WITTEN transparent

überparteilich - unabhängig - lesbar - völlig kostenlos

Nr. 5 / Mai 2013

Gesundheits-VORSORGE

- Taxi und Mietwagen
- Busse bis 26 Personen
- Rollstuhlfahrzeuge
- Krankentransporte

auto drees

Tel. 0 23 02-15 45
Fax: 0 23 02-15 47
info@auto-drees.de
Liegnitzer Straße 15
58454 Witten

ZFD

Alle gesetz. und privaten Kassen bei ärztlicher Verordnung

PODOLOGIE

Medizinisch-diabetologische Fußpflege

Gib Viren und Bakterien keine Chance!

Mittwoch, 29.05.2013

17.00 - 19.00 Uhr

Vita Konzept Witten

Bahnhofstr. 73, 58452 Witten

Veranstaltung für Patienten „Witten impft“

Am 29.05.2013 Einführungsveranstaltung zum Thema Impfen mit Herrn Dr. Hannemann

(Allgemeinmediziner / Arzt für Impf– und Reisemedizin für die ÄQW Witten)

Stellen Sie Ihre Fragen!

Vom **03.06. — 09.06.2013** findet die **Wittener Impfwoche** statt - teilnehmende Ärzte finden Sie auf unserer Homepage: www.aeqw.de

Freier Eintritt

Nähere Informationen: Frau Jakobs (Ärztl. Qualitätsgemeinschaft Witten) Tel.: 02302 5898930

EDITORIAL

„Vorbeugen ist besser als Heilen“ - Um wie viel gehaltvoller ist dieser uralte Slogan, der u.a. früher für Zahnpasta-Reklame genutzt wurde, verglichen mit den geistigen Inhalten vieler aktueller Werbe-Slogans?

Wer hat diesen Slogan noch nicht gehört? Doch es ist mehr als ein Slogan, es ist eine wertvolle Erkenntnis, die indes ihren Wert erst gewinnt, wenn man sich auch danach richtet - also aktiv vorbeugt.
Vorbeugende Aktivitäten sind gleichermaßen wichtig wie auch umfangreich. Wittener Ärzte und Therapeuten geben in dieser Ausgabe aufschlussreiche Einblicke in einige Bereiche der Vorbeugung, ein Thema, das ihnen sehr am Herzen lag - und liegt. Dies zeigen nicht nur die vorliegenden Berichte in dieser Ausgabe. Auch die von der Ärztlichen Qualitätsgemeinschaft Witten ausgerichtete Wittener Impfwoche (mehr hierzu auf Seite 5), die am 3. Juni beginnt, ist ein Zeichen dafür, welch einen Stellenwert die Prävention aus Sicht der Ärzte einnimmt. Darum ein Tipp: Nehmen Sie das Angebot der Impfwoche wahr!
Eine interessante Lektüre wünscht Ihnen Ihr

Olaf Gellisch

Ev. Krankenhaus Witten
Lehrkrankenhaus der Universität Witten/Herdecke

Ihr Ansprechpartner bei Medizin – Pflege – Therapie

Klinik für Urologie

- Prostataprobleme?
- Interesse am GreenLight-Laser?
- Durch die 3D-Operationsbrille blicken?

Die Klinik für Urologie im Ev. Krankenhaus Witten lädt im Juni zur Ambulanzführung ein.

Treffpunkt:
Urologische Ambulanz, 1. Obergeschoss

Ambulanzführung
Ausnahmsweise am 3. Dienstag im Monat
18. Juni 2013, 18 Uhr

Ev. Krankenhaus Witten, Klinik für Urologie
Chefarzt Dr. A. Wiedemann
Pferdebachstr. 27, 58455 Witten
Tel. 0 23 02 / 175 - 2521
www.evk-witten.de

KONTINENZ- UND BECKENBODENZENTRUM HAGEN-WITTEN
Prostatazentrum
Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001
BECKENBODEN ZENTRUM RUHRGEBIET

...zeigt drei Damen bei Übungen im Rahmen der Prävention in der Physiotherapie. Es wurde uns vom Bundesverband selbstständiger Physiotherapeuten - IFK e.V. zur Verfügung gestellt. Vielen Dank dafür.

Prävention und Politik

Am 03.05.2013 scheiterte die Vorlage des lang erwarteten Präventionsgesetzes im Bundesrat. Alle sind sich einig, dass Prävention eine wichtige Säule der gesundheitlichen Grundversorgung ist und begrüßten das Vorhaben der Bundesregierung zur Stärkung der Prävention, aber die Opposition sieht den Gesetzesentwurf als zu eng und nicht gesamtsellschaftlich gesehen.

Prävention bedeutet in der Medizin: Vorbeugung gegen Krankheiten
Die meisten der chronischen Erkrankungen sind nicht angeboren, sondern im Laufe des Lebens erworben, auch vor dem Hintergrund ungünstiger Erziehungs- und Lebensumständen, als auch einer ungünstigen, genetischen Disposition. D.h. aber auch, dass der Eigenverantwortung des Einzelnen für seiner Gesundheit Grenzen gesetzt sind. Hinzukommen die Auswirkungen des demographischen Wandels – eine zunehmende Überalterung der Gesellschaft – der Wandel des Krankheitsspektrums hin zu chronisch degenerativen Erkrankungen, einschließlich der veränderten Bedingungen der Arbeitswelt.

All das fordert eine neue gesellschaftlich und politisch getragene Präventions- und Gesundheitsförderung.

Welche Formen der Prävention unterscheiden wir in der Medizin?
1. Primärprävention: Sie hat das Ziel Ursachen und Risikofaktoren einer Krankheit auszuschalten, um das Auftreten des Krankheitsbildes zu verhindern. Zitat der MDK der Krankenkassen: „Zielvorstellungen der Gesundheitsförderung, ist nicht die Krankheitsverhinderung, sondern das „Gesundbleiben“. Beispiele: z.B. Impfung gegen Hepatitis A,B.
2. Sekundärprävention: Heißt: Mit allen möglichen Maßnahmen der frühen Diagnostik eine Frühbehandlung einer eingetretenen Erkrankung zu erreichen. Beispiele: Alle Vorsorge- und Screeningmaßnahmen, die bei scheinbar Gesunden, eine bis dahin symptomlose Krankheit aufdecken, z.B. Koloskopie zur Früherkennung des Dickdarmkrebses, Mamma-Screening zur Vermeidung des Mamma-Karzinoms, etc.. Aber auch zur Sekundärprävention gehören Stoffwechseluntersuchungen bei Herzkreislauf-Erkrankungen, um ein Fortschreiten dieser Krankheiten zu verhindern.
3. Tertiärprävention: Heißt: Den Verlauf einer bestehenden Krankheit durch Verminderung von Komplikationen, Rezidiven oder Verlangsamung des Fortschreitens der bestehenden Erkrankungen zu beeinflussen, wobei eine scharfe Trennung von der täglichen, ärztlichen Therapie schwer fällt.

In der vorliegenden Ausgabe von Witten Transparent soll ein breites Spektrum vorhandener Präventionsangebote fachübergreifend dargestellt werden.

Zurück zur Ablehnung des Präventionsgesetzes am 03.05.2013. Kritisiert wurde, dass der vorgelegte Gesetzesentwurf nur als Wiederholung der bereits 2005 und 2007 eingebrachten Vorlagen bezeichnet wurde, wobei diese durch Delegation in Fachausschüsse dann schließlich im Sande verlaufen seien. Einige Stichworte zu den wesentlichen Inhalten:
1. Orientierung an gemeinsamen Gesundheitsforderungen von Präventionszielen, eine regelmäßige Präventionskonferenz soll einberufen werden.
2. Neustrukturierung der Finanzierung von Leistungen der primären Prävention der Krankenkassen. Der einzuzahlende Richtwert soll auf jährlich 6€/Versicherten erhöht werden (bisher 3,10€).
3. Ausbau der Prävention bei Kindern und Jugendlichen.
4. Qualitätssicherung der Präventionsangebote mit dem Angebot von Bonuspunkten für gesundheitsbewusstes Verhalten.
5. Bisherige gesundheitliche Untersuchung soll von früher Krankheitsfrüherkennung auf Prävention ausgerichtet werden.
6. Erleichterung des Zugbandes zu Primärprävention oder Vorsorgeleistung für Versicherte mit besonderen beruflichen- und familiären Belastungen.
7. Verbesserung der Rahmenbedingungen für betriebliche Gesundheitsförderung.

„Vorbeugen ist besser als Reparieren“
Daher erscheint der Ansatz der Regierung gut, aber: Die Opposition hält dagegen: zu spät, zu einseitig. Die Regierung nimmt zur Finanzierung nur die gesetzlichen Krankenkassen in die Pflicht. Kein politischer Gestaltungswille, d.h. Einbeziehung weiterer Akteure auf staatlicher-, körperschaftlicher- und zivilgesellschaftlicher Ebene.
Fehlender finanziellen Verpflichtungen des Staates. Finanziell kein Riesensprung von 3,10 € auf 6,00 € für den je einzelnen Versicherten.
In der Diskussion im Bundesrat waren neben den schon erwähnten zu engen und gesamtgesellschaftlichen Kritikansätzen, Vorhaltungen wie Wahlkampmanöver, bürokratische Überlastung, verstärkte und überalterte Ansätze bis hin zum Armutszeugnis gängige Vokabeln.

Das Scheitern des Präventionsgesetzes in der vorgelegten Form scheint also absehbar, aber wenn präventive Maßnahmen, wie wir sie heute für erforderlich halten, durchgeführt werden sollten, braucht es enorme Anstrengungen auf allen Ebenen, nicht nur Wissenschaft und Praxis allein, sondern maßgeblich von politischen, gesellschaftlichen und rechtlichen Meinungsbildnern mit dem Ziel einer gemeinsamen Finanzierung.

Dr. Frank Koch

Wir hoffen weiter!

Volksbühne Witten prangert Ungleichbehandlung bei der Vergabe von Zuschüssen an:

6,4 Mio. Euro Kulturetat – 4 Mio. Euro gehen allein für die Personalkosten drauf

Volksbühne erfuhr von der Ablehnung ihres Zuschuss-Antrages erst durch die Presse

Die Theatergemeinde Volksbühne Witten e.V., ein über die Stadtgrenzen hinaus bekannter und geschätzter Kulturträger der Ruhrstadt, wird in diesem Jahr 60 Jahre alt. Doch nach Feiern ist den Vorstandsmitgliedern nicht zumute. Zu verärgert ist man ob der Behandlung durch die Stadt und des Kulturforums. Mit Schreiben vom 21. Januar wurde für die nächste Spielzeit ein Zuschuss in Höhe von 148.495 Euro beantragt. Die Höhe des beantragten Zuschusses orientierte sich an dem, was auch die Kulturgemeinde Witten bekommt. Zwei Tage später wurde Bürgermeisterin Sonja Leidemann mit einem separaten Schreiben über den Antrag informiert. In beiden Fällen blieb eine Antwort aus. Durch die Presse musste die Volksbühne dann erfahren, dass ihr Antrag abgelehnt wurde. Keine schriftliche Antwort, kein Telefonat, keine Erklärung, keine Aussprache - eine neue Kommunikationsform zwischen Antragsteller und Zuschussgewährer (bzw. -ablehner)?

Heinz Bekemeier, Vorsitzender der Volksbühne, ist stinksauer. Dabei stellt dieses Vorkommnis nur ein weiteres Kapitel in dem schon seit Jahren andauernden Prozess ständiger Zuschuss-Kürzungen und Ungleichbehandlungen (gemessen an den Zuschüssen für die Kulturgemeinde) dar. Für ihn und seine Vorstandskollegen nicht mehr nachvollziehbare Dinge sind, dass:

❑ der Zuschuss für die Volksbühne um 10.000 Euro gekürzt wurde; für die Kulturgemeinde aber nur um 4.000 Euro

❑ bei gleicher Veranstaltungszahl beider Kulturvereine (jeweils 21) der Volksbühne vorgehalten wird, sie würde weniger Stücke auf die Bühne bringen, da die Stücke jeweils in beiden Abendringen aufgeführt werden (und sie dabei den Saalbau zumeist beidemal stark auslasten).

***Neues Programm** trotz schwieriger Zeiten: Heinz Bekemeier (links) und Klaus Hake von der Volksbühne.*

❑ der Kulturgmeinde für ihre Kinder-Veranstaltungen und für „best of NRW“ die Erfüllung eines „besonderen Bildungsauftrages“ attestiert wird, der der Volksbühne abgesprochen wird;

❑ die vergleichsweise niederpreisigen Kinderveranstaltungen mit den weitaus kostenintensiveren Theaterveranstaltungen der Volksbühne in der Abwägung gleichgesetzt werden;

❑ last not least - 4 Mio. Euro des 6,4 Mio. Euro starken Kulturetats allein für die Personalkosten Verwendung finden.

Heinz Bekemeier hat schon in den Vorjahren angemerkt, dass man wohl eine solche Relation in keiner anderen Stadt finde. Aus seiner Meinung hierzu macht er keinen Hehl: „Wir bezahlen mit unseren Steuern überflüssiges Personal.“

Damit auch die Volksbühne in den Genuss angemessener Zuschüsse komme, sei eine Erhöhung des Kulturetats nicht erforderlich. Es müsse lediglich der Wirtschaftsplan des Kulturforums einer Prüfung unterzogen werden und die Gelder müssten sinnvoller und gerechter verteilt werden, heißt es im Schreiben an die Bürgermeisterin.

Bezüglich der Wichtigkeit des Kulturangebotes für eine Stadt verweist Heinz Bekemeier auf eine Aussage von NRW-Kultusministerin Ute Schäfer. Sie hat erkärt, dass es statistisch erwiesen ist, dass Städte mit einem reichhaltigen Kulturangebot die höchste Wirtschaftskraft besitzen und dass dringend benötigte Fachkräfte sich vorzugsweise in Städten anwerben lassen, die über ein reichhaltiges Kulturangebot verfügen.

❖

Der stete K(r)ampf um das Kulturangebot

60 Jahre nach ihrer Gründung hat es die Theatergemeinde Volksbühne Witten schwer, Jahr für Jahr ihren 1.300 Mitgliedern und anderen Kulturinteressierten ein qualitativ hochwertiges Programm zu bieten. Infolge der sich fortwährend verschlechternden Finanzsituation wurde der Zuschuss von umgerechnet 224.000 Euro im Jahre 1988 kontinuierlich gekürzt bis auf 117.080 Euro aktuell. An Saalmiete und Brandwache werden hiervon an das Kulturforum 25.000 Euro abgeführt, so dass der Nettozuschuss circa 92.000 Euro pro Saison beträgt.

Gleichzeitig sind die Kosten für den Theatereinkauf aber gestiegen. Die Volksbühne musste mehrfach reagieren, um den Theaterbetrieb aufrecht erhalten zu können. Dazu gehört auch die Verpflichtung zu jeweils zwei Gastspielen hintereinander (für die beiden A-Ringe), was sich preismindernd auswirkt. Dass ausgerechnet dies nun in der Begründung bei der Zuschussvergabe als Argument gegen die Volksbühne benutzt wird („...das sind ja nur 8 Veranstaltungen...“), löste beim Volksbühnenvorstand nur Kopfschütteln aus. Da beim Vorstand die Maxime gilt: Qualtität vor Quantität, wurde die Zahl der Vorstellungen seit 2001/2002 von 39 auf nunmehr 21 Veranstaltungen pro Saison gekürzt, um keine Abstriche bei der Qualität hinnehmen zu müssen.

Doch wie wird es weitergehen? Geht die Schere zwischen Einnahmen und Ausgaben noch mehr auseinander und wird es noch mehr Vorstellungskürzungen geben, so wird irgendwann auch von der Qualität nicht mehr viel übrig bleiben, denn natürlich haben die zahlenden Mitglieder auch einen gewissen Anspruch auf Quantität.

Gegensteuern ist möglich - ohne Aufstockung des Kulturetats, aber mit Einschnitten in anderen Bereichen. Die Volksbühne hat entsprechenden Vorschlag formuliert: Abschaffung der Ungleichbehandlung! Dass es diese überhaupt noch gibt, ist sowieso ein Unding.

Ge

Spielplan der Volksbühne 2013/14:

Gospel, Komödien und eine Homage an Michael Jackson

Trotz aller Schwierigkeiten: Auch für die Spielzeit 2013/14 hat die Volksbühne wiederum ein gleichermaßen abwechslungsreiches wie interessantes Programm zusammengestellt. Acht Vorstellungen gibt es in den Abendringen und fünf im S-Ring (Die S-Ringe wurden zusammengelegt, was - laut Aussage der Volksbühne - dem demographischen Wandel geschuldet ist. Auch diesmal werden wieder Schauspieler auf der Bühne des Saalbaus agieren, die vor allem auch aus dem Fernsehen bekannt sind.

A-Ringe:

Am 8. Oktober geht es los mit der Liebeskomödie „Zusammen ist man weniger allein“, eine Geschichte um eine „verrückte Wohngemeinschaft“.

Für November steht „Der Kaufmann von Vendig“, eine Komödie von William Shakespeare an. In der Hauptrolle ist Carsten Clemm zu sehen.

Die Gospel-Fans kommen im Dezember auf ihre Kosten: „The Original USA Gospel Singers & Band“ gastieren in den Abendringen.

Die Kammeroper Köln bringt im Januar 2014 dann „Ein Käfig voller Narren“, ein Musical von Jerry Hermann auf die Saalbau-Bühne.

„Wie finde ich den richtigen Partner?“ Diese Frage wird auf ironisch-amüsante Weise im Februar beantwortet. Sinnigerweise finden die Aufführungen direkt vor und am Valentinstag, dem Tag der Verliebten, statt. Das Stück „Männer gesucht“ ist eine musikalische Partnersuche von Daniel Ries, verpackt in zahlreiche Hits und mit Attacken aufs Zwerchfell.

„Der große Gatsby“, ein Schauspiel von Gerold Theobald nach dem Roman „The Great Gatsby“ von F. Scott Fitzgerald wird von den Theatergastspielen Kempf im März aufgeführt. Thorsten Nindel und Ursula Buschhorn sind in den Hauptrollen zu sehen.

„Black or White“, eine musikalische Verbeugung vor Michel Jackson wird im April wohl vorwiegend das jüngere Publikum ansprechen. Geboten wird eine außergewöhnliche Show mit den größten Hits von Michael Jackson.

Mit der „Broadway Musical Gala“ wird es Ende April nochmals musikalisch. Präsentiert wird das Beste aus namhaften Musicals, u.a. aus Evita und Cats.

S-Ring:

Für die Besucher des S-Rings (Samstag / Sonntag) steht im Oktober „Der Graf von Luxemburg“, eine Operette von Franz Lehár auf dem Programm.

Die Komödie „Altweiberfrühling“ (mit Ellen und Holger Schwiers) wird im Novemer am Volkstrauertag aufgeführt.

„Drei Haselnüsse für Aschenbrödel“ ist der Titel eines Familienmusicals, das im Dezember zu sehen sein wird.

Mit der „Prager Neujahrsgala“ im Januar folgt die Volksbühne einer festen musikalischen Tradition für die ersten Tage des neuen Jahres. Walzer, Polkas und die Musik von Johann Strauß wird zu Gehör gebracht.

„Auf ein Neues“ ist eine Komödie von Antoine Rault, das die Theatergastspiele Kempf zum Abschluss der Saison im Februar dem S-Ring präsentieren werden. Ein unterhaltsames Stück, in dem die aus dem Fernsehn bekannte Schauspielerin Marion Kracht in einer der Hauptrollen zu sehen ist.

❖

Witten impft!

Ärztliche Qualitätsgemeinschaft Witten lädt zur Impfwoche vom 3. - 9. Juni – Impf-Infoveranstaltung am 29. Mai

Mit einer Impfwoche vom 3. bis zum 9. Juni will die Ärztliche Qualitätsgemeinschaft Witten (ÄQW) darauf aufmerksam machen, dass Impfen zu den einfachsten und wirkungsvollsten Maßnah-men zum Schutz vor Infektionskrankheiten gehört. Studien belegen jedoch, dass die Durchimpfungsraten in der Bevölkerung oft zu niedrig sind. Säuglinge und Kinder erreichen auf Grund der Vorsorgeuntersuchungen meist einen guten Impfschutz durch die empfohlenen Standartimpfungen. Dieser Schutz bleibt aber nur durch lebenslange Auffrischungen erhalten. Im Jugendlichen- und Erwachsenenalter wird dies oft vergessen. So entstehen gefährliche Impflücken.

Lassen Sie deshalb Ihren Impfstatus überprüfen und sich gegebenenfalls impfen!

Je mehr Menschen durch Impfungen vorbeugen, desto weniger können sich die Erreger verbreiten. Zeigen Sie Verantwortung, in dem Sie sich durch Impfungen vor Erkrankungen schützen! Denn jeder Ungeschützte kann sich anstecken und erkranken. Er kann aber auch Träger des Erregers sein und ihn — ohne selbst krank zu werden — auf andere Menschen übertragen. Um den Impfschutz aufrecht zu erhalten, ist bei vielen Impfungen eine Auffrischung nötig, wie z.B. bei der Impfung gegen Keuchhusten, Wundstarrkrampf (Tetanus) und Diphtherie.

Impfstoffe sind heute sicherer als je zuvor. Moderne Impfstoffe sind gut verträglich und Komplikationen durch Impfungen treten sehr selten auf.

Infos zum Thema „Impfen“ gibt es vorab am Mittwoch, 29. Mai, im Vita Konzept Witten an der Bahnhofstr. 73. Dr. Hannemann informiert übers Impfen und über die Impfwoche und steht für themenbezogene Fragen zur Verfügung. Die Infoveranstaltung beginnt um 17 Uhr.

Wie läuft die Impfwoche ab?

- **Innerhalb der Impfwoche vom 3. - 9. Juni bieten die teilnehmenden Praxen Impfungen ohne Termin und ohne Wartezeiten an.**
- **Alle Impfungen, die in der Schutzimpfungsrichtlinie als Kassenleistung enthalten sind, bezahlt Ihre Krankenkasse.**
- **Das Wittener Ärztenetz (ÄQW) ergreift jetzt die Initiative und bietet in gut 20 Impfpraxen, Impfpasskontrollen, Auffrischimpfungen und Impfungen speziell zu Masern, Mumps und Röteln, sowie Keuchhusten, Wundstarrkrampf, Diphtherie und Polio für jede Altersgruppe an.**
- **Welche Arztpraxen beteiligen sich an der Impfwoche? Fragen Sie Ihren Wittener Hausarzt. Eine Liste der teilnehmenden Arztpraxen wird auch auf der Homepage der Ärztlichen Qualitätsgemeinschaft Witten (www.aeqw.de) veröffentlicht.**
- **Was ist mitzubringen? Der Impfpass - Die teilnehmenden Ärzte überprüfen diesen für Sie gerne.**

„Nacht der Ausbildung“ bringt Licht in Berufswahl

Wittener Unternehmen präsentieren sich bei Ausbildungs-Messe am 12. Juli

Nach dem erfolgreichen Start geht die Wittener Ausbildungsnacht am Freitag, 12. Juli 2013, in die zweite Runde. Fast 30 Unternehmen und Institutionen präsentieren sich selbst und das Thema Ausbildung auf dem Gelände der Karrierewerkstatt der Deutschen Edelstahlwerke.

Im vergangenen Jahr fand der Auftakt zu einer Ausbildungsmesse der besonderen Art in Witten statt. Die Initiatoren Stadtwerke Witten, Deutsche Edelstahlwerke Karrierewerkstatt und Wittener Wirtschaftsförderung haben den Fokus dabei auf Schüler und ihre Eltern gelegt.

„In diesem Jahr widmen wir uns besonders dem Thema Mädchen in technischen Berufen“, kündigt Gastgeberin Ute Dreher an, Geschäftsführerin der Deutschen Edelstahlwerke Karrierewerkstatt. Das vielfältige Programm von 17.00 bis 24.00 Uhr lädt Schüler und Eltern ein, sich über mehr als 30 Ausbildungsberufe zu informieren und persönliche Einblicke in den beruflichen Alltag eines Auszubildenden zu gewinnen. Neben Unternehmen der Metallverarbeitung und der Elektroindustrie stellen sich dieses Jahr aber auch Betriebe aus dem Gesundheits-, Krankenpflege- und Erziehungssektor vor, aus der kaufmännischen bzw. Finanzbranche sowie duale Studiengänge im Bereich Wirtschaftsingenieur und Maschinenbauer.

„Die Messe soll die Ausbildungsvielfalt in der Stadt Witten transparenter machen und den Bekanntheitsgrad ansässiger Unternehmen steigern“, wünscht sich Klaus Völkel, Leiter des Amtes für Wirtschaftsförderung der Stadt Witten. Neben den bereits im Vorjahr vertretenen namhaften Unternehmen haben sich weitere regionale Ausbildungsbetriebe angekündigt: Mit Unternehmen wie Evonik, dem Kompetenzzentrum Frau und Beruf, der Krankenpflegeschule des Evangelischen Krankenhauses, der Hydropa GmbH oder dem Berufskolleg Comenius wurde das bisherige Angebot der Ausbildungsnacht erheblich ausgeweitet. Die Stadtwerke Witten stellen mit vier Ausbildungsberufen ein großes Spektrum vom kaufmännischen bis technischen Bereich vor. „Dabei werden wir sehr anschauliche Modelle z.B. aus der Kfz-Werkstatt oder den Bädern zeigen aber auch mit praktischen Lötübungen aus unserer Elektrowerkstadt das handwerkliche Geschick der Besucher ansprechen“, gibt Uwe Träris, Geschäftsführer der Stadtwerke Witten, einen Einblick.

Stellten die umfangreichen Angebote der „Wittener Nacht der Ausbildung 2013“ vor: *(von links) Klaus Völkel (Leiter des Amtes für Wirtschaftsförderung der Stadt Witten), Ute Dreher (Geschäftsführerin der Deutschen Edelstahlwerke Karrierewerkstatt GmbH) und Uwe Träris, Geschäftsführer der Stadtwerke Witten GmbH.*

An zahlreichen Infoständen können sich Eltern und Jugendliche über Unternehmensprofile und Ausbildungsplätze für 2014 informieren. „Manche Betriebe verfügen sogar noch über Restkontingente für das laufende Jahr“, so der Hinweis von Ute Dreher. Zudem gibt es jede Menge Mitmachaktionen wie Bewerbungstraining oder Rauschbrillenparcours.

Zu den Highlights im Programm gehört wieder die DEW-Werksführung bei Nacht. Einen Überblick über das gesamte Gelände können Besucher schon tagsüber aus luftiger Höhe machen. Die Werksfeuerwehr fährt mit ihrer Drehleiter Interessenten bis in 30 Meter Höhe.

Vertiefende Informationen gibt es an den einzelnen Stationen. Diese werden mit einem Gewinnspiel garniert. Wer bei der Rätselrallye die richtige Lösung findet, kann z.B. einen Ipad mini, ein Ipod shuffle oder einen Digi-Camcorder gewinnen.

Die 2. Wittener Ausbildungsnacht findet von 17.00 bis 24.00 Uhr auf dem Geländer der DEW-Karrierewerkstatt, Herbeder Straße 39, statt. Der Eintritt kostet für Jugendliche 1,50 Euro, Eltern haben freien Eintritt. Weitere Informationen auf der Internetseite: www.wittener-nacht.de.

Witten impft

03.06. bis 09.06.2013

Sprechen Sie Ihren Arzt an!

Gib Viren und Bakterien keine Chance

Impfen schützt vor gefährlichen Krankheiten.
Impfpasskontrolle, Auffrischimpfungen und Impfungen speziell zu
Masern, Mumps und Röteln sowie Keuchhusten, Wundstarrkrampf und Diphtherie für jede Altersgruppe

Alle teilnehmende Praxen finden Sie auf unserer Homepage: www.aeqw.de

gsk GlaxoSmithKline

Ärztliche Qualitätsgemeinschaft Witten GmbH

Mai 2013

Sorgen über Sorgen

Die Vor-Sorge ist das große Thema dieser Ausgabe von Witten-Transparent. Es geht darum, Verantwortung für sich zu übernehmen und sich um den Erhalt seiner Gesundheit zu kümmern. Wie sinnvoll das ist, und wie viel Leid so vermieden werden kann, können Sie in den übrigen Beiträgen lesen.

Wenn jedoch das Sorgen überhand nimmt und zu einer Heimsuchung aus peinigenden Gedanken wird, machen Sorgen krank oder sind Kennzeichen einer Krankheit. In der Psychologie kennt man z.B.:

Hypochondrie - nicht zutreffende Sorge, ernsthaft erkrankt zu sein

Hier bewirkt eine harmlose Veränderung der Körperwahrnehmung eine ernsthafte Sorge: Ein Hüsteln führt zu der Angst, womöglich an Lungenkrebs erkrankt zu sein; jedes normale Bauchgrimmen löst die Befürchtung aus, ein Magengeschwür zu haben. Selbstbeschwichtigungsversuche „wird schon nichts Schlimmes sein“, helfen dann nur kurz. Die Befürchtung, wirklich ernsthaft erkrankt zu sein, führt dazu, dass nach immer mehr Informationen gesucht wird, um Sicherheit zu erlangen und sich zu beruhigen. Dafür wird dann verstärkt in sich hinein gespürt, das Internet nach passenden Symptomen durchsucht und im Bekanntenkreis wird gefragt, ob jemand Erfahrung mit dieser schlimmen Krankheit hatte.
Aber leider führt diese Vorgehensweise nicht dazu, dass Angst und Sorgen abnehmen! Im Gegenteil, sie werden schlimmer! Denn bei all dem Nachforschen wird immer etwas gefunden, was weiter beunruhigt.

„Sodbrennen und Übelkeit“, liest der Mensch mit Bauchgrimmen bei google, können ebenfalls auf ein Magengeschwür hinweisen. „Das hab ich auch“, denkt er, dem mittlerweile schlecht vor Angst ist. Er sorgt sich weiter, sucht nach weiteren Anzeichen der befürchteten Erkrankungen, findet vermeintlich welche, sorgt sich noch mehr und kann irgendwann an nichts anderes mehr denken. Eine ausgeprägte Hypochondrie geht mit viel Leid einher.

Generalisierte Angststörung – Sorgen als Kontrollversuch

Hierbei ist die Gesundheit nur ein kleiner Teil dessen, worum sich gesorgt wird. Betroffene sorgen sich darum, dass sie oder Angehörige in schlimme Situationen geraten könnten. Da kann ein nur gemurmeltes statt laut ausgesprochenes „Guten Morgen“ vom Chef eine ganze Sorgenkette auslösen: „Mein Chef ist unzufrieden mit mir. Bestimmt denkt er schon über meine Kündigung nach. Im nächsten Monat werde ich ohne Job sein. Dann werde ich meine Miete nicht mehr zahlen können. Dann werde ich obdachlos und das ist eine Katastrophe.“
Wenn die Tochter von ihrem geplanten Sommerurlaub erzählt, fallen dem an generalisierter Angststörung erkrankten Menschen sofort sehr viele Dinge ein, die schief laufen könnten: Der Reifen könnte auf der Autobahn platzen, auf dem Rastplatz könnte die Tochter überfallen werden, sie könnte im Ausland schlimm erkranken und keiner wäre da, der ihr helfen kann, usw. Die Grundempfindung bei der generalisierten Angststörung ist eine ständige Überforderung; es herrscht der Eindruck vor, dem Leben quasi hilflos ausgeliefert zu sein und keine Kontrolle zu haben. Die Sorgen, die sich der Erkrankte macht, sind ein Versuch, Kontrolle wiederzuerlangen: Indem möglichst viele Dinge, die schief gehen könnten, bedacht werden, soll verhindert werden, dass sie eintreffen. In einem gewissen Umfang ist es ja auch sinnvoll, „Vor-Sorge“ zu treffen, aber jede Eventualität zu berücksichtigen, ist unmöglich.

Depressionen – Sorgen, die herunterziehen

Bei Depressionen nehmen die Sorgen eher die Qualität von Grübeleien an. Da wird das gemurmelte „Guten Morgen“ vom vorherigen Beispiel eher zu einer solchen Gedankenkette führen: „Ich hab bestimmt etwas falsch gemacht, wenn der mich nicht richtig grüßt. War ja klar. Nichts mache ich richtig. Kein Wunder, dass mich keiner wirklich mag. Ich werde es nie schaffen. Warum strenge ich mich überhaupt noch an. Hat doch alles keinen Sinn mehr...“
Der Erkrankte nimmt die Welt durch eine dunkle Brille wahr, er sieht sich selbst, die Welt und die Zukunft pessimistisch. Wenn er in solche Grübelketten gerät, wirken diese wie Mühlsteine und lassen ihn immer tiefer in den depressiven Strudel geraten. Therapeutisch werden gegen diese zerstörerischen Grübeleien Maßnahmen eingesetzt, die dem Betroffenen helfen, schon zu Beginn der Grübelkette auszusteigen und zunehmend Kontrolle über seine negativen Gedanken zu erlangen.

Das Ziel: Sorg-los, nicht fahrlässig

„Es ist besser, Deiche zu bauen, als darauf zu hoffen, dass die Flut allmählich Vernunft annimmt.“ (Hans Kasper)

In der Therapie oder Selbstbehandlung lautet der Königsweg zu erkennen, was wir beeinflussen können und was nicht. Dann gilt es, herauszufinden, wie wir angemessen Sorge tragen können. Bei Sorgen um die Gesundheit hieße das z.B. abzuklären, welche Untersuchungen wann empfehlenswert sind, und diese – und nur diese! - in Anspruch zu nehmen. Außerdem gilt zu erkennen, was uns körperlich und seelisch gut und möglichst viel davon zu tun. Für alle anderen Dinge, die unwägbar scheinen, wäre es hilfreich, so viel Vertrauen in sich selbst, sein Umfeld und vielleicht in das Leben selbst oder Gott entwickeln zu können, dass wir es aushalten, mit einer Restunsicherheit zu leben:

Es gibt nur einen Weg zum Glück und der bedeutet, aufzuhören mit der Sorge um Dinge, die jenseits unseres Einflussvermögens liegen. Epiktet

Simone Tillmann
Dipl.-Psychologin

Kommentar:

Präventivmedizin auf dem Vormarsch???

Über 17 Jahre haben Wittener Ärzte und Apotheker versucht, ein wissensch aftlich überprueftes präventivmedizinisches Programm umzusetzen. Dieses Progam m hatte als Leitbild die Veränderung des Lebensstils bezüglich Ernährungs-, E ntspannungs- und Bewe gungsverhalten. Es nannte sich „promotio-Konzept“ und war das Basisprogramm des Wittener Gesundhei tszentrums. Jedoch verkannten jahrelang die Kostenverwalter in unserem Gesundhe itswesen, sprich die Gesetzlichen Krankenversicherungen aber auch viele Privatk rankenversicherungen, den nachhaltigen allumfassenden Wert von Krankheitsvorsorge und an erster Stelle von Gesundheitsförderung, die diese wissenschaftlich evaluierten Kurse beinhalteten. Als die ersten Anzeichen eines Kollaps unseres Gesundheitssystems sich abzeichneten, hofften viele auf nun neue vernünftige Wege aus reiner Not. Aber grundlegende Veränderungen ließen sich nirgendwo erkennen. Immer wieder hörten wir von vielen grundsätzlichen Neuerungen, doch am Ende tat sich nichts. Während der am Mittwoch, 8. Mai, durch geführten gesundheitspolitischen Veranstaltung des Ärztekongresses der Ärztekammer Westfalen Lippe und der Kassenärztlichen Vereinigun g Westfalen Lippe wurde die allgemeine Ohnmacht den Gesetzlichen Krankenversicherungen und den Gesu ndheitspolitikern gegenüber deutlich. Wie häufig waren Ärzte zu Demonstationen in den letzten Jahren gefahren und hatten nichts außer H ohn und Spott geerntet.

Um es deutlicher zu machen, wohin die Reise für die Patienten geht: Enthumanisierter und entpersonalisierter Medizinbetrieb, ohne individuell gewachsene Patienten-Arzt-Beziehung, ständig wechselnde (angestellte) ärztliche Bezugspersonen, die von ihrem Arbeitgeber, einer gewinnorientierten Company oder AG, angehalten werden, den Gewinn der Gesellschaft zu maximieren. Bei einer zunehmenden Verflechtung von diversen Anbietern medizinischer Leistungen steht dann im Vordergrund, den Patienten medizinisch-wirtschaftlich auszuschlachten und das Wrack am Ende kostengünstig zu entsorgen.

Seit Jahren wird von den Entscheidungsträgern das Prinzip einer leistungsgerechten Honorierung negiert und klare, umfassende Ziele eines Gesundheitswesens werden nicht definiert.Solange diese - zugegeben schwierige - Aufgabe nicht erfüllt wird und eine leistungsgerechte Honorierung aller Beteiligten nicht gewährleistet ist, steuern wir auf dieses Szenario zu. Bei der Frage, wie man denn nun reagieren könne bei all der Ohnmacht, blieb ein sehr schmerzliches Achselzucken.

Ich wandte ein, dass man es jahrelang geschafft hatte, Ärztegruppen gegeneinander aufzuhetzen und auszuspielen und es jetzt an der Zeit sei, sich zu wehren, ohne die Patientenversorgung zu vernachlässigen. Voraussetzung ist meiner Meinung aber, dass Patienten sich vor ihre sie versorgenden Aerzte stellen und dies auch öffentlich kundtun. Zudem sollten Wege gefunden werden, Krankenkassenvertreter und Politiker in die Pflicht zu nehmen.

Es ist allemal sinnvoller zu agieren als dauernd auf unsinnige Maßnahmen reagieren zu müssen.

Selber gestalten macht mehr Sinn als falsch gestaltet zu werden. So ist auch nicht verwunderlich, dass eine Kollegin vorschlug, überall wo Kollegen es sich zutrauten, Bürgerbündnisse, wie das Wittener Bürgerforum, zu gründen, um zumindest im kommunalpolitischen Bereich mitgestalteten zu können. Spitzfindige sahen schon in Zukunft eine neue Generelle Bürgerbewegung entstehen.

Dr. Kurt-Martin Schmelzer

Vorsorge tut not -
Darmkrebs meldet sich nicht an!

Praxisgemeinschaft Marienplatz
Kardiologie · Gastroenterologie

Vorsorgekoloskopie:

- Vorbeugung
- Früherkennung
- Diagnostik
- Gezielte Behandlung

Darmkrebs ist eine gleichermaßen lebensbedrohliche wie tückische Erkrankung, denn sie macht sich mit Beschwerden zumeist erst im fortgeschrittenen Stadium bemerkbar. Optimale Behandlungsmöglichkeiten bestehen aber im Frühstadium. Dieses gilt es zu erkennen. **Darum:** Nutzen Sie im Interesse Ihrer Gesundheit die Möglichkeit zur Früherkennung in unserer Praxisgemeinschaft Marienplatz und sichern Sie sich mit den Erkenntnissen der Vorsorge ein gutes Stück „Mehr“ an Lebensqualität!

Praxisgemeinschaft Marienplatz

Priv.-Doz. Dr. med. Jorge-Luis Maeso-Madronero
Kardiologie / Innere Medizin / Intensivmedizin

Dr. med. Udo Theis
Innere Medizin / Gastroenterologie

Marienplatz 2, 58452 Witten
Tel. 02302 / 20 27 540 **Fax 02302 / 20 27 542**
Mail: info@facharzt-witten.de www.facharzt-witten.de

Sprechzeiten Mo-Fr 8-11 Uhr | Mo, Di, Do 14-16 Uhr | weitere Termine nach Vereinbarung

Ganz der Papa?

Darmkrebs kann auch erblich sein!

Kurz vor Silvester 2004 bekam der Sportreporter Jörg Dahlmann die Diagnose Darmkrebs. Bei einer Routinedarmspiegelung waren zwei Darmwucherungen (Polypen) entdeckt und schon während der Untersuchung entfernt worden. Da einer der Polypen schon bösartig war, wurde direkt nach Neujahr der betroffene Darmabschnitt entfernt. Das Tumorgewebe schickten die Ärzte zur Analyse ins Labor, dort konnte keine weitere Ausbreitung des Tumors gefunden werden. „Laut diesem Befund galt ich an meinem 46. Geburtstag am 10. Januar bereits als geheilt", sagte Dahlmann. Zwei Wochen später stand der Moderator der Sendung „Bundesliga aktuell" schon wieder vor der Kamera.

Dass die Erkrankung so glimpflich verlief, verdankt Dahlmann der Tatsche, dass er sich routinemäßig einer Darmspiegelung (Koloskopie) unterzogen hatte. „Die Untersuchung entdeckte meinen Tumor in einem so frühen Stadium, dass er sich allein durch die Operation, ganz ohne Chemo- oder Strahlentherapie, erfolgreich behandeln ließ", sagte Dahlmann. „Typische Warnsignale wie Krämpfe oder Gewichtsverlust wären vermutlich erst in einem viel späteren, nur noch schwer therapierbaren Stadium aufgetreten." Dahlmann hatte sich so früh untersuchen lassen, da sein Vater, ein Onkel und der Großvater alle mit Mitte vierzig an Darmkrebs gestorben waren.

Die Darmkrebsvorsorge ist eine der wichtigsten Krebsvorsorgeuntersuchungen überhaupt.

Nach Auskunft der Deutschen Krebshilfe sind 2011 über 65000 Menschen in Deutschland an Darmkrebs erkrankt, 27000 Menschen daran verstorben. Darmkrebs kann – wenn er frühzeitig entdeckt wird – nahezu immer geheilt werden – doch immer weniger Menschen nehmen die Chancen der Beratung und Früherkennung wahr. Die Techniker Krankenkasse hat festgestellt, dass in den letzten 4 Jahren die Zahl der Teilnehmer an der Darmspiegelung ab dem 55. Lebensjahr um 33 Prozent zurückgegangen ist.

Allen, die anders als Jörg Dahlmann, keine familiäre Krebsbelastung haben, wird empfohlen, ab dem 50. Lebensjahr zur Darmkrebsvorsorge zu gehen – denn mit 50+ steigt das Risiko an einem altersbedingten Darmkrebs zu erkranken an. Bis zum 55. Lebensjahr sollte jährlich ein Stuhltest auf verstecktes Blut und eine Enddarmuntersuchung durchgeführt werden. Ab dem 55. Lebensjahr wird die Darmspiegelung zur besseren und genaueren Früherkennung von den Krankenkassen bezahlt. Wissenschaftler gehen davon aus, dass auf diesem Weg 80 Prozent der Darmkrebserkrankungen verhindert werden könnten. Dann würden nicht 65000 Menschen in Deutschland sondern 13000 Menschen erkranken.

Bei Menschen mit familiärem Darmkrebsrisiko (wenn mehrere Generationen in einer Familie erkrankt sind) sollte die Vorsorge sehr viel früher einsetzen als bei Menschen ohne erbliches Risiko.

Kommen Erkrankungen in der Familie stark gehäuft vor, kann eine humangenetische Beratungsstelle wichtige gute Empfehlungen zum weiteren Vorgehen geben (z.B. Humangenetik Ruhr-Universität Bochum; Prof. Epplen – Anmeldung: 0234/3223822).
Ist nur ein Familienmitglied an Darmkrebs erkrankt, sollte die nächsten Angehörigen (Geschwister, Kinder) 10 Jahre vor dem Erkrankungsalter sich untersuchen lassen. Ist etwa der Vater mit 55 Jahren an Darmkrebs erkrankt, sollten die Kinder mit 45 Jahren zur Untersuchung gehen. Manchmal sind die Erkrankungen der Großeltern nicht mehr genau zu erfragen, so dass im Zweifel z.B. bei einer unklaren Bauchkrebserkrankung der Großeltern eine erste Untersuchung bereits mit 25 Jahren zu empfehlen ist.
Der Sportreporter Jörg Dahlmann war erst nach der Darmkrebserkrankung seiner Schwester auf die wichtige Untersuchung aufmerksam geworden.
Weiter gute Informationen unter: http://www.ich-geh-da-hin.de und www.darmkrebs.de

Dr. Udo Theis
Facharzt für Innere Medizin
Gastroenterologie
Praxisgemeinschaft Marienplatz

So teste ich mit 5 Fragen mein Risiko:

1. Haben Sie in den letzten Monaten Blut im Stuhl bemerkt?	Blut im Stuhl ist ein Alarmsymptom. Die Ursache muss mit einer Darmspiegelung geklärt werden.
2. Sind ein oder mehrere Verwandte (Eltern, Geschwister, Kinder, Großeltern) an Darmkrebs erkrankt bzw. gestorben?	Sie haben möglicherweise ein erhöhtes Darmkrebsrisiko. Eine Darmspiegelung sollte spätestens 10 Jahre vor dem Erkrankungsalter des Betroffenen erfolgen.
3. Wurde in Ihrer Familie oder bei Verwandten vor dem 40. Lebensjahr ein oder mehrere Darmpolypen festgestellt?	Sie haben möglicherweise ein erhöhtes Darmkrebsrisiko. Eine Darmspiegelung sollte spätestens 10 Jahre vor dem Erkrankungsalter des Betroffenen erfolgen.
4. Sind Sie 55 Jahre oder älter?	Sie haben Anspruch auf eine Darmspiegelung zur Vorsorge. Falls Sie diese nicht durchführen lassen möchten, sollten Sie zumindest einen Stuhlbluttest durchführen. Diesen erhalten Sie von Ihrem Hausarzt oder von der Apotheke.
5. Sind Sie zwischen 50 und 54 Jahre alt?	Sie haben Anspruch auf einen Stuhlbluttest zur Vorsorge. Diesen erhalten Sie von Ihrem Hausarzt oder in Ihrer Apotheke.

Wenn Sie keine der o.g. Fragen mit Ja beantwortet haben, brauchen Sie derzeit nichts zu unternehmen.

Vorsorge für den Mann:

Männer, Muskeln und Hormone

Auch Männer kommen in die „Wechseljahre“ – diese verlaufen aber anders als bei Frauen. Während bei Frauen das Ende der fruchtbaren Zeit mit dem Verlust der Monatsblutung relativ abrupt daherkommt, verläuft die hormonelle Umstellung beim Mann langsamer. Ihr Geschlechtshormon, das Testosteron, wird im Hoden gebildet (hierzu nebenstehende Abbildungen).

Zeichen für einen sinkenden Testosteron-Spiegel können sinkende Lust auf Sex, Potenzstörungen, Haarverlust, Erschöpfung, Müdigkeit, Knochenabbau, Depressionen und Leistungsabfall sein. Auch typisch „weibliche“ Wechseljahresbeschwerden können vorkommen: Hitzewallungen, nächtliches Schwitzen, Gereiztheit. Dabei können sich die genannten Effekte negativ beeinflussen: Nachlassende Aktivität führt zur Gewichtszunahme und Übergewicht, dies resultiert in einem sinkenden Testosteronspiegel, dieser führt zum Abbau von Muskelmasse, dies begünstigt Diabetes… die Vorgänge werden in Analogie zur Menopause (weibliche Wechseljahre) auch Andropause (männliche Wechseljahre) genannt.

Was kann man(n) tun, um einen sinkenden Testosteronwert zu vermeiden?

Die größten Feinde des Testosterons sind Übergewicht, Alkohol und Stress. In Studien wurde bewiesen, dass ein Abbau von 5 kg Fett zu einem Testosteron-Anstieg um 30 % führt – ohne Medikamente. Wichtig ist, dass die Gewichtsabnahme und das körperliche Training schonend, im Sinne von moderatem Ausdauersport betrieben werden: Wenn man(n) übertreibt und mit

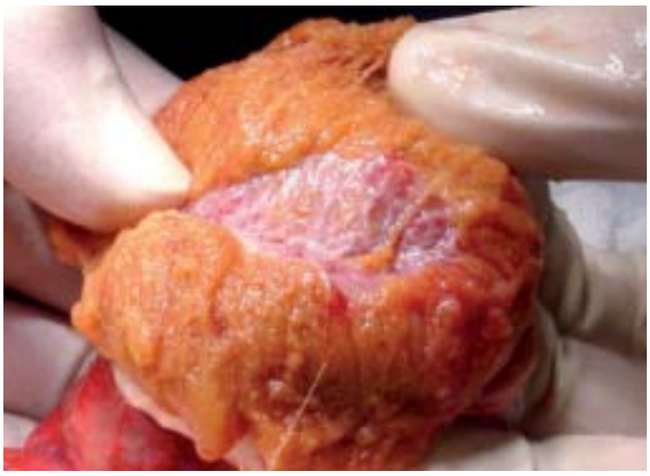
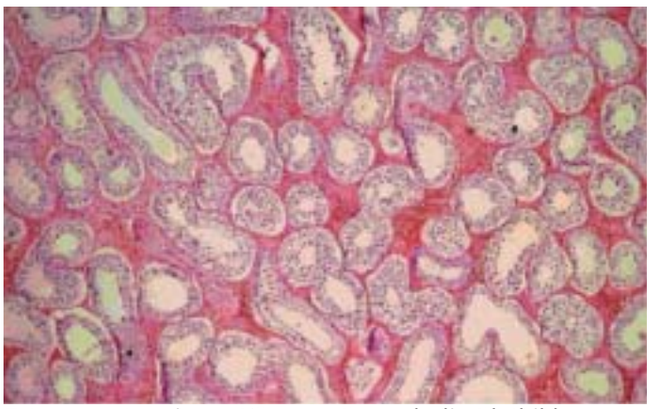


Abb 1 (oben): Gesundes Hodengewebe; Abb. 2: Mikroskopisches Bild mit Spermien produzierenden Hodenkanälchen und den dazwischen liegenden hormonproduzierenden Zellen.



Extremsport seinen Körper stresst, erreicht man(n) das Gegenteil: Marathonläufer haben eher niedrige Testosteronwerte. 2 – 3 Trainingseinheiten pro Woche von je einer Stunde Dauer können Muskelmasse aufbauen, das Herzinfarktrisiko senken, eine Erektionsstörung ohne Medikamente spürbar bessern und Stoffwechselerkrankungen wie die Zuckerkrankheit verhindern bzw. den Ausbruch herauszögern. Reichen diese Maßnahmen nicht aus, kann es nötig sein, Testosteron zu ersetzen. Hierzu stehen dem Arzt inzwischen eine Vielzahl von Testosteron-Präparaten zur Verfügung: Pflaster, Gele, Tabletten, Injektionen… Gewarnt werden muss von einer nicht ärztlich kontrollierten Testosteroneinnahme: Da auch die Blutbildung von Testosteron abhängt, kann aus überhöhten Testosteronwerten eine Blutverdickung mit Emboliegefahr werden.

„Vorsorge“ für den Mann heißt deswegen: regelmäßige sportliche Betätigung, Gewicht halten, auf Genussgifte verzichten und bei Beschwerden: Arzt aufsuchen!

PD Dr. Andreas Wiedemann
Chefarz der Klinik für Urologie am Ev. Krankenhaus Witten

Führungen durch die Urologie werden fortgesetzt

Die Führungen durch die Urologische Klinik des Ev. Krankenhauses Witten werden auch im Juni und im Juli fortgesetzt.

Aus terminlichen Gründen gibt es im Juni eine Abweichung vom eingespielten Terminplan, der eine Führung durch die Urologische Klinik jeweils am zweiten Dienstag im Monat vorsieht: Im Juni findet die Führung ausnahmsweise am 3. Dienstag des Monats, also am 18. Juni, statt. Treffpunkt ist dann wiederum um 18 Uhr in der Urologischen Ambulanz im 1. Obergeschoss des Ev. Krankenhauses Witen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Chefarzt Dr. Andreas Wiedemann und sein Team geben aufschlussreiche Einblicke in ihre Arbeit und erläutern die hochmodernen Geräte, mit denen sie arbeiten. So zum Beispiel den Greenlight-Laser, der eine weitgehendst schonende Behandlung der gutartigen Prostatavergrößerung ermöglicht. Aber auch zu allen anderen Themen urologischer Natur stehen die Ärzte zur Verfügung. An Modellen können interessierte Besucher mitunter selbst ausprobieren, wie die hochmodernen Geräte funktionieren. Selbstverständlich werden auch Fragen zur Vorsorge beim Mann beantwortet.

Die Juli-Führung durch die Urologische Klinik des Evangelischen Krankenhauses Witten findet wieder gemäß dem regulären Terminplan statt, also am zweiten Dienstag des Monats, in diesem Fall also am 9. Juli. Treffpunkt wie gehabt.

❖

Schon gehört?

Jeder kann selbst überprüfen, ob er möglicherweise unter Hörminderung leidet

„Nuschel doch nicht so rum, sprich klar und deutlich!“ - Eine durchaus sinnvolle Aufforderung im Sinne einer akustisch besseren Kommunikation zwischen Gesprächspartnern. Doch was ist, wenn der vermeintliche „Nuschler“ gar nicht genuschelt, sondern normal gesprochen hat? Dann liegt das Kommunikations-Manko nicht beim Beschuldigten, sondern bei seinem Gegenüber. Genauer gesagt: Beim Hörvermögen seines Gegenübers. Das sollte den/die Betroffene(n) im übertragenen Sinne „hellhörig“ machen!

Er / sie sollte es als Alarmsignal dafür verstehen, dass möglicherweise eine Hörminderung vorliegt, vor allem dann, wenn geschildertes Ereignis kein Einzelfall bleibt, der ggf. auf andere Faktoren (Umgebungslärm etc.) zurückzuführen ist.

„Dass jemand selbst seine Hörminderung bemerkt, ist eher seltener der Fall“, erklärt Hörgeräteakustik-Meisterin Sabine Fischer von Hörgeräte Steneberg, denn: „Die Hörminderung ist ein schleichender Prozess.“ Daher fällt sie Mitmenschen zumeist eher auf, als den Betroffenen selbst.

„Soweit muss es nicht kommen“, so Sabine Fischers Kollege, Hörgeräteakustik-Meister Andreas Kosch, „denn mit einem leichten Selbsttest kann jeder überprüfen, ob bei ihm der Verdacht auf eine Hörminderung vorliegt. Dazu ist lediglich die Beantwortung von sechs Fragen erforderlich.

Hörgeräte Steneberg hat diese Fragen für den Abdruck an dieser Stelle zur Verfügung gestellt. Ein jeder, dem die persönliche Gesundheitsvorsorge am Herzen liegt, sollte für sich die Fragen beantworten. Muss jemand feststellen, dass er zumindest eine Frage mit „Ja“ beantworten kann, empfehlen sich weitere Maßnahmen zur genaueren Abklärung. Die Konsultation eines HNO-Arztes ist sicherlich empfehlenswert.

Mehr Erkenntnisse über Art und Ausmaß der möglichen Hörminderung bringt aber auch ein Hörtest. Kurz-Hörtests, die einen schnellen Überblick geben, werden - häufig auch kostenlos - von Fachbetrieben der Hörgeräteakustik-Branche angeboten. So z.B. auch bei Hörgeräte Steneberg in der Wittener Innenstadt und in Herbede. Die beim Hörtest ermittelten Werte geben Aufschluss darüber, ob und ggf. welche weiteren Maßnahmen sinnvoll sind, um der Hörminderung effektiv entgegenzutreten und den schleichenden Prozess des Verlustes des Hörvermögens zu stoppen.

❖

Liegt ein Verdacht auf Hörminderung vor? *Ein Hörtest gibt näheren Aufschluss und bietet ggf. die Basis für die Abstimmung weiterer Maßnahmen.*

Testen Sie Ihr Hörvermögen! Beantworten Sie folgende Fragen:

- ❑ Fällt es Ihnen schwer, Unterhaltungen mit mehreren Personen oder in geräuschvoller Umgebung (auf der Straße, in Restaurants, bei Familienfeiern...) zu folgen?
- ❑ Werden Sie von anderen Menschen darauf aufmerksam gemacht, dass Ihr Fernseher sehr laut eingestellt ist?
- ❑ Verstehen Sie am Telefon oft nicht richtig und überhören Sie manchmal das Telefon oder die Türklingel?
- ❑ Haben Sie den Eindruck, dass viele Menschen „nuscheln“ oder undeutlich reden?
- ❑ Haben Sie Schwierigkeiten, im Theater, in der Kirche oder bei Vorträgen den Redner zu verstehen?
- ❑ Haben Sie manchmal das Gefühl, dass etwas laut genug ist, Sie es aber trotzdem nicht verstehen können ?

HÖRGERÄTE STENEBERG

Gutes Hören ist keine Frage des Alters. In jedem Alter können Hörprobleme auftreten, die die Lebensqualität stark mindern.
Wir bieten Ihnen qualifizierte Beratung und Hörgeräteversorgung in allen Preiskategorien.

Sabine Fischer - seit 1981
Ihre persönliche Hörberaterin in Witten
Hörgeräte Steneberg GmbH
Bahnhofstraße 55
58452 Witten
Tel. 0 23 02 / 5 47 91

„Gutes Hören ist Vertrauenssache.“

www.hoergeraete-steneberg.de

Andreas Kosch
Ihre persönlicher Hörberater in Witten
Hörgeräte Steneberg GmbH
Vormholzer Straße 2
58456 Witten
Tel. 0 23 02 / 9 73 08 55

Andreas Kosch

Krebsprävention durch körperliches Training

Regelmäßige körperliche Aktivität kann der Neubildung von bosärtigen Tumoren vorbeugen. Zu diesem Ergebnis, bisher belegt für Dickdarmtumore und für hormonabhängig wachsende Tumore der weiblichen Brustdrüse nach den Wechseljahren (Postmenopause), ist die Datenlage für einen schützenden Effekt sehr hoch. Dieses Ergebnis der Word Cancer Research Found (globales Netzwerk zur Erforschung der Zusammenhänge von Lebensweise, Krebsrisiko und Krebsprävention) ist u.a. Grundlage für Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation zur Krebsprävention.

Bislang wird weiterhin in Deutschland unterschätzt, welche Wichtigkeit die regelmäßige körperliche Bewegung für die Verhinderung von Tumorerkrankungen hat. In der breiten Bevölkerung werden die Empfehlungen zur regelmäßigen Bewegung viel zu selten umgesetzt. Gesundheitspolitisch ist die Problematik ausgeprägt, da 60 % der Menschen in Deutschland aufgrund des Übergewichtes ein erhöhtes Krebsrisiko haben. Eine der aktuellsten Studien, die den Tumor-verhindernden Effekt von Bewegung aufzeigt, ist eine Kohorten-Analyse von Forschern des Karolinska Institutes in Stockholm und der Harvard Medical School in den USA.

Die Forscher haben die Diagnosen von über 40.000 Männern im Alter zwischen 45 und 79 Jahren seit 1998 ausgewertet und auf eine Wechselwirkung mit körperlichen Aktivitäten untersucht. Hier zeigte sich, dass ca. eine Stunde schnellen Gehens am Tag mit einem um 16 % verminderten Auftreten aller Tumore assoziiert war, im Vergleich zu Teilnehmern die sich kaum bewegten. Bei höherer Aktivität nahmen die Unterschiede zur Gruppe der körperlich Inaktiven weiter zu. Speziell für Dickdarmtumore zeigt sich als Résumé einer Gesamtauswertung von 52 Studien die inverse Beziehung zwischen Bewegung und Häufigkeit von Dickdarmtumoren.

5 – 6 Stunden pro Woche waren mit einer Risikoreduktion zwischen 21 und 30 % assoziiert, wobei auch eine Dosisabhängigkeit festgestellt wurde, je mehr Bewegung desto höher die Risikoverringerung. Es gibt jedoch keinen festen Schwellenwert, ab dem sich eine Risikoreduktion einstellt.

Für hormonabhängig wachsende Tumore der Brust nach den Wechseljahren gibt es eine hohe Evidenz für die präventive Wirkung von körperlicher Betätigung. Die Risikoreduktion liegt hier zwischen 20 und 43 %. Der jüngste Hinweis kommt aus der MARIE-Studie. Hier wurden 6.657 gesunde Frauen im Alter zwischen 50 und 74 Jahre und 3.464 Brustkrebspatienten aus Deutschland auf eine Korrelation zwischen Lebensstil und Brustkrebsrisiko untersucht. Für die körperlich aktive Gruppe (ca. zwei Stunden Gehen und eine Stunde Fahrradfahren am Tag) ergab sich eine Risikoreduktion um ca. 1/3 im Vergleich zu Frauen mit wenig Bewegung.

Als Ursache wird diskutiert, dass im Blut zirkulierende Östrogene hauptsächlich aus Vorstufen im Fettgewebe gebildet werden und Frauen, die nach den Wechseljahren körperlich aktiv sind, eine geringe Konzentration dieser Östrogenvorstufen im Blut aufweisen, als Frauen mit wenig Bewegung.

Sport reduziert das gefährliche intraabdominelle Fettgewebe im Bauch. Studien zeigen, dass das Bauchfett für entzündliche Prozesse und indirekt auch für die Krebsentstehung von Bedeutung ist. Es besteht ein Zusammenhang zwischen dem Übergewicht (in Deutschland bei jeder 4. Person) und dem C-reaktiven Protein, einem wichtigen Entzündungsmarker im Blut.

Zum Schutz vor Rückfällen durch körperliche Aktivität ist die Datenlage dünner. Hier gibt es die Daten der Nurses‘ Health Study, wo 2.987 Frauen mit der Diagnose Brustkrebs bis zu 18 Jahre lang nachbeobachtet wurden. Hier zeigte sich, dass ca. eine Stunde schnellen Gehens pro Woche das Rezidivrisiko um 20 %, bei zwei bis drei Stunden wöchentlich das Rezidivrisiko um 40 % gegenüber inaktiven Frauen reduziert wurde. Noch aber fehlen Studien, die klare Aussagen zu Ursache und Wirkung machen.

Somit kann man zusammenfassend sagen, dass regelmäßige körperliche Aktivität mit einem verminderten Auftreten von Tumoren assoziiert ist. Es gibt eine Dosisabhängigkeit - je mehr Bewegung, desto höher die Risikoreduktion.

Die Empfehlungen der Deutschen Krebsgesellschaft lauten: Mindestens 30 Minuten schnelles Gehen, Joggen oder Fahrradfahren an mindestens fünf Tagen in der Woche, besser 45 – 60 Minuten. Auch andere Sportarten wie z.B. Schwimmen eignen sich gut.
Das Training sollte auf den einzelnen Menschen abgestimmt sein, seinen Neigungen entsprechen und langsam beginnen.

Auch im Alltag kann man die Empfehlungen der Deutschen Krebsgesellschaft umsetzen:
Treppensteigen statt den Lift zu benutzen, bei kürzeren Wegen zu Fuß gehen oder das Fahrrad benutzen und sitzende Aktivitäten wie Fernsehen zu begrenzen.
Die körperliche Aktivität sollte viel stärker ein Teil unseres täglichen Lebens sein und werden.

Dr. Jacqueline Rauh
Onkologin
Fachinternistische Gemeinschaftspraxis Ardeystraße

Ist Rauchen eigentlich sinnvoll?

Zum 1. Mai 2013 ist im Bundesland Nordrhein-Westfalen (NRW) ein neues Nichtraucherschutzgesetz in Kraft getreten. In erstklassiger geistiger und körperlicher Verfassung werden die Deutschen immer älter. Brauchen wir da ein Nichtraucherschutzgesetz?

Fragt man einen Nichtraucheraktivisten danach, wird dieser sofort sein persönliches Recht auf Erhaltung seiner Gesundheit in den Vordergrund stellen.

Er ist froh, wenn jetzt in Gaststätten zum Schutze seiner Gesundheit nicht mehr geraucht wird, obwohl er eigentlich gar nicht der typische Kneipengänger ist und er sich dort sowieso eher selten aufgehalten hat. Ich sehe jetzt schon in der warmen Jahreszeit einen Krieg aufkommen zwischen Rauchern und Nichtrauchern, wenn erstere die den Qualm verschmähenden Nichtraucher aus dem Biergarten in die stickige Luft der Innenräume verbannen wollen. Der militante Nichtraucher wird die Raucher auf Seminare wie „Glücklicher-Nichtraucher“ verweisen, welche z.B. direkt und ganzheitlich die vier Seins-Ebenen des Menschen (Körper, Geist, Seele und Verstand) ansprechen und hierfür die modernsten Verfahren der Verhaltenstherapie äußerst sinnvoll einsetzen.

Ist der Raucher aber krank, dass er eine Therapie braucht?

Hier sind sich natürlich die Lobbyisten der Gesundheitsindustrie einig: Raucher sind krank und bedürfen einer Therapie, die in vielen Fällen sogar die GKV (gesetzliche Krankenkasse) bezahlt.

So sind z.B. mit der Mesotherapie-Nichtraucherspritze in Frankreich schon seit vielen Jahren über 7.000 Raucher und Raucherinnen von Ärzten behandelt worden, mit veröffentlichten Ergebnissen, die bisher durch keine andere evaluierte auf der körperlichen Ebene wirkenden Methode erreicht werden konnte: Kein weiterer Tabakkonsum bei 100% am nächsten Tag, 90% Nichtraucher nach acht Tagen.

Das ist schon beachtlich. Man bezahlt 185,00 € für die Behandlung und muss natürlich jetzt vielleicht 30 Tage oder länger aushalten, um mit dem eingesparten Zigarettengeld den Kurs wieder rauszuholen. Auch der Verstand muss mitmachen. Der Raucher muss erkennen, dass er genügend Willen hat, um aufzuhören. Wer die „Durchhaltekraft“ hat, 20 – 30 – oder 40 Jahre am Rauchen festzuhalten, hat auch das Durchhaltevermögen, davon loszulassen.

Aber will die/der Raucher/in das überhaupt?

Was unterscheidet den/die Raucher/in vom/von der Nichtraucher/in?

Das Rauchen einer Zigarette führt bei Erstrauchern, meist Kindern, erst einmal dazu, das einem schlecht wird. Man raucht ja schließlich nicht zum Vergnügen, sondern, weil´s cool ist zu rauchen. Was die Freundin und der Kumpel schaffen, schafft man auch. Nach entsprechender Aushärtung der Nikotinrezeptoren im Gehirn lassen die üblen Körperwirkungen, wie Schwindel und Übelkeit, nach. Das Nikotin bewirkt jetzt ähnliches, wie andere „Glücksbotenstoffe“, es macht zufrieden nach dem Motto: fühl dich wohl. Das Dumme an der Sache ist aber, dass nun unsere „normalen“ Glücksbotenstoffe gegen Nikotin von der Wirkung zurückfallen. Raucher brauchen damit das Rauchen, um sich wohl zu fühlen. Das Gefühl, ich brauche eine Zigarette, kommt von der jeweils vorangegangenen Zigarette, wenn deren Wirkung nachlässt. Das ist die körperliche Seite des Rauchens.

Es gibt aber auch eine psychische Seite.

Raucher verknüpfen mit dem Rauchen verschiedene Situationen, die für sie mit Belohnungs- oder Wohlgefühl verbunden sind: Das ist die Zigarette morgens beim Kaffee, die Zigarette in der Pause, die Zigarette nach einer überstandenen Stresssituation usw. .

Man muss sich da natürlich fragen: Wie kann es sein, dass Rauchen in recht widersprüchlichen Situationen hilft. Die Pawlow´schen Hunde lassen grüßen. Man nennt das Konditionierung. Tatsächlich hilft die Zigarette nur, das Mangelgefühl, welches nach der letzten Zigarette entstanden ist, wieder loszuwerden. Ein Mangelgefühl zu beseitigen tut bei Erfolgen und Misserfolgen gleichermaßen gut. So dient die Zigarette dem Trost und der Belohnung zugleich.

Diese psychische Komponente des Rauchens macht sich natürlich auch die Tabakwerbung zunutze. Mit dem Spruch „Don’t be a Maybe – be Marlboro“, hat der Tabakriese Philip Morris International in den vergangenen Monaten für Marlboro-Zigaretten geworben. Es war eine der verfänglichsten und aus Sicht der Werber mit Sicherheit gelungensten Zigarettenkampagnen der letzten Jahre. Der Spruch „Don’t be a Maybe“ lässt sich kaum übersetzen. Er heißt in etwa: Sei kein Unentschlossener, sei Marlboro. Die Kampagne wurde mit Sprüchen wie „Maybe never fell in Love“ (Maybe hat sich nie verliebt) oder „Maybe never

feels free“ (Maybe fühlt sich nie frei) ergänzt. Er suggerierte, dass ohne Marlboro-Zigaretten zu rauchen wichtige menschliche Bedürfnisse nie in Erfüllung gehen werden.
Nach überwiegender Auffassung der zuständigen Landesbehörden und des Bundesverbraucherschutzministeriums verstieß die Kampagne gegen das Vorläufige Tabakgesetz. Demnach ist es verboten, Tabakprodukte so zu bewerben, dass damit Jugendliche und Heranwachsende zum Rauchen veranlasst werden. Philip Morris hat die Werbung mittlerweile auf Druck der Behörden zurückgezogen.
Ach ja, das „Vorläufige Tabakgesetz“. Tabakwerbung ist in der EU bereits seit 2005 vollständig verboten. Einige Mitgliedsstaaten, so die Bundesrepublik Deutschland, setzen diese Richtlinie aber nicht um mit dem Argument der Nicht-Zuständigkeit der EU.
Dabei raten die EU-Gesundheitsminister: Rauchen gefährdet ihre Gesundheit. Rauchen kann tödlich sein.
Die EU hat sich kürzlich auf eine neue Tabak-Richtlinie verständigt. Die sieht vor, dass Warnhinweise auf Zigarettenschachteln künftig noch größer werden und vielleicht auch mit Horrorbildern bestückt. Außerdem sollen Zusatzgeschmackstoffe verboten werden - das wäre dann leider das Ende der Menthol-Zigaretten.

Werden Raucher durch die Hinweise auf den Verpackungen zu Nichtrauchern?
Raucherin oder Raucher zu sein ist ein Zustand, in dem man regelmäßig unter dem Gefühl leidet, dass einem etwas fehlt. Dieses Gefühl lässt sich kurz wegrauchen, doch es entsteht infolge jeder gerauchten Zigarette innerhalb kürzester Zeit wieder von neuem. Es geht ihnen so, wie es Nichtraucherinnen und Nichtrauchern sowieso die ganze Zeit geht. Das macht es Rauchern so schwer zu verstehen, warum Nichtraucher nicht rauchen.

Verbote machen keinen Raucher zum Nichtraucher. Viele Raucher leben sehr lange mit zwei Gefühlen in ihrer Brust: „Ich genieße das Rauchen, warum soll ich aufhören?“ und „eigentlich schadet mir das Rauchen, es kostet viel Geld, ich sollte damit aufhören“

Daraus ergibt sich zwangsläufig, dass nicht nur der Raucher, sondern auch unsere Gesellschaft zweigeteilt ist.
Wir haben auf der einen Seite die Raucher, die rauchen müssen und nicht verstehen, warum es Menschen gibt, die nicht rauchen. Und wir haben Nichtraucher, die nicht verstehen, warum man rauchen muss und warum diese Raucher auch noch die Gesundheit der Nichtraucher zunichte machen. Wer hat jetzt Recht? Muss man da eingreifen und wenn ja, wer gegen wen?
Dem Staat obliegt die Aufgabe die Interessen seiner Bürger zu schützen. Als Mediziner muss ich auf die Gefahren und unangenehmen Folgen des Rauchens für die Gesundheit hinweisen. Ich müsste den Staat bitten, dafür zu sorgen, dass das Rauchen unterbunden wird. Wird das dazu führen, das nicht mehr geraucht wird?

Wer nicht mehr rauchen will muss das freiwillig tun. Es gibt genug Hilfen vom Rauchen abzulassen.
Wenn man aufhören möchte, hilft einem vielleicht eine kleine Geschichte:
„Morgen rauche ich nicht“
So, eine Woche habe ich jetzt hinter mir. Bin 56 Jahre alt und auf dringendes Anraten meines Arztes sollte ich diesen Blödsinn jetzt endlich bleiben lassen. CT und sonstige Untersuchungen habe ich hinter mir und es sieht nicht besonders gut aus, wenn ich so weiter mache.
Leider bin ich nicht besonders charakterstark und langfristige Ziele sind nicht mein Ding. Daher habe ich mir einfach eine persönliche Taktik zugelegt.
Ich will nicht in einem Jahr noch rauchen, ich will auch nicht in einem Monat noch rauchen, ich will auch nicht in einer Woche noch rauchen, die Zeiträume sind mir einfach zu lang.
Ich nehme mir einfach vor „Morgen rauche ich nicht“. Es sind ja nur 24 Stunden, das wird man ja wohl schaffen. Sobald es geschafft ist, habe ich ein neues Ziel:
„Morgen“
Bis jetzt funktioniert es, auch nach 30 bis 40 Zigaretten täglich.

Dr. Karl-Heinz Franz
Lungenfacharzt
Lungenpraxis Witten und
Filialpraxis Witten-Herbede

Der Artikel enthält wesentliches Gedankengut der Deutschen Gesellschaft für Nikotinprävention e.V., Berlin, der ich für die vielen Anregungen danke.

Lungenpraxis Witten und Filialpraxis Witten-Herbede
Allergologie, Umweltmedizin, Schlafmedizin, Innere Medizin
www.lungenfacharzt.de

Mit folgenden Krankheiten kommen Sie zu uns:
- ❑ Asthma bronchiale
- ❑ Heuschnupfen
- ❑ Heuasthma
- ❑ Chronische Bronchitis
- ❑ COPD
- ❑ Sarkoidose
- ❑ Tuberkulose
- ❑ Lungenentzündung
- ❑ Lungenkrebs
- ❑ Schlafstörungen
- ❑ Schnarchen
- ❑ Schlafapnoe

Lungenkrebs rangiert auf Rang drei der häufigsten Krebsarten – bei Männern und Frauen. Jährlich erkranken rund 15.000 Frauen und 35.000 Männer neu, berichtet die Deutsche Krebshilfe.
Diagnostik - Bei der Diagnose „Lungenkrebs“ zählt jeder Tag. Je schneller die Diagnose erfolgt, desto besser stehen die Heilungschancen.
Vorsorge - Eine der wichtigsten Untersuchungen ist die Bronchoskopie. Damit können verschiedene Bereiche der Atemwege eingesehen und beurteilt werden, was die Basis für eine anschließende Therapie bildet.

Praxis für Lungenheilkunde
Theodor Heuss Straße 2, 58452 Witten
Tel.: 02302 / 56033 (Dr. med. Karl-HeinzFranz)
Tel.: 02302 / 23707 (Dr. med. Uwe Weber)

Filialpraxis Witten-Herbede
Rathaus der Medizin
Wittener Str. 2-5, 58456 Witten-Herbede
Tel.: 02302 / 203 88 44

Können Obst und Gemüse vor Krankheiten schützen?

Für unsere Gesundheit sind zahlreiche Inhalts- und Nährstoffe aus unseren Lebensmitteln lebensnotwendig. Dazu zählen unter anderem Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe sowie bestimmte Fettsäuren.

Es sind aber auch Bestandteile bekannt denen weitere gesundheitsfördernde Wirkungen zugeschrieben werden. Diese Stoffe werden als „sekundäre Pflanzenstoffe“ bezeichnet. In unserer Nahrung sind bis zu 10.000 solcher Pflanzenstoffe bekannt. Sie sind in Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Getreide, Nüssen, kurz: in allen pflanzlichen Lebensmitteln enthalten. Sie machen auch die Farbe, den Geschmack und den Geruch der Produkte aus. Die vielen „sekundären Pflanzenstoffe“ sind nach ihrer Struktur und ihren Eigenschaften in Gruppen zusammengefasst, eine Gruppe sind zum Beispiel die Carotinoide. Der Kenntnisstand zur Bedeutung für unsere Gesundheit erweitert sich zunehmend, ist aber noch lange nicht abgeschlossen.

Was können diese „sekundären Pflanzenstoffe“?

Ihnen werden eine Vielzahl von positiven Wirkungen zugeschrieben. Sie können möglicherweise das Risiko verschiedener Erkrankungen wie Krebs senken. Der Blutdruck kann gesenkt und die Blutgefäße können erweitert werden. Weiter haben sie entzündungshemmende und antibakterielle Wirkungen. Auch wird von einer positiven Wirkung auf unsere geistigen Fähigkeiten ausgegangen.
In der Tabelle auf der nächsten Seite sind einige Beispiele zusammengestellt.

Wie viel sekundäre Pflanzenstoffe sollten wir „essen“?

Das ist nicht genau bekannt und wird noch untersucht. Die Aufnahme einzelner sekundärer Pflanzenstoffe über Nahrungsergänzungsmittel wird eher nicht empfohlen. Man geht davon aus, dass sie „im Verbund“ wirken und isolierte hohe Dosierungen möglicherweise ungünstige Auswirkungen auf die Gesundheit haben.

Der tägliche Verzehr von Obst und Gemüse ist ganz klar der richtige Weg sekundäre Pflanzenstoffe aufzunehmen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt 5 x pro Tag bzw. ca. 650g Gemüse und Obst zu verzehren. Als eine „Portion“ kann als Richtmaß eine „Handvoll“ kalkuliert werden.

Dörthe Mühlenhardt
Diätassistentin / VDD
Ernährungsberaterin / DGE
Marien-Hospital Witten

Sekundäre Pflanzenstoffe in Obst und Gemüse

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Sekundäre Pflanzenstoffe und ihre Wirkung auf die Gesundheit, DGEinfo 01/2010

Sekundäre Pflanzenstoffe	z.B. enthalten in	Mögliche Effekte auf die Gesundheit z.B.
Flavonoide	Äpfel Birnen Trauben Kirschen Pflaumen Beerenobst Zwiebeln Grünkohl Auberginen Soja grüner u. schwarzer Tee	senken Risiko für bestimmte Krebserkrankungen senken Risiko für Herzkreislauferkrankungen blutdrucksenkend entzündungshemmend stärken das Immunsystem positiver Effekt auf geistige Leistungsfähigkeit
Carotinoide	Karotten Tomaten Paprika grünes Gemüse Grapefruit Aprikosen Melonen Kürbis	senken Risiko für bestimmte Krebserkrankungen senken Risiko für Herzkreislauferkrankungen schützen die Zellen stärken das Immunsystem entzündungshemmend senken Risiko für altersbedingte Augenerkrankungen
Glucosinolate	Kohlgemüse Rettich Radieschen Kresse Senf	senken Risiko für bestimmte Krebserkrankungen stärken das Immunsystem schützen die Zellen antibiotisch
Sulfide	Zwiebeln Lauch Knoblauch Schnittlauch	senken Risiko für bestimmte Krebserkrankungen schützen die Zellen antibiotisch Blutdrucksenkend cholesterolsenkend wirkt Thrombose entgegen
Phytoöstrogene	Getreide Hülsenfrüchte (z.B. Sojabohnen)	senken Risiko für bestimmte Krebserkrankungen schützen die Zellen stärken das Immunsystem positiv für den Knochenstoffwechsel
Phytosterine	Hülsenfrüchte Pflanzensamen (z.B. Sonnenblumenkerne, Sesam, Soja) Nüsse	cholesterolsenkend

Gesundheitsvorsorge mit Spaßfaktor - Dies war zu erleben bei einem weiteren Aktionstag im Rahmen der Kampagne „Witten stärkt den Rücken“. An diesem Aktionstag in der Wittener StadtGalerie beteiligte sich die St. Vincenz Gruppe Ruhr mit ihren Physiotherapeuten aus dem Marien-Hospital Witten. Klaus Völkel vom Amt für Wirtschaftsförderung, Standortmarketing und Universitätsentwicklung der Stadt Witten (Foto) konnte sich selbst davon überzeugen, wie man unter fachkundiger Anleitung mit gezielten Übungen die Rückenmuskulatur stärken kann. Dass dies nicht nur der Rückengesundheit zuträglich ist, sondern auch Spaß bereiten kann, zeigt das Bild. Viele Besucher der StadtGalerie nutzten die Angebote dieses Aktionstages, indem sie - wie Klaus Völkel - aktiv an den Übungen teilnahmen und / oder sich mit den themenbezogenen Informationen zur Rückengesundheit, die die Physiotherapeuten der St. Vincenz Gruppe vorhielten, versorgten. Zahlreiche Besucher nahmen auch die Gelegenheit wahr, mit den Experten über ihre persönlichen Rükkenprobleme zu diskutieren, um dabei den ein oder anderen Rat zu bekommen.

Wie halte ich meinen Darm gesund?

Der Darm schuftet tagaus tagein, um unser Überleben zu sichern. Er verarbeitet alles, was wir essen. Der Dünndarm filtert die Nährstoffe aus dem Speisebrei, der Dickdarm entzieht ihm Flüssigkeit und transportiert die Reste nach außen. Ernährungsgewohnheiten wirken daher direkt auf die Darmgesundheit. Geht es unserem Darm gut und kann er die Nahrung problemlos verarbeiten, spüren wir ihn fast gar nicht. Aber wehe wenn er Probleme mit der Nahrung hat. Blähungen oder Durchfall machen uns das Leben schwer.

Ernährung als Prävention und zum Erhalt der Darmgesundheit

Ballast regt die Darmtätigkeit an:

❑ Ballaststoffe, also unverdauliche Fasern aus Obst, Gemüse oder Getreide, helfen dem Darm den Transport des Speisebreies zu bewerkstelligen. Die Füllung im Enddarm löst dann den Reiz zur Entleerung aus.

❑ Ballaststoffe helfen durch das Binden und den Abtransport von schädlichen Substanzen den Darm zu schützen.

Es gilt: Essen Sie jeden Tag frisches Obst und Gemüse. Die allseits bekannte Empfehlung »five a day« ist immer noch gültig, also fünfmal am Tag etwas Obst, Gemüse bzw. auch ein Glas Saft.

Flüssigkeit

Ballast allein reicht jedoch nicht!

Denn ohne die notwendige Flüssigkeit, ca. 2 Liter pro Tag, können die Ballaststoffe nicht quellen! Daher: pure Ballaststoffe wie Leinsamen oder Weizenkleie immer in ein großes Glas Wasser rühren! Dieses gilt auch für Trockenpflaumen oder –feigen.

Insgesamt sollten 40-50 gr. Ballaststoffe pro Tag verzehrt werden. Dazu gehören auch Müsli, Mandeln, Haferflocken, Vollkornbrot, Obst wie Apfel, Birnen, Bananen, Gemüse wie Kohl, Karotten, Bohnen u. Kartoffeln.

Aber: Kohlehydrate und besonders Hülsenfrüchte können unangenehme Blähungen auslösen. Kräuter und Gewürze wie Fenchel, Anis, Kümmel und Koriander helfen bei der Verdauung.

Divertikel, die teilweise sehr schmerzhaften Darmaussackungen, werden mit einer ballaststoffreichen Ernährung übrigens ebenfalls verhindert.

Darmschutz durch Ernährung

Milchsäurebakterien unterstützen die Darmflora bei der Abwehr von Krankheitserregern und Bakterien, und sind daher für die Darmgesundheit sehr wichtig.

Probiotika können das Verhältnis der Darmbakterien zueinander beeinflussen und haben positive Effekte auf den Körper, wie wissenschaftliche Untersuchungen zeigen:

Sie beugen Infekten im Darm vor, sie hemmen die Bildung von Krebszellen im Dickdarm, sie verbessern die Immunabwehr, indem sie die Immunzellen stärken, die sich zu einem großen Teil im Darm befinden und dort trainiert werden.

Sie beugen aber auch einer Verstopfung und der Aufnahme von zuviel Cholesterin vor und minimieren auch das Risiko für Dickdarmkrebs.

Inulin, eine Mehrfachzuckerverbindung ist besonders in Chicoree, Knoblauch, Zwiebeln, Artischocken und Spargel enthalten und kommt der Darmgesundheit entgegen. Es wird durch unseren Körper nicht verwertet und wirkt somit als Ballaststoff.

Inulin gelangt unverdaut in den Dickdarm, führt hier zu verbessertem Stuhlgang, giftige Substanzen werden besser ausgeschieden. Zu diesem ohnehin positiven Effekt gesellt sich aber ein weiterer. Im Darm vermehren sich einige »gute« Bakterien, wie die Bifido- und Lactobazillusstämme.

Bewegung

Außerdem ist wichtig: Bewegen soviel wie möglich! Damit wird die natürliche Darmbewegung (Peristaltik) angefeuert und der Darminhalt leichter weiter befördert. Bewegung ist wie eine natürliche Darmmassage (Colonmassage).

Was schädigt den Darm?

Fette und dazu ballaststoffarme Ernährung. Sie machen ihn träge und faul.

Dazu gehören:

❑ Fettige und süße Speisen wie Croissants und Getränke wie Fanta oder Cola.

❑ Rotes Fleisch und Wurst können den Darm sogar direkt schädigen. Verzehrt man sie häufig ist das Risiko für Darmkrebs deutlich erhöht.

❑ Hastiges Essen oder Schlingen. Dadurch schluckt man Luft während des Essens, die Folge sind Blähungen. Unzureichendes Kauen erschwert die Verdauung, wir spüren Völlegefühl und Druck.

❑ Auch eine zu mächtige abendliche Mahlzeit direkt vor dem Schlafengehen kann den Darm belasten. Enthält das Essen viel Eiweiß kann es anfangen zu gären.

Aber auch gesunde Lebensmittel wie Vollkornbrot, Rohkost und Milch können uns quälen. Besonders wenn wir an einem Reizdarm oder gar an einer Nahrungsmittelunverträglichkeit leiden. Laktoseintoleranz, die Unverträglichkeit von Milch, Butter und Käse oder Zöliakie, die Unverträglichkeit eines Getreideeiweißes und damit Brot, Nudeln und Gebäck können Probleme bereiten. Hier hilft eine Diät.

Aber es gilt:

Besonders bei neuaufgetretenen Beschwerden des Bauches immer zunächst den Hausarzt aufsuchen und die Ursache abklären! Ernsthafte Erkrankungen müssen ausgeschlossen werden! Nehmen Sie auch regelmäßig an Vorsorgeuntersuchungen teil!

Dr. Evelyn Luhrenberg
Internistin
Fachinternistische Gemeinschaftspraxis Ardeystraße

Bauchaortenaneurysmen – „tickende Zeitbomben im Bauch“

Große Resonanz bei Screening-Tagen deutet auf wachsende Sensibilisierung für dieses Thema hin – Interview mit PD Dr. Stephan Langer, Chefarzt im Marien-Hospital Witten

PD Dr. Stephan Langer
Chefarzt
Gefäßchirurgische Klinik
Marien-Hospital Witten

Sieben Fragen an Dr. Langer zum Thema „Bauchaortenaneurysma / Screening-Tage / Gesundheitsvorsorge:

1. Die Gefäßchirurgische Klinik des Marien-Hospitals Witten widmet dem Bauaortenaneurysma (Aufweitung der Bauchschlagader) viel Aufmerksamkeit, u.a. durch die sogenannten Screening-Tage. Der jüngste Screening-Tag war sehr gut besucht. Glauben Sie, dass die Bevölkerung für dieses Thema stärker sensibilisiert ist, als die früher der Fall war?

Dr. Langer: *„Vital alt zu werden ist eine Thematik mit zunehmender Bedeutung. Diesbezüglich spielen Krankheitsvorsorgeuntersuchungen eine immer wichtigere Rolle. Ob speziell die Sensibilität für das Bauchaortenaneurysma zunimmt, ist schwer zu beurteilen. Ich stelle aber generell eine deutlich größere Resonanz der interessierten Bevölkerung an solchen „Tagen der offenen Türe“ fest als noch vor einigen Jahren.“*

2. Was genau geschieht beim Screening?

Dr. Langer: *„Ein wachsendes Bauchaortenaneurysma macht lange Zeit keine Beschwerden, deswegen wird es auch oft nicht erkannt. Beim „Screening“ untersuchen wir mittels einer einfachen Ultraschalluntersuchung des Bauchs den Querdurchmesser der Bauchschlagader. Die normale Aorta umfasst ca. 2 cm, ab 3 cm liegt ein Aneurysma vor. Bei 5 cm müssen wir behandeln, um ein Platzen des Aneurysmas, der so genannten Ruptur, vorzubeugen.“*

3. Sind beim letzten Screening-Tag Bauchaortenaneurysmen diagnostiziert worden?

Dr. Langer: *„Wir haben zwei Aneurysmen gefunden, beide noch knapp unter 5 cm, eines war allerdings schon vorher dem Patienten bekannt. Beide Patienten befinden sich jetzt in regelmäßiger Kontrolle. Letztes Jahr haben wir bei einem Patienten ein BAA gefunden, der Patient wurde dann kurzfristig erfolgreich operiert.“*

4. Das Bauchaortenaneurysma ist überwiegend eine Erkrankung des Alters. Gibt es darüber hinaus besondere Risikofaktoren, die die Entstehung dieser Krankheit begünstigen?

Dr. Langer: *„Aktive und frühere Raucher sind besonders gefährdet, darüberhinaus wird auch eine erbliche Veranlagung beobachtet (Stichwort positive Familienanamnese). Ein unzureichend behandeltes Bluthochdruckleiden begünstigt die Aneurysmaentstehung ebenfalls. Frauen haben ein niedrigeres Risiko, sollten aber bei Vorliegen von Risikofaktoren (Nikotin, Gefäßverkalkungen) ebenfalls untersucht werden.“*

5. Wenn ältere Menschen das Screening in ihre persönliche Gesundheitsvorsorge aufnehmen möchten, wie müssen Sie vorgehen? Können Sie direkt zu Ihnen kommen oder müssen sie zunächst ihren Hausarzt konsultieren?

Dr. Langer: *„Zunächst sollte immer der Hausarzt konsultiert werden, denn er kennt seine Patienten und ihr Risikoprofil am besten. Wenn der Hausarzt einen Verdacht hat, wird er eine Ultraschalluntersuchung entweder selbst durchführen oder aber zum Gefäßspezialisten weiterschicken.“*

6. Werden die Kosten für das Screening von den Kassen übernommen?

Dr. Langer: *„Hier sprechen Sie ein grosses Problem an, denn ein generelles Massenscreening, wie z.B. bei der Prostata- oder Brustkrebsvorsorge, ist bis dato nicht im Leistungskatalog der GKV verankert. Die Entscheidungsinstanz hierfür, der s.g. „Gemeinsame Bundesausschuss“, muss die knappen Ressourcen im System verteilen und hat sich in einer nüchternen Kosten/Nutzen-Analyse dagegen ausgesprochen.“*

7. Ist ein einmaliges Screening ausreichend oder sollte es häufiger vorgenommen werden, wenn ja, in welchen Abständen?

Dr. Langer: *„Da ein generelles Screening derzeit nicht möglich ist, empfehle ich sich auf die Risikogruppen zu fokussieren:*

- *einmalige Ultraschalluntersuchung bei Männern ab dem 65. Lebensjahr, insbesondere bei ehemaligen oder aktuellen Rauchern;*
- *einmalige Ultraschalluntersuchung bei Frauen ab dem 65. Lebensjahr bei ehemaligen oder aktuellen Raucherinnen, Herzerkrankung in der Vorgeschichte und/oder positiver Familienanamnese.*

Eine einmalige Ultraschalluntersuchung ist ausreichend bei einem Durchmesser von ‹ 3 cm, bei einem Durchmesser von 3 bis 4 cm sollte eine Ultraschallkontrolluntersuchung nach 12 Monaten wiederholt werden. Bei einem Durchmesser von 4 bis 4,5 cm sollte eine Ultraschallkontrolle nach 6 Monaten folgen. Ab einem Durchmesser von 4,5 cm sollte der Gefäßchirurg hinzugezogen werden ung ggf. eine CT durchgeführt werden. Ab einem Durchmesser von 5 cm sollte operiert werden.“

Vorbeugung

Allergien und Neurodermitis

Die Neurodermitis (auch atopisches oder endogenes Ekzem genannt) zählt wie Allergien, Heuschnupfen und das allergische Asthma zum atopischen Formenkreis. Unter „Atopie“ versteht man eine gesteigerte Reaktivität des Immunsystems gegenüber harmlosen äußeren Faktoren wie z.B. Hausstaubmilben, bestimmten Nahrungsmitteln oder Gräserpollen. Die Neigung zur Hyperreaktivität des Körpers wird von den Eltern auf die Kinder vererbt. Neben der genetischen Komponente sind allerdings weitere Faktoren an der Entwicklung der Allergien / Neurodermitis beteiligt. Es gibt verschiedene Ansätze die Neurodermitis / Allergien durch präventive Maßnahmen bereits an ihrer Entstehung zu hindern bzw. die Intensität so gering wie möglich zu halten.

Stillen als präventive Maßnahme

Zahlreiche Untersuchungen bestätigen, dass Säuglinge, die in den ersten vier Lebensmonaten ausschließlich gestillt wurden, ein geringes Atopie-Risiko aufweisen. Dies gilt insbesondere für Kinder, deren Eltern bereits an einer atopischen Erkrankung leiden. Aber auch ohne familiäre Vorbelastung lässt sich durch konsequentes Stillen von mindestens vier Monaten das Auftreten dieser Erkrankungen reduzieren. Bei Hochrisikokindern (wenn z.B. beide Eltern von atopischen Erkrankungen betroffen sind) sollte die Mutter eventuell zusätzlich auf bestimmte Nahrungsmittel, die häufig eine Allergie auslösen, verzichten. Dies ist allerdings nur nach individueller Ernährungsberatung durch einen Arzt durchzuführen. Kann ein Kind mit familiärer Vorbelastung nicht gestillt werden, so wird empfohlen hypoallergene Säuglingsnahrung einzusetzen. Die Inhaltsstoffe dieser Nahrung sind so verändert, dass die Gefahr einer Allergieauslösung sehr gering ist.

Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel?

Neurodermitis kann mit einer Nahrungsmittelallergie in Verbindung stehen. Generell sollten - auch familiär vorbelastete Kinder - allerdings keine speziellen Diätpläne zur Allergieprävention erhalten. Erst wenn eine Unverträglichkeit gegenüber bestimmten Nahrungsmittel (Bestandteilen) nachgewiesen ist, sollten diese konsequent gemieden werden. Oft werden diese Lebensmittelspäter auch wieder vertragen. Häufige allergieauslösende Nahrungsmittel sind z.B. Hühnerei, Kuhmilch, Nüsse, Weizenmehl, Soja und Fisch. Um eine Mangelernährung auszuschließen, sollten jedoch niemals eigenmächtig Diätpläne erstellt werden.

Milchsäurebakterien als Nahrungsergänzung

Die Darmflora von Allergikern weist gegenüber Gesunden eine geringere Besiedlung mit Milchsäurebakterien auf. Eine gesunde Darmflora ist aber wichtig für ein intaktes Immunsystem. Davon ausgehend verabreichten Wissenschaftler werdenden Müttern von Risikokindern 4-6 Wochen vor der Geburt und 6 Monate nach der Geburt täglich die Milchsäurebakterien Lactobacillus GG (LGG) in Form von Kapseln. Die Häufigkeit von atopischen Erkrankungen (Neurodermitis) konnte durch diese Maßnahme um Hälfte gesenkt werden. Milchsäurebakterien sind in geringerer Dosierung auch in verschiedenen Joghurts enthalten.

Rauchenexposition

Die kindliche Exposition gegenüber Tabakrauch wird mit vermehrtem Auftreten chronischer Entzündungen der oberen Luftwege, eingeschränkter Lungenfunktion und Asthma in Verbindung gebracht. Neuere Studien untersuchten zudem den Zusammenhang von Hauterkrankungen und Passivrauchexposition. Es zeigte sich, dass das mütterliche Rauchen in der Schwangerschaft und Stillzeit das Risiko für das Auftreten einer Neurodermitis verdoppelte. Eine strikte Meidung der Rauchexposition, auch während der Schwangerschaft, nimmt daher einen besonderen Stellenwert in der Prävention der atopischen Erkrankungen ein.

Haustierhaltung

Die Haltung von Haustieren bei familiär vorbelasteten Kindern wird kontrovers diskutiert. Haustiere sind Träger von Allergenen (Stoffe, die eine Allergie erzeugen) und können somit potenzielle Auslöser einer Allergie sein. Der Zusammenhang mit dem Auftreten einer Neurodermitis ist allerdings nur wenig untersucht. Wissenschaftler aus Schottland und Deutschland fanden heraus, dass das Neurodermitis-Risiko vor allem bei Haltung kleiner Nagetiere wie Kaninchen und Meerschweinchen erhöht ist. Auch die Katzenhaltung wird bei Risikokindern nicht empfohlen. Hundeliebhaber müssen

***Juckreiz** - Anzeichen für eine Allergie?*

sich dagegen keine Sorgen machen. Hier belegen Daten eine protektive Wirkung auf die Entstehung der Neurodermitis.

Bei Kindern ohne familiäre Vorbelastung besteht weiterhin keine Einschränkung in der Haustierhaltung.

Hausstaubmilben und Schimmelpilze

Bei Risikokindern sollte die Belastung mit Hausstaubmilben möglichst gering gehalten werden. Hausstaubmilben halten sich bevorzugt in Matratzen, Polstermöbeln und Teppichen auf.

Zur Allergieprävention hat sich vor allem ein milbendichter Überzug der Matratze (sog. Encasing) bewährt. Decken, Kopfkissen sowie Bettwäsche sollten bei 60 Grad Celsius waschbar sein. Auf Staubfänger wie Teppiche, Teppichböden oder schwere Vorhänge sollte möglichst ganz verzichtet werden oder alternativ alle 6 Monate eine Reinigung mit „Anti-Milbenmitteln“ erfolgen. Auch das Innenraumklima ist von entscheidender Bedeutung. Milben und Schimmelpilze mögen eine hohe Luftfeuchtigkeit von über 70%. Daher empfiehlt es sich alle Räume stets gut zu lüften und trocken zu halten. Auch bei Nichtrisiko-Kindern sollte ein schimmelpilzförderndes Klima vermieden werden.

Dr. Ulrich Klein
Dermatologe
Dermacenter Witten

Medizin konkret

Inkontinenz war das Thema der jüngsten Veranstaltung in der Vortragsreihe „Medizini konkret“ des Ev. Krankenhauses Witten. Es referierte PD Dr. Wiedemann.

Da Inkontinenz weit verbreitet ist, aber kaum jemand darüber redet, spricht Dr. Wiedemann auch von der „tabuisierten Epidemie“: „Studien haben ergeben, dass bei Menschen über 75 Jahren fast jeder Zweite mehr oder weniger stark ausgeprägte Probleme mit unkontrollierten Urinverlust hat.“ Viele Betroffene trauen sich aus falsch verstandener Scham nicht zum Arzt zu gehen, sondern behelfen sich oft jahrelang mit Vorlagen und anderen Hilfsmitteln, worunter die Lebensqualität unter Umständen stark leidet.

Ausführlich informierte der Chefarzt über die typischsten Inkontinenzformen wie Belastungsinkontinenz und Überaktive Blase, über Untersuchungsverfahren und Therapiemöglichkeiten wie die Implantation von Bändern zur Unterstützung der Harnröhre, medikamentöse Therapie, Schließmuskelunterspritzung und Botulinum-Toxin-Injektion. Er informierte zudem über die Zusammenhänge von Inkontinenzproblemen mit anderen Erkrankungen wie einer vergrößerten Prostata oder Diabetes.

über 20 Jahre
Sicherheit & Wohlbefinden
für Sie!

Fachinternistische Gemeinschaftspraxis

UNSER LEISTUNGSSPEKTRUM umfasst fachinternistische DIAGNOSTIK, THERAPIE und BERATUNG bei...

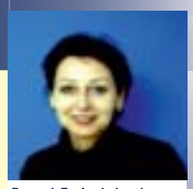
KREBSERKRANKUNGEN
- ambulante Chemotherapie
- Immun- und Schmerztherapie
- moderne Kopfhautkühlung
- Palliativmedizin
- stationäre Mitbetreuung im EVK Witten
- Bluttransfusionen
- psychosoziale Mitbetreuung

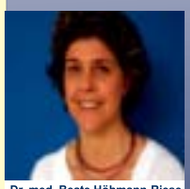
NIERENERKRANKUNGEN
- chronisches und akutes Nierenversagen
- Nierenschutz und Prävention
- Hämodialyse (“Blutwäsche“)
- Peritonealdialyse (Bauchfelldialyse)
- Nachtdialyse
- Vor- und Nachbetreuung bei Nierentransplantation
- Bluthochdruckerkrankungen

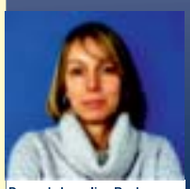
FETTSTOFFWECHSELSTÖRUNGEN
- Apherese bei Durchblutungsstörungen des Herzens,
- Hörsturz und Makuladegeneration

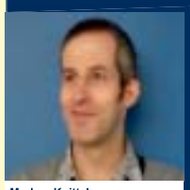
MAGEN-DARMERKRANKUNGEN
- Magen- und Darmspiegelung
- Polypabtragung
- Vorsorge-Darmspiegelung zur Krebsfrüherkennung

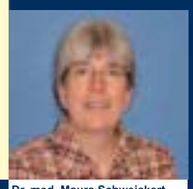
WEITERE DIAGNOSTIK
- Ultraschalluntersuchungen einschl. Nierengefäße
- Ruhe-EKG und Belastungs-EKG
- Echokardiographie
- 24 Stunden-Blutdruckmessung
- 24 Stunden-EKG
- Praxislabor mit Sofortmessungen
- Punktionen zur Entlastung und Histologie


Dr. med. Evelyn Luhrenberg
Internistin


Dr. med. Beate Höhmann-Riese
Nephrologin


Dr. med. Jaqueline Rauh
Onkologin


Markus Knittel
Nephrologe


Dr. med. Maura Schweickert
Angestellte Onkologin

Ardeystr. 105, 58452 Witten
www.gemeinschaftspraxis-ardeystrasse.de
info@gemeinschaftspraxis-ardeystrasse.de

Tel.: 0 23 02 - 9 14 18 - 0 Praxis
- 9 14 18- 12 Dialyse
- 9 14 18- 25 Onkologie
Fax: 0 23 02 - 9 14 18- 40

Kann man den klassischen Erkrankungen des Alters vorbeugen?

Was sagt die Geriatrie dazu? Gespräch mit Dr. Ulrich Weitkämper / EvK Witten

„Wer über 60 ist, morgens wach wird und keine Schmerzen hat, der ist tot", so eine Volksweisheit, die in humoristischer Übertreibung den Umstand umschreibt, dass mit zunehmendem Alter Gebrechen und Beschwerden in aller Regel zunehmen. Es sind jedoch nicht immer nur Zipperlein, sondern mitunter Erkrankungen, die sehr ernst zu nehmen sind, die die Lebensqualität der Betroffenen nachhaltig negativ beeinflussen und oft auch zum Tod führen. Kann man sich davor schützen? Kann man vorbeugen? Witten transparent sprach mit Dr. Ulrich Weitkämper, Chefarzt der Geriatrie am Ev. Krankenhaus Witten.

Dr. Ulrich Weitkämper
Facharzt für Innere Medizin und Geriatrie
Ev. Krankenhaus Witten

„Die Vorbeuge-Pille oder -Spritze, die die klassischen Alterserkrankungen erst gar nicht auftreten lässt, gibt es nicht", schickt Dr. Weitkämper voraus.
„Aber man kann etwas tun", so Dr. Weitkämper weiter. Knapp zusammengefasst ist es die „gesunde Lebensführung", die zwar keine Gewähr dafür ist, dass diese Krankheiten nicht auftreten, die aber das diesbezügliche Risiko vielleicht doch etwas mindern kann. Fast jeder kennt Menschen, die nie in ihrem Leben geraucht haben und trotzdem an Lungenkrebs erkrankt sind. Aber festzuhalten bleibt: Die überwiegende Mehrzahl der Patienten, die an einem bösartigen Tumor der Lunge erkrankt sind, haben vorher geraucht oder tun dies immer noch. Ähnlich verhält es sich auch mit den klassischen Erkrankungen des Alters, soll heißen: Mit Sicherheit verhindern kann man sie nie, bei bewusster Reduzierung der bekannten spezifischen Risiken ist aber die Wahrscheinlichkeit geringer, dass man sie bekommt.

Schlaganfall, Alzheimer Demenz und Immobilität / Bettlägerigkeit infolge von Schwäche oder anderen Erkrankungen sind drei Beispiele für typische Erkrankungen des älteren Menschen. Anhand dieser Beispiele zeigt Dr. Weitkämper auf, was der einzelne tun kann, um das Risiko zu mindern, hieran zu erkranken bzw. im Falle der Demenz das Auftreten zu verzögern.

Schlaganfall / Herz-Kreislauferkrankungen
Der im Alter viel verbreitete und oft auch nicht gut eingestellte Bluthochdruck ist eine der Hauptursachen für den Schlaganfall. Es gilt also, auf den Blutdruck zu achten und bei krankhaften Werten diesen durch den Hausarzt auch behandeln zu lassen. Aber auch andere Risikofaktoren gibt es! Das Rauchen gehört dazu, und auch die richtige Einstellung eines evtl. vorhandenen Diabetes mellitus und die Behandlung hoher Cholesterinwerte können das Risiko für das Auftreten eines Schlaganfalls oder einer Herz-Kreislauferkrankung erheblich vermindern. Hier ist also der Hausarzt gefragt, wenn es um die Behandlung dieser Risikofaktoren geht. Bewusste Vorbeugung beginnt allerdings früher. Eine gesunde Lebensweise mit einer entsprechenden Ernährung und regelmäßiger sportlicher Aktivität senkt das Risiko für das Auftreten der genannten Risikofaktoren oder hilft dabei, einen bereits eingetretenen Bluthochdruck oder Diabetes mellitus gut einzustellen.

Alzheimer Demenz
„Das Auftreten einer Demenz ist nicht anhängig von der Intelligenz des Betroffenen! Der Nobelpreisträger kann - wie jeder andere auch - daran erkranken!", so Dr. Weitkämper. „Wir können das Auftreten einer Alzheimer Demenz nicht verhindern, aber wir können evtl. etwas dafür tun, dass sie später auftritt und vielleicht etwas langsamer verläuft."
Neben einer gesunden Lebensweise, körperlicher Aktivität und sozialen Kontakten bis ins hohe Alter ist eine kontinuierliche geistige Betätigung der Schlüssel dafür, dass das Auftreten der Demenz verzögert wird.
Dr. Weitkämper: „Durch die geistige Betätigung während des aktiven Lebens werden im Gehirn sogenannte kognitive Reserven geschaffen, die uns helfen, wenn im Alter im Gehirn ein Abbauprozess eintritt. Das Gehirn kann dann auf diese Reserven zurückgreifen!"
Wissenschaftl. Studien haben gezeigt, dass bei Demenzerkrankten mit hoher geistiger Aktivität die klinischen Symptome der Demenz trotz ausgedehnten krankhaften Befunden im Gehirn geringer waren als bei Vergleichspersonen, die in ihrem Leben weniger geistig aktiv waren.

Dr. Weitkämper: „Man sollte daher sich daher auch im Alter weiterhin geistig betätigen! (geistig aktiv bleiben). Vielleicht noch versuchen, eine neue Sprache zu lernen, seinen Hobbys und Interessen weiter nachzugehen und seine Alltagsprobleme weiterhin selbst zu lösen, soweit dies möglich ist. Vor allem aber sollte man seine sozialen Kontakte auch im Alter pflegen. Letzteres ist ein ganz wichtiger Punkt, denn Vereinsamung ist in aller Regel der geistigen Aktivität abträglich. Sich im Alter geistig fit zu halten, ist sehr wichtig. Mit dem Lösen von Kreuzworträtseln allein ist es dabei allerdings nicht getan."

Immobilität
Sie ist die Geißel vieler alter Menschen. Bettlägerigkeit infolge anderer Erkrankungen und Schwäche begünstigt zumeist weitere Erkrankungen.
„Mit körperlicher Ertüchtigung kann man dem in vielen Fällen vorbeugen. Dabei geht es nicht primär nur um ein Ausdauertraining (darauf wurde früher das Hauptaugenmerk gerichtet), sondern vor allem um ein Kraft- und Gleichgewichtstraining. Im Zuge des demographischen Wandels bieten immer mehr Sportstudios aber auch Vereine entsprechende Kurse für ältere Menschen an."
Ein wichtiges Thema im Alter ist auch das zunehmende Sturzrisiko, in vielen Fällen verbunden mit Frakturen und anderen gravierenden Konsequenzen.
Eine Möglichkeit, diesem vorzubeugen sind u.a. auch Sturzprophylaxe-Kurse, wie sie z.B. in der Geriatrischen Abteilung des Ev. Krankenhauses angeboten werden.Es bleibt festzuhalten: Der Erhalt körperlicher und geistiger Fitness ist zwar kein Garant für eine Nichterkrankung im Alter, aber er ist dennoch die beste Maßnahme, die Risikofaktoren für die klassischen Alterserkrankungen zu reduzieren.

Ansätze für die Primärprävention von Adipositas

Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen - *die Weichen dafür werden oft schon im Mutterleib gestellt. Unsere Kinder und Jugendlichen trifft natürlich keine Schuld. Durch umfassendere Aufklärung der Eltern und aller Mitbeteiligten könnte vielleicht ein Grundstein für einen bewussteren Lebenstil gelegt werden. Lasst uns doch einfach mit kleinen Schritten beginnen.*

Aktuelle Studien zeigen, dass insgesamt 15 Prozent aller deutschen Kinder und Jugendlichen übergewichtig sind. 6,3 Prozent leiden unter Adipositas. Aus übergewichtigen Kindern entwickeln sich übergewichtige Erwachsene mit hohen Risiken für chronische Folgeerkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörung, koronare Herzerkrankung, Krebs, psychosoziale Störungen und orthopädische Erkrankungen.

Ein entscheidendes Element der Übergewichtsprävention beginnt im Mutterleib. Durch das Trinken des Fruchtwassers während der Schwangerschaft wird das Ernährungsverhalten des Kindes für die Zukunft mit gelegt. Während der Schwangerschaft wird der Stoffwechsel des Kindes geeicht. Dazu gehören der Blutzucker, die Insulinproduktion und sogar Botenstoffe, die den Appetit regulieren. Gelangt über das Fruchtwasser viel Zucker in den Körper des Ungeborenen, gewöhnt sich dieser daran und will ein Leben lang Nachschub. Eine besondere Gefahr besteht, wenn die Mutter selbst übergewichtig ist oder in der Schwangerschaft stark zunimmt und einen Schwangerschaftsdiabetes entwickelt. Die betroffenen Kinder kommen meist übergewichtig zur Welt und tragen von Geburt an ein hohes Risiko für Übergewicht und Diabetes.

Eine gesunde Ernährung in der Schwangerschaft und regelmäßige Kontrollen des Blutzuckers und des Gewicht sind wichtige Maßnahmen für die Geburt eines gesunden Kindes.

Einen weiteren Einfluss auf das Übergewichtrisiko hat die frühkindliche Ernährung. Stillen führt im Vergleich zum Nichtstillen zu einer Senkung des Risikos im späteren Erwachsenenalters Übergewicht zu entwickeln. Jeder Monat des Stillens reduziert das Risiko des Kindes Übergewicht zu entwickeln um 4 Prozent wobei nach 7 - 9 Monaten ein Plateau erreicht wird. Stillen beeinflusst somit das Entstehen für Typ 2 Diabetes als auch für Herz-Kreislauferkrankungen, das Stillen des Kindes sollte entsprechend gefördert werden.

Sicherlich ist der gesellschaftliche Wandel mitverantwortlich. Die traditionellen Familienstrukturen werden seltener. Gemeinsame Mahlzeiten, gemeinsam zubereitet, werden weniger, Fast food und energiereiche Snacks ersetzen die Esskultur. Unbestritten ist dass die Vorbildfunktion der Eltern tatsächlich wesentlich darüber entscheidet, ob ihr Kind im späteren Leben mit Gewichtsproblemen zu kämpfen hat.

Primärprävention von Übergewicht bedarf struktureller Maßnahmen, wobei auch der Gesetzgeber gefragt ist. Es müssen Anreize und ein Umfeld geschaffen werden, um die Energiebilanz zu verbessern. Ein Rahmen für eine ausgewogene Ernährung und ausreichende körperliche Aktivität sollte das Ziel sein. Wichtig ist die Sensibilisierung von Eltern, Lehrern, Ärzten, Köchen und Sozialarbeitern sowie auch Tagesmüttern. Der Schullernstoff muss um die Bereiche Ernährungslehre und Lebensstil weiter ausgebaut werden. Die Intensivierung des Sportunterrichts mit Vermittlung eines positiven Körpergefühls, gesonderter Sportunterricht für übergewichtige Kinder sind ganz wichtig. Eine Gesundheitsförderung über Medien und Internet mit entsprechend ausgestatteter Werbung oder Antiwerbung könnte hilfreich sein. Sicherlich gibt es noch viele Ideen und Maßnahmen zur Primärprevention von Adipositas sowie auch Vorschläge an den Gesetzgeber z.B. durch steuerliche Maßnahmen für eine bessere Zukunft unserer Kinder zu sorgen.

Fest steht, dass besonders in der Adipositasvorbeugung die Primärprävention am sinnvollsten und kosteneffizientesten ist.

Dr. Michael Mönks
Allgemeinmediziner
Hausärztliche Gemeinschaftspraxis
Rathaus der Medizin / Herbede

Praxisgemeinschaft für Dermatologie und Venerologie/ Praxisklinik

Dr. med. Dipl. Biol. Ulrich Klein
Dr. med. Dipl. Biol. Volker Harff

Schwerpunktpraxis für
Chronische Wunden / ambulante Operationen / Lasertherapie

Beratungs- und Behandlungstermine unter Telefon (02302) 27 67 61 oder online unter www.dermacenter.de

Wir haben etwas gegen störende Narben und Tattoos…
…und behandeln sie mit medizinischen Laser und Ultraschall

Praxisgemeinschaft für Dermatologie und Venerologie/ Praxisklinik
Schwerpunktpraxis für Venenerkrankungen

Dr. med. Dipl. Biol. **Ulrich Klein**
Dr. med. Dipl. Biol. **Volker Harff**

Bahnhofstraße 69 - 71
58452 Witten
Tel.: (02302) 27 67 61
Fax: (02302) 27 66 59
praxis@dermacenter.de
www.dermacenter.de

DERMACENTER

Vorbeugend aktiv – in jedem Alter

Prävention beim Physiotherapeuten

Deutschland braucht Bewegung. Das haben auch die Krankenkassen erkannt und finanzieren therapeutische Präventionskurse wie Wirbelsäulengymnastik, Rückenschule oder auch Nordic Walking zumindest anteilig. Denn viele gesundheitliche Beschwerden können durch mangelnde Bewegung oder „schlaffe„ Haltung bereits im Kindesalter entstehen. Gegen Rückenschmerzen, Gelenkverschleiß oder Bluthochdruck kann man vorbeugend aktiv werden. So bieten Physiotherapeuten als Bewegungsspezialisten z. B. passende Präventionsangebote an: speziell als Gruppentherapie in den Praxisräumen, aber auch direkt in Firmen, Schulen oder Kindergärten. „Hierfür ist keine ärztliche Verordnung nötig, interessierte Versicherte können sich direkt an einen Physiotherapeuten wenden“, weiß Gerd Appuhn, Regionalausschussvorsitzener Witten / EN-Kreis / Hagen im Bundesverband selbstständiger Physiotherapeuten – IFK e. V. Die präventiven Maßnahmen sind dabei auf die unterschiedlichen Beschwerde-Bereiche ausgerichtet:

Vorbeugung ist keine Frage des Alters - *Die Physiotherapie hält ein breites Spektrum an Präventivmaßnahmen für die unterschiedlichsten Krankheiten vor. Foto: IFK*

Muskeln, Knochen und Gelenke

Der Bewegungsapparat wird im Laufe des Lebens stark beansprucht und ist daher anfällig für Beschwerden. Zu den häufigsten Krankheitsbildern gehören Verschleißerscheinungen, Rückenschmerzen und Osteoporose. Die Gelenkknochen sind mit Knorpel überzogen, der sich mit dem Alter abnutzen kann, besonders an der Wirbelsäule und den Hüft- oder Kniegelenken. Neben dem natürlichen Knorpelverschleiß zählen Bewegungsmangel, Haltungsfehler und Überlastung zu den Ursachen. Auch durch ständige monotone Bewegungen können Beschwerden auftreten. Wer stundenlang am Computer sitzt und mit der Maus arbeitet, belastet immer dieselben Sehnen, Bänder und Muskeln im Arm. Zur Vorbeugung sollten die wichtigsten Bewegungsabläufe regelmäßig überprüft werden, Monotonie und ständige Wiederholung ist zu vermeiden, eine Pause entlastet. „Bei ständigen Schmerzen kann Krankengymnastik, Manuelle Therapie und Massage helfen, aber auch ein regelmäßiges Muskelaufbautraining durch gerätegestützte Krankengymnastik“, erklärt Gerd Appuhn.

Physiotherapie-Praxen bieten zur Prävention der Muskeln, Knochen und Gelenke viele verschiedene Einzel- oder Gruppenkurse an, die von den Krankenkassen bezuschusst werden.

Herz und Kreislauf

Das Herz pumpt aus eigener Kraft Blut bis in die entlegensten Körperzellen, um diese mit Sauerstoff, Nährstoffen, Abwehrzellen und Hormonen zu versorgen. Ist ein Blutgefäß verstopft oder verkalkt, können die Zellen nicht mehr ausreichend versorgt werden: Es kann zum Herzinfarkt oder Schlaganfall kommen, die beiden häufigsten Herz-Kreislauf-Erkrankungen. „Um Erkrankungen vorzubeugen, hilft regelmäßige körperliche Aktivität“, weiß Gerd Appuhn.

„Bewegung hält die Blutgefäße offen, so dass das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung stark gesenkt wird.“ Besonders Ausdauertraining erhöht den Blutfluss in den Muskelschichten des Herzens und hält die Arterienwände elastisch. Zudem kann Bluthochdruck – der wichtigste Risikofaktor für Schlaganfall – durch Ausdauersport wie Schwimmen, Radfahren oder Nordic Walking gesenkt werden.

Stressbewältigung und Entspannung

Stress ist ein natürlicher Bestandteil des Lebens, der zu Höchstleistungen beflügeln kann. Zu viel Stress und Anspannung machen jedoch krank, der Körper wird überfordert und reagiert mit Schlafstörungen, Konzentrationsproblemen, Erschöpfung und Schmerzen.
„Solche Symptome sind Warnsignale und sollten immer ernst genommen werden“, so Gerd Appuhn. „Wichtig ist, im Alltag die richtige Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu schaffen.“

Im Rahmen der Prävention bieten einige Physiotherapiepraxen verschiedene Maßnahmen zur Stressbewältigung an: Betroffene können mentale Entspannungstechniken in Kursen erlernen oder bei einer Massage einfach mal abschalten. Darüber hinaus gibt es beim Physiotherapeuten körperbezogene Bewältigungsstrategien wie die progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen oder gezielte Atemübungen, Workshops zur Stressbewältigung oder eine Einzelberatung mit Stressanalyse. Fragen Sie Ihren Physiotherapeuten!

Gerd Appuhn
Physiotherapeut
IFK-Regionalausschussvorsitzender
Witten / EN-Kreis / Hagen

Hinschauen - nicht wegschauen:

Früh erkannt, Gefahr gebannt!

Bei der Hautkrebsvorsorge spielt auch die Eigeninitiative eine wichtige Rolle

Rechtzeitig erkannt, ist Hautkrebs fast immer vollständig heilbar. Zur Früherkennung kann jeder selbst beitragen: durcheine einfache Selbstuntersuchung auf verdächtige Hautveränderungen. Der geschulte Blick des Facharztes lässt sich dadurch allerdings nicht ersetzen: Unsere Haut ist ein unmittelbar zugängliches Organ und verdächtige Veränderungen sind gut sichtbar.

Ist es Hautkrebs? - *Verdächtige Anzeichen kann ein jeder - vielleicht mit Hilfe des Partner - selbst aufspüren. Die verbindliche Antwort auf die Frage kann der Hautarzt geben.*

Gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen setzen wir uns unter anderem im Rahmen der Euromelanoma-Kampagne dafür ein, die Hautkrebsvorsorge zu verbessern.
Jeder kann selbst einen Beitrag zur Hautkrebsfrüherkennung leisten: Ich empfehle, die eigene Haut und die der Familie regelmäßig von Kopf bis Fuß zu inspizieren. Bei Erwachsenen sollte die Untersuchung etwa einmal pro Monat erfolgen. Besonders sorgfältig selbst ihre Haut beobachten sollten Menschen mit einem erhöhten Hautkrebsrisiko, die sich viel in der Sonne aufhalten, zahlreiche Muttermale aufweisen oder bei denen Hautkrebs bereits in der Familie aufgetreten ist sowie alle über 50jährigen.
Die Ganzkörperinspektion gelingt am besten mit einem Spiegel und der Mithilfe des Partners. Dabei Hautfalten, die behaarte Kopfhaut, Nägel und Mundschleimhaut nicht vergessen! Denn während heller Hautkrebs (Basalzellkarzinom, Stachelzellkarzinom) vor allem an den sogenannten Sonnenterrassen im Gesicht, an Nacken und Ohren sowie an Unterarmen, Händen und auch an einer Glatze auftritt, kann sich schwarzer Hautkrebs (malignes Melanom) sogar in Körperregionen entwickeln, die noch nie die Sonne gesehen haben.

Das Tückische: Hautkrebs verursacht anfänglich fast nie Beschwerden oder Schmerzen. Verändert ein Muttermal jedoch seine Größe, Farbe und Form, ist dies ein Alarmsignal, dass sich schwarzer Hautkrebs entwickeln könnte.

Auch bei einem neu entstandenen Pigmentfleck, der durch sein andersartiges Aussehen als „hässliches Entlein“ unter den übrigen Muttermalen auffällt, asymmetrisch und unregelmäßig begrenzt ist oder mehrere Farbschattierungen aufweist, könnte es sich um ein Melanom handeln, warnt der Experte: Solche verdächtigen Muttermale unbedingt dem Hautarzt zeigen! Bei stumpfen, rauen Stellen vor allem an Hautarealen, die häufig der Sonne ausgesetzt sind, kann es sich um eine aktinische Keratose handeln, einer Vorstufe von hellem Hautkrebs. Auch Knoten, die sich langsam vergrößern, oder Krusten, die nicht abheilen, sind verdächtig: Bilden sich solche Hautveränderungen innerhalb von vier bis sechs Wochen nicht zurück, sollte man beim Hautarzt abklären lassen, ob es sich um hellen Hautkrebs handelt.
Doch keine Panik, wenn sich der Verdacht auf Hautkrebs bestätigt: Frühstadien sind nahezu immer heilbar. Für Tumore, die rechtzeitig erkannt werden, stehen heute meist schonende Behandlungsverfahren zur Verfügung. Bei aller Sorgfalt ist es für ein ungeschultes Auge allerdings nicht immer einfach, gefährliche Hautveränderungen tatsächlich aufzuspüren und nicht zu übersehen. So kann ein Melanom beispielsweise unpigmentiert sein und daher dem Betroffenen gar nicht auffallen. Ein Melanom unter den Nägeln kann mit einem Bluterguss verwechselt werden. Heller Hautkrebs sieht manchmal aus wie eine harmlose Warze. Eine Selbstinspektion der Haut sollte daher nicht in falsche Sicherheit wiegen: Für eine zuverlässige Hautkrebsvorsorge sind zusätzlich die regelmäßigen Screeninguntersuchungen beim Dermatologen unerlässlich!

Hautalterung lässt sich aufhalten

Ein effektiver Sonnenschutz ist nicht nur während des Strandurlaubs notwendig, um die Haut vor vorzeitiger Hautalterung und Hautkrebs zu schützen. Das gilt ebenso für alle anderen Outdoor-Aktivitäten im unmittelbaren Lebensumfeld. Vor allem Kinder und Jugendliche sollten darüber hinaus unbedingt vor Sonnenbränden geschützt werden.

Die daraus resultierenden Hautschäden können zu Hautkrebs führen. Mit dem im Internet kostenlos verfügbaren „UV-Check“ kann die individuelle Eigenschutzzeit der Haut unter Berücksichtigung des Hauttyps für jeden Ort in Europa und viele Urlaubsländer errechnet werden. Für Gruppen und Familien gibt es die Möglichkeit, Profile für gleich mehrere Benutzer anzulegen, die mit einem einzigen Klick abgerufen werden können. Grundlage der vom Deutschen Zentrum für Luft- und Raumfahrt bereitgestellten Angaben ist der UV-Index. Die zugrundeliegenden Satellitendaten zur Strahlungsintensität der Sonne berücksichtigen auch die Ozondichte. Ein zeitlich befristeter Testaccount kann unter www.uv-check.de eingerichtet werden. Den kostenfreien Dauerzugang gibt es nach der Hautkrebsvorsorge in jeder Hautarztpraxis.

Dr. Volker Harff
Dermatologe
Dermacenter Witten

Vorsorge bei Männern

Vorsorge und Früherkennung, diese beiden Begriffe werden oftmals gleichbedeutend verwendet, bezeichnen aber zwei wesentlich unterschiedliche Dinge.

Die Vorsorge (Prävention) soll das Auftreten einer Erkrankung verhindern, ***die Früherkennung*** (Screening) hat zur Aufgabe eine (beginnende) Erkrankung frühzeitig zu Erkennen und somit einer Behandlung, idealerweise einer Heilung zuzuführen. Die Prävention beinhaltet in der Regel eine Verhaltensmodifikation des (noch) gesunden Individuums. Ernährung, Bewegung, Nikotin, Alkohol und das Urlaubs- und Freizeitverhalten beinhalten Möglichkeiten zur Gesundheitsprävention. Die Screeninguntersuchung bedeutet in der Regel einen Arztbesuch. Hierbei wird, eine möglichst große Bevölkerungsgruppe auf beginnende Krankheitssymptome untersuch. Brustkrebs, Gebärmutterhalskrebs sowie Prostata-, Darm- und Hautkrebs sind in Deutschland etablierte Screening Untersuchungen zur Krebsfrüherkennung (KFU). Im Rahmen dieser Screening-Untersuchung werden auch Maßnahmen zur Prävention thematisiert.
Die Akzeptanz dieser Screening-Untersuchungen ist zum Teil sehr unterschiedlich. Auffällig ist besonders, dass die Wahrnehmung dieser Untersuchung einen erheblichen Geschlechtsunterschied aufweist.

Männer und Inanspruchnahme von Krebsfrüherkennungsuntersuchungen

Männer haben ein höheres Risiko, an Krebs zu erkranken und zu sterben als Frauen. Mehr Männer als Frauen müssen wegen bösartiger Neubildungen stationär behandelt werden, im Jahr 2007 beispielsweise wurden in deutschen Krankenhäusern 813.003 männliche und 684.763 weibliche Patienten wegen Krebserkrankungen behandelt. Im gleichen Jahr starben 113.405 Männer und 98.369 Frauen an Krebs . Für die Ungleichheit in Krebserkrankung und –sterblichkeit werden der riskantere Lebensstil, die geringere Sorge um die eigene Gesundheit und den eigenen Körper sowie die geringere Nutzung von primär- und sekundärpräventiven Angeboten bei Männern verantwortlich gemacht.

Wieso werden diese Angebote von Männern so wenig genutzt?

Geschlechtsunterschiede in der Inanspruchnahme von primär- und sekundärpräventiven Maßnahmen -
Angebote zur Förderung der Gesundheit sowie zur Früherkennung und Prävention von Krankheiten werden sehr viel häufiger und regelmäßiger von Frauen als von Männern wahrgenommen. Die Zahl der Versicherten, die primärpräventive Kurs- und Seminarangebote in Anspruch nehmen, steigt ständig an, nur der Männeranteil steigt kaum. Als eine wesentliche Ursache für die geringe Inanspruchnahme von primärpräventiven Angeboten bei Männern gilt die traditionelle männliche Geschlechterrolle. Die Sorge um den eigenen Körper und die eigene Gesundheit und die Inanspruchnahme von professioneller Hilfe scheint für viele Männer unvereinbar mit einem Männlichkeitsideal zu sein, das von ihnen Stärke, Leistung, Selbstsicherheit und Unabhängigkeit verlangt.

Weitere Ursachen für die geringen Männerquoten könnten darin liegen, dass die Kursangebote eher auf die Bedürfnisse von Frauen zugeschnitten sind und dass Männer die Minderheitenposition in solchen Gruppen scheuen.
Angebote zur Gesundheitsförderung, die explizit auf die Bedürfnisse von Männern zugeschnitten sind und die sich ausschließlich an Männer wenden, könnten eine vielversprechende Alternative sein.

Kritischer Blick in den Spiegel - *in Hinblick auf Früherkennung schon mal ein Anfang, zumindest wenn es um die Früherkennung von Auffälligkeiten der Haut geht. Doch dabei sollte MAN(N) es nicht belassen...*

Früherkennung von Krebs

Seit 1971 haben Versicherte der gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland einen jährlichen Anspruch auf eine Untersuchung zur Früherkennung von Krebserkrankungen, Frauen frühestens von Beginn des 20. Lebensjahres (PAP-Test zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs), Männer frühestens von Beginn des 45. Lebensjahres an. Das Krebsfrüherkennungsprogramm sieht für Männer ab 45 Jahren standardmäßig eine jährliche Untersuchung von Prostata und End- bzw. Mastdarm vor.

Der PSA-Test zur Früherkennung des Prostatakarzinoms (Bestimmung des prostataspezifischen Antigens im Blut) gehört in Deutschland nicht zum gesetzlichen Krebsfrüherkennungsprogramm, wird jedoch zunehmend von Männern im Rahmen sogenannter IGeL-Leistungen selbst bezahlt oder aber dann durchgeführt, wenn bei der Tastuntersuchung ein auffälliger Befund resultiert. Zur Früherkennung von Darmkrebs können Männer (wie Frauen) ab 50 Jahren einmal jährlich einen Test auf verborgenes Blut im Stuhl machen lassen. Seit 2002 wurde außerdem die Darmspiegelung (Koloskopie) als Standarduntersuchung der Darmkrebsfrüherkennung eingeführt. Gesetzlich Versicherte können sich seitdem entscheiden, ob sie alle 10 Jahre eine Darmspiegelung oder alle 2 Jahre einen Stuhlbluttest machen wollen. Eine Früherkennungs-Darmspiegelung steht Männern und Frauen erstmalig mit 55 Jahren zu.

Seit dem 1.7.2008 gibt es in Deutschland auch eine Hautkrebs-Screeninguntersuchung. Ab dem 35. Lebensjahr können alle Versicherten einer Gesetzlichen Krankenkasse diese Untersuchung alle 2. Jahr in Anspruch nehmen. Viele Krankenkassen übernehmen diese Untersuchung inzwischen aber auch bei jüngeren Versicherten.

Welche Faktoren tragen überhaupt dazu bei, dass Männer zu einer Krebsfrüherkennungsuntersuchung gehen?

Soziale Faktoren, d.h. Bildung und finanzielle Situation spielen in Deutschland, im Gegensatz zur USA, hierbei nur eine untergeordnete Rolle. Auch eine familiäre Vorbelastung motiviert Männer nicht zur Teilnahme an Früherkennungsuntersuchungen. Sehr viel wichtiger für die Inanspruchnahme von KFU sind dagegen die ärztliche Empfehlung sowie die Teilnahme an einem allgemeinen Gesundheits-Checkup. Personen beiderlei Geschlechts, die regelmäßig zum Gesundheits-Checkup gehen sowie Personen, die eine ärztliche Empfehlung zur KFU-Teilnahme erhalten hatten, haben sehr viel häufiger und auch regelmäßiger KFU in Anspruch genommen. Aber auch hier schwächeln die Männer; sie gehen weniger regelmäßig zum Gesundheits-Checkup zu gehen als Frauen. Ein Arzt oder eine Ärztin kann einem Mann erst dann Untersuchungen zur Früherkennung von Krebs (oder anderen Erkrankungen) empfehlen, wenn dieser in die ärztliche Praxis kommt. Während Frauen in jüngeren und mittleren Altersgruppen bei ihren Besuchen in der gynäkologischen Praxis auch über Krebsfrüherkennungsuntersuchungen aufgeklärt werden können und diese dann häufig „gleich mitmachen lassen“, verfügen viele Männer nicht über einen Arzt des Vertrauens und gehen insgesamt seltener zum Arzt als Frauen.

In den letzten Jahren wurde in den Medien oft darüber informiert, dass Männer nur wenig an Präventions- und Früherkennungsmaßnahmen teilnehmen. Diese Darstellung in den Medien, dass Männer „Vorsorgemuffel“ seien, ist so nicht korrekt und sie ist auch kontraproduktiv. Männer die dieses lesen könnte zum Beispiel denken: „Wenn so wenige Männer dort hingehen, dann wird das wohl auch einen Grund haben. Warum also sollte ich gehen?“

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass in Deutschland Männer primär- und sekundärpräventive Maßnahmen und Untersuchungen weniger häufig und weniger regelmäßig nutzen als Frauen. Trotzdem sind die Quoten der Männer, die bereits Krebsfrüherkennungsuntersuchungen in Anspruch genommen haben, deutlich höher, als vielfach vermutet.
Da Menschen sich daran orientieren, was andere vergleichbare Personen tun, sollten die Informationen und Statistiken, die in Medienkampagnen benutzt werden, sehr sorgfältig ausgewählt werden. Die Aussage „nur jeder 5. Mann geht zur Krebsfrüherkennungsuntersuchung“ ist falsch, da sie sich nur auf ein Beobachtungsjahr bezieht. Das wird besonders deutlich an der Darmkrebsfrüherkennung, denn die Darmspiegelung wird in der Regel nur alle 10 Jahre erfolgen. So entsteht der Eindruck, als ob 80 % der Männer überhaupt nicht zur KFU gingen. Dieses ist eine massive Unterschätzung der tatsächlichen Inanspruchnahme und wirkt zudem demotivierend auf Männer, die bisher noch nicht bei einer KFU waren. Deutlich motivierender ist dagegen folgende Aussage: „Wussten Sie eigentlich, dass bereits 2/3 aller anspruchsberechtigten Männer in Deutschland mindestens einmal an einer Untersuchung zur Krebsfrüherkennung teilgenommen haben?“
Also liebe Geschlechtsgenossen, geht zur Früherkennung - ich war auch schon da!

Dr. Thomas Pfeil
Dermatologe
Hautarztpraxis
Dr. med. Thomas Pfeil

Ev. Krankenhaus Witten
Lehrkrankenhaus der Universität Witten/Herdecke

Medizin – Pflege – Therapie

Training für Körper und Sinne

Unsere therapeutischen Teams bieten Ihnen ein vielfältiges Behandlungsspektrum nach neuesten fachlichen Standards in folgenden Bereichen – selbstverständlich auch für ambulante Patienten:

- Physiotherapie
- Ergotherapie
- Logopädie
- Massage / Lymphdrainage
- Geräteunterstützte Krankengymnastik
- Kursangebote zur Gesundheitsförderung
- Bewegungsbäder
- Wellnessanwendungen

Ausführliche Informationen und Terminvereinbarung:
Tel. 02302 / 175 - 2310

Ev. Krankenhaus Witten
Pferdebachstr. 27, 58455 Witten
www.evk-witten.de

Knappschaftskrankenhaus:

Klinik für Anästhesiologie hat neuen Direktor

Prof. Dr. Michael Adamzik ist neuer Direktor der Klinik für Anästhesiologie, Intensivmedizin und Schmerztherapie am Universitätsklinikum Knappschaftskrankenhaus Bochum. Er tritt damit die Nachfolge von Prof. Dr. Michael Zenz an, der in den Ruhestand gegangen ist. Zuletzt arbeitete Adamzik als Geschäftsführender Oberarzt in der Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin am Universitätsklinikum Essen.

Mit seinen 41 Jahren ist Adamzik bundesweit der jüngste Ordinarius im Bereich der Anästhesie. Er ist Experte auf dem Gebiet in der Behandlung von Blutvergiftungen und akutem Lungenversagen. Wissenschaftlich hat er nach genetischen Varianten im Erbgut von Patienten mit Blutvergiftung gesucht, die sowohl die Therapie als auch das Überleben bei Blutvergiftung beeinflussen. 2009 erhielt er das DGAI-Forschungsstipendium der Fresenius-Stiftung für seine Studie mit dem Titel: „Der Aquaporin-5-Gen Promotor A(-1364)C Polymorphismus beeinflusst die Letalität bei schwerer Sepsis“. Zwei Jahre später wurde er für seine Studie „Comparison of thromboelastomertry with procalcitonin, interleukin 6, and C - reactive protein as diagnostic tests for severe sepsis in critically ill adults“ mit dem Roger-Bone-Preis der Deutschen Sepsis-Gesellschaft ausgezeichnet. Zuletzt hat er im Jahr 2013 zwei weitere international beachtete Publikationen zum Thema Blutvergiftung in dem amerikanischen Fachjournal „Anesthesiology“ veröffentlicht.

„Für mein neues Amt habe ich mir vorgenommen, den Balanceakt zwischen Menschlichkeit und ökonomischer Effizienz zu schaffen und den Patienten die Mitarbeiter der Klinik für Anästhesiologie, Intensivmedizin und Schmerztherapie als perioperative Mediziner sichtbar zu machen“, sagt Adamzik.

Der Mediziner wurde 1971 in Gelsenkirchen geboren. Als Sohn eines Bergmanns wuchs er in einer Zechensiedlung auf und hatte damit bereits früh einen familiär geprägten Bezug zur Knappschaft. Nach dem Abitur studierte er Humanmedizin an der Ruhr-Universität Bochum und an der Universität Duisburg-Essen. Sein Praktisches Jahr absolvierte er in der Mayo-Clinic Rochester, Minnesota, USA. 1999 begann er seine Tätigkeit als Mediziner am Universitätsklinikum Essen, wo er in den vergangenen vier Jahren als Geschäftsführender Oberarzt, Personal- und OP-Koordinator in der Anästhesiologie und Intensivmedizin tätig war. Parallel dazu besuchte er die Essener Fachhochschule für Ökonomie und Management für eine Weiterbildung im Bereich „Medical Management Compact“. Adamzik ist seit 19 Jahren verheiratet und Vater von zwei Kindern.

Prof. Dr. Michael Adamzik

Ev. Krankenhaus Witten:

Rückengesundheit - Mit dem Galileo in der StadtGalerie

„Witten stärkt den Rücken“ - *Und dass die damit verbundenen gesundheitsfördernden Maßnahmen auch Spaß machen können, zeigte - wie hier zu sehen - Joachim Abrolat, Verwaltungsdirektor des Ev. Krankenhauses Witten, während einer Veranstaltung in der StadtGalerie. Hier präsentierte die Physiotherapie des Ev. Krankenhauses das Gerät Galileo, das durch spezielle Vibrationen vor allem dem Muskelaufbau dient. Geräte, die nach dem gleichen Prinzip arbeiten, wurden auch schon von der NASA zum Muskelaufbau von Astronauten in der Schwerelosigkeit eingesetzt. Auf Schwerelosigkeit mussten indes Joachim Abrolat und die vielen Besucher, die dieses Gerät ebenfalls ausprobieren konnten, verzichten. Dafür konnten sie aber - wie hier zu sehen - auch gleich ihren Gleichgewichtssinn testen, wenngleich dies nicht die eigentliche Aufgabe von Galileo ist. Das Gerät wird in der Physiotherapie des Ev. Krankenhauses für verschiedene therapeutische Zwecke, natürlich auch für die Rückengesundheit, eingesetzt und erfreut sich einer verstärkten Nachfrage.*

Die chronische Wunde

Waltraud Habeck, Wundmanagerin im Ev. Krankenhaus Witten, ist Referentin bei der nächsten Vortragsveranstaltung im Rahmen der Reihe „Medizin konkret“. Am 19. Juni wird sie zum Thema „Die chronische Wunde“ referieren. Der Vortrag beginnt um 17 Uhr im Seminarraum hinter der Cafeteria im Ev. Krankenhaus Witten, Pferdebachstr. 27. Die jeweils am 3. Mittwoch eines Monats stattfindenden Vorträge richten sich an Patienten, Angehörige und interessierte Besucher.

Hinein - ins 26 Grad warme Wasser des Annener Freibads!
Foto: Thomas Lindner

Freibad-Saison in Annen eröffnet

Schon Ende April haben die Wittener Stadtwerke die Freibadsaison in Annen eröffnet. Täglich - ab 6.30 Uhr - steht das Bad nun für alle „Wasserratten und Sonnenanbeter“ zur Verfügung.

Das Wasser ist auf 26 Grad vorgeheizt, so dass den Badefreuden - zumindest was die Wassertemperatur anbelangt - nichts im Wege steht. Bis Mitte September kann das Freibad genutzt werden. Und die Verantwortlichen hoffen, dass von diesem Nutzungsangebot reger Gebrauch gemacht wird. 135.000 Besucher waren es im letzten Jahr. Ob diese Marke in 2013 getoppt wird, ist letztendlich auch immer ein Frage des Wetters.
Alle anderen Voraussetzungen sind optimal. Dazu kann man sicherlich auch die Eintrittspreise von 3,30 Euro für Erwachsene und 2 Euro für Kinder zählen.

Die Stadtwerkemitarbeiter Helmut Spicker (Prokurist) und Wilm Ossenberg Franzes (zuständiger Bäderexperte der Stadtwerke) eröffneten gemeinsam die Freibadsaison - bereits zum 25. Mal. Das Jubiläum ist gleichzeitig ein Abschied für die beiden, die bis zur Eröffnung der nächsten Freibadsaison in den Ruhestand getreten sein werden.

Abschied nach der 25. gemeinsamen Freibadsaisoneröffnung: *Wilm Ossenberg Franzes (links) und Helmut Spicker (Mitte), die Bäderexperten der Stadtwerke Witten, treten in den Ruhestand. Das Bild zeigt sie mit Stadtwerke-Geschäftsführer Uwe Träris.*

Schockierender Anblick im Wald:
Hunde reißen trächtige Ricke

In einem Waldgebiet nahe der Wittener Stadtgrenze fand der zuständige Jagd- und Forstbeauftragte eine gerissene Ricke. Das Tier war hochträchtig. Wie der Jagdbeauftragte mitteilte, waren hier eindeutig Hunde am Werk. Ohne sämtliche Hunde unter „Generalverdacht“ zu stellen, gilt daher der dringende Appell an alle Hundehalter: Bitte nehmen Sie Ihre Hunde in Wald und Feldgebieten an die Leine! Sie schützen damit das heimische Wild, gerade jetzt, in der Setzzeit der Rehe.

WITTEN transparent

Impressum

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

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

Mitarbeiter/innen dieser Ausgabe:
Dr. Frank Koch, Simone Tillmann,
Dr. Kurt-Martin Schmelzer, Dr. Udo Theis,
PD Dr. Andreas Wiedemann, Dr. Jacqueline Rauh,
Dr. Karl-Heinz Franz, Dörthe Mühlenhardt,
Dr. Evelyn Luhrenberg, PD Dr. Stephan Langer,
Dr. Ulrich Klein, Dr. Ulrich Weitkämper,
Dr. Michael Mönks, Gerd Appuhn, Dr. Volker Harff,
Dr. Thomas Pfeil

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

Satz und Gestaltung: Verlag Olaf Gellisch

Druck: Zimmermann Druck + Verlag GmbH, Balve

Es gilt die Anzeigenpreisliste von Nr. 1 von September 2010.
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 in Witten und in Bochum-Langendreer.

vodafone

Die clevere Alternative zum Festnetz

Sie ärgern sich über hohe monatliche Grundgebühren und zusätzliche Verbindungskosten für Ihre Telefonate ins deutsche Festnetz? Sie wünschen sich eine verständliche und persönliche Beratung von Ihrem Ansprechpartner vor Ort? Dann sollten Sie die Vodafone Zuhause FestnetzFlat kennenlernen. Transparent, ehrlich und fair. Telefonieren Sie unbegrenzt für nur 9,95€ monatlich* - rund um die Uhr und ohne zusätzliche Gebühren - ins deutsche Festnetz, egal ob Orts- oder Ferngespräch! Auf Wunsch kümmern wir uns um die Mitnahme Ihrer bisherigen Festnetz-Rufnummer. Selbstverständlich erledigen wir sämtliche Formalitäten. Zögern Sie nicht! Wir freuen uns über Ihren Besuch in unserem

Vodafone Shop Michael Bracht

Bachstr.7, 58452 Witten
Tel. 0 23 02 / 91 23 33
Täglich von 9-18 Uhr,
samstags von 9-13 Uhr!

*Anbindung über Mobilfunk. Mindestvertragslaufzeit: 24 Monate. Einmaliger Anschlusspreis: 24,95 €. Weitere nutzungsabhängige Verbindungsentgelte für z.B. Telefonate zu Mobilfunk-, Auslands-, Sonderrufnummern und SMS.

Tag der Organspende am 1. Juni:

Aufklärung zum Thema „Organspende“ ist nach den Skandalen wichtiger denn je

Fachinternistische Gemeinschaftspraxis Ardeystraße engagiert sich für mehr Organspendenbereitschaft - auch die BKK vor Ort will ihre Mitglieder per Anschreiben für das Thema sensibilisieren

„Trotz oder auch gerade wegen der Skandale um die Vergabe von Spenderorganen muss weiterhin über das Thema Organspende informiert werden.“ Dr. Beate Höhmann-Riese, Fachärztin für Innere Medizin / Nephrologie in der Fachinternistischen Gemeinschaftspraxis Ardeystraße, weiß um die Wichtigkeit der Organspende und engagiert sich bereits seit vielen Jahren dafür. So auch in diesem Jahr, wenn die Fachinternistische Gemeinschaftspraxis den „Tag der Organspende“ (1. Juni) wiederum zum Anlass nimmt, auf dieses Thema aufmerksam zu machen. Und dies ist zum gegenwärtigen Zeitpunkt nötiger denn je: Gerade nach vorgenannten Skandalen und deren spürbaren negativen Auswirkungen auf die Spendenereitschaft ist es wichtig, objektiv und umfassend zum Thema zu informieren.

Der Bedarf an Spenderorganen lag schon immer deutlich über der Bereitschaft zur Organspende. Ein Beispiel dafür sind die langen Wartelisten derer, die auf eine Spenderniere warten und bis zur tatsächlichen Spende auf die Dialysebehandlung angewiesen sind. Schon immer gab es Vorbehalte gegenüber der „Spende eines eigenen Organs“; Dr. Beate Höhmann-Riese und ihr Team konnten während verschiedener Info-Veranstaltungen in der Öffentlichkeit und im monatlichen Nephro-Café der Fachinternistischen Gemeinschaftspraxis aber immer viele dieser Vorbehalte in persönlichen Gesprächen mit Interessenten ausräumen. Sie konnten vorherrschende falsche Ansichten geraderücken und viele Wittener für das Thema sensibilisieren. Nicht wenige dieser Gesprächspartner haben gerade deswegen heute stets einen Organspende-Ausweis bei sich.

Die Nachrichten über die Manipulationen bei der Vergabe von Spenderorganen wird es denen, die sich für die Organspendenbereitschaft einsetzen, nicht leichter machen. Im Gegenteil: Dr. Beate Höhmann-Riese und ihr Team werden zurzeit immer wieder mit einer Menge kritischer Fragen rechnen müssen. „Aber um diese zu beantworten, dafür sind wir ja da“, so die Wittener Ärztin. Die entsprechenden Infos und die dazugehörigen Organspende-Ausweise werden in der Praxis und im Nephro-Café vorgehalten.

Und auch die BKK vor Ort hat sich des Themas angenommen. Dabei zeigt sie zwar Verständis für die Reaktion der Menschen auf den Organspendenskandal, jedoch argumentiert sie wie folgt:

„Die Reaktion der Menschen ist verständlich, wenn auch sachlich falsch. Denn die gespendeten Organe haben ja ihre Aufgabe erfüllt, wurden Patienten implantiert und retteten deren Leben. Nach den Vergaberichtlinien waren es jedoch zum Teil die falschen Patienten, denn nicht in allen Fällen wurde manipuliert. Das schmälert den Wert der Spende jedoch keineswegs.

Falsch ist die Reaktion auch, weil die Manipulationen nur auftreten konnten, weil zuwenig Spenderorgane zur Verfügung stehen. Es ist geradezu typisch, dass ein Mangel zu Manipulationen und schwarzmarktähnlichen Betrügereien führt. Wirksamer als strengere Gesetze und Kontrollen wäre eine deutliche Zunahme der Spendenbereitschaft, um dem Missbrauch Einhalt zu gebieten.“

Der Organspende-Ausweis - er kann Leben retten.

Die Krankenkasse hat in Form eines Anschreibens an ihre Mitglieder eine Informationsoffensive gestartet, in der sie auch an die Organspendenbereitschaft appelliert. Ein auszufüllender Organspenderausweis war dem Schreiben beigefügt. Diese Ausweise gibt es natürlich auch in der Fachinternistischen Gemeinschaftspraxis. Und dazu ein umfangreiches Informationsangebot zu diesem wichtigen Thema, bei dem es - auch wenn es sich abgedroschen anhört - tatsächlich um Leben und Tod geht.

Auswirkungen des Organspendenskandals auf die Spendenbereitschaft

Nach Bekanntwerden der Manipulationen bei der Vergabe von Spenderorganen ist die Bereitschaft zur Organspende in Deutschland dramatisch zurückgegangen.

❑ Lediglich 1.046 Menschen haben 2012 nach ihrem Tod 3.511 Organe gespendet. Das ist ein Rückgang gegenüber dem Vorjahr um 12,8 Prozent.

❑ Im ersten Quartal 2013 ist die Spendenzahl noch einmal dramatisch zurückgegangen – berichtete die Deutsche Stiftung Organtransplantation (DSO).

(Quelle: BKK vor Ort)

THEATERGEMEINDE Volksbühne Witten e. V.

Spielzeit 2013/2014

Dienstag, 08.10.2013 – 20.00 Uhr – Mittwoch, 09.10.2013

Zusammen ist man weniger allein

Komödie von A. Bechstein nach dem Roman von A. Gavalda

Ein modernes, turbulentes, mit zärtlichem Humor erzähltes Großstadtmärchen.

Mit: Katharina Puetter u. a.

Samstag, 26.10.2013 – 17.00 Uhr

Der Graf von Luxemburg

Operette von Franz Lehár

Die beliebte Meisteroperette ist reich an unvergänglichen Walzermelodien und sprühenden Dialogen.

Operettentheater Wien

Sonntag, 17.11.2013 – 18.00 Uhr !!!

Altweiberfrühling

Komödie in 9 Bildern von Stefan Vögel

Wunderbar und anrührend gespielt nach dem Film „Die Herbstzeitlosen".

Mit: Ellen Schwiers, Holger Schwiers u. a.

Mittwoch, 20.11.2013 – 20.00 Uhr – Donnerstag, 21.11.2013

Der Kaufmann von Venedig

Komödie von William Shakespeare

Von Shakespeares Gesamtwerk ist diese meisterlich tragische Komödie eines der meistgespielten Werke der klassischen Theaterliteratur und angesichts globaler Bankenpleiten, weltweiter Börsencrashs und der Euro – Krise an Aktualität kaum zu überbieten.

Mit: Carsten Klemm u. a.

Sonntag, 08.12.2013 – 17.00 Uhr

Drei Haselnüsse für Aschenbrödel

Familienmusical

mit der Originalfilmmusik von Karel Svoboda. Gesang und Musik live.

Mit: Julia Klemm, Maximilian Widmann u. a.

Montag, 09.12.2013 – 20.00 Uhr – Dienstag: 10.12.2013

The Original USA Gospel Singers & Band

Gospel – Konzert

Einer der besten Gospelchöre der Welt bringt das ursprüngliche Gefühl der schwarzen Gospelkultur authentisch nahe.

Dienstag, 14.01. 2014 – 20.00 Uhr – Mittwoch, 15.01.2014

Ein Käfig voller Narren / La Cage aux Folles

Musical von Jerry Hermann

Frisch, frivol, herzergreifend! Ausgezeichnet mit 10 Tony Awards zählt „La Cage aux Folles" zu den erfolgreichsten Musicals aller Zeiten.

Samstag, 18.01.2014 – 17.00 Uhr

Original Prager Neujahrsgala

Ein beschwingter Start ins Neue Jahr mit wunderbarer Musik von Johann Strauß und dem Musiktheater Prag.

Donnerstag, 13.02.2014 – 20.00 Uhr – Freitag, 14.02.2014

Männer gesucht!

Eine musikalische Partnersuche von Daniel Ris

Eine Komödie aus dem prallen Leben, in der sich jeder Zuschauer auf der einen oder anderen Seite wieder erkennen kann.

Mit: April Hailer, Franziska Ball, Billie Zöckler u. a.

Sonntag, 23.02.2014 – 17.00 Uhr

Auf ein Neues

Komödie von Antoine Rault

Eine höchst amüsante, zärtliche Komödie, die eine aktuelle und menschliche Geschichte erzählt, die uns träumen lässt und Hoffnung schenkt.

Mit: Marion Kracht, Daniel Morgenroth u. a.

Mittwoch, 19.03.2014 – 20.00 Uhr – Donnerstag, 20.03.2014

Der große Gatsby

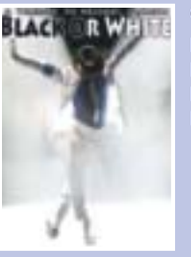
Schauspiel

Das grandiose Meisterwerk von F. Scott Fitzgerald: „Wer mir einen Helden zeigt, dem zeige ich eine Tragödie."

Mit: Thorsten Nindel, Ursula Buschhorn u. a.

Dienstag, 08.04.2014 – 20.00 Uhr – Mittwoch, 09.04.2014

Black or White – A Tribute to Michael Jackson



Große farbenprächtige Lichtshow

Die Tänzer verzaubern mit Moonwalk und Breakdance-Variationen.
Hits wie „Thriller" und „Bad" lassen den King of Pop auferstehen.

Dienstag, 29.04.2014 – 20.00 Uhr – Mittwoch, 30.04.2014

Broadway Musical Gala

zeigt Musikausschnitte, die künstlerisch als unübertroffen gelten aus:
„Les Miserables", „König der Löwen", „West Side Story" und viele mehr.

Karten für alle Veranstaltungen ab sofort im Verkauf!

Karten ab 17,50 €

www.volksbuehne-witten.de

www.eventim.de

Saalbaukasse Witten

Stadtmarketing Witten

THEATERGEMEINDE
Volksbühne Witten e.V.

Gerichtsstraße 3
58452 Witten
Telefon: 02302 - 23516

Mo., Di., Mi. und Fr.
9:00 Uhr bis 13:00 Uhr
Do. 14:30 Uhr bis 17:30 Uhr

Marien Hospital Witten

Was hat Körperhaltung mit dem Beckenboden zu tun?

Die aufrechte Körperhaltung ist etwas äußerliches und sichtbares, während die Muskeln des Beckenbodens tief in der Mitte des Körpers liegen. Sie sind tastbar, aber nicht sichtbar und doch so wichtig für die Köperhaltung.

Daher werden sie gerne bei dem Training vergessen.

Häufig wird eine Beckenbodenschwäche erst erkannt, wenn der Schließmuskel beim Husten, Niesen oder Lachen kurz seinen Dienst verweigert. Das ist übrigens nicht nur ein Frauenproblem, auch Männer leiden unter einem schwachen Beckenboden.

Ein schwacher Beckenboden zeigt sich an einer schlechten und krummen Haltung. Ein starker Beckenboden stärkt auch den Rücken. Rückenmuskeln, Bauchmuskeln und der Beckenboden stabilisieren den Rumpf wie ein elastisches Korsett. Diese drei Muskelgruppen sollen im Gleichgewicht sein. Rückenschmerzen und Beckenbodenschwäche und der daraus resultierenden Inkontinenz wird somit vorgebeugt. Ebenfalls kommt es somit zu einer guten und aufrechten Körperhaltung.

Regelmäßige Bewegung mobilisiert und kräftigt Ihre Muskulatur und somit auch den Beckenboden. Um den Beckenboden zu stärken wählen Sie Sportarten ohne Stoßbelastung. Hierzu eignen sich Sportarten wie Pilates, Yoga und Nordic Walking.

Darüber hinaus lassen sich die Beckenbodenmuskeln still und heimlich trainieren – immer und überall!

Nordic Walking *- ein guter Weg zur Mobilisierung und Kräftigung des Beckenbodens.*

Wer einmal gelernt hat die richtigen Muskeln anzuspannen, der kann seine Übungen im Büro, im Auto, beim Telefonieren und beim Email schreiben durchführen.

Spüren Sie ihren Beckenboden?
Probieren Sie es gleich mal aus: Setzen Sie sich auf Ihre Hände, so dass Sie Ihre Sitzbeinhöcker in der Handinnenfläche spüren. Verbinden Sie die beiden Sitzbeinhöcker geistig mit einem roten Faden. Zudem wird ein Faden von vorne (Schambein) nach hinten (Steißbein) gespannt. Dort wo sich die beiden Fäden kreuzen, versuchen Sie bei der Ausatmung den Beckenboden nach innen einzusaugen/hochzuziehen und dann wieder zu lösen.
Das ist am Anfang schwierig, aber haben Sie Geduld und üben Sie weiter.
Sonst gilt: Spannen Sie Ihren Beckenboden immer und überall an, es merkt niemand!

Kontakt:

Claudia Bartschek, Leiterin Physiotherapie
Anita Stolle, Physiotherapeutin

Physiotherapie
Marien-Hospital Witten
Marienplatz 2, 58452 Witten
Tel.: 02302 - 173 - 1506
physiotherapie@marien-hospital-witten.de

Claudia Bartschek
Leiterin Physiotherapie

Anita Stolle
Physiotherapeutin

Mitten in der ST. VINCENZ GRUPPE RUHR