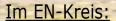


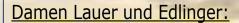
Flüssigkeiten im Körper

ZU VIEL



Sexuell übertragbare Krankheiten zurückgegangen

Seite 6



Neue Führungsspitze in der St. Elisabeth Gruppe

Seite 25

Über 1,6 Mio € investiert:

Digitalisierung erobert OPs im Ev. Krankenhaus

Seite 26

Achtung Abzocke:

ZU WENIG

Düsseldorfer Unternehmen kassiert Wittener Autofahrer ab

Seite 30





Bleibt Ihnen die Luft weg?



Die Klinik für Innere Medizin, Gastroenterologie, Pneumologie des Marien Hospital Witten ist auf Atemwegserkrankungen spezialisiert. In modernen Räumen und unter Einsatz neuester Technik behandeln die Experten unter anderem:

- · Chronischer Husten (COPD)
- Lungenentzündung
- · Lungenfibrose

- · Tuberkulose
- · Lungenkrebs
- Lungenemphysem
- · Atemnot
- · Rippenfellerguss
- · Rippenfellentzündung

Marien Hospital Witten | Klinik für Innere Medizin, Gastroenterologie, Pneumologie Marienplatz 2 | 58452 Witten | Fon 0 23 02 - 173 - 13 71 | Fax 0 23 02 - 173 - 13 19 innere-medizin@marien-hospital-witten.de | www.marien-hospital-witten.de





EDITORIAL

Im Osten nichts Neues

Mit dem Kriegsroman "Im Westen nichts Neues" hat Erich Maria Remarque die Schrecken des Ersten Weltkriegs aus der Sicht eines jungen Soldaten geschildert. Aber auch noch etwas anderes: Nämlich dass man sich an Schrecken, Elend und Gräueltaten durchaus gewöhnen kann - jedenfalls wenn man das nur über die Berichterstattung undnicht am eigenen Leibe miterlebt. Im Roman wird dem Leben eines jungen Mannes mit einem einzigen Schuss ein Ende gesetzt, an einem ansonsten ruhigen Frühlingstag. Das veranlasste den damaligen Radiosender zu der "Titel-Aussage" des Romans "Im Westen nichts Neues", weil das kleine Einzelschicksal im Großen und Ganzen nicht weiter ins Gewicht fiel. Und wie sieht es heute aus? Der Krieg in der Ukraine wird bald ein Jahr alt. Hatte uns das "deutsche Staatsfernsehen" (ARD u. ZDF), aber auch private Sender, anfänglich noch mit Sondersendungen und umfangreichen Nachrichtenfluten überschwemmt, so konnte zwischenzeitlich manch anderes, weniger spektakuläres Ereignis den Krieg in der Berichterstattung auf hintere Plätze verweisen. Man kann erkennen: Menschenschicksale fallen nicht so schwer ins (Berichterstattungs-)Gewicht wie die Umstände, die dazu führten. Falls es neue Umstände sind. Die Nachricht von leicht verletzten Polizisten bei einer Demo hat plötzlich Vorrang vor einem Raketeneinschlag mit zahlreichen Toten in der Ukraine. Die Vollstreckung von Todesurteilen im Iran sorgt noch für Entsetzen und Empörung. Wird das im nächsten Jahr um diese Zeit auch noch so sein? Oder tauchen die Opfer dann nur noch in Statistiken auf? Wie weit sind wir dann noch von der Aussage entfernt: "Im Osten nichts Neues"?...

Aber es ist auch müßig, das anzuprangern. Letztendlich liegt es an jedem selbst, wie er die täglich auf einen herniederprasselnden Nachrichten bewertet. Und auch, wie man der Gefahr des "Abstumpfens" entgegenwirkt. Denn das muss man. Krieg kann und darf man nicht zu etwas Alltäglichem werden lassen. Das erklärt sich ja wohl von selbst.

Dass wir mit immer mehr Nachrichten über Naturkatastrophen zu tun haben – und dies bestimmt noch mehr werden wird – ist hingegen etwas, das immer wahrscheinlicher und immer alltäglicher wird. Das von Menschenhand aus der Bahn geworfene Klima beschert uns immer mehr Unannehmlichkeiten bis Katas-trophen, so zum Beispiel "zu viel" oder "zu wenig" Feuchtigkeit. In unserer Region ist es gegenwärtig ein Zuviel an Feuchtigkeit. Um ein Haar wäre (zumindest) die untere Etage der Burg Kemnade

abgesoffen, da der Wasserstand des Burggrabens eine kritische Höhe erreichte. Dank der Feuerwehr und iher Pumpen konnte das verhindert werden. Mehr hierzu auf Seite 27.

Um zu viel oder zu wenig Feuchtigkeit geht es auch in dieser Ausgabe von Witten transparent, der ersten im neuen Jahr. Dabei richtet sich unser Blick allerdings weniger auf die Pegelstände der Ruhr als vielmehr auf den menschlichen Körper. Krankheitsbilder, die durch ein Zuviel oder Zuwenig an irgendwelchen Körperflüssigkeiten, geprägt sind, kennt ein jeder. Und – wie bei den Naturkatastrophen – können sie unterschiedlich intensiv sein: Von lästig bis tödlich.

Da ist es gut, zu wissen, dass es Experten gibt, die helfen können. Einige der Experten, heimische Mediziner, haben sich das Thema vorgenommen und zeigen auf, um was es dabei alles gehen kann.



Olaf Gellisch

Ein informative Lektüre erwartet Sie!

Alles neu:

Karl-Marx-Platz soll in einen lebendigen Quartiersplatz verwandelt werden

So sieht er heute aus, der Karl-Marx-Platz: Viel Betonfläche, viele Parkplätze, und die Germania-Statue im Zentrum trister Rasenstücke, die vor allem von Hundehintern geschätzt wird. Und so soll der neue Platz werden: Mehr grün, mehr Leben, mehr Lust sich dort aufzuhalten! Grund genug für einen euphorischen Spatenstich am Montag, 16. Januar: Beherzt rammten Bürgermeister Lars König und Stadtbaurat Stefan Rommelfanger die Spaten in eine Fläche, von deren heutiger Anmutung man sich gerne verabschiedet.

Passend zum neuen Gesicht, das der Platz nun erhält, strahlten auch die Beteiligten: "Witten darf sich freuen auf einen zentralen Ort, an dem man künftig gerne verweilt: Mit seinen Kindern in den Spielflächen, zum Ausruhen auf einer Bank, beim Boule-Spiel, oder als gemeinsamer Nachbarschaftstreff", läutet Bürgermeister Lars König vor grauem Himmel eine künftige bunte Nutzung des Platzes ein.

Fertig gestellt werden soll der Platz im Dezember 2023. Verbaut werden rund drei Millionen Euro, von denen zwei Millionen Euro vom Land NRW gefördert werden. "Unser Ziel war es, die Verkehrsflächen zu reduzieren und dafür mehr erlebbaren Raum zu gewinnen", erklärt Stefan Rommelfanger. "In die Planung des Platzes sind natürlich auch Ideen und Anregungen aus der Beteiligung der Bürgerschaft eingeflossen." Im März 2017 und im Februar 2018 hatten Öffentlichkeitsbeteiligungen dazu stattgefunden, im August 2022 feierte das Quartier dann ein letztes (Abschieds-)Fest auf dem Platz, der sich nun in einen lebendigen Quartiersplatz verwandeln wird.

Umgestaltung des Karl-Marx-Platzes: So ändert sich sein Gesicht

Der neue Karl-Marx-Platz wird einen östlichen und westlichen Teil haben, wobei die Breite Straße die beiden Platzflächen trennt. Um eine bessere Verbindung der bei-Platzhälften zu schaffen. werden auf der Breite Straße zwei Übergänge Fußgänger hergestellt, einschließlich einer langgezogenen Mittelinsel mit Grünstreifen. Auf dem Platz wird der Baumbestand erweitert. Zudem wird ein Hochfür heet

Anwohner*innen sowie eine Boule-Fläche eingerichtet. Mehrere Sitzgelegenheiten und Grünflächen laden zum Verweilen ein. Auf den Plätzen wird es in den Pflasterflächen ein System von taktilen Elementen für Personen mit Einschränkungen geben. Außerdem werden sichere Stellplätze für Fahrräder sowie unterirdische Abfallcontainer eingerichtet. Die Bushaltestelle wird umgestaltet und in beiden Fahrtrichtungen angelegt. Im Norden des östlichen Platzes - also entlang der Gartenstraße werden Stellplätze für PKW hergestellt, wobei die Stellplatzfläche auf 120 Quadratmeter begrenzt ist. Für Nachbarschaftsfeste ist sogar ein Strom- und Wasseranschluss auf dem Platz vorgesehen. Im Zuge der Baumaßnahme werden die angrenzen-



Erster Spatenstich am Karl-Marx-Platz mit Bürgermeister Lars König (rechts), Stadtbaurat Stefan Rommelfanger (daneben) und vielen Helfern. Foto: Stadt Witten / Jörg Fruck

den Straßen im Bereich des Platzes mit ausgebaut: Breite Straße, Gartenstraße, Mozartstraße und Nordstraße. Diese Straßen werden nicht auf ihrer gesamten Länge erneuert, sondern nur im Bereich des Platzes. Die Arbeiten an der Breite Straße werden an zwei Stellen nicht ohne Vollsperrung auskommen, voraussichtlich im Sommer und im Herbst. Der genaue Zeitraum wird erst im Zuge des Bauablaufs ersichtlich und den betroffenen Anliegern bzw. der Öffentlichkeit mit ausreichender Vorlaufzeit mitgeteilt. "Wir werden natürlich versuchen, die Unannehmlichkeiten für die Anwohner und die Verkehrsteilnehmer

so gering wie möglich zu halten", sagt Bauleiter Julian Papenfuß vom Tiefbauamt. Außerdem entsteht gerade eine Kita mit 75 Plätzen, die in der Innenstadt sehnlich erwartet werden. Kita-Start: August 2023. 28 neue Wohnungen, davon 12 für Studierende, runden das neue Wohnen-und-Leben-Angebot für verschiedene Generationen ab. Diese Investitionen der Firma dekon Bau- & Immobilien-Entwicklungsgesellschaft auf der Fläche zwischen der Breite Straße und dem Weichenwerk zeigen, dass sich im Großprojekt Karl-Marx-Platz die öffentlichen und privaten Visionen wunderbar miteinander verhinden

Ab dem 2. Quartal geht's weiter:

Auf den Spuren von Greenlight-Laser und Co.

Mit dem Fall der Maskenpflicht, so scheint es, ist eine Zeitenwende eingeläutet worden. So auch für die Klinik für Urologie am Ev. Krankenhaus Witten. Hier dürfen ab dem 2. Quartal diesen Jahres wieder die beliebten Führungen durch die Urologische Ambulanz erfolgen.

Bei diesen Führungen, die für alle Interessenten offen und kostenlos sind, informieren der Chefarzt (Prof. Dr. Wiedemann) und sein Team vor Ort über die Verfahrensweisen der modernen Urologie.

Naturgemäß stößt dieses besondere Informationsangebot, das lange Zeit durch Corona ausgebremst war, auf ein großes Publikumsinteresse. Das zeigt, dass es einen großen Informationsbedarf bezüglich urlogischer Probleme und deren Behandlungen gibt. Und auch den Experten der Klinik ist daran gelegen, zu zeigen, wie die moderne Urologie funktioniert. In vielen Köpfen sind noch alte Verfahrensweisen präsent, welche nicht selten unangenehme Gefühle aufkommen lassen, wenn man an sie denkt... Heute wird aber z. B. minimalinvasiv im 3-D-Verfahren operiert. Die dazu erforderliche Technik können die Besucher sogar vor Ort ausprobieren.

Ein ganz großes Thema ist immer wieder die Behandlung der gutartigen Prostatavergrößerung mit dem Greenlight-Laser. Warum dies ein großes Thema ist, ist schnell erklärt: Die gutartige Prosta-

tavergrößerung ist eben keine seltene Erkrankung und betrifft viele, insbesondere ältere Männer. Die Behandlung mit dem grünen Laserlicht bringt zahlreiche Vorteile mit sich und gilt nicht umsonst als das schonendste Therapieverfahren bei diesem Krankheitsbild. Aber es gbit auch noch andere Methoden. Was wann und wie am besten zur Anwendung kommen kann, erklären die Experten, die dann auch für persönliche Fragen der Besucher zur Verfügung stehen.

Wann genau es mit diesen Ambulanz-Führungen wieder losgeht, wird an dieser Stelle noch detailliert angekündigt. Folgendes lässt sich aber schon sagen: Die Führungen werden wieder alle zwei Monate stattfinden. Voraussichtlich wird es aber nicht der Dienstag, sondern wahrscheinlich der zweite Donnerstag im Monat werden.

Rein rechnerisch wäre es dann Donnerstag, der 13. April. Dies allerdings nur unter Vorbehalt, denn die Detailplanungen sind noch nicht abgeschlossen. Sobald dies geschehen ist, werden wir darüber berichten.



Wie arbeitet die moderne Urologie? Antworten auf diese Frage gibt es bei den Ambulanzführungen der Klinik für Urologie am Ev. Krankenhaus Witten, die im April wieder beginnen sollen.



Seekranker Fisch rockt wieder

Die Wittener Band Seasick Fish lädt zu ihrem jährlichen "Heimspiel" ein. Heimspiel heißt in diesem Fall: Konzert am Samstag, 28. Januar, auf Schloss Steinhausen, Kuhstall, Auf Steinhausen 30, Witten-Bommern.

Die 1999 um Frontmann Uli Kobbeloer gegründete Band versteht sich selbst als Rockformation und will zum aktuellen Konzert neue Songs, neue Bühnen-Show und neues Outfit präsentieren. Der Eintritt kostet 15 Euro. Das eigenommene Geld wird komplett einem therapeutischen Reiterhof gespendet. Einlass ist um 18.30 Uhr, Beginn ist um 20 Uhr. Karten gibt's auf Steinhausen.



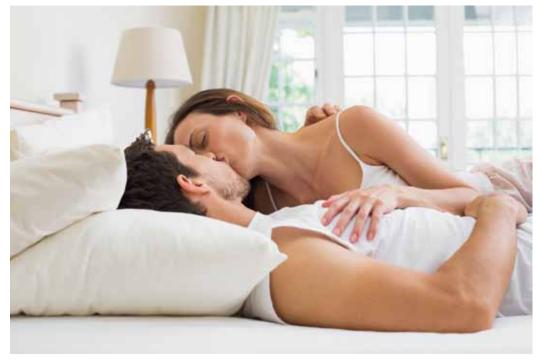
Sexuell übertragbare Erkrankungen sind im EN-Kreis in 2022 gesunken

Kontaktbeschränkungen in der Corona-Pandemie werden als Ursache dafür angesehen

Die Anzahl der sexuell übertragbaren Krankheiten (STI) ist im Ennepe-Ruhr-Kreis im vergangenen Jahr gesunken. So waren insgesamt 473 Fälle zu verzeichnen und damit 10,9 Prozent weniger als im Jahr zuvor (530). Das teilte die AOK NordWest heute auf Basis einer aktuellen Auswertung mit. Dabei liegt der Anteil der Männer höher als der der Frauen. Die Ursache für den Rückgang könnte auch die Corona-Pandemie gewesen sein. Kontaktbeschränkungen und die Angst vor Covid-19 haben vermutlich in vielen Fällen intime körperliche Kontakte reduziert. "Oft verursachen sexuell übertragbare Krankheiten keine Beschwerden und bleiben deshalb unbehandelt. Doch wenn sie frühzeitig erkannt werden, lassen sie sich in der Regel gut behandeln und sind in den meisten Fällen auch heilbar. Deshalb sollte bei Verdacht auf eine sexuell übertragbare Krankheit auf jeden Fall ein Arzt aufgesucht werden", sagt AOK-Serviceregionsleiter Jörg Kock.

Am häufigsten wurden bei den STI die anogenitalen (venerischen) Warzen diagnostiziert, gefolgt von akuter Virushepatitis B, Herpes Simplex sowie Chlamydien und Syphilis. Zu den häufigsten Anzeichen von STI gehören Ausfluss aus Harnröhre oder Scheide, genitale Geschwüre, Schwellungen der Leistengegend oder der Hoden sowie Unterbauchschmerzen. "Sexuell übertragbare Krankheiten können zum Teil zu schweren Folgeschäden führen. Eine Chlamydien-Infektion kann zum Beispiel die Ursache für Unfruchtbarkeit sein. Infektionen mit humanen Papillomviren (HPV) oder auch mit Hepatitis B können Krebserkrankungen zur Folge haben und eine nicht behandelte **HIV-Infektion** AIDS", so Kock.

Zur Prävention der Ausbreitung sexuell übertragbarer Krankheiten sei es daher wichtig, frühzeitig und gezielt über Infektionen und Übertragungswege zu informieren. "Kondome bieten einen guten Schutz vor einer Infektion. Liegt eine sexuell übertragbare Erkrankung vor, sollten möglichst auch die Sexualpartner auf eine Infektion untersucht und gegebenenfalls behandelt wer-



Liegt eine sexuell übertragbare Erkrankung vor, sollten möglichst auch die Sexualpartner auf eine Infektion untersucht und gegebenenfalls behandelt werden. Kondome bieten einen guten Schutz vor einer Infektion. Foto: AOK/hfr.

den. Geschlechtsverkehr mit häufig wechselnden Partnern erhöht das Risiko einer Infektion," sagt Kock weiter. Ursache für die am häufigsten diagnostizierte STI der anogenitalen (venerischen) Warzen (Feigwarzen) sind bestimmte humane Papillomviren (HPV), die Niedrigrisikotypen. Andere HP-Viren (Hochrisikotypen) können sogar zu Zellveränderungen führen und langfristig verschiedene Krebsarten wie

Gebärmutterhalskrebs verursachen. Doch das Thema ist damit keine reine Frauensache. Auch viele Männer und Jungen sind damit infiziert. Deshalb können sie nicht nur den Erreger übertragen, sondern auch selbst an einem HPV-bedingten Tumor erkranken. Daher gilt die Impfempfehlung gegen die HP-Viren der Ständigen Impfkommission (STIKO) sowohl für Mädchen als auch auf Jungen.

In der Regel werden Jungen wie Mädchen zweimal in einem Abstand von sechs Monaten mit einer Spritze geimpft. Die Impfung sollte vor dem ersten Sexualkontakt erfolgen.

Mehr Informationen zur Früherkennung gibt es im Internet unter www.aok.de/nw, Rubrik Leistungen & Services und bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unter www.liebesleben.de.

Stadtwerke Witten:

Zweiter Wittener Nachhaltigkeitspreis startet

Auch in 2023 soll Engagement für unsere Heimatstadt wieder belohnt werden. Nach dem erfolgreichen Debüt im vergangenen Jahr startet der Wittener Nachhaltigkeitspreis der Stadtwerke Witten in die zweite Runde. Der lokale Energieversorger will damit erneut nachhaltige und soziale Projekte fördern, die von gesellschaftlichem Nutzen sind. Insgesamt 10.000 Euro sowie ein Siegerpokal erwarten die Gewinner. Bewerben kann man sich seit dem 16. Januar 2023 unter www.stadtwerkewitten.de/nachhaltigkeitspreis

"Die Vielzahl und Vielfalt der Bewerbungen im vergangenen Jahr hat uns gezeigt, wie viel Potenzial und Engagement zum Thema Nachhaltigkeit in Witten steckt - egal ob mit den Projekten die lokale Energiewende vorangetrieben oder Mitmenschen geholfen wird. Die engagierten Mitbürger:innen leisten einen unverzichtbaren Beitrag für die Gesellschaft und für unsere Stadt", sagt Mathias Kukla, Pressesprecher bei den Stadtwerken. "Diesen besonderen Einsatz wollen wir auch in diesem Jahr mit **Nachhaltigkeitspreis** auszeichnen."

Preisgeld von insgesamt 10.000 Euro

Die Gewinner erwartet ein Preisgeld von insgesamt 10.000 Euro: 4.000 Euro für den ersten Platz, 3.000 Euro für den zweiten, 1.500 Euro für den dritten, sowie 1.000 Euro für den vierten und 500 Euro für den fünften Platz. Der erste Preisträger erhält zudem noch einen extra für

diese Auszeichnung gestalteten Siegerpokal, der den Nachhaltigkeitsgedanken des Preises verkörpert.

Die Teilnahmebedingungen sind bewusst sehr offen gehalten: Die wenigen, aber wichtigen Voraussetzungen sind, dass das Projekt von gesellschaftlichem Nutzen ist und in Witten stattfindet. Mitmachen können alle, die volljährig sind oder als Minderjährige das Einverständnis ihrer Eltern einreichen - Vereine oder Schulklassen können selbstverständlich auch daran teilnehmen. Das Projekt kann bereits vor Kurzem umgesetzt worden sein oder gerade in den Startlöchern stehen. Hauptsache: Das Projekt trägt zu einem nachhaltigeren Witten bei. Die Auswahl der Gewinner-Projekte trifft eine dreiköpfige Jury bestehend Mathias Kukla von den Stadtwerken Witten, Kaja Fehren, die Klimaschutzbeauftragte der Stadt Witten, und Barbara Dieckheuer, Geschäftsführerin von VIADUKT e.V., dem Verein zur Förde-



Werbung für den Wittener Nachhaltigkeitspreis: Stadtwerke-Geschäftsführer Andreas Schumski und Monika Zoller, Unternehmenskommunikation (Foto: Sascha Kreklau)

rung der psycho-sozialen Versorgung in Witten.

Bewerbungsschluss ist 28. Februar 2023.

Einreichungen sind auf www.

stadtwerke-witten.de/nachhaltigkeitspreis möglich. Hier stehen auch die ausführlichen Teilnahmebedingungen sowie Datenschutzhinweise zur Verfügung.

Energiequartier Heven-Ost / Crengeldanz:

Sanierungsmanagerin will Beitrag zur Energiewende leisten

Melissa Jahnke ist die neue Sanierungsmanagerin und berät ab sofort im Auftrag der Stadt Witten zu Fragen der Energieeffizienz und der energetischen Modernisierung.

Die 25-jährige Wittenerin übernimmt die Projektleitung im Energiequartier von Nikolai Spies, den es zurück in seine Heimat Wuppertal zieht.

"Unser kostenloses Angebot richtet sich in erster Linie an Eigentümerinnen und Eigentümer, die ihre Immobilie sanieren möchten," sagt Melissa Jahnke. "Ich freue mich, wenn ich mit meinem Team in Witten einen Beitrag zur Energiewende leisten kann." Seit 2022 ist Heven-Ost / Crengeldanz das Energiequartier der Stadt Witten. Wer möchte, kann sich jeden Donnerstag direkt im Stadterneuerungsbüro in der Sprockhöveler Straße 28 zu Fördermöglichkeiten und Möglichkeiten der energetischen Sanierung der eigenen vier Wände beraten lassen. Beratungen finden aber auch via Telefon-, Videound Mail statt. Darüber hinaus finden regelmäßig Informationsveranstaltun-

gen zu praktischen Themen wie dem richtigen Dämmen oder dem Betrieb von Photovoltaikanlagen und Wärmepumpen statt.

Stadterneuerungsbüro Heven-Ost/ Crengeldanz,Sprockhöveler Straße 28,Öffnungszeiten: Donnerstag 10 - 12 Uhr und 14 - 17 Uhr,Telefon: 02302 / 5814140,E-Mail: energiequartier@ wittenhoc.de, www.energiequartier. wittenhoc.de

Feierabendhäuser deckten Gabentisch für Bedürftige

Altenzentrum am Schwesternpark sammelte 175 Päckchen für Weihnachtsaktion der Creativen Kirche

Einen Berg liebevoll verpackter Geschenke hat das Team des Altenzentrums am Schwesternpark Feierabendhäuser bei der diesjährigen Päckchenaktion der Einrichtung an die Ehrenamtlichen der Creativen Kirche überreicht. Sie werden am Zweiten Weihnachtsfeiertag bei der Aktion "Tischlein deck dich" nach dem Festessen an die Gäste verteilt.

Um die Weihnachtsfeier für Bedürftige zu unterstützen, zu der die Creative Kirche in die Christuskirche an der Sandstraße einlädt, sammeln die Feierabendhäuser seit vielen Jahren Präsente. Mitarbeitende, Ehrenamtliche und Angehörige des Altenzentrums, Mitarbeitende anderer Einrichtungen auf dem Gelände der Diakonie am Schwesternpark sowie zahlreiche Wittener Bürgerinnen und Bürger haben fleißig Päckchen geschnürt. Darin befinden sich überwiegend haltbare Lebensmittel, Süßigkeiten sowie Hygiene- und Pflegeartikel.

"Diesmal hatten wir anfangs nur wenige Päckchen erhalten, aber in den letzten 60 Stunden vor der Übergabe haben sehr viele Menschen Präsente vorbeigebracht", freut sich Einrichtungsleiter Andreas Vincke. Allein das Familienzentrum im Diakoniewerk Ruhr spendete 60 Stück. So kamen wieder 175 Pakete zusammen.



Das Team der Feierabendhäuser übergibt die gesammelten Päckchen an die Creative Kirche. Foto: Altenzentrum am Schwesternpark Feierabendhäuser



Diakonie 🞬

Tagespflege im Quartier Die grüne Oase inmitten des Ruhrgebiets

- geselliges Klönen
- abwechslungsreiche Aktivitäten
- Refinanzierung über die Pflegekasse
- individuelle Beratung und pflegerische Unterstützung
- Altenzentrum am Schwesternpark

 Feierabendhäuser
- Pferdebachstr. 43, 58455 Witten
- 02302 589-5110
- tagespflege-witten@diakonie-ruhr.de

Stadtwerke Witten passen Öffnungszeiten im Kundencenter an

Seit Anfang des Jahres sind die Stadtwerke Servicemitarbeiter im Kundencenter Impuls an der Hauptstraße 7 zu folgenden Öffnungszeiten erreichbar:

Montag: 08:00-13:00 Uhr; 14:00-17:00 Uhr Dienstag bis Donnerstag: 08:00-13:00 Uhr; 14:00-16:00 Uhr Freitag: 08:00-13:00 Uhr; telefonisch bis 15:00 Uhr Samstag: 08:00-12:00 Uhr

Alternativ können sich Kunden im Online Kundencenter unter service.stadtwerke-witten.de informieren und viele ihre Anliegen einfach und bequem von Zuhause aus klären. Fragen an die Stadtwerke Witten können ebenfalls per E-Mail an kundenservice@stadtwerke-witten.de gesendet werden.

TOP 10 der beliebtesten Wittener Vornamen im Jahr 2022

2.881 Kinder sind im vergangenen Jahr 2022 in Witten auf die Welt bekommen. Schon bald nach Geburt entscheiden Eltern dann, wie das Kind heißen soll – und ob es mit einem Vornamen oder mit mehreren durchs Leben geht Das Wittener Standesamt hat seine Vornamen-Statistik 2022 ausgewertet und die Top 10 der Jungen- und Mädchen-Namen fürs vergangene Jahr zusammengestellt:

1. Emilia und Liam, 2. Lina und Noah, 3. Charlotte und Emil, 4. Emma und Finn, 5. Leni und Milan, 6. Ida und Jakob, 7. Lea und Paul, 8. Ella und Felix, 9. Frieda und Theo, 10. Mia und Leo.

Der Herbeder aus Herne-Wanne, der Sportgeschichte(n) für das gesamte Ruhrgebiet schrieb:

WAZ-Sport-Chef Peter Müller mit großem Promi-Aufgebot in den Ruhestand verabschiedet

Er wollte sich nicht feiern lassen, er wollte zu seinem Abschied einfach mal einen ausgeben – und zwar all denjenigen, die ihn während seiner 40jährigen Sportjournalistenzeit in irgendeiner Form begleitet haben oder mit denen er zu tun hatte. Und so fand sich ein großer illustrer Personenkreis zur Feier in Willi "Ente" Lippens Gastronomie in Bottrop ein – ein für diesen Zweck stilvolles Ambiente mit Currywurst und Kartoffelsuppe und zahlreichen Anekdoten aus alten und neueren Tagen.

Es gibt viele Gründe dafür, warum ausgerechnet ein Vertreter der Zeitung WAZ an dieser Stelle eine Würdigung erfährt:

- Peter Müller hat in den Anfängen seiner Sportjournalisten-Karriere die Witte-Sportberichterstattung deutlich geprägt. Mit Herz, Humor und - vor allem Sachverstand und Sportbegeisterung - hat er dafür gesorgt, dass der lokale Sportteil der Zeitung Pflichtlektüre für alle Wittener wurde, die sich in irgendeiner Form dem lokalen Sport verbunden fühlten. Und es waren nicht nur die großen, über die unter seiner Federführung berichtet wurde. Auch die unteren Ligen fanden sich dann im Blatt wieder und fühlten sich zu Recht als wichtiger Bestandteil der Wittener Sportlandschaft.
- 2. Peter Müller war auch selbst als Sportler aktiv, natürlich als Fußballer. Unter Trainer Paul Brune kickte er für den SV Herbede II. Nicht nur seinem Nachnamen, sondern auch dem Umstand, dass er Tore schoss, war geschuldet, dass seine Redaktionskollegen ihn zeitweilig den Beinamen "Bomber" verpassten.
- 3. Peter Müller kommt zwar aus Herne-Wanne, hat aber seine private Heimat in Witten-Herbede gefunden. Und (vor allem) in Herbede ist er auch als Sänger der ehemaligen Cover-Band BOP (Band ohne Proben) bekannt.

Es dauerte nicht allzu lange, dass man in den oberen Etagen der regionalen Zeitung auf die Fähigkeiten des damals jungen Redakteurs aufmerksam wurde. So wurde er zum Hauptsport der Zeitung berufen. Was dem Sportler Peter Müller verwehrt blieb, wurde für den Journalisten Peter Müller zum Alltag: Einsätze in der Fußballbundesliga und in vielen anderern Bereichen des Leistungssports. Da kam er in Kontakt mit vielen prominenten Personen, naturgemäß vor allem aus dem Sportbereich. Und zu vielen hält er den Kontakt aufrecht. Davon zeugte auch die zahlreich vertretene Prominenz auf der Feier in Bottrop. Da waren u. a. Hans-Joachim Watzke, Michael "Ata" Lameck, Ralf Zumdick, Hermann Gerland, Olaf Gellisch, Rüdiger Abramczik, Frank Mill, Heiner Brand und natürlich auch "Ente" Lippens und Peter Neururer. Und es wären deutlich mehr geworden, wenn nicht die grassierende Krankheitswelle so viele Promis davon abgehalten hätte, an dieser Feier teilzunehmen.

Auch wenn er sich mit seibildreichen nem flotten, und immer verständlichen Bericht-Stil in den Olymp des Sportjournalismus empor gearbeitet hat, so hat er doch nie die Bodenhaftung verloren. Wichtig war für ihn immer "auf 'm Platz", um mal einen alten Fußballerspruch zu bemühen. Dabei war es egal ob der Platz im Wittener Wullenstadion oder sonstwo auf der Welt war. Und so war es auch nicht verwunderlich, dass eben nicht nur Prominenz bei der Verabschiedungsfei-



Hatte einiges zu sagen – zu seinem Abschied als Star-Sportjournalist und als WAZ-Sport-Chef: Peter Müller (rechts), hier flankiert von Hans-Joachim Watzke.

er war. Es war auch ein Teil seiner ehemaligen Mitarbeiter aus alten Wittener Tagen da. Und auch sie ließen ihn hochleben, wissen sie doch: Peter Müller war einer von uns; ist einer von uns; wird immer einer von uns bleiben.

Doch er war natürlich auch einer von ganz oben. Dass dies auch seinen Preis hatte, ließ Niklas Jakob Wilcke, Mitgesellschafter der Funke Mediengruppe, während seiner Laudatio durchblicken: Ständiger Termindruck, Schichten zu Unzeiten und so gut wie kein normales Wochenende waren sein Standard. Damit ist nun Schluss. Jetzt hat er Ruhestand, viel Freizeit. Oder – anders gesagt: Von 180 abrupt auf o. Möge er damit klarkommen; man kann es ihm nur wünschen.



Ein Hoch auf Peter Müller – Ein Teil der "alten Garde" der Wittener Sportreporter der 8oer Jahre war ebenfalls dabei: (von links) Peter Müller selbst, Thomas "Toto" Urban, Hans-Dieter "Tommy" Thomas, Mark Daniel, Olaf Gellisch, Johannes Kopps und Martin Haselhorst.

Kein harmloses Problemchen, sondern eine Krankheit:

Das Trockene Auge

Es klingt banal, ist es aber nicht: das "Trockene Auge", eine Störung des Tränenfilms, ist mehr als nur unangenehm. Die Tränenflüssigkeit ist die äußerste Schutzschicht unserer Augen. Ist sie gestört oder zu dünn, droht dem Auge Gefahr. Mehr noch: Eine solche Störung, von Medizinern auch Sicca-Syndrom genannt, kann auf eine Allgemeinerkrankung hinweisen.

Oft bemerken es die Betroffenen kaum oder nehmen die anfangs meist leichten Beschwerden nicht ernst: Die ersten Symptome des Trockenes Auges sind recht unspezifisch. Sie können mit Brennen, manchmal auch mit Jucken beginnen; typischer ist schon das Gefühl, man habe ein Sandkorn im Auge. Geradezu widersinnig erscheint, dass auch Menschen, die über tränende Augen klagen, eigentlich "trocken" sind: Die Zusammensetzung der Tränenflüssigkeit ist bei ihnen so gestört, dass das Auge tränt; dort aber, wo der Tränenfilm hingehört, nämlich auf der Hornhaut, fehlt er.

Dieser Tränenfilm ist nur ganze sieben bis zehn Mikrometer dünn (ein Mikrometer ist ein tausendstel Millimeter), aber ein recht komplexes System. Diese wenigen Mikrometer Tränenflüssigkeit bestehen aus drei Schichten - einer fetthaltigen, einer wässrigen und einer von Medizinern als "mukös", als schleimartig bezeichneten. Und gebildet wird der Tränenfilm bzw. seine Bestandteile von drei verschiedenen anatomischen Strukturen: Der Tränendrüse (sie liegt seitlich hinter dem Oberlid), den Meibomdrüsen am Lidrand und einem bestimmten Zelltyp, den Becherzellen, der Bindehaut.

Wer schon einmal eine Träne im Mund gehabt hat, weiß dass sie salzig schmecken. Doch die Tränenflüssigkeit enthält außer Salz noch weitere wichtige Bestandteile. Dazu gehören unter anderem Immunglobuline. Diese Eiweiße wehren Infektionen ab der Tränenfilm ist also in der Tat ein Schutzschirm.

Trockene Augen sind weit verbreitet

Das Trockene Auge ist eine der Krankheiten, über die Patienten in den augenärztlichen Praxen am häufigsten klagen - man rechnet mit rund 15 Millionen Menschen in Deutschland, die davon betroffen sind, oft nur gelegentlich, häufig aber auch chronisch. Das Trockene Auge tritt vor allem bei älteren Menschen auf. Frauen leiden im Allgemeinen eher an Trockenen Augen als Männer, was vielfach hormonell bedingt ist, zum Beispiel durch die Einnahme der "Pille" oder durch Hormonschwankungen in den **Wenn man Tränen sieht,** sind zumeist starke Emotionen oder Schmerzen im Spiel. Selten denkt in solchen Situationen jemand daran, dass es gut ist, Tränen zu haben. Die Tränen sind eine ganz besondere Flüssigkeit. Dies bemerkt man insbesondere dann, wenn sie fehlt. Wer unter trockenen Augen leidet, sollte dies als Alarmsignal ernst nehmen und sich um medizinische Hilfe bemühen.

Wechseljahren. Zahlreiche weitere Hormone und Medikamente können ebenfalls eine Störung des Tränenfilms auslösen. Dazu zählen unter anderem Psychopharmaka, Betablocker, Schlafmittel. Allergien, Diabetes, Schilddrüsenerkrankungen, Akne und Neurodermitis sowie rheumatische Erkrankungen sind Erkrankungen, die häufig – und manchmal

noch nicht diagnostiziert – mit der Tränenfilmproblematik einhergehen.

Umwelt und Lifestyle-Elemente als Auslöser

Zunehmende Bedeutung als Auslöser eines Trockenen Auges gewinnen aber auch Umweltfaktoren und Lifestyle-Elemente. So bezeichnen wir als Office EyeZu feucht / zu trocken WITTEN transparent - 11

Syndrom die Folgen von konzentrierter Arbeit am Computer, welche oft dazu beiträgt, die Häufigkeit des Lidschlages - mit dem der Tränenfilm gleichmäßig auf der Augenoberfläche verteilt wird - zu reduzieren. Wenn Großraumbüro dann auch noch klimatisiert ist. kommt ein weiterer Faktor hinzu. Ähnliches kann sich indes auch daheim abspielen: Überheizte Räume mit trockener Luft können ebenfalls den Tränenfilm auslaugen. Ohne ironisch wirken zu wollen: Dass zu stark geheizt wird, dürfte in diesem Winter kaum ein Problem bei uns sein.

Achtung: Auge in Gefahr!

Wer die Symptome eines Trockenes Auges bei sich spürt, sollte den Augenarzt oder die Augenärztin aufsuchen, so dass dem Ausmaß der Tränenfilmstörung und auch ihrer Ursache auf den Grund gegangen werden kann. Bei lange bestehender Symptomatik ist die hoch-

sensible Hornhaut des Auges in Gefahr; sie kann Entzündungen, Schädigungen ihrer Zellstruktur und gar ein Geschwür erleiden - dann besteht Erblindungsgefahr. Banal ist das Trockene Auge also wirklich nicht.

Von einer Selbstmedikation mit frei verfügbaren Augentropfen ist abzuraten. Der Spezialist wird entscheiden, welche Art von Tränenersatzmitteln für Sie die bestmögliche Therapie ist. Vielfach wird man sich für "künstliche Tränen" ohne Konservierungsmittel entscheiden, da Letztere – die häufig auch in Augentropfen zur Behandlung des Glaukoms, des Grünen Stars, enthalten sind – die Tränenfilmstörung verstärken können. Auch die Augenlider müssen untersucht werden. Bei Patienten mit einer chronischen Lidrandentzündung, einer sogenannten Blepharitis, sind die bereits genannten Meibomdrüsen häufig verstopft und können ihren Anteil an einem gesunden Tränenfilm

 dem fetthaltigen – nicht in ausreichendem Maße beitragen.

Bei vielen Patienten liegt nicht einfach ein Mangel an Tränenfilm oder dessen gestörte Zusammensetzung vor, sondern auch eine Entzündung. Dann wird der Augenarzt spezielle entzündungshemmende Tropfen wie zum Beispiel Ciclosporin verschreiben. In sehr schweren Fällen von Trockenem Auge macht man sich sozusagen die Selbstheilungskräfte des Körpers zunutze: aus dem eigenen (Blut-) Serum gewonnene Tropfen sind sehr erfolgreich – aber wie gesagt: Diese etwas aufwendige Behandlung ist weit fortgeschrittenen Befunden vorbehalten.

Was man selbst tun kann

Als Betroffener kann man durchaus selbst etwas tun, um den Tränenfilm zu unterstützen: Viel Trinken – Wasser, keine Alkoholika – ist ebenso wichtig wie der Verzicht auf das Rauchen oder der Aufenthalt in verqualmten Räumen. Wer Kontaktlinsen trägt, sollte diese auf keinen Fall zu lange auf dem Auge belassen. Und auch eine gesunde, vitamin- und radikalfängerreiche Ernährung kann einen Beitrag leisten – für einen gesunden Tränenfilm, gesunde Augen und einen gesunden Körper.



Prof. Dr. Burkhard DickDirektor der Augenklinik
am Universitätsklinikum
Knappschaftskrankenhaus
Bochum



Das ist nicht Lützerath, das ist das ehemalige Freibad in Langendreer – Gegen überaus deutlich artikulierten Bürgerwillen wurde das Freibad in Bochum-Langendreer vernichtet, um einer Spiel- und Plantschlandschaft Platz zu schaffen. Die Bezirkspolitiker im Bochumer Osten konnten oder wollten sich nicht gegen die diesbezüglich im Rat der Stadt Bochum getroffene Entscheidung durchsetzen. Stattdessen gab es auf Anfrage Antoworten wie: "Wir können da nichts machen, auch wenn wir wollten. Wir sind am Entscheidungsprozess nicht beteiligt…" Die Bürgerinitiative zum Erhalt des Freibads versprach, dass dieses Verhalten bei der nächsten Kommunalwahl "gewürdigt" werde. Da kann man gespannt sein, ob die übliche "Beton-Mehrheit" im Bochumer Osten dadurch tatsächlich ins Wanken gerät oder ob die Sache bis dahin "ausgesessen" und vergessen ist.

Wenn Medikamente zum Schwitzen bringen

Napoleon Bonaparte sollte auf dem Rückweg von einem seiner Feldzüge im Brief an die Gattin Joséphine de Beauharnais geschrieben haben, sie möge drei Tage vor seiner geplanten Ankunft kein Bad zu nehmen. Er mochte wohl den Geruch, den eine dreitägig Nicht-Hygiene mit sich bringt. Im Allgemeinen ist das allerdings nicht so. Auch wenn die Bekämpfung des unangenehmen Schweißgeruchs eine Entwicklung von diversen Duften initiiert hat, bis 1888 in Philadelphia das erste Deodorant (auch Desodorant = latein.: Entriecher) "Mum" patentiert wurde, blieb die erhöhte Schweißneigung nach wie vor ein Problem, das auch gerade für Patienten sehr lästig sein kann. Besonders wenn durch den Arzt verschriebene Medikamente ursächlich dafür verantwortlich sind.

Ein wenig Physiologie

Schwitzen ist eine natürliche Körperfunktion, die immer dann eingeschaltet wird, wenn eigene Temperatursensoren eine Abweichung Sollwert feststellen. Dann senden die in der Haut befindlichen "Fühler" (Temperaturrezeptoren) Signale zum Gehirn, wo sich eine Klimaanlagesteuerung Art befindet. Der sogenannte Hypothalamus sendet dann die Signale an die Nerven, die Gefäßweitstellung steuern. Es kommt zur Weitstellung der Gefäße und zur Aktivierung der Schweißdrüsen. Man schätzt deren im menschlichen Anzahl Körper auf zwei Millionen. Die Signalübertagung erfolgt durch neben dem Rückenmark verlaufende Nervenfasern, die durch bestimmten Bodenstoffe (Acetylcholin) erregt werden. Dieser Stoff wird nicht nur durch Temperaturschwankungen, sondern auch durch Emotionen aktiviert. Jeder kennt den "Angstschweiß".

Fachbegriff für erhöhte Schweißneigung ist Hyperhydrosis

Man unterscheidet zwischen einer primären Hyperhydrosis, bei der eine Fehlfunktion der Schweißdrüsen vorliegt, und einer sekundären Hyperhydrosis, die Folge verschiedener Erkrankungen oder eine Nebenwirkung der Medikamente sein kann.

Bei der primären Hyperhydrosis ist das Schwitzen meistens an bestimmten Orten des Körpers lokalisiert. Typischerweise ist die erhöhte Schweißneigung symmetrisch am Körper lokalisiert, beginnt mit Pubertät und tritt meistens tagsüber auf. Man findet nicht selten ein gehäuftes Auftreten innerhalb einer Familie vor.

Bei der sekundären Hyperhydrosis ist das Schwitzen am ganzen Körper, halbseitig oder nichtsymmetrisch zu finden. Meistens sind Erwachsene jenseits des 30. Lebensjahres betroffen. Auch nächtliches Auftreten ist typisch. Die sekundäre Hyperhydrosis muss ärztlich abgeklärt werden.

Die Ursachen dafür sind sehr vielseitig. Es kommt sowohl bei Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes oder Schildrüsenfehlfunktion, als auch bei verschiedenen Infektionen oder bösartigen Erkrankungen vor.

Medikamenteninduziertes Schwitzen ist als Nebenwirkung bei Anwendung vieler Medikamentengruppen bekannt. Dazu gehören zum Beispiel Antidepressiva und auch starke Schmerzmittel (Opiate).

Auch wenn nicht alles detailliert erforscht ist, geht man davon aus, dass die Medikamente entweder die Freisetzung des Bodenstoffes Acetylcholin beeinflussen oder die Steuerung der inneren "Klimanalge" im Gehirn stören. Übrigens: Auch das genaue Gegenteil, eine sogenannte Anhydrosis oder Austrocknen, ist durch Medikamente möglich.

Bei Antidepressiva tritt die-

ses Phänomen bei jeden 5. bis 10. Patienten auf. Leider ist es häufig der Fall, dass Hyperhydrosis nicht dosisabhänig ist, so dass man durch eine niedrigere Dosierung keine Besserung erreichen könnte.

Bei straken Schmerzmitteln, sogenannten Opiaten, ist Hyperhidrosis auch nicht selten. Während es bei Antidepressiva oft schwierig ist, diese durch ein anderes Medikament zu ersetzen, ohne dass man die Hauptwirkung gefährdet, gelingt es bei Opiaten häufig, innerhalb derselben Gruppe ein anderes Medikament mit weniger "schweißtreibenden" Eigenschaften zu finden.

Nicht immer gibt es Behandlungsbedarf

Nicht jeder Hyperhydrosis ist zwangsläufig behandlungsbedürftig. Wenn es beim Patienten allerdings trotz der üblichen Hygienemaßmahnen zu einer negativen Beeinflussung der Lebensqualität kommt, muss gehandelt werden. Die Hautärzte bedienen sich spezieller Fragebögen zur Bestimmung der Beeinträchtigung der Lebensqualität durch die Hauterkrankung. Anhand von 10 einfachen Fragen über Einfluss auf private, familiäre oder sportlich Aktivtäten sowie Befangenheit durch die Erkrankung, kann man Ausmaß und Leidensdruck der Patienten in Schwergrade unterteilen und dadurch eine Entscheidungshilfe bei der Therapieoptimierung bekommen.

Für die Behandlung der primären Hyperhydrosis stehen gut wirksamen Medikamente zu Verfügung, die den Betroffenen gut durch den Alltag helfen. Dazu zählen alluminiumsalzhaltige Cremes oder Botulinumtoxin.

Leider gib es bei sekundären Form nicht so viele Alternativen. Nicht desto trotz können langzeiterprobte äußerliche Anwendungen wie Salbeiblätter-Zubereitung oder Präparate mit synthetischen Gerbstoffen angesetzt werden.

Die Veränderungen Schwitzen muss bei der Aufklärung vor der Langzeitanwendung mit verschiedenen Medikamenten zusammen mit Patienten besprochen werden. Die Patienten sollten bei einer Veränderung des Schwitzens ihren Arzt ansprechen. Nicht nur versondern mehrtes, auch herabgesetztes Schwitzen kommt vor. Sollte dies der Fall sein, gelingt es trotzdem meistens, ein wirksames Therapiekonzept auszuarbeiten.



Jurij Sokolov Klinik für Anästhesie und Intensivmedizin Ev. Krankenhaus Witten

Zu feucht / zu trocken WITTEN transparent - 13

Harninkontinenz - Blasenschwäche muss keine Schwäche sein

Bis zu 10 Millionen Menschen leiden in Deutschland an einer Harninkontinenz. Die Fähigkeit den Urin in der Harnblase zu halten ist dabei unzureichend oder nicht vorhanden. Diese hohe Zahl ist sehr erschreckend und sollte Anlass dazu geben, dieses Thema aus der Tabuzone herauszuholen. Es gibt heute vielversprechende konservative und minimal-invasive Therapieansätze, um die Symptome komplett abzustellen oder zumindest deutlich zu mindern.

Alltägliche Dinge, wie Sport, die Teilnahme an Feiern oder der Besuch einer Theatervorstellung können durch eine Harninkontinenz erheblich beeinträchtigt oder sogar unmöglich sein. Als Folge isolieren sich Betroffene oder fühlen sich in ihrer Lebensqualität stark eingeschränkt.

Statistisch sind häufiger Frauen als Männer betroffen. Bei den chronischen Erkrankungen liegt die Harninkontinenz noch vor dem Bluthochdruck, den Depressionen und Diabetes auf dem ersten Platz der häufigsten Erkrankungen. Mit steigendem Lebensalter steigt auch das Risiko für eine Harninkontinenz. Das liegt unter anderem daran, dass nach den Wechseljahren der Östrogenspiegel sinkt und sich die Kontraktionskraft der Beckenbodenmuskulatur so verschlechtert. Bei den 10bis 30-jährigen Frauen liegt der Anteil der Betroffenen bei unter 10 %, bei Frauen über dem 80 Jahre bei über 40 %.

Belastungsharninkontinenz

Die häufigste Form der Harninkontinenz ist die Belastungsharninkontinenz. Hierbei geht beim Husten, Niesen oder Lachen Urin ab. Die konservative Therapie besteht zunächst in der Stärkung des Beckenbodens durch eine aktive Beckenbodengymnastik. Diese kann durch die Anleitung in einer physiotherapeutischen Praxis erlernt werden und sollte dann möglichst häufig selbst durchgeführt werden. Ergänzend dazu kann ein Biofeedbacksystem verwendet werden. Hierbei wird vaginal eine Sonde eingeführt, die die Effektivität der Übun-



Bis zu 10 Millionen Menschen leiden in Deutschland an einer Harninkontinenz. Statistisch sind häufiger Frauen als Männer betroffen. Foto: Siam Pukkato – istockphoto.com

gen an einem Display zeigt und damit dazu beiträgt, die eigenen Übungen weiter zu optimieren. Viele der Biofeedbackgeräte können ebenfalls dazu verwendet werden, elektrische Impulse im Beckenbodenbereich abzugeben und damit die Muskulatur passiv zu trainieren. Durch östrogenhaltige Cremes, die vaginal angewendet werden, kann, wissenschaftlich nachgewiesen, die Fähigkeit Urin zu halten wieder verbessert werden. Führen die konservativen Behandlungsmöglichkeiten nicht zum gewünschten Erfolg, kann operativ mit einem kleinen Schnitt ein Bändchen unter der Harnröhre fixiert werden. Das verleiht der Harnröhre bei Belastung eine zusätzliche Stabilität und hat nachweislich eine hohe Effektivität. Der Eingriff dauert meist wenige Minuten und ist nur mit geringen Schmerzen nach der Operation verbunden.

Dranginkontinenz

Bei der dritthäufigsten Form der Harninkontinenz, der sogenannten Dranginkontinenz, spüren Frauen einen plötzlichen starken Harndrang bei noch nicht wesentlich gefüllter Harnblase und der Urin geht häufiger schon ab, bevor die Toilette erreicht ist. Die betroffenen Frauen stehen unter so einem starken Lebensqualitätsverlust, dass Sie häufig nur noch Orte aufsuchen von denen Sie genau wissen, wo die nächsten Toiletten zu erreichen sind. Auch hier kann eine östrogenhaltige Creme zur Behandlung eingesetzt werden. Darüber hinaus gibt es Tabletten, sogenannte Anticholinergika, die das Dranggefühl verringern können. Falls von den konservativen Therapiemöglichkeiten keine erfolgreich ist, kann Botulinumtoxin, das als Botox aus der ästhetischen Chirurgie bekannt ist, in einem sehr kurzen Eingriff in die Harnblasenwand gespritzt werden. Wissenschaftlich gesichert reduziert sich bei den meisten Frauen dadurch die Dranginkontinenz. Wenn die Wirkung nachlässt, kann erneut Botulinumtoxin gespritzt werden.

Mischharninkontinenz

Die zweithäufigste Form der Harninkontinenz ist Mischharninkontinenz, das heißt eine Mischung Belastungs-Drangund harninkontinenz. Hier muss genau geschaut werden, welche Form eventuell dominant ist, um die Patientin bestmöglich zu behandeln. Egal, um welche Form der Harninkontinenz es sich womöglich handelt, in einer Beckenbodensprechstunde findet ein ausführliches Gespräch über die Beschwerden statt. Der Arzt kann daraufhin einen individuellen Therapieplan erstellen, um die belastenden Beschwerden der Harninkontinenz abzustellen und die Lebensqualität wieder zu erhöhen.



Prof. Dr. Sven Schiermeier
Direktor
Zentrum für Frauenheilkunde
und Geburtshilfe der
St. Elisabeth Gruppe
Standorte:
Marien Hospital Witten
und St. Anna Hospital Herne

Zu feucht, zu trocken - oder warum eine trockene Scheide in den Wechseljahren zu Reizblase und Inkontinenz führen kann

Viele Frauen über 50 kennen es – Hitzewellen, Haarausfall, Schlafstörungen und andere Veränderungen kündigen das Ausbleiben der Periode an: die Wechseljahre haben begonnen. Dazu gehört auch, dass sich das Scheidenmilieu ändert. Das Nachlassen der Östrogen-Produktion führt dazu, dass die Scheidenschleimhaut trockener, weniger elastisch und spröder wird. Dies kann der Urologe oder Gynäkologe in der Untersuchung sehen, er kann es aber auch indirekt messen. Da die "guten" Scheidenbakterien, die sog. Döderlein-Milchsäurebaktieren, nur unter Östrogeneinfluss wachsen können, wird das vor den Wechseljahren "saure" Scheidenmileu nach den Wechseljahren immer "neutraler".

Der Säuregrad der Scheide verändert sich unter dem Einfluss der ausbleibenden weiblichen Geschlechtshormone im pH-Wert von 4,4-4,7 hin zu 5,0 – 5,8. Dies hat u. a. zur Folge, dass Frauen nach den Wechseljahren anfälliger für Harnwegsinfekte sind - die Milchsäurebakterien stellen hier eine Abwehrbarriere gegen Krankheitserreger dar. Die genannte Veränderung kann sich der untersuchende Arzt aber auch zu Nutze machen. Der Scheiden-pH-Wert gibt sehr genau Auskunft über den Zustand der Scheidenschleimhaut nach den Wechseljahren. Gemessen wird der Säuregrad mit Papierstreifen, deren Farbe sich nach Kontakt mit der Scheidenschleimhaut ändert - je nach Farbton kann dann der pH-Wert abgelesen werden.

Dies führt einerseits zu mehr Beschwerden einer Scheidentrockenheit mit luckreiz. Brennen und Schmerzen bei Geschlechtsverkehr. aber auch zu einer Reizblase und Inkontinenz führen. Nicht nur das Scheidengewebe, auch das Gewebe von Harnröhre und Blasenausgang unterliegen hormonellen Einflüssen. Sogar bestimmte Schließmuskelanteile funktionieren bei einem Östrogenmangel schlechter. Die kleinen Venengeflechte, die im Schließmuskelbereich des Beckenbodens Harnröhrenschleimhaut unterpolstern, sind in ihrem Druck abhängig vom Östrogenspiegel im Blut - bei einem hohen Spiegel sind sie prall-elastisch und dichten gut ab, bei einem Östrogenmangel eher schlaff und weniger kontinenzfördernd.

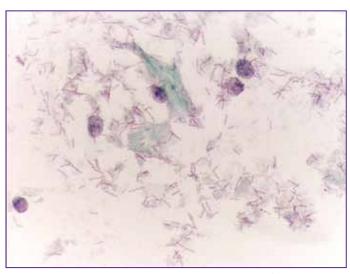


Abb. "Döderlein"-Flora: Milchsäurebakterien (blaue, längliche Formationen im mikroskopischen Bild); ebenfalls abgebildet: weiße Blutkörperchen (rundliche, violette Strukturen) und Scheiden-Epithelzellen (trapezförmige, grünliche Zellen)

Der Östrogenmangel führt auch dazu, dass Harndrang früher und verstärkt erlebt wird. Die genannten Faktoren sind die Ursache dafür, dass nach den Wechseljahren ein Hormonmangel mit Scheidentrockenheit zu mehr Harnwegsinfekten, zu mehr Inkontinenz (z. B. bei Husten, Lachen, Niesen) und zu mehr Harndrang (Reizblase oder "Überaktive Blase") führt. Die Therapie ist einfach: Östrogene werden lokal zugeführt. Sog. "konjugierte" Östrogene, die nicht im Körper anfluten, weil sie nicht aufgenommen werden, lassen sich über Cremes, Scheidenzäpfchen oder - tabletten einbringen. Frau cremt den äußeren Intimbereich anfangs täglich, später 2 x pro Woche mit einem entsprechenden Präparat ein oder nutzt ein Scheidenzäpfchen. Einzige Ausnahme: Wenn sie schon einmal Brust- oder Gebärmutterkrebs hatte, muss sie auf "hormonfreie" Produkte, die auf Hyaloronsäurebasis beruhen, zurückgreifen. Reizblasenbeschwerden, Scheidentrockenheit und ein unfreiwilliger Urinverlust werden gebessert – und manchmal ist auch der Sexual-Partner zufriedener...



Prof. Dr. Andreas WiedemannChefarzt Klinik für Urologie,
Facharzt für Urologie, Andrologie, spezielle Chirurgie und
medikamentöse Tumortherapie
EvK Witten



Abb.: pH-Wert-Mess-Streifen

Zu feucht / zu trocken WITTEN transparent - 15

Wenn der Körper zu viel Wasser aus dem Gefäßsystem einlagert:

Ödeme – was der Hautarzt dazu sagt

Das Ödem (auch Wassersucht) genannt, ist eine Schwellung des Gewebes aufgrund einer Einlagerung von Flüssigkeit aus dem Gefäßsystem. Wenn mehr Flüssigkeit eingelagert wird, als das Lymphsystem abtransportieren kann, kommt es zu der Gewebsschwellung. Und damit verbunden auch zu Hautveränderungen. Ödeme sind meist Folge einer Erkrankung, stellen also ein Symptom dar, wobei häufig der Hautarzt aufgesucht wird, weil die Patienten meinen, dass es etwas mit der Haut und den Blutgefäßen zu tun habe.

Ursache von Ödemen:

- Blutstauung (z.B. Venenerkrankungen)
- ☐ Eiweißmangel (z.B. extremer Hunger)
- Lymphstau
- Herz-Muskel-Schwäche
- Nierenerkrankung
- Lebererkrankung
- ☐ Stoffwechselerkrankung (z.B. Schilddrüse)
- Entzündungen
- Allergie
- Medikamente (z.B. Kortison)
- Lagerungsbedingte Ödeme (z.B. nach Schlaganfall)
- Hormonell (Menstruationszyklus)

Ödeme können eingeteilt werden nach ihrer Ursache (z.B. allergisch) oder nach ihrer Lokalisation (z.B. Unterschenkelödem).

Die Diagnose eines Ödems erfolgt anhand des klinischen Erscheinungsbildes, d.h. an welcher Stelle ist das Ödem und wie stellt es sich dar. So kann eine Dellenbildung der Haut, aber auch eine Hautentzündung, Rötung, Schuppung etc. mit dem Ödem gleichzeitig vorliegen. Der Ort der Flüssigkeitseinlagerungen zusammen mit der Kranken- und Medikamentenvorgeschichte, auch schon Hinweise auf die Ödemursachen geben. So kann ein einseitiges Unterschenkelödem auf eine Gefäßerkrankung, ein beidseitiges Unterschenkelödem auf Herz-Nieren- oder Leberursachen hinweisen. Eine Schwellung der Augenumgebung findet sich häufig bei Allergien oder Nierenerkrankungen. Neben der Untersuchung des Ödems und der Krankenvorgeschichte sind Laboruntersuchungen die 3. Säule der Diagnostik. So können Allergiewerte, Leberwerte, Hormonspiegel, Nierenwerte usw. wichtige Hinweise auf die Ursache geben. Apparative Untersuchungen, z.B. Ultraschalluntersuchungen Blutgefäße, der Leber oder des Herzens ergänzen die Diagnostik. So ist es verständlich, dass häufig verschiedene Fachärzte zusammenarbeiten müssen. Die Therapie wird in Abhängigkeit von der Ursache vorgenommen.

Neben dem Einsatz von "Was-

sertabletten" (Diuretika) bei Herz-, Leber- und Nierenerkrankungen, sind bei bestimmten Ödemformen auf Antiallergika und Kortisontabletten erforderlich. Auch ist eine Lokaltherapie, die das Ziel hat, die Ödeme zum Abschwellen zu bringen, sinnvoll. So hilft häufig schon Kühlen oder richtige Lagerung der betroffenen Körperteile bei der Reduktion der Schwellung. Ergänzt wird dies durch Kompression, d.h. Druckverbände, wie sie zum Beispiel häufig am Unterschenkel angewendet werden. Auch kann durch Massagen der Lymphgefäße gesteigert werden. Ergänzend muss auf eine gute Hautpflege im Ödemgebiet sowie die Vermeidung von Verletzungen z.B. durch Hitze, Kälte oder Stöße geachtet werden.



Dr. Ulrich KleinHautarzt
dermaticon privat
Bochum-Stiepel und
Wetter-Volmarstein

Aszites - Die Bauchwassersucht

Viele werden sie schon gesehen haben – die dicken Bäuche, deren unnatürlicher Umfang nicht auf ein herkömmlich herbeigeführtes Übergewicht zurückzuführen ist, sondern auf Aszites, im Volksmund auch Bauchwassersucht genannt. Hierzu zählen auch die schrecklichen Bilder von hungernden Kindern mit extrem dicken Bäuchen. Auch hier liegt Bauchwassersucht vor, in diesen Fällen bedingt durch extremen Eiweißmangel infolge von Mangelernährung. Was hat dies mit dem dieser Ausgabe zugrundeliegenden Thema "Ödeme" zu tun? Ödeme sind Wasseransammlungen im Körper, und hierzu zählt eben auch im besonderen Maße der Aszites. Dr. Mario lasevoli, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin am Ev. Krankenhaus Witten, zeigte im Gespräch mit Witten transparent auf, was es mit dieser Form von Wasseransammlungen auf sich hat.

Ödeme sind Flüssigkeitseinlagerungen im Bindegewebe (Unterhautfettgewebe). Von einer Bauchwassersucht ist die Rede, wenn sich Wasser im überproportionalem Maße im Bauchraum befindet. Dies führt zur Vergrößerung des Bauchumfangs und kann im Extremfall auch zur Atemnot führen, wenn der Druck so stark wird, dass die Lungen sich nicht mehr im gewohnten Maße ausdehnen können. Doch wie kommt es dazu?

Dr. Iasevoli erklärt, dass die Bauchwassersucht immer eine Folge von Erkrankungen ist, wobei das komplexe System des Körperwasserhaushalts aus dem Gleichgewicht gebracht wurde und zwar so stark, dass die körpereigenen Mechanismen den Wasserhaushalt nicht mehr regeln können. Dies sind häufige Ursachen: Eine Herzschwäche, ein starker Eiweißmangel ("Eiweißmangelödem") und eine Entzündung des Bauchfells. Eben-



Extremer Aszites, welcher auf dem Bild gerade über eine Ableitung "abgelassen" wird.

Die Besonderheit des Bauchraumes

Anders als bei Ödemen an anderen Körperstellen, verteilt sich die Flüssigkeit im Bauchraum großflächig, wobei das Wasser den physikalischen Gesetzen folgt und nach unten drückt. Aus folgendem Grund kann Wasser in den Bauchraum gelangen: Sowohl die Innenseite des Bauchfells wie auch der Darm sind jeweils mit einem dünnen Häutchen überzogen. Zwischen diesen Häutchen befindet sich Flüssigkeit, die - vereinfacht dargestellt - als Gleitmittel fungiert, so dass der Darm beweglich ist. Wird nun krankheitsbedingt erhöht Flüssigkeit aus den Adern in diesen Bereich abgepresst, so sammelt sich diese Flüssigkeit zwischen den Häutchen, die dann auseinander gehen und bei erhöhtem Druck diese Flüssigkeit an den Bauchraum abgeben. Dies stellt sich nicht in Form einer Blase dar, sondern man muss es sich so vorstellen, dass die Flüssigkeitsansammlung sich frei im Bauchraum befindet. Dieser Vorgang ist nicht mit Schmerzen verbunden (Ausnahme: entzündlicher Aszites) und kann bei geringen Flüssigkeitsmengen sogar unbemerkt bleiben. Für den Patienten auffällig wird es erst, wenn die Flüssigkeitsansammlung so groß ist, dass der Bauch anschwillt.

falls ein Auslöser für eine Bauchwassersucht kann eine Tumorerkrankung im Bauchbereich sein.

Die Ursachen

Herzschwäche - Im Normalfall geben die mikroskopisch dichten Adern keine Flüssigkeit ab. Dies kann aber geschehen, wenn eine Herzschwäche vorliegt. Das Herz kann nicht in gewohnter Form das anströmenden Blut verarbeiten. Es kommt zu einem Stau und somit zu einem erhöhten Druck, der dazu führen kann, dass eben doch Flüssigkeit des Blutes (ohne Blutzellen) in den Bauch gelangt. Dr. Iasevoli: "Das Wasser presst sich sozusagen in den Bauch ab."

Eiweißmangel - Eiweiß gehört zu den Bestandteilen des Blutes. Dr. Iasevoli: "Die Eiweiße sind besonders wichtig, weil sie den osmotischen Druck bewirken, d.h. sie legen fest, wie und ob Flüssigkeit durch die feinen Poren nach außen dringen kann oder nicht. Eiweiß bindet Flüssigkeit. Wenn sich zu wenig Eiweiße im Blut befinden, dann kann das Wasser in den Adern nicht mehr gehalten werden und fließt aus den feinen Gefäßen heraus. Für einen Eiweißmangel im Blut gibt es zwei infrage kommende Gründe. Der eine ist die extreme MangelerZu feucht / zu trocken WITTEN transparent - 17

nährung, wie eingangs geschildert. Dies ist hierzulande allerdings eher selten der Fall. Im Wesentlichen sind es Leberschäden, die als Ursache für den Eiweißmangel im Blut verantwortlich sind. Bauchfellentzündung - Auch eine Entzündung des Bauchfells, der sich gewissermaßen als physischer Defekt des Gewebes darstellt, kann zu Flüssigkeitsansammlungen im Bauchrraum führen. Dieser sogenannte entzündliche Aszites ist zumeist auch mit Schmerzen verbunden. Hier schmerzt allerdings nicht Wasseransammlung, sondern die Entzündung an sich. Auslöser für Bauchfellentzündungen können alle entzündlichen Vorgänge im Bauchraum sein (z.B. Blinddarmentzündung) aber auch Tumorerkrankungen, auch im gynäkologischen Bereich.

Diagnose

Für die Ermittlung der Ursache für die Bauchwassersucht gibt es eine Reihe von Untersuchungen: Es gibt neben Labor- und körperlichen Untersuchungen auch die Ultraschalluntersuchung. Beim Ultraschall wird ermittelt wie viel Flüssigkeit ist es, und wie diese Flüssigkeit in ihrer Konsistenz beschaffen ist. Des Weiteren werden Entzündungswerte bestimmt, um herauszufinden, ob es sich um einen entzündlichen Aszites handelt, und auch Leber und Herz werden untersucht. dieser Untersu-"Anhand chungsergebnisse lässt sich zumeist genau die Ursache für einen Aszites feststellen. Ausnahmen bilden dabei tumorbedingte Flüssigkeitsansammlungen im Bauchraum. "In solchen Fällen müssen wir schon mal mit einer Spritze etwas Flüssigkeit entnehmen. Diese wird im Labor anhand verschiedener Parameter (mikrobiologisch, chemisch, mikroskopisch) weiter untersucht. Dr. Iasevoli: "Das hilft uns in der Regel, genau zu bestimmen, was die Ursache für die Wasseransammlung ist."

Therapie

Da es sich - wie geschildert - bei einem Aszites um eine Folgeerkrankung handelt, konzentriert sich die Therapie auf die Behandlung der Grunderkrankung. "Sofern diese erfolgreich therapiert werden kann, wird auch die Bauchwassersucht wieder verschwinden", so Dr. lasevoli. Das heißt, dass die Wasseransammlung zunächst im Bauchraum belassen wird und es dem körpereigenen Mechanismus des Wasserhaushaltes überlassen wird, die überschüssige Flüssigkeitsansammlung abzubauen. Dies kann mit Medikamenten unterstützt werden. Dr. Iasevoli: "Lediglich in extremen Fällen, wenn das Volumen der Flüssigkeitsansammlungen eine zu große Belastung (z.B. bei Atemnot) für den Patienten darstellt, wird zu seiner Entlastung Flüssigkeit abgepumpt." Therapeutisches Ziel ist es also, mit der Beseitigung der Grunderkrankung weitere Wasseransammlungen im Bauchraum zu verhindern. Sollte es ein ansonsten nicht therapierbarer Aszites sein, so gibt es heute auch die Möglichkeit, einen mit Ventil versehenen Spezialkatheter vom Bauchraum in die Blase zu legen. So kann der Patient dann die immer wieder nachlaufende Flüssigkeit über den Urin auf natürlichem Wege ausscheiden.



Dr. Mario lasevoliChefarzt
Klinik für Innere Medizin
Ev. Krankenhaus Witten

Unterstützerinnen und Unterstützer für die Wittener Ferienspiele 2023 gesucht

Ein runder Geburtstag steht an: Die Wittener Ferienspiele werden in diesem Jahr 50! Nach zwei Jahren, die mehr oder weniger stark von Corona geprägt waren, gab es 2022 schon wieder fast normale Ferienspiele. Dank des großartigen Engagements von Sponsor*innen und Spender*innen, internen und externen Veranstalter*innen sowie weiteren Beteiligten ist es gemeinsam gelungen, für Wittener Kinder und Jugendliche in den Sommerferien ein tolles Programm möglich zu machen. Für die Ferienspiele 2023 sucht die Stadt Witten nun erneut so engagierte Unterstützung.

Mit den Erfahrungen aus den vergangenen Jahren sowie frischer Energie und neuen Ideen geht es zu Jahresbeginn für Ferienspiel-Koordinatorin Andrea Hold vom Amt für Jugendhilfe und Schule nun wieder in die Planungsphase der Wittener Ferienspiele 2023. In diesem Jahr laufen sie vom 22. Juni bis zum 6. August. Die Wittener Ferienspiele ermöglichen Wittener Schulkindern mit Beginn der Schulpflicht und Iugendlichen bis einschließlich 17 Jahren schöne Sommerferien vor der Haustür. Attraktive Ausflüge und Tagesfahrten sowie ein- und mehrtägige Veranstaltungen, Kreativ-, Spiel-, Spaß-, Sport-, Bewegungs- und Tanzangebote und nicht zuletzt günstigere Eintrittspreise für manche (Freizeit-) Einrichtungen ("SPECIALS") bieten das richtige Rezept gegen Langeweile. Voraussetzung ist der Erwerb eines Ferienpasses.

Das Team der Wittener Ferienspiele freut sich über Vereine, Organisationen

und (Freizeit-) Einrichtungen, die das Ferienprogramm unterstützen

Vereine und Organisationen sind herzlich eingeladen, Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche anzubieten, (Freizeit-) Einrichtungen können Kindern Jugendlichen und einen günstigeren Eintritt oder andere Vorteile anbieten, Sponsor*innen und Spender*innen können die Wittener Ferienspiele 2023 finanziell unterstützen und so viele tolle Ferienaktionen erst möglich machen.

mehr Kooperationsle part-ner*innen sich den Wittener Ferienspielen 2023 beteiligen, desto größer und vielfältiger wird am Ende das Ferienprogramm sein. "Wir freuen uns über langjährige Kooperationspartner*innen ebenso wie über neue Unterstützer*innen. neue Ideen mitbringen", sagt Koordinatorin Andrea Hold. Interessierte können sich unter ferienspiele@ stadt-witten.de oder telefonisch unter 02302-581 5353 melden.



Immer wieder husten und der Hals tut schon weh? Tee und Lutschtabletten schlagen nicht an? Außerdem ist der schleimige Auswurf insbesondere am Morgen massiv? Dann könnte es sich um Bronchiektasen handeln. Bei Bronchiektasen kommt es zu chronischen Ausweitungen der Bronchien, die sich nicht wieder zurückbilden. Doch wie kann die Bronchiektase diagnostiziert und behandelt werden?

Masern, Influenza, Mukoviszidose – Ursachen für eine Bronchiektase

Bronchiektasen entstehen häufig nach einer Infektionskrankheit wie Tuberkulose, als Spätfolge. Insbesondere durch heutige Schutzimpfungen ist die Bronchiektase als Langzeitfolge seltener geworden.

Auch angeborene Formen der Bronchiektasen sind möglich. Chronische Lungenerkrankungen wie Mukoviszidose oder chronische obstruktive Lungenerkrankung (COPD) lösen oft Bronchiektasen aus.

Symptome und Diagnose von Bronchiektasen

Das häufigste Symptom einer Bronchiektase ist ein starker Husten mit viel schleimigem Auswurf. Der Auswurf ist oft verschieden-

farbig, auch Blutbeimengungen können auftreten und er riecht oft süßlich-faulig.

Durch die chronische Entzündung und das Eitern der Bronchien kommt es neben dem Husten auch zu Fieber, Atemnot und wiederholten Lungenentzündungen.

Wichtig ist hier eine weitere Abklärung und Diagnostik. Neben Röntgen oder CT- Untersuchung gehört die Untersuchung des Auswurfs mit in die Diagnostik, um eine Lungenentzündung früh erkennen zu können und die chronische Entzündung zu stabilisieren. Ein Fortschreiten der Erkrankung kann neben Lungenentzündungen zu einer chronischen Pilzbesiedelung führen. Außerdem können sich die Bakterien über die Blutbahn im restlichen Körper verteilen und zu Abszessen führen.

Atemtechniken und Schleimlöser – Teil der Behandlung

Die wichtigste Maßnahme zur Behandlung ist die Sekretmobilisation und das tägliche Abhusten des Auswurfs zusammen mit einer unterstützenden Physiotherapie. Während der Physiotherapie werden spezielle Atemtechniken und Körperhaltungen trainiert, die das Abhusten erleichtern. Diese Maßnahmen sollen die natürliche Reinigungsfunktion der Lunge unterstützen.

Auch Medikamente, die zum Schleimlösen genutzt werden, verschiedene Inhalationspräparate und Antibiotika sind Teil der Therapie. Regelmäßige Impfungen, zum Beispiel gegen Grippe und Pneumokokken, helfen und schützen vor einer akuten Verschlechterung der Bronchiektasie und beugen

einem akuten Schub vor. Ganz selten kann eine Operation notwendig werden. Wichtig ist eine frühzeitige Erkennung der Krankheit, um durch die entsprechenden Maßnahmen eine Verschlechterung zu vermeiden und die Lebensqualität ohne wiederkehrende Infektionen zu verbessern.



Dr. Monika SegelbacherLeitende Oberärztin
Klinik für Innere Medizin und
Gastroenterologie
Marien Hospital Witten

WITTEN transparent

Anzeigen- und Redaktionsschluss für die Ausgabe Februar 2023 ist am Dienstag, 14. Februar 2023.

Zu feucht / zu trocken WITTEN transparent - 19

Thema "Inkontinenz" aus Sicht der Physiotherapie

Meistens passiert es zum ersten Mal beim Husten oder Niesen. Zum Beispiel in der aktuellen Erkältungssaison. Wir verlieren einen Tropfen oder einen Schuss Urin. Das kommt vor, bei Frauen häufiger als bei Männern. Selbst wenn Sie nur manchmal einen Tropfen Urin verlieren, sollte und muss das nicht sein. Wenden Sie sich in dem Fall ruhig an Ihren Urologen oder Gynäkologen. Man kann größeren Beschwerden durch eine frühzeitige Behandlung deutlich besser entgegentreten.

Nur in Ausnahmefällen handelt es sich dabei um eine ernste Erkrankung, die ärztlich behandelt werden muss. Meistens besteht ein Problem mit Ihrer Beckenbodenmuskulatur.

Die Muskulatur muss dabei nicht unbedingt zu schwach sein. Manchmal gibt es auch den Fall, dass die Beckenbodenmuskulatur verspannt ist und deswegen im Ernstfall (zum Beispiel beim Husten und Niesen) nicht genug Spannung aufbauen kann. Wichtig für den Beckenboden: Er muss dynamisch sein. Die klassische Übung: "Spannen Sie einfach an der roten Ampel Ihren Beckenboden an". ist nicht hilfreich! Ebenfalls hilft es nicht alleine, den Po zusammen zu kneifen oder in Rückenlage mit aufgestellten Beinen das Becken anzuheben.

Stattdessen sollte man beim Training des Beckenbodens mit Wahrnehmungsübungen beginnen. Es kann schon mal etwas dauern, bis man seinen Beckenboden spüren und gezielt anspannen kann. Darauf aufbauend kann man, je nach Bedarf mit Kräftigung der Muskulatur arbeiten oder mit entspannenden Techniken.

Wir unterscheiden bei den Inkontinenzen die Belastungsinkontinenz, die Dranginkontinenz, die Mischinkontinenz und die Überlaufinkontinenz. Belastungsinkontinenz Eine haben Sie, wenn Sie Urin beim Husten und Niesen verlieren. Manche verlieren auch beim Sport etwas Urin oder auch schon beim Aufstehen. Wir verlieren den Urin also unter einer erhöhten Belastung und einem erhöhten Druck im Bauch- / Beckenbodenraum. Was können wir tun? - Sehr hohe Belastungen (hüpfen, springen) vermeiden und den Beckenboden entspannen

kräftioder gen, je nach Befund. Beim Husten und sich Niesen nicht klein machen, denn dann geht der Druck direkt durch den Körper auf die Blase. Lieber groß machen, aufrichten und verdrehen Schulter husten und niesen. Der Druck wird die Oberkörperhaltung abgefangen

und kommt im Beckenbereich deutlich schwächer an. Dann kann auch ein geschwächter Beckenboden der Belastung standhalten.

Die Dranginkontinenz kennen Sie, wenn Sie zum Beispiel ganz dringend zur Toilette müssen, wenn Wasser plätschert. Oder Sie kommen nach Hause, stecken den Schlüssel in die Haustür und müssen ganz nötig zur Toilette. Wenn Sie dann zur Toilette eilen, kommt häufig weniger Urin, als man aufgrund des Drangs erwarten könnte.

Was können Sie bei einer Dranginkontinenz tun? – Versuchen Sie es mal mit Ablenkung. Wenn Sie wieder an der Haustür stehen, den Schlüssel im Schloss drehen wollen und sehr nötig zur Toilette müssen, lenken Sie sich ab. Etwa indem Sie von 100 immer sieben abziehen. (100-7 = 93-7 = 86-7 = 79...). Sie können auch versuchen mit Ihrer Blase zu sprechen und ihr sagen, dass Sie das Sagen haben und die Blase jetzt nicht dran ist.

Die Mischinkontinenz ist eine



und über die Schulter husten den Und niesen. Der Druck wird durch die Oberkörperhaltung

Der "Hustendreh", das Wegdrehen beim Husten oder Niesen ist nicht nur corona-konform, er leitet auch den bei diesem Vorgang entstehenden Druck weitgehend ab, so dass nur wenig davon im Beckenbereich ankommt, wo er wiederum für Inkontinenz-Probleme sorgen könnte.

Mischung aus Drang- und Belastungsinkontinenz.

Die Überlaufinkontinenz zeichnet sich durch Tröpfchenweise Urinverlust aus. Dieser Urinverlust wird oftmals gar nicht bemerkt. Nach dem Toilettengang, kann Restharn in der Blase verbleiben. Die Überlaufinkontinenz betrifft häufiger Männer mit einer vergrößerten Prostata. Diese verengt oder versperrt den Blasenausgang, sodass der Urin nicht mehr ungehindert abfließen kann.

Was können Sie tun? – Wahrscheinich ist erstmal eine Operation der Prostata indiziert. Lassen Sie das von Ihrem Urologen bitte untersuchen.

Wie bekommt man heraus, ob man einen verspannten oder einen zu schwachen Beckenboden hat?

Das können Ihnen extra qualifizierte Physiotherapeuten (zu finden unter der Therapeutenliste der AGGGUP) mittels vaginaler oder rektaler Tastuntersuchung genau sagen. Viele spezialisierte Physiotherapeuten bieten einen soge-

nannten Beckenboden Check Up an. Der Therapeut nimmt sich normalerweise circa 60 Minuten Zeit mit Ihnen zum Gespräch, der Untersuchung und einer weiteren Behandlungsempfehlung. Bei diesem Angebot, welches auch wir vom PhysioTeam Steinecke anbieten, handelt es sich allerdings um eine Selbstzahlerleistung. Die Kasse erstattet das nur in den seltensten Fällen (ggf. bei Vorliegen einer Kostenübernahme für Heilpraktikerleistungen).

Hinweise darauf liefert uns der restliche Körper. Haben Sie viel Stress, neigen Sie nachts zum Zähneknirschen, sind Sie häufig angespannt? Dann könnte der Beckenboden auch zur Verspannung neigen. Genau lässt sich das allerdings nur durch eine Untersuchung sagen.

Bevor Sie mit Ihrem Beckenboden also drauf los trainieren, sollte eine ausreichende Diagnostik stattfinden, um zu unterscheiden, welche Problematik vorliegt. Dann kann ein Plan mit einem spezialisierten Physiotherapeuten gemacht werden, um den Beckenboden zu verbessern.

Sie sollten bereit sein, ein wenig Zeit zu investieren. Dafür können Sie sich wahrscheinlich langfristig Hilfsmittel wie Binden und Einlagen sparen.



Angelina Steinecke PhysioTeam Steinecke Witten

Angeschwollene Füße und Beine - Wie kommt das?

Schwellungen an Füßen und Beinen – vielen kennen sie. Insbesondere Frauen sind davon betroffen. Dies wird meist als unangenehm empfunden und kann auch harmlos sein. Indes können auch lebensbedrohliche Ursachen diesen Erscheinungen zugrunde liegen. Man sollte daher diese Schwellungen nicht auf die leichte Schulter nehmen.

Venenleiden, Herzschwäche, Krampfadern, Thrombosen, Nierenfunktionsstörungen, Lymphödem, Lipödem Hormonstörungen oder Allergien können sich dahinter verbergen. Manchmal sind es aber auch Medikamente, die zu diesen Nebenwirkungen führen. Kortison ist dafür bekannt, Ödeme auszulösen, wenn man es langfristig einnehmen muss. Doch auch Östrogene oder Kalziumantagonisten können zu Beinschwellungen (Ödemen) führen.

Das Wort "Ödem" hat seinen sprachlichen Ursprung im Griechischen und bedeutet so viel wie Schwellung. Ödemen sind vermehrte, krankhafte Flüssigkeitseinlagerungen im Gewebe. Zwar besteht der Mensch zu rund zwei Drittel aus Wasser, aber im Krankheitsfall kommt es zur vermehrten Wassereinlagerung. Die kleinen Blutgefäße geben aber Flüssigkeit an das umliegende Gewebe ab und nehmen es erneut auf. So läuft jedenfalls ein funktionierender Austausch ab. Ist der gestört, kann es dazu kommen, dass zu viel Flüssigkeit aus den Blutgefäßen ins Gewebe gerät. Dadurch kommt es zu Wassereinlagerungen, die Betroffenen oft durch Spannungsgefühle auffallen.

Lymphödem

Das Lymphödem ist eine chronisch fortschreitende Folge einer primären oder sekundären Schädigung des Lvmphdrainagesystems, mit Vermehrung und Veränderung der Gewebsflüssigkeit. Im weiteren Verlauf ist die Erkrankung gekennzeichnet durch eine Schädigung von Geweben, mit einer Zunahme von Binde- und Fettgewebe. Ein primäres Lymphödem hat erbliche Ursachen (dann tritt es in Familien gehäuft auf) oder entsteht ohne erkennbaren Grund (dann tritt es nur vereinzelt auf). Oft breiten sich primäre Lymphödeme beidseitig von den Zehen und dem Fußrücken über die Knöchelregion zum Unter- und schließlich Oberschenkel aus. Wenn sich das Lymphödem auf die Beine ausbreitet, kann das gesamte Bein seine Form verändern (Elephantiasis). Ein sekundäres Lymphödem erwirbt man erst im Lauf des Lebens als Folge einer Krankheit, Verletzung oder ähnlichen Störung. Häufig entstehen sekundäre Lymphödeme durch eine Operation (z.B. eine Brustkrebsoperation). Die gegen ein Lymphödem eingesetzte Behandlung zielt in erster Linie darauf ab, für eine Entstauung zu sorgen. Dabei macht ein primäres Lymphödem eine umfassendere Therapie notwendig als ein erworbenes. Beim erworbenen Lymphödem hängt die Aussicht auf Heilung stark von der auslösenden Ursache ab. Konsequente Lymphdrainage und auch das Tragen es festen Kompressionsstrumpf sind die Grundlagen einer erfolgreichen Behandlung.

Was ist ein Lipödem?

Bei einem Lipödem handelt es sich um eine Fettverteilungsstörung, meist einhergehend mit vermehrter Wassereinlagerung, besonders an den Ober- und Unterschenkeln mit Schwellungen in der zweiten Tageshälfte und Schmerzen unklarer Ursache. Charakteristischerweise betrifft die Schwellung symmetrisch beide Beine (seltener die Arme) und endet in Knöchelhöhe. Im Gegensatz zum Lymphödem greift die Schwellung beim Lipödem nicht auf den Fußrücken und die Zehen über.

Die ersten Anzeichen treten vorzugsweise am Ende der Pubertät auf. Die Krankheit kann jedoch in jedem Lebensalter ihren Anfang nehmen. Bei den Betroffenen besteht meist eine gewisse familiäre Belastung. Die genaue Ursache des Lipödems ist jedoch letztlich unklar. Das Lipödem findet sich beinahe nur bei Frauen, weshalb hier vermutlich eine entsprechende hormonelle Ursache bei familiärer Belastung eine Rolle spielt. Bei den wenigen Männern mit einem Lipödem besteht oft begleitend eine Leber-

schädigung. Es liegt also auch hier die Vermutung nahe, dass auch hier die Östrogene (weibliche Hormone) die Fettverteilungsstörung bei Männern bewirken. Das beim Lipödem auftretende Fettgewebe ist nicht etwas Reservefett wie es beim Übergewicht auftritt.

Vielmehr sind die Fettzellen an den betroffenen Stellen vergrößert und – im-Vergleich zu normalen Fettzellen – verformt. Häufig kommt es in der Folge zu einer mechanischen Behinderung

des Lymphabflusses aus den Lymphkapillaren und kleinen Sammelgefäßen zwischen den Bindegewebssepten. Dadurch entsteht eine Wasseransammlung (Ödem) im Unterhautfettgewebe. Die großen Lymphgefäße sind von dieser Abflussstörung meist anfänglich nicht betroffen, im weiteren Verlauf kann es jedoch zu einem Übergang in ein Lymphödem kommen. Man spricht dann meist von einem Lipolymphödem. Das klinische Bild beim Lipödem verändert sich ebenfalls mit der Bestehensdauer. In den ersten Jahren treten symmetrische Fettpolster an den Beinen auf. Typische Lokalisationen sind Reiterhosen, Oberschenkelwülste sowie Fettkörper im Bereich der Knieinnenseite. In späteren Jahren kann das Fett bis zu den Knöcheln vorwachsen und eine säulenartige Veränderung der Beine hervorrufen. Die Knöchelkontur ist dabei in der Regel verstrichen, der Fuß bleibt charakteristischerweise ausgespart. Die meisten Patienten beklagen: Fettgewebsvermehrung, Druckschmerzhaftigkeit des Gewebes sowie eine Neigung zu "blauen Flecken" bei geringen Traumata.

Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?

Die Therapie des Lipödems besteht aus fünf wesentlichen Säulen. Dazu gehören:

- 1. Bewegung und Gewichtsoptimierung
- 2. Hautpflege
- 3. Kompressionstherapie
- 4. Manuelle Lymphdrainage
- 5. ggf. Operative Behandlung (Liposuction)

Welchen Einfluss hat Übergewicht auf den Verlauf der Erkrankung?

Übergewicht führt jedoch zu einem massiven Fortschreiten der Grundkrankheit. Außerdem wird durch erhebliches Übergewicht die Bewegung als wesentliche Säule der Therapie zunehmend schwieriger. Es ist daher essentiell, dass Patienten mit einem Lipödem versuchen, alleine oder mit Hilfe ärztlicher Unterstützung und Beratung ihre Ernährung umzustellen und versuchen, Ihr Gewicht zu optimieren. Hier ist letztlich nur eine langfristige Ernährungsumstellung sinnvoll und aussichtsreich. Kurzfristige Diäten oder Fastenkuren helfen dabei nicht.

Phlebödem (Krampfaderödem)

Das Phlebödem ist ein durch Venenerkrankungen bedingtes Ödem, wobei Krampfadern (Varikosis), Thrombosen oder Venenentzündungen (Thrombophlebitis) zu einer Schädigung der Venen und Venenklappen führen. Diese Störung der Venenklappen bedingt bevorzugt an den Unterschenkeln und Füßen einen erhöhten venösen Gefäßdruck; es kommt zum Austritt von Flüssigkeit und Blutbestandteilen in das umliegende Gewebe. Ein typisches Symptom des Phlebödems ist die bläuliche Verfärbung des betroffenen Beins, das Auftreten von Krampfadern sowie in späteren Stadien eine Braunverfärbung. Nach einigen Jahren kommt es zu einer Verhärtung des Beines. Durch die andauernde Ödembelastung wird das Bindegewebe und das Unterhautgewebe narbig verändert Zusätzlich kann eine Schädigung der Lymphbahnen entstehen, so dass das Phlebödem sich zu einem Phlebolymphödem umwandelt.

Zyklisches idiopathisches Ödem

(der Frau)

Hierbei handelt es sich um Ödemsyndrome, welche von einem periodischen Verlauf gekennzeichnet sind und deren Ursache noch unklar ist (idiopathisch):

- 1. Prämenstruelles Syndrom
- 2. Vom Menstruationszyklus unabhängiges Syndrom
- 3. Ödeme durch Diuretika- und Laxantien-Missbrauch
- 4. Kombinationsformen

Beim prämenstruellen Syndrom ist das Ödem streng an eine Periodizität gebunden. Etwa 40% aller Frauen leiden an diesem Syndrom. Die Symptome setzen mit dem Eisprung ein und enden mit dem Auftreten der Regelblutung. Objektiv sind symmetrische Ödeme sichtbar. Morgens v.a. um die Augenlieder und im Gesicht, in den Händen und abends in den Beinen. Der gestörte Flüssigkeitshaushalt bewirkt teilweise starke Schwankungen des Körpergewichts (1,5 kg und mehr zwischen dem Körpergewicht morgens und abends). Oft liegt auch eine schmerzhafte Anschwellung der Brüste vor. Die Störung beruht auf zyklischen Veränderungen des Hormonhaushalts und dadurch auf der Kapillardurchlässigkeit.

Bei dem vom Menstruationszyklus un-

abhängigen Ödem treten die Schwellung unabhängig vom Menstruationszyklus sind. Subjektiv und objektiv zeigen sich keine nennenswerten Unterschiede. Das Ödem beruht ebenfalls auf hormonell bedingten Veränderungen der Kapillarfiltration. Das prämenstruelle sowie das vom Menstruationszyklus unabhängige Ödemsyndrom treten bei Frauen frühestens in der Pubertät auf und verschwinden um das 60. Lebensjahr.

Durch die Anwendung von Diuretika (zur Wasserausscheidung) und /oder Laxantien (Abführmittel) in hoher Dosis können Veränderungen im Mineralstoffwechsel entstehen. Beim Absetzen der Medikamente, kommt es dann zu massiven Wassereinlagerungen. Gewichtszunahmen von bis zu 4 kg aus und führen dann zu einem fast unerträglichen Spannungsgefühl und die Versuchung erneut Diuretika einzunehmen ist unter diesen Umständen groß. Bei konsequenter Behandlung nehmen die Spannungsgefühle jedoch nach 2 - 4 Wochen ab.

Kombinationen der unterschiedlichen Ödemkrankheiten

Natürlich können die o.g. Ödemkrankheiten auch in unterschiedlichen Kombinationen auftreten. Zyklisch idiopathische Ödemsyndrome können mit einem Lipödem, mit einem Lipo-Lymphödem und mit einer chronisch venösen Insuffizienz kombiniert sein. Mehrfachkombinationen sind keine Seltenheit. Die Untersuchung und Behandlung von Ödempatienten ist damit eine Anforderung an die Kooperation der verschieden Fachärztlichen Disziplinen.



Dr. Thomas PfeilHautarzt / Witten



Wenn Herzschwäche sich auch auf den urologischen Bereich auswirkt:

Anasarka

*oder*Wenn das Wasser bis zum Hoden steigt

leder kennt es im Alter in milder Form: abends schwellen die Knöchel und Füße diskret an. weil sich Wasser im Gewebe staut. Die Schuhverkäuferin empfiehlt, Schuhe abends anzuprobieren, um zu vermeiden, dass die morgens gekauften abends beim Ball zu eng sind. Was sich hier staut, ist nicht etwa "Wasser" im Sinne von Trinkwasser, sondern Gewebsflüssigkeit, die sich mit der Schwerkraft in den Unterschenkeln sammelt und dort die Blutgefäße verlässt.

Morgens nach einer Nacht im Liegen konnte das Gewebswasser wieder in die Blutge-

fäße sickern und wurde dort über die Nieren ausgeschieden. Abends ist eine kleine Delle nachzuweisen. wenn der Betroffene oder sein Arzt vorsichtig ins Gewebe drückt. Nehmen eine Herzschwäche und die damit verbundenen Ödeme langsam zu, schwellen nicht nur die Füße, die Unterschenkel und Oberschenkel an, es kommt auch zu einem manchmal monströsen Anschwellen des Penis

und des Hodensackes. Der Grund hierfür ist, dass das Hodensack- und Penisgewebe sehr weich und dehnbar ist. Die Ödeme können – wie im vorliegenden Fall (s. Abb.) – bis zur Unkennt-

Witten



Abb.: Gewebswasseransammlung in den Unter- und Oberschenkeln sowie im Hodensack. Der Penis ist "vergraben".

Unterbauch erreichen. Jetzt sind die Wasseransammlungen nicht mehr morgens verschwunden, sondern permanent vorhanden. Häufig hat sich auch Gewebswasser in der Lunge oder dem Rippenfell angesammelt, so dass die schwerkranken, unter Kurzatmigkeit bis hin zur Luftnot leidenden Patienten meistens per Notarzt unter der Diagnose "Anasarka" in

lichkeit der Strukturen vo-

ranschreiten und auch den

Dort wird zumeist auf einer Intensivstation versucht, mit harntreibenden und die Pumpfunktion des Herzens stabilisierenden Substanzen das Gewebswasser wieder aus dem Körper zu bringen. Weil dadurch sehr große Flüssigkeitsmengen bewegt werden – dies können mehrere Liter in 24 Stunden sein

ein Krankenhaus eingeliefert

werden müssen.

- und dies auch genau bilanziert werden muss, ist hierzu die Anlage eines Blasenkatheters erforderlich. Diesen unter den veränderten anatomischen Bedingungen zu legen, ist ein urologisches "Kunststück". So ist manchmal auch die Urologie von Herzschwäche betroffen.



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

Medizin – Pflege – Therapie Klinik für Urologie

Prostata-Café

Besuchen Sie uns im virtuellen Prostata-Café! Jetzt unter www.evk-witten.de

Über urologische Erkrankungen und die verschiedenen Behandlungsmethoden z.B. mit dem Greenlight-Laser informieren Prof. Dr. Andreas Wiedemann und Oberärtzin Corinna Gedding im Interview.

www.evk-witten.de ► Medizin ► Klinik für Urologie ► NEU: Virtuelles Prostata-Café



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





"Antje Stark hat Menschen lieb"

Jahrzehnte lang war sie eine Konstante, ein vertrautes Gesicht, verlässliche Ansprechpartnerin sowohl für Kolleginnen und Kollegen als auch für die Geschäftsführung. Nach 42 Jahren in der Diakonie-Ruhr-Familie tritt Antje Stark in den verdienten Ruhestand. 30 Jahre lang setzte sich die gelernte Altenpflegerin in der Mitarbeitendenvertretung (MAV) für die Interessen der Beschäftigten ein, davon über 20 Jahre als Vorsitzende der MAV Pflege.

"Antje Stark hat Menschen lieb", betonte Jens Fritsch, Geschäftsführer der Diakonie Ruhr Pflege, bei der offiziellen Abschiedsfeier, die bereits im Oktober in der Vinzentiuskirche in Bochum-Harpen stattfand. Mit einem ausgeprägten Gerechtigkeitsempfinden habe sie immer den Interessenausgleich im Blick gehabt und Brücken gebaut. "Wo Unternehmensinteressen auch Mitarbeitendeninteressen sind, haben Sie immer das Gleichgewicht gewahrt", unterstrich auch Jens Koch, Geschäftsführer der Diakonie Ruhr, die stets vertrauensvolle Zusammenarbeit. Auf dieser Basis wurde die Mitarbeitendenvertretung immer frühzeitig in strategische Entscheidungen eingebunden.

Antje Stark begann 1980 als Gemeindeschwester bei der Ev. Kirchengemeinde Gerthe. Dort hatte sie nach ihrer Ausbildung zur Altenpflegerin am Fachseminar in Witten - der heutigen Pflegeschule Witten - bereits einen Teil ihres Anerkennungsjahres absolviert. Die Ausbildung musste man damals übrigens noch bezahlen. Mit Gründung der Diakoniestationen, in denen die Aufgaben der Gemeindeschwestern aufgingen, kam Antje Stark zur Inneren Mission - Diakonisches Werk Bochum. Seit Anfang der 1990er Jahre engagierte sie sich zunächst als Mitarbeitersprecherin für die Diakoniestationen und dann in der Mitarbeitendenvertretung für die Interessen ihrer Kolleginnen und Kollegen. Seit der Spartenbildung im Jahr 2001, womit der Grundstein für die heutige Konzernstruktur der Diakonie Ruhr gelegt wurde, war Antje Stark für ihre Tätigkeit als Vorsitzende der Mitarbeitendenvertretung der Diakonie Ruhr Pflege gGmbH freigestellt.

In all den Jahren hat sich viel verändert. Als Gemeindeschwester hat Antje Stark neben ihren Aufgaben in der häuslichen Pflege auch die Frauenhilfe begleitet oder Geburtstags- und Krankenbesuche gemacht. Daran wäre heute nicht mehr zu denken. Die heutige Diakonie Ruhr hat sich seit den 1980er Jahren von einem kleinen diakonischen Werk mit etwa 250 Mitarbeitenden zu einem der größten Arbeitgeber in Bochum und der Region entwickelt mit über 3000 Beschäftigten in Bochum, Witten, Herne, Dortmund und Lünen. "Es war immer spannend, wenn neue Einrichtungen dazukamen", erinnert sich Antje Stark. Bei den Planungen, bei der Auswahl des Personals, war sie als Vorsitzende der Mitarbeitendenvertretung stets mit dabei.

Wichtig war ihr immer auch die Zusammenarbeit mit den anderen Mitarbeitendenvertretungen im Unternehmensverbund und darüber hinaus. Stephan Stein, Vorsitzender der MAV der Diakonie Ruhr Wohnen, erinnert an 20 gemeinsame Jahre und an die gemeinsame Liebe zum VfL Bochum. "Man erträgt Niederlagen, Fehlentscheidungen und Abgänge, aber freut sich umso mehr, gemeinsam Erfolge zur feiern", sagt er. Die Mitarbeitendenfeste der Diakonie Ruhr gehören für sie zu den Höhepunkten ihrer Tätigkeit.



Antje Stark verabschiedet – Jens Fritsch (l., Geschäftsführer Diakonie Ruhr Pflege) und Jens Koch (Geschäftsführer Diakonie Ruhr) überreichen Antje Stark ein Abschiedsgeschenk.

Saubere Energie selber machen?

Wie wäre es mit einem Vorsatz für das Jahr 2023, der nicht nur den Geldbeutel entlastet, sondern auch das Klima? Photovoltaik macht's möglich. Denn mit jeder Kilowattstunde (kWh) Sonnenstrom, die man im Haushalt selbst erzeugt, spart man eine kWh Strom aus der Steckdose.

"Für das neue Jahr 2023 planen wir viele Aktivitäten, um mehr Photovoltaik auf Wittener Dächer zu bringen", kündigt Klimaschutzmanagerin Tamara Gademann an. Erster Schritt: Das Team der Koordinierungsstelle Stadterneuerung und Klimaschutz veröffentlicht den Informationsflyer "Saubere Energie selbst gemacht".

Info-Faltblatt "Saubere Energie selbst gemacht" ist jetzt (online) erhältlich

Wer sich mit Photovoltaik beschäftigen möchte, findet in dem Infoflyer "Saubere Energie selbst gemacht" wertvolle Antworten auf die grundlegenden Fragen, von "Wieso?" bis "Wie?".

Das Faltblatt ist gemeinsam mit der Kampagne "Klimaschutz mit BRAvour" der Bezirksregierung Arnsberg erarbeitet worden und ist ab sofort auf der Homepage der Koordinierungsstelle zu finden: www.witten.de/klimaschutz, und dann unter der Überschrift "Solar- und Gründachpotentialkataster". Außerdem liegt er in gedruckter Form im technischen Rathaus (Annenstraße 113) aus.



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

Neues Jahr, neue Führungsspitze in der St. Elisabeth Gruppe

Seit dem 1. Januar sind Dr. Sabine Edlinger und Simone Lauer alleinige Geschäftsführerinnen der St. Elisabeth Gruppe – Katholische Kliniken Rhein-Ruhr. Theo Freitag, der die Gruppe 17 Jahre lang als Geschäftsführer erfolgreich geleitet hat, beendete zum Jahresende sein berufliches Engagement.

Bereits mit Beginn der zweiten Jahreshälfte 2022 wurde der Weg für eine neue Geschäftsleitung in der St. Elisabeth Gruppe geebnet: Seit dem 01.07.2022 haben Dr. Sabine Edlinger und Simone Lauer an der Seite von Theo Freitag die Geschäftsführung der St. Elisabeth Gruppe übernommen. So konnte Theo Freitag sukzessive die Verantwortung an seine langjährigen Geschäftsleitungs-Kolleginnen abgeben, die nun ab 2023 alleinige Geschäftsführerinnen sind.

Neues Führungsduo ist schon lange Teil der St. Elisabeth Gruppe

Dr. Sabine Edlinger und Simone Lauer sind schon seit vielen Jahren Teil der St. Elisabeth Gruppe und kennen das Unternehmen sehr gut. Dr. Sabine Edlinger, seit 2005 Mitglied der Ge-

schäftsleitung der St. Elisabeth Gruppe, verantwortete in den letzten Jahren das St. Anna Hospital Herne. Simone Lauer begann 2000 als Leitung Controlling im Marien Hospital Witten und leitete zuletzt als Mitglied der Geschäftsleitung das Marien Hospital Herne – Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum.

Das neue Führungsduo hat unterschiedliche berufliche Stärken, die sich gegenseitig befruchten. "So bringe ich z. B. meine Expertise insbesondere in den Bereichen Personal und Bau ein, während Frau Lauer erste Ansprechpartnerin für kaufmännische Themen und Digitalisierung sein wird. Unser unterschiedlicher beruflicher Background "Juund "Ökonomin" ristin" kommt den Einrichtungen somit zugute", so Dr. Sabine



Das neue Geschäftsführungs-Duo der St. Elisabeth Gruppe: Simone Lauer (links)) und Dr. Sabine Edlinger.

Edlinger über die zukünftige Zusammenarbeit. Beide haben viele Jahre eng zusammengearbeitet – sowohl miteinander als auch mit Theo Freitag und den weiteren Mitgliedern der Geschäftsleitung der St. Elisabeth Gruppe. "Frau Dr. Edlinger und ich kennen uns bereits seit 14 Jahren und ziehen an einem Strang, wenn es um die St. Elisabeth Gruppe geht", ergänzt Simone Lauer.

Digitale Patientinnenveranstaltung:

Weibliche Harninkontinenz enttabuisieren, diagnostizieren und behandeln

Experten des Zentrum für Frauenheilkunde und Geburtshilfe der St. Elisabeth Gruppe mit den Standorten Marien Hospital Witten und St. Anna Hospital Herne informieren am Mittwoch, dem 15.02.2023, in anschaulichen Vorträgen über die neuesten Diagnose- und Therapiemöglichkeiten bei weiblicher Harninkontinenz. Die digitale Veranstaltung beginnt um 16.00 Uhr auf der Online-Plattform Zoom.

Weibliche Harninkontinenz und Blasensenkung gehören zu den häufigsten Erkrankungen bei Frauen. Sie treten meist im mittleren und hohen Alter auf, können jedoch auch junge Frauen betreffen, insbesondere nach Schwangerschaften.

Schätzungen zufolge leiden in Deutschland rund drei Millionen Frauen unter regelmäßigem oder sporadischem Urinverlust. Aus Scham verschweigen jedoch viele von ihnen ihre Beschwerden und verzichten auf eine Behandlung. Ihre Lebensqualität ist erheblich eingeschränkt. Das Zentrum für Frauenheilkunde und Geburtshilfe der St. Elisabeth Gruppe hat sich deshalb zum Ziel gesetzt, die Thematik zu enttabuisieren. Denn sowohl eine Harninkontinenz als auch eine Blasensenkung sehr häufig heilbar. Die moderne Frauenheilkunde bietet eine Vielzahl effektiver Behandlungsmöglichkeiten.

Im Rahmen der digitalen Patientinnenveranstaltung stellen Experten mehrere Diagnoseverfahren sowie Behandlungsmöglichkeiten vor, die im Zentrum für Frauenheilkunde und Geburtshilfe der St. Elisabeth Gruppe durchgeführt werden können. Die Veranstaltung richtet sich an betroffene und interessierte Frauen und

bietet abschließend auch die Möglichkeit, eigene Fragen zu stellen.

Beginn der Veranstaltung ist um 16.00 Uhr auf der Online-Plattform Zoom. Interessierte können sich noch bis zum 13.02.2023 online unter: www.marien-hospital-witten. de/tabuthema-harninkontinenz anmelden und bekommen anschließend alle weiteren Informationen per E-Mail zugeschickt.

Von der Hauptnachtwache an die Verwaltungsspitze

EvK-Verwaltungsdirektorin Ingeborg Drossel geht in den Ruhestand

Es gibt kaum eine Abteilung, in der Ingeborg Drossel nicht schon selbst mitangepackt hat: Einst als Hauptnachtwache ihren Dienst im Evangelischen Krankenhaus Witten angetreten, hat sie sich im Laufe der Jahre bis an die Verwaltungsspitze hochgearbeitet. Nach 27 Jahren ist nun Schluss: Die Verwaltungsdirektorin verabschiedet sich in den Ruhestand.

"Es hat Spaß gemacht", sagt die heute 63-Jährige, wenn sie auf ihre Arbeit im EvK zurückblickt. Selbstverständlich ist das nicht, schließlich gehörten auch schwierige Zeiten dazu. "Mit einem tollen Team an seiner Seite lässt sich aber so manche Herausforderung meistern", weiß die Verwaltungsdirektorin - und denkt an 2005 zurück. Als das EvK im Zuge der Gesundheitsreform in finanzielle Schieflage geraten war, verhängten das Diakoniewerk Ruhr Witten und die Innere Mission als neue Holding drastische Sparmaßnahmen. Als Mitglied Mitarbeitervertretung stellte Ingeborg Drossel damals den Sozialplan für das Haus mit auf. "Das war keine einfache Zeit", sagt sie mit Blick auf die vielen nötig gewordenen Kündigungen. Erst, als die Diakonie Ruhr 2009 mit der Evangelischen Krankenhausgemeinschaft Herne | Castrop-Rauxel einen erfahrenen Partner für die Krankenhaussparte fand. kehrten ruhigere Zeiten ein. Allerdings nicht für Ingeborg Drossel: Nachdem sie Aus- und Weiterbildungen zur Abteilungsleitung, Praxisanleitung sowie zur Organisations- und Krankenhausmanagerin absolviert hatte, übernahm die examinierte

Krankenschwester mehr und mehr Leitungsfunktionen: erst die Leitung Funktionsdiagnostik und onkologische Ambulanz, dann die Abteilungsleitung für die Bereiche interdisziplinäre Aufnahme. Funktionsdiagnostik, Endoskopie, OP/ Anästhesieabteilung Patientenruf, später die Geschäftsbereichsleitung Pflege (Schwerpunkt Personalentwicklung) und schließlich die Pflegedienstleitung. Seit 2017 leitet sie die Geschicke des EvK Witten als Verwaltungsdirektorin. "Geplant war das nicht", schmunzelt Ingeborg Drossel. Missen möchte sie heute aber keine der Tätigkeiten: "Jede Aufgabe hatte ihren Reiz." Und beschert ihr heute schöne Erinnerungen: Zum Beispiel die als Pflegedienstleitung. Damals begleitete sie den Umbau der Stationen. Im Zuge der Sanierung hatten Arbeiter die Hauptwasserleitung getroffen. Das Wasser strömte wie ein Wasserfall von der Station 3A in die 2. Etage des Hauses. "Ich werde nicht vergessen, wie Schwester Maria mit dem Regenschirm über den Stationsflur ging, um die Patienten zu versorgen", lacht Ingeborg Drossel, die damals – selbst knöcheltief im Wasser stehend – sofort ihre



Ingeborg Drossel, scheidende Verwaltungsdirektorin des Ev. Krankenhauses Witten.

Hose hochkrempelte und zur Flitsche griff.

Diese Bodenständigkeit hat sie sich bis heute bewahrt – genauso wir ihre zupackende Mentalität. Die war vor allem in ihren letzten beiden EvK-Jahren mehr denn je gefordert, als Corona somanchen Feierabend durchkreuzte und das gesamte Team vor große Herausforderungen stellte. Doch auch die hat Ingeborg Drossel am

Ende zusammen mit ihren Kolleginnen und Kollegen gemeistert.

Jetzt aber warten der Ruhestand – und ein Wollknäuel: "Ich habe mir vorgenommen, einen Pullover zu stricken – und zwar genau so, wie ich ihn mir vorstelle", verrät die scheidende Verwaltungsdirektorin. Erst einmal aber heißt es: Nichtstun. "Die nächsten vier Wochen werde ich einfach nur entspannen."





Hochmoderne Technik in den OPs des EvK Witten

Operateur hat intraoperativ direkten Zugriff auf Patientendaten

Das Evangelische Krankenhaus Witten hat seine Operationssäle im Zentral-OP auf den neuesten Stand der Medizin- und IT-Technik gebracht und treibt damit die Digitalisierung im Krankenhaus weiter voran. Das EvK investierte mehr als 1,6 Mio. Euro in die bauliche Sanierung und die hochmoderne Ausstattung. "Wir sind nun optimal ausgerüstet", sagt Andreas Moritz, Leitung OP-Pflege.

Zu den Neuerungen zählen ein elektrisch verstellbarer OP-Tisch, der eine präzisere Lagerung des Patienten ermöglicht, neue Beleuchtung und zusätzliche Monitore für eine noch bessere Übersicht. Und auch das Interieur in frischem Blau und warmen Sandtönen fällt gleich ins Auge. Dabei ist die wohl größte Investition auf den ersten Blick gar nicht zu erkennen: das moderne IT-System. Die vier OP-Säle sind nun mit dem Krankenhausinformationssystem vernetzt.

Damit macht das EvK Witten einen großen Schritt Richtung Digitalisierung. Denn die neue Technik ermöglicht dem Operateur intraoperativ direkten Zugriff auf Patientendaten. Er kann vom OP-Tisch aus auf alle Unterlagen zugreifen, die in der elektronischen Patientenakte hinterlegt sind, und sich beispielsweise ein vor dem Eingriff erstelltes CT komfortabel auf einem der vier großen Monitore anschauen. Eine technische Besonderheit bieten die neuen OP-Lampen. Sie leuchten mit ihrer LED-Technik das Operationsfeld mit einer fünfmal so großen Lichtausbeute optimal aus und sind zusätzlich mit einer Kamera ausgestattet. Diese technische Besonderheit ermöglicht es, während des Eingriffs Bildaufnahmen zu erstellen und im System abzuspeichern. Zudem können dank der neuen Technik Operationen nun auch in Echtzeit übertragen und zum Beispiel Ärzte bei komplizierten Operatio-



Technische Besonderheit: Die neuen OP-Lampen leuchten mit starker LED-Technik das Operationsfeld optimal aus.

nen per Videokonferenz hinzugeschaltet werden. "Als Lehrkrankenhaus der Universität Witten/Herdecke ist das eine sehr anschauliche Möglichkeit, Studierende zu unterrichten", sagt Matthias Blase, Chefarzt der Klinik für Viszeralchirurgie.

Das EvK Witten hatte 2019 mit der Kernsanierung seiner OPs begonnen und nach und nach alle vier Säle, die noch aus den 1970er Jahren stammten, modernisiert. Um den übrigen Operationsbetrieb nicht zu stören, war der Umbau im Vorfeld aufwendig bis ins kleinste Detail vorbereitet und mit der Hygiene abgestimmt worden. Die betroffenen Säle wurden jeweils komplett staubisoliert.

Stadtwerke Witten:

Umfangreiche Instandsetzung des Hallenbades Annen

Das Hallenbad Annen muss aufgrund umfangreicher Instandsetzungsarbeiten voraussichtlich bis Ende März 2023 geschlossen bleiben. Mitte Dezember 2022 ist die Steuerungsautomatik ausgefallen. Mehrere Versuche, die 25 Jahre alte Anlage wieder in Betrieb zu nehmen, blieben erfolglos. Die Stadtwerke Witten werden die defekte Technik nun durch ein neues System ersetzen. Zusätzlich werden notwendige Arbeiten, unter anderem an der Heizungsanlage, durchgeführt.

"Die Steuerungsautomatik ist das zentrale Element der Hallenbadtechnik. Wir sind zuversichtlich, dass wir durch die jetzt laufenden Instandsetzungsarbeiten einen Normalbetrieb erreichen können", sagt Markus Borgiel, Hauptabteilungsleiter für Vertrieb, Bäder und Schifffahrt der Stadtwerke Witten. Gleichzeitig treiben wir die Planungen für

eine Sanierung oder einen Neubau des Bades voran. Vertreter:innen aller Fraktionen des Wittener Stadtrates, des Stadtsportverbandes sowie der Stadtwerke hatten sich bereits im Juni 2022 für den Erhalt der Wasserflächen in Annen ausgesprochen. Mitte Dezember 2022 hat der Haushaltsausschuss des Deutschen Bundestags die Förderung einer Sanierung

oder eines Neubaus mit der Höchstfördersumme von 6 Millionen Euro beschlossen. "Damit können wir einen erheblichen Anteil der Finanzierung decken und somit zur erfolgreichen Realisierung eines modernen, bürgernahen Bades beitragen", so Borgiel weiter. Diese Finanzierung und die erforderlichen Beschlüsse der Wittener Stadtpolitik vorausgesetzt, wird die Eröffnung im Laufe des Jahres 2026 erwartet.

Die Ausfälle des 55 Jahre alten Hallenbades hatten sich in den vergangenen Monaten gehäuft. Neben Defekten an der Filtertechnik und einem Wasserrohrbruch machen die aktuellen Ausfälle und Mängel umfangreichere Maßnahmen notwendig.



Burg Kemnade vor dem Absaufen gerettet – Am Samstag 14. Januar, um 10:15 Uhr wurde die Leitstelle der Feuerwehr Bochum informiert, dass am Haus Kemnade im Burggraben der Wasserstand einen kritischen Wert erreicht hatte. Bei einem weiteren Steigen des Wasserstandes wäre das Untergeschoss der Burg vom Wassereintritt bedroht gewesen. Die vor Ort eingesetzte Pumpe des technischen Betriebs der Stadt Bochum hatte einen Defekt. Die Löscheinheiten Stiepel und die Ausbildungseinheit der Freiwilligen Feuerwehr Bochum reduzierten mit mehreren Pumpen den Wasserstand um 18 cm. Das Technische Hilfswerk Ortverein Bochum wurde mit einer weiteren leistungsstarken Pumpe zur Einsatzstelle alarmiert. Die Pumpe des Technischen Hilfswerks kam allerdings nicht mehr zum Einsatz, da die Pumpe des technischen Betriebs vor Ort instandgesetzt werden konnte.

Wittener:innen sparen 18 % Erdgas in 2022

Die Wittener:innen haben im vergangenen Jahr 18 % Erdgas im Vergleich zum Vorjahr eingespart. Damit leisten sie einen wertvollen Beitrag zur Versorgungssicherheit. Insgesamt haben die Stadtwerke Witten 0,8 Milliarden Kilowattstunden Erdgas in das Netz eingespeist.

"Ich möchte mich bei den Wittener:innen ganz herzlich für die Einsparungen bedanken. Der geringere Verbrauch hilft uns bei der stabilen Versorgung, ist gut für das Klima und für den Geldbeutel der Kund:innen", sagt Andreas Schumski, Geschäftsführer der Stadtwerke Witten.

"Witten hat bewiesen, dass Energie-Einsparungen möglich sind. Den Erfolg sehe ich als Ansporn, auch in 2023 am Ball zu bleiben. Energiesparen bleibt nach wie vor wichtig", so Schumski weiter.

Tipps für Energie-Einsparungen geben die Stadtwerke auf ihrer Website unter: https://www.stadtwerke-witten.de/produkte/energieservice/energiespartipps

Bundesnetzagentur bestätigt deutschlandweiten Spar-Trend

Im Vergleich zum Durchschnittsverbrauch in den vergangenen vier Jahren ist der Erdgasverbrauch in Deutschland um 14 % zurückgegangen, so die Bundesnetzagentur. In Witten wurde im selben Vergleichszeitraum mit einer Einsparung von 12 % geringfügig weniger eingespart.

Einen großen Einfluss auf den Gasverbrauch hatten die Temperaturen. Sie wirkten insgesamt verbrauchsmindernd im Vergleich zu den Jahren 2018-2021. Im Mittel lagen die Temperaturen im Jahr 2022 1,1 °C über dem Durchschnitt der letzten vier Jahre.

Vier Müllsorten, eine Übersicht:

Der gemeinsame Abfallkalender von Stadt Witten und AHE

Wann muss ich meine Restmülltonne rausstellen? Wann werden meine Gelben Säcke abgeholt? Die Infos zu den Abfuhrterminen aller vier Müllsorten – Restmüll, Bio, Gelber Sack und Papier – gibt es jetzt in einem Dokument: dem gemeinsamen Abfallkalender von Stadt Witten und AHE. Der Kalender steht ab sofort online auf der Homepage der Stadt Witten (Link www.witten.de/rathaus-service/entsorgung/) und auf der Seite der AHE. Als gedruckte Broschüre wird er voraussichtlich ab Mitte Januar an alle Haushalte verschickt. Die jeweils nächsten drei Abholtermine für alle vier Müllsorten zusammen mit einer Erinnerungsfunktion zum "Tonne rausstellen" bietet die AHE-App auf dem Handy.

Das gemeinsame Dokument ist neu und hat mehrere Vorteile: Die Wittener*innen haben nun alle Abholtermine auf einen Blick. Gleichzeitig wird dadurch viel Papier gespart, somit die Umwelt geschont und zugleich Geld gespart.

Abhol-Rhythmen bleiben gleich: Weiterhin 14-tägige Abfuhr von Restmüll, Biotonne und Gelbem Sack – Papier monatlich

Um die Abhol-Rhythmen der unterschiedlichen Tonnen durch die beiden Versorger – Betriebsamt der Stadt Witten und AHE – in einem Kalender unterzubringen, wurde allerdings die Funktionsweise des Kalenders umgestellt. Die vielen neuen Zahlen sind zunächst zweifellos ungewohnt und mögen kompliziert wirken. Zwei Dau-

menregeln aber gelten weiterhin: Restmüll, Biomüll und Gelber Sack werden weiterhin 14-tägig abgeholt, einmal im Monat wird Altpapier mitgenommen. Verschiebungen gibt es bisweilen wegen Feiertagen.

Abgleich von Straße, Datum und Müllsorte

Um vorab die exakten Tage der Abholung zu kennen, zeigen nun verschiedene Zahlen von 1 bis 14 an, in welcher Straße an welchem Tag welcher Abfall abgeholt wird. Die wichtige Änderung ist, dass nun in jeder Straße (bzw. jedem Straßenabschnitt) jeder Müllsorte eine eigene Nummer zugeordnet ist. Um es konkret zu machen als Beispiel die Müllabfuhr für das Rathaus in der Marktstraße 16. Den Müllsorten sind für diese Straße folgende Zahlen zugeordnet: Restmüll 4, Biotonne 9, Gelber

Sack 8, Papier 2.

Diese Zahlen finden sich im Kalender in den entsprechenden Spalten wieder. Das heißt, hinter jedem Datum stehen vier Spalten für Restmüll, Bio, Gelber Sack und Papier, in denen ebenfalls Zahlen stehen. Die Zahlen für die jeweilige Straße und für ein bestimmtes Datum müssen dann abgeglichen werden, Übereinstimmung bedeutet: Dann kommt die Müllabfuhr.

AHE-App schickt Termine aufs Handy

Wer sich nicht durch all die Zahlen wühlen möchte und auch nicht immer beobachten will, welche Tonnen die Nachbarn gerade hinausstellen, kann sich ganz einfach die AHE-App installieren. Diese schickt die Abfuhrtermine für die eigene Straße ganz bequem immer aktuell auf das Handy.



Lokale Medizin-Kompetenz bezieht Stellung zu monatlich wechselnden Gesundheitsthemen.

www.witten-transparent.de

Rund 17.650 Menschen im EN-Kreis mit Asthma leiden in der kalten Jahreszeit

Winterallergie: Ein Begriff, der irreführend sein kann. Denn auch wenn so mancher die kalte Jahreszeit nicht mag, wird niemand im **Ennepe-Ruhr-Kreis** gegen den Winter allergisch sein. Viel mehr gibt es Allergien, wie die Hausstaubmilbenallergie, Tierhaarallergie und Schimmelpilzallergie, die im Winter stärkere Auswirkungen haben, als in den übrigen Monaten des Jahres. Dies trifft insbesondere Menschen mit Erkrankungen wie Neurodermitis oder Asthma. Im Kreis Musterstadt leben rund 17.650 Menschen, die unter Asthma leiden. "Die kalte Luft draußen und im Gegensatz dazu die warme trockene Heizungsluft in den Innenräumen reizt die empfindlichen Bronchien der Asthmatikerinnen und Asthmatiker", sagt AOK-Serviceregionsleiter Jörg Kock.

Bei Menschen, die unter Asthma bronchiale leiden, das Immunsystem neigt dauerhaft zu einer übersteigerten Abwehr. Treten dann bestimmt Reize, sogenannte Trigger auf, kommt es zu den typischen Anfällen mit Husten, pfeifender Atmung und Luftnot. Die Schleimhaut, die das Innere der Bronchien auskleidet, schwillt an und bildet einen zähen Schleim. Zudem kann die Bronchialmuskulatur verkrampfen. Beides führt dazu, dass die Bronchien enger werden und die Atemluft nicht mehr so leicht strömen kann. Auslöser für Asthma kann zum Beispiel eine allergische Reaktion auf Schimmel, Hausstaubmilben oder Tierallergene sein. Der Winter schafft überdies raue Bedingungen für Menschen mit Allergien. Durch die zusätzliche Kombination von kalter Luft draußen und warmer, trockener Heizungsluft können Asthmaanfälle schneller und heftiger auftreten. Schimmelpilze sind im Winter eine häufigere Belastung. Sie können durch zu weniges oder falsches Lüften entstehen: Kondenswasser bildet sich an den Wänden und bietet so einen idealen Nährboden für Schimmel. Weil die meisten Menschen in der dunklen Jahreszeit mehr Zeit im Innenraum verbringen, ist der Kontakt mit Schimmel, aber auch Allergenen wie Hausstaubmilben und Tierallergenen, die durch die Heizungsluft aufgewirbelt werden, im Winter wesentlich intensiver.

Neurodermitis hingegen ist zwar keine Allergie im eigentlichen Sinne, aber durch Allergene werden die Hautbeschwerden häufig verschlimmert. Nach Experten-Schätzungen neigen 40 Prozent der Betroffenen gleichzeitig zu Allergien. Menschen mit Neurodermitis haben meist eine sehr trockene Haut, die durch Temperaturunterschiede zwischen kalter Luft draußen und warmer Luft in Innenräumen zusätzlich gestresst wird. Die Haut verliert damit noch mehr an Feuchtigkeit, so dass Ekzeme (entzündliche Hautveränderungen) und Juckreiz sich verstärken können. Im akuten Schub entzündungshemmende und Juckreiz stillende Medikamente wie Kortison im Mittelpunkt der Therapie. Die Ärztin oder der Arzt wählt entsprechend der Erkrankungssituation eine individuell passende Behandaus. Neurodermitis zählt zu den häufigsten Hauterkrankungen in Deutschland. Etwa zwei Millionen Babys und Kinder sowie 2,5 Millionen Erwachsene leiden

unter den juckenden Hautrötungen – Tendenz steigend. Weitere Informationen bietet die AOK NordWest im Internet unter www.aok.de/ nw in der Rubrik Medizin & Versorgung – chronische Erkrankungen.



Rund 17.650 Menschen im Ennepe-Ruhr-Kreis, die an Asthma erkrankt sind, macht der Winter das Atmen noch schwerer. Foto: AOK/hfr.

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:

Prof. Dr. Burkhard Dick, Jurij Sokolov, Prof. Dr. Sven Schiermeier, Dr. Ulrich Klein, Prof. Dr. Andreas Wiedemann, Dr. Mario Iasevoli, Dr. Monika Segelbacher, Angelina Steinecke,

Dr. Thomas Pfeil

Anzeigen: Verlag Olaf Gellisch (verantwortlich)

Satz und Gestaltung: Verlag Olaf Gellisch

Druck: Strube Druck- und Medien GmbH, Felsbgerg

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.

ACHTUNG ABZOCKE!!!

Leider gehen immer mehr Geschäfte und auch Ärztezentren dazu über, ihre Pkw-Stellplatzfläche von einem Düsseldorfer Unternehmen "bewirtschaften" zu lassen. "Bewirtschaften" heißt in diesem Fall nicht, dass Parkgebühren erhoben werden, sondern dass den Pkw-Haltern aufgelauert wird und bei "einem Verstoß gegen die Allgemeinen Geschäftsbedingungen" (fehlende Parkscheibe) drastische Geldbußen in Höhe von mindestens 29,90 Euro fällig werden.

Das mit der Parkraumüberwachung beauftragte Unternehmen nennt sich "fair parken". Die Selbstbezeichnung ist gelebter Sarkasmus. Es geht nicht darum, Autofahrer auf mögliches Fehlverhalten hinzuweisen, sondern es geht darum, ihnen das Geld aus der Tasche zu ziehen. Allein die Sache mit der fehlenden Parkscheibe ist der beste Beweis dafür. Wer hat denn etwas davon, wenn eine Parkscheibe ausliegt? Die Parkenden sind Kunden der Geschäfte bzw. Patienten der Arztpraxen, wo der Pkw gerade abstellt wurde. Niemand bleibt in der Regel dort länger als er muss und tut insofern mit seinem Parkverhalten auch keinem anderen ein Leid an. Was - bitte schön - macht das Parken mit der Parkscheibe denn dann noch "fairer"? Mit einer ganz perfiden Bußgeldfalle geht es am Medizinischen Centrum am Rheinischen Esel zu: Da steht ein Schild, auf dem unter anderem darauf hingewiesen wird, dass nur in gekennzeichneten Bereichen geparkt werden darf. Ein Streifen vor dem Gebäude bietet sich als Parkraum an und wird auch als solcher verstanden (eben wegen des Schildes), nur dass dort keine Stellplätze explizit ausgewiesen sind. Und da wird ständig geparkt und abkassiert!

Natürlich bewegt sich das Unternehmen im rechtssicheren Raum und man kann davon ausgehen, dass es so gewieft ist, dass dem mit juristischen Mitteln wahrscheinlich nicht beizukommen ist. Es ist aber schon verwunderlich, dass Geschäftsleute und Verantwortliche für die Parkflächen an Ärztehäusern ihre Kunden / Patienten von einem solchen Unternehmen überwachen und abzocken lassen.

Waren Sie auch schon mal betroffen? Appellieren Sie an den/die jeweilige/n Grundstückerigentümer/in, diesem Treiben ein Ende zu setzen!

Echte Regelverstöße sollten durchaus geahndet werden, auch mit Bußgeldern. Aber: Gibt es keine Möglichkeit, der selbständigen Parkraumüberwachung? Die Bußgelder könnten dann in Witten (oder Bochum-Langendreer) verbleiben und z. B. gemeinnützigen Zwecken zugeführt werden. Immer noch besser, als dass sich ein auswärtiges Unternehmen mit der vermeintlichen Unaufmerksamkeit heimischer Pkw-Fahrer eine goldene Nase verdient und dabei noch vorgibt, zum fairen Handeln und somit zum Wohle aller beizutragen.

Olaf Gellisch



Auch dieses Auto wurde mit einem Bußgeldbescheid der Düsseldorfer Parkplatzwächter bedacht. Dabei steht etwas versetzt dahinter das so informative Schild der Firma "fair parken". Das Schild besagt folgendes: Es handelt sich um einen Kundenparkplatz mit absolutem Halteverbot. "Fair parken" kann man links, aber trotzdem handelt es sich um eine Fläche für die Feuerwehr. Und es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die man natürlich vor dem Abstellen des Fahrzeugs gelesen haben sollte…

Sexueller Missbrauch - CDU will für die Gefahren sensibilisieren

Die CDU-Fraktion im Rat der Stadt Witten möchte Kinder, Eltern und Kitafachkräfte für die Gefahren von sexuellem Missbrauch sensibilisieren. Im Rahmen der Erstellung des Kinderschutzkonzeptes soll Kontakt mit der Fachdienststelle für Kriminalprävention und Opferschutz der Polizei Bochum aufgenommen werden, um in den Wittener Kindertagesstätten das Aktionsprogramm "Nein heißt Nein" durchzuführen.

"Es ist wichtig, dass Mädchen und Jungen möglichst früh lernen ihre Gefühle richtig einzuschätzen und ihre Empfindungen klar äußern zu können" erklärt die jugendpolitische Sprecherin der CDU-Fraktion Regina Fiedler.

Spielerisch sollen sich Kinder unter Einsatz von Schutzschätzen, Büchern und Liedern aus der "Starke Kinder Kiste" mit dem sensiblen Thema intensiv beschäftigen und dadurch ihr Selbstwertgefühl steigern.

Durch das Theaterprojekt "Die große Nein-Tonne" lernen die Kinder zudem anhand von Alltagssituationen selbstbestimmte Entscheidungen zu treffen, sich mit ihren Ängsten auseinanderzusetzen sowie ihre Zu- und

Abneigungen ernst zu nehmen.

Außerdem wird professionelle Hilfe durch Fachberatungsstellen angeboten.

"Kinderschutz und Gewaltprävention sind von sehr hoher Wichtigkeit, damit Kinder sorgenfrei und selbstbewusst aufwachsen können!" ergänzt Ratsfrau Regina Fiedler. In Bochum und Herne ist das Aktionsprogramm, welches durch die Deutsche Kinderschutzstiftung Hänsel+Gretel erfolgt, bereits durchgeführt worden. Finanziert wird das Programm durch die Karin-Nolte-Stiftung.

Der CDU-Antrag soll in den kommenden Sitzungen des Jugendhilfeausschuss und des Unterausschuss Kinder-Jugendhilfeplan besprochen und diskutiert werden.

2. WITTENER

NACHHALTIGKEITSPREIS

der Stadtwerke Witten



Die Stadtwerke Witten würdigen herausragendes Engagement und rufen zum Nachhaltigkeitspreis auf. Insgesamt 10.000 Euro stellen wir für große und kleine Helden bereit, die der **Umwelt** helfen oder sich für ihre **Mitmenschen** einsetzen.

Jetzt bis zum 28.02.2023 bewerben!





EvK – Der Mensch im Mittelpunkt

Gut versorgt in Medizin, Pflege und Therapie.



Evangelisches Krankenhaus Witten

Pferdebachstr. 27 58455 Witten

02302.175-0

