

Lust auf gesund

IMPF DICH!

Warum ein Kinderarzt das Impfen als gesellschaftliche Verpflichtung sieht.

PONYS IM SENIOREN- STIFT

Wie zwei Minishettys mit Demenzpatienten arbeiten.

GEGEN DEN STRESS!

Was hilft gegen Burnout, Schlafstörungen und schlechte Laune an grauen Wintertagen? Zahlreiche Tipps zu Vorsorge, Behandlung und der Suche nach der richtigen Balance.



Dr. med. Sedat Spiekermann

Privatarztpraxis für Medizinische Osteopathie
und Integrative Schmerztherapie

Die Tage werden kürzer, es wird früh dunkel. Tagsüber wird es manchmal gar nicht mehr richtig hell. Das fehlende Licht schlägt aufs Gemüt.

Bei manchen Menschen führt diese als „**Winterblues**“ bekannte saisonale Verstimmung zu einem verminderten Antrieb, **chronischer Müdigkeit** oder Niedergeschlagenheit.

Eine merkbliche **Einschränkung der Lebensqualität** ist die Folge.

Eine Lichttherapie kann ein Gefühl vermitteln wie ein **sonniger Frühlingstag nach einem langen Winter**.

Mit **ärztlicher Kompetenz** und Unterstützung unserer **Anti-Winterblues-Therapie** helfen wir Ihnen die Energiespeicher wieder aufzufüllen. Wir zeigen Ihnen wie Sie zu neuer Dynamik und Lebensfreude zurückfinden können.

Um einen nachhaltigen Effekt zu erreichen und die **Balance von Seele und Körper** wieder herstellen zu können, würden wir Sie gerne über mögliche Therapiemodule informieren.

Rufen Sie uns an unter der Rufnummer **0231 – 9500 – 1030** oder vereinbaren Sie online einen Rückruftermin nach Wahl.

Herzlichst ihr

Dr. med. Sedat Spiekermann



www.papomis.de/winterblues

Hagener Straße 310 - 314 · 44229 Dortmund
Fon 0231 - 9500 - 1030 · kontakt@papomis.de

www.papomis.de

Impressum**Verlag**

coolibri GmbH • Ehrenfeldstraße 34
44789 Bochum
Postfach 100207 • 44702 Bochum
Telefon: 0 23 4 / 9 37 37 - 0
Fax: 02 34 / 9 37 37 - 97 (Redaktion)
Fax: 02 34 / 9 37 37 - 99 (Anzeigen)

Geschäftsführung

Josef Jasper
Sekretariat: Kerstin Reigers
Telefon: 0 23 4 / 9 37 37 - 51

Redaktion

Chefredaktion:
Irmine Estermann

Printredaktion

Inga Pötting
Lukas Vering
Telefon: 02 34 / 9 37 37 - 74

Grafik:

croc-Design

Titelfoto:

Adobe Stock - sborisov

Anzeigen

Nicola Ochsenfahrt • Moritz Spilker • Dietmar
von Wurmb • Holger Ziefuß
Telefon: 02 34 / 9 37 37 - 50
E-Mail: anzeigen@coolibri.de

Vertrieb und Marketing

Maria Inés López Jiménez
Telefon: 02 34 / 9 37 37 - 33

Druck

eds Druckservice

Redaktionsschluss

11.11.2016

Folgt uns auf ...

STRESS LASS NACH

Wie stressig das Leben doch ist. Neben Job und Haushalt halten uns diverse Netzwerke, eine unaufhörliche Informationsflut und eigentlich wir uns selbst am meisten auf Trab. Wir wollen mitmischen in einer Gesellschaft, in der es immer höher, schneller, weiter geht. Laut der aktuellen Stressstudie der Techniker Krankenkasse fühlen sich sechs von zehn Deutschen gestresst, unabhängig davon, ob beruflich oder privat. Bei jedem Dritten wirkt sich das dann merklich auf die Gesundheit aus.

Grund genug für uns, sich dem Thema in unserer neuen Lust-auf-Gesund-Ausgabe zu widmen. Wir holen uns Tipps von Experten zu Burn Out und Schlafstörungen; eine Studentin erzählt von ihrem Alltag mit Depressionen. Ebenfalls eine Auswirkung von vor allem beruflicher Überforderung: Haltungsschäden. Lukas Vering weiß allerdings Rat mit Sport für die Mittagspause und den richtigen Adressen für wohltuende Massagen.

Manchmal hilft auch schon ein Spaziergang durch den Wald, um das Gedankenkarussell anzuhalten. Inga Pötting hat einen Pilzkenner ins Unterholz begleitet. Ein anderes Mal hat sie mit einem ganz besonderem Läufer eine Runde um ein Phoenix-See gedreht. Für ihn ist Laufen allerdings mehr als Stressabbau. Mit Bernhard Hoëcker war er schon dort und mit Neven Subotic, die Interviews hat der Wittener Veranstalter mit Gehbehinderung gerade in einem Buch veröffentlicht.

Mich zog es für diese Ausgabe nach Essen. Dort leben zwei kleine Ponys, die aber dementen Senioren große Freude bereiten, wenn sie durch die Flure der Pflegeeinrichtung tapsen. Die Viecher machen es bei ihrer Arbeit schon richtig: Sie bleiben einfach geduldig und gelassen. Kluge Ponys!

Seien Sie also mehr Pony und weniger Arbeitstier – Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken!

Ihre Irmine Estermann
Chefredakteurin





6

Was ist Burnout? Und was hilft? Wir klären auf



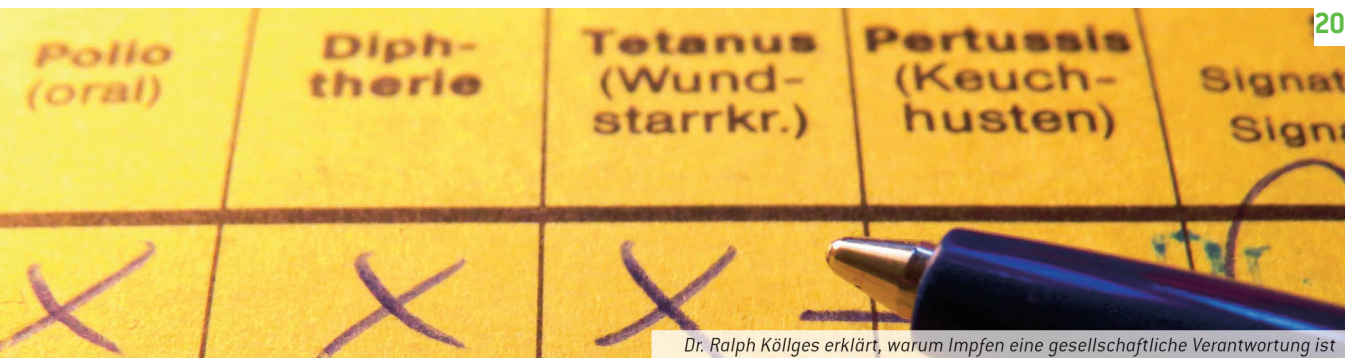
14

Eine Studentin berichtet von ihrer Depression

6 BURNOUT: WAS IST DAS?

10 BURNOUT: VORBEUGUNG

14 DEPRESSIONEN:
EIN ERFAHRUNGSBERICHT



20

Dr. Ralph Köllges erklärt, warum Impfen eine gesellschaftliche Verantwortung ist



22

Stefan Ludwig: Mit Lähmung 52 Mal um den Phoenixsee

16 SCHLAFSTÖRUNGEN

20 IMPFUNGEN

22 RUNDLAUF MIT PROMIS UND ROLLATOR

26 BESUCHSPONYS IM SENIORENHEIM



26

Ponys besuchen demente Menschen

WE  YOU

32



Wie verhindert man Haltungsschäden?

38



Entspannende Massagen

- 32 HALTUNGSSCHÄDEN
- 34 RÜCKENSCHULE
- 38 MASSAGEN
- 40 NACHHALTIG PER APP

44



Welche Speisepilze finden sich im Revier?

48



Vom gemeinsamen Gärtnern

- 44 PILZE SAMMELN
- 46 ÖKO-WEIHNACHTSBÄUME
- 48 GEMEINSCHAFTSGÄRTEN
- 50 TIPPS GEGEN WINTERBLUES

50



Was hilft gegen Winterblues?

Burnout Risiko, Krankheit

Burnout ist keine Krankheit, sondern ein Risikozustand. Dr. Stefan Grönniger, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und leitender Oberarzt am Marienhospital in Dortmund, klärt im Gespräch mit Inga Pötting Missverständnisse der „Modediagnose“ und empfiehlt vor allem eins: Prävention.

Was ist das größte Missverständnis über Burnout?

Dass es eine Krankheit ist! Die Grenzen zwischen Gesunden und Kranken verschwimmen in der gesellschaftlichen Wahrnehmung, da hat der Begriff schnell in die Umgangssprache Eingang gefunden. Burnout ist in gewisser Weise eine Modediagnose. Tatsächlich ist das Syndrom von der Weltgesundheitsorganisation aber nicht als Erkrankung erfasst.

Was ist Burnout denn dann?

Experten, also Psychiater und Psychotherapeuten, verstehen Burnout in der Regel als Risikozustand für körperliche und psychische Erkrankungen. Das heißt aber nicht, dass man dagegen nichts machen muss! Risiko heißt immer auch Prävention.

Wie gerät jemand in diesen Risikozustand?

Die Ursache bei Burnout ist in aller Regel das Arbeitsleben. Eine anhaltende Arbeitsüberforderung kann zu Beschwerden führen, die über Wochen bis Monate andauern. Dazu gehört auch, dass Wochenenden und Urlaube zum Regenerieren nicht mehr ausreichen. Wenn der Punkt erreicht ist, sind das eindeutige Zeichen.

Wie fühlt sich ein Mensch mit Burnout?

Burnout wird mit Hilfe von drei Kategorien beschrieben: Zunächst mit ei-

nem Zustand emotionaler Erschöpfung, zweitens mit Depersonalisation – also einer Entfremdung von der Arbeit, die mit Zynismus einhergehen kann. Burnout setzt ja immer voraus, dass man mal gebrannt hat für seinen Job und sehr engagiert war – das schlägt dann ins Gegenteil um. Die dritte Kategorie ist eine verringerte Arbeitsleistung. Wie stark diese drei Faktoren sich zeigen, ist individuell – nicht jeder wird zynisch. Die Hauptbeschwerde, die allen gemein ist, ist die emotionale Erschöpfung.

Also stimmt die Annahme, dass Burnout immer mit Stress zu tun hat?

Ja – und zwar mit schlechtem Stress, der einen in die chronische Überforderung treibt. Es gibt auch Formen von positivem Stress.

Wie verbreitet ist Burnout heute?

Das ist schwer zu sagen. Man kann das Syndrom nicht gut fassen, es gibt keine klaren, messbaren Kriterien. Die größte Überlappung im psychiatrischen Bereich gibt es auf jeden Fall mit der Depression. Burnout ist ein Risikozustand für Depression, wie auch für Suchterkrankungen und körperliche Erkrankungen. Mir persönlich ist hier die Unterscheidung zu anderen, klar diagnostizierbaren Krankheiten wichtig: Multiple Sklerose, Diabetes oder Demenz können ganz ähnliche Symptome aufweisen wie Burn-

„Burnout setzt voraus, dass man mal gebrannt hat für seinen Job.“



Foto: Techniker Krankenkasse

out, eine Verwechslung wäre aber völlig falsch. Bei Erschöpfungerscheinungen sollte man also zunächst psychische und körperliche Erkrankungen abklären, hier ist der Hausarzt ein guter erster Ansprechpartner.

Wer ist ein typischer Kandidat für Burnout?

Anfällig sind vor allem Selbstständige und Menschen, die in psychosozialen Bereichen arbeiten; die sehr engagiert und enthusiastisch im Job sind und dann ausbrennen. Eine weitere Gruppe bilden Spitzensportler. Aber auch abhängig Beschäftigte kann es treffen.

Was für Persönlichkeitstypen sind anfällig?

Vor allem Personen, die überwiegend über ihre Arbeit versuchen, sich selbst zu verwirklichen. Wer in der Arbeit eine überhöhte Bedeutung für seine eigene Selbstbestätigung sieht, der hohe Ansprüche an sich selbst hat und zum Perfektionismus neigt – aber auch, wer objektiv gesehen von seiner Arbeit überfordert ist, zum Beispiel, weil er für die Stelle nicht geeignet ist. Zusätzlich zu den persönlichkeitsbedingten Gründen fällt auch der Arbeitsplatz ins Gewicht – das Arbeitsumfeld kann Stress erhöhen und zum Burnout beitragen.

Welche gesellschaftlichen Strukturen begünstigen Burnout?

Früher lebten wir in einer Disziplinalgesellschaft, jetzt leben wir in einer

„Heute wird der Mensch nicht mehr vom Chef ausgebeutet, sondern beutet sich selbst aus.“

Leistungsgesellschaft. Dem Einzelnen wird heute suggeriert, er könne unabhängig von der Herkunft alles werden, was er will. Heute wird der Mensch also nicht mehr vom Chef ausgebeutet, sondern er beutet sich selbst aus.

Wie könnte man das Burnout-Risiko insgesamt verringern?

Obwohl beim Thema Burnout häufig das Gesundheitssystem und damit unser Fachbereich angesprochen werden, müssen Fragen nach Lösungen hier vor allem an Arbeits- und Organisationspsychologen gerichtet werden. Therapie kommt vor allem dann in Frage, wenn jemand aufgrund von Burnout eine Krankheit entwickelt hat. Der Oberbegriff sollte aber Prävention und somit eine Veränderung auf struktureller Ebene sein.



Dr. med. Stefan Grönniger

Top-Versorgung mit Tradition

Vier Krankenhäuser mit langer Tradition in der Gesundheitsversorgung für die Region haben sich unter dem Dach des Klinikums Westfalen zu einem modernen Klinikverbund zusammengeschlossen.

„Unser Anspruch ist es, die medizinische Grundversorgung für die Menschen an unseren Standorten in Dortmund, Kamen und Lünen zu garantieren und ihnen zugleich Top-Medizin auf höchstem Qualitätsniveau zu bieten“, so Hauptgeschäftsführer Andreas Schlüter.

Drei der vier Häuser im Klinikum Westfalen blicken auf eine mehr als hundertjährige Tradition zurück. Das Hellmig-Krankenhaus Kamen, das Knappschaftskrankenhaus Lütgendortmund und die Klinik am Park Lünen aber haben sich sämtlich komplett erneuert. Keines von ihnen logiert noch im Gründungsbau, alle haben sich einer umfassenden baulichen Modernisierung unterzogen und bei ihren Angeboten völlig neu aufgestellt. Das Knappschaftskrankenhaus Dortmund ist das größte und mit fast 60 Jahren zugleich das jüngste Haus im Bunde, doch auch dieses Krankenhaus hat sich umfassenden baulichen und strukturellen Veränderungen unterzogen.

Für jeden der vier Standorte hat das Klinikum Westfalen eine hochmoderne Angebotsstruktur entwickelt. Das Knappschaftskrankenhaus Dortmund ist der Kern des *Krebszentrums* (Cancer Center) des Klinikums Westfalen, dem auch die anderen Häuser angeschlossen sind. Das Krebszentrum wurde als erstes sol-

ches Zentrum in NRW überhaupt nach den Richtlinien der Deutschen Krebsgesellschaft zertifiziert. Hier arbeiten Fachkliniken von der Strahlenklinik und Nuklearmedizin bis zur Chirurgie, der Inneren Medizin, Urologie und Pneumologie bis zur Radiologie und Onkologie eng zusammen und sorgen interdisziplinär dafür, dass für jeden Patienten das individuell beste Therapiekonzept entwickelt wird. Auch die *Kardiologie* mit zwei hochmodernen Herzkatherlaboren, die Neurologie mit der Schlaganfallereinheit (Stroke Unit) oder die Orthopädie mit Endoprothetik- und Fußzentrum stehen für ein hochmodernes Krankenhaus.

Die *Chirurgie* am Knappschaftskrankenhaus Dortmund umfasst ein vielseitiges therapeutisches Angebot von der Unfall- bis zur Thoraxchirurgie. Nicht zufällig werden hier die Spitzenspieler von zwei der großen Profifußballklubs des Reviers sportmedizinisch betreut. Eine enge Zusammenarbeit mit anderen Standorten im Verbund sichert gleiche Behandlungswege und ein gleiches Behandlungsniveau.

Das *Lungenzentrum* mit zertifizierter Weaningereinheit ist inzwischen über den Standort am Knappschaftskrankenhaus Dortmund hinausgewachsen. An der Klinik am Park Lünen sind als Erweiterung zusätzliche Kapazitäten für Lungenpatienten entstanden. Überregionalen Ruf hat sich das Lünen Haus beispielsweise auch in der Mittelohrchirurgie erworben. Natürlich stehen hier auch eine komplette Innere Medizin und Chirurgie samt Notaufnahme Patienten offen.

Das Hellmig-Krankenhaus hat seit Jahren einen guten Ruf als zertifiziertes Zentrum für Gelenktherapie (Endoprothetik). Hier sind eine onkologische Fachklinik angesiedelt und eine breit aufgestellte Viszeralchirurgie. Als neuen Schwerpunkt hat das Klinikum Westfalen hier zuletzt eine hochmoderne Gefäßmedizin entwickelt.

Altersmedizin ist ein Topthema am Knappschaftskrankenhaus Lütgendortmund. Die klinischen Strukturen für die Behandlung alterstypischer Erkrankungen wurden hier erneuert und ausgebaut. Ein zweites Spezialgebiet am Standort ist die Psychiatrie und Psychotherapie. Ein besonderer Fokus gilt hier wie auch im Knappschaftskrankenhaus Dortmund zudem der Schmerzmedizin.

Über alle Standorte und Fachkliniken hinweg hat sich das Klinikum Westfalen dem Einsatz für kontrollierte Patientensicherheit und Qualität verschrieben. Umfassende Qualitätssiegel bis hin zum KTQ-Zertifikat werden kontinuierlich durch externe Prüfer immer wieder neu vergeben. Der Ärztliche Direktor des Klinikums Westfalen, Prof. Dr. Karl-Heinz Bauer: „Im Sinne unserer Patienten setzen wir in unserem gesamten Verbund auf Sicherheit durch Qualität“.

Klinikum Westfalen GmbH
Am Knappschaftskrankenhaus 1
44309 Dortmund
www.klinikum-westfalen.de



Klinikum-Westfalen bietet hohe medizinische Qualität an vier Standorten

Ein Name - vier gute Krankenhäuser in Ihrer Umgebung

Knappschaftskrankenhaus Dortmund

Am Knappschaftskrankenhaus 1
44309 Dortmund
Tel.: 0231 922-0



Knappschaftskrankenhaus Lütgendortmund

Volksgartenstraße 40
44388 Dortmund
Tel.: 0231 6188-0



Hellmig-Krankenhaus Kamen

Nordstraße 34
59174 Kamen
Tel.: 02307 149-1



Klinik am Park Lünen

Brechtener Straße 59
44536 Lünen
Tel.: 0231 8787-0



Ausgleich ist alles

Das beste Mittel gegen Burnout ist eine gesunde, ausgeglichene Lebensweise. Denn das „Ausgebrannt-Sein“ entsteht in der Regel aus zu viel Stress im Arbeitsleben – wer auf sich achtet und Ausgleich schafft, minimiert das Risiko. Hier sind einige Tipps, wie man erste Burnout-Anzeichen bei sich und anderen erkennen und Überlastung vorbeugen kann.

Stress hat jeder mal. Wenn dieser Stress aber andauert und sich auch durch Urlaub und Wochenenden nicht mehr ausgleichen lässt, dann läuft etwas schief – womöglich steuert man auf ein Burnout zu. Davor ist übrigens niemand gefeit; wenn die Umstände ungünstig sind, kann es jeden treffen, meint Dr. Stefan Grönniger vom Marien Hospital Dortmund (siehe Interview auf S. 6/7). Meistens führt die Kombination eines bestimmten Persönlichkeitstyps und dem Arbeitsumfeld zum Burnout. Welche Symptome und Krankheiten – sowohl körperlicher als auch psychischer Art – daraus entstehen, ist zwar individuell; manche Anzeichen sind dennoch fast allen Patienten gemein.

Fast immer ist ein **Erschöpfungszustand** zu beobachten, der über normale Müdigkeit hinaus-

geht. Oft lässt in dieser Phase die **Arbeitsleistung** nach und das ganze Verhalten einer ansonsten engagierten und leistungsstarken Person ändert sich. Es werden bestimmte Verhaltensweisen beobachtbar, die nicht zum eigentlichen Wesen passen: Wer seinen Job immer gerne gemacht hat, verliert völlig die Lust und fängt beispielsweise an, auf Mitarbeiter, Vorgesetzte oder das Klientel zu schimpfen. Engagement für den Job kann in **Zynismus** umschlagen, die emotionale Erschöpfung zu extrem leichter **Reizbarkeit** führen.

Wer einen solchen Erschöpfungszustand bei sich selbst erkennt, hat schon viel geschafft, meint Dr. Grönniger. Das Wahrnehmen, Akzeptieren und Annehmen des Problems sei der erste, schwierige Schritt. Wer aber verstanden hat,

dass er etwas ändern muss, kann zunächst seine Gewohnheiten überdenken. Quell des Übels sind nicht selten besonders hohe Ansprüche an sich selbst im Job und eine **übersteigerte Bedeutung der Arbeit** für das eigene Leben. Hier ist es am wichtigsten, Ausgleich zu schaffen. Der typische Burnout-Betroffene bleibt zu lange im Büro und hat danach auf nichts mehr Lust, Familie und Freizeit kommen zu kurz. Ein kritischer Blick auf die **Work-Life-Balance** kann bewirken, dass wieder aktiver für Entspannung gesorgt wird. In einem zweiten Schritt sollten Burnout-Kandidaten mit ihren Vorgesetzten sprechen. Denn diese haben durchaus Interesse daran, einen guten Mitarbeiter zu behalten und zeigen oft viel Verständnis. Manche Unternehmen haben ihrerseits bereits Konzepte zur **Burnout-Prävention** ausgearbeitet. *ip*

10 Tipps zur Burnout-Vorbeugung

Die eigene Haltung zur Arbeit überprüfen

Der Inbegriff des Traumberufs ist ein erfüllender Job, mit dem man sich identifiziert. Aber Vorsicht: Zuviel Engagement ist ungesund und schlägt bei dauerhafter Überlastung ins genaue Gegenteil um.

Nicht ständig erreichbar sein

Arbeit und Freizeit klar zu trennen, ist für die dauerhafte Leistungsfähigkeit unabdingbar. Ein Anruf nach Feierabend ist okay – das Diensthandy mit ins Bett zu nehmen aber ein No-Go!

Die Freizeit aktiv gestalten

Echter Ausgleich will gut geplant sein. Zur Entspannung auf dem Sofa fernsehen ist in Ordnung – aber nicht jeden Tag. Besser: Freunde treffen, Hobbys nachgehen oder einem Ehrenamt, das auf ganz andere Gedanken bringt. Erfüllung auch in anderen Lebensbereichen als im Job zu finden, hält gesund!

Entspannung in den Alltag integrieren

Eine volle Arbeitswoche braucht Entspannungspausen. Yoga oder autogenes Training sind eine Möglichkeit – zusätzlich bieten sich Spaziergänge, Meditationsübungen oder ein heißes Bad an. Ein Acht-Stunden-Tag sollte eine echte Mittagspause enthalten – und nicht nur das Löffeln des Fertiggerichts am Schreibtisch.

Ausgewogene Ernährung

Obst, Gemüse und Vollkornprodukte, Zucker und Koffein in Maßen und dafür täglich reichlich Wasser sorgen für ein gutes Körpergefühl.

Sport machen

Insbesondere Ausdauersport wie Laufen, Schwimmen oder Radfahren hält nicht nur den Körper in Bewegung, sondern macht auch den Kopf frei. Auch gut als Rückfallprophylaxe.

Auf Freunde und Kollegen hören

Das soziale Umfeld merkt oft als erstes, wenn etwas nicht stimmt. Besorgte Fragen von Freunden und Kollegen sollte man daher unbedingt ernstnehmen!

Genug schlafen

Gelingt den Wenigsten – und tut doch so gut. Deshalb: Öfter mal auf den eigenen Körper hören, wenn er früh ins Bett will. Das Aufstehen fällt umso leichter.

Genuss einplanen

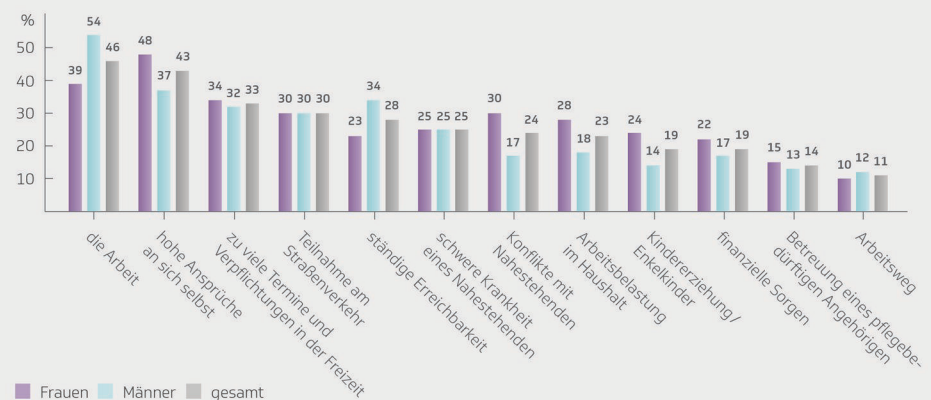
Bei aller Disziplin im Alltag sind Genussmomente wertvoll fürs Wohlbefinden. Ein gutes Essen, ein Lieblingsfilm, eine kleine Shopping-Runde o.ä. sollten kein seltener Luxus sein.

Überforderungsmomente erkennen

Das Gefühl, sich im Alltag aufzureiben, kennt fast jeder – diese Momente sollte man als erste, kleine Warnsignale verstehen und Ausgleich finden. Ständig die Zähne zusammenzubeißen, ist auf Dauer die falsche Strategie. *ip*

Das stresst Deutschland

Anteil der Befragten mit seltenem bis häufigem Stress, die folgende Stressursachen nennen.



Quelle: TK-Stressstudie 2016

Mehrfachnennungen möglich

Graphik: Techniker Krankenkasse



BIOMARKT MARL

Partnerfiliale der Deutschen Post

Schillerstraße 99
45768 Marl

Tel.: 02365 62574

Deutsche Post

DHL

Natürlich Bio. persönlich kompetent nah

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag
9.00 Uhr - 18.30 Uhr
Samstag
8.00 Uhr - 14.00 Uhr

cibaria
... mehr als gutes Brot.



Im BIOMARKT Marl erhalten Sie täglich frisch das gesamte Sortiment der **cibaria GmbH** ökologisch-biologische Vollkornbäckerei. Produkt-Informationen unter: **www.cibaria.de**

Implantation von Herzklappen im St.-Johannes-Hospital Dortmund

Im Herz-Team arbeiten Kardiologen und Herzchirurgen gemeinsam

Die größte Klinik im St.-Johannes-Hospital ist die Klinik für Innere Medizin I, die neben der Kardiologie die Intensivmedizin und Nephrologie als weitere Schwerpunkte hat. Herr Prof. Dr. med. Helge Möllmann ist seit Beginn des Jahres 2016 neuer Chefarzt dieser Klinik und hat sich auf die Erkrankungen von Herzklappen spezialisiert. Hand in Hand arbeiten im St.-Johannes-Hospital Kardiologen und Herzchirurgen zusammen.

Ein Herz – Ein Team

Herr Professor Möllmann forscht bereits seit vielen Jahren zum Thema minimal-invasiver Therapie von Herzklappenerkrankungen. In Dort-

mund tift er zudem auf ein exzellentes interdisziplinäres Team in einer bestens aufgestellten Abteilung. „Das St.-Johannes-Hospital bietet eine sehr gut organisierte Klinik, die ein Arbeiten auf höchstem Niveau ermöglicht“, bestätigt Herr Professor Möllmann, „denn hier im JoHo haben wir die größte Kardiologie Nordrhein-Westfalens – bestens ausgestattet und mit exzellentem Ruf weit über die Stadt hinaus.“ Die Klinik gewann in der Vergangenheit bereits an Bekanntheit und überregionalem Renommee, da innovative Therapien zur Behandlung von Herzerkrankungen frühzeitig eingesetzt und etabliert wurden. Dazu verfügt das St.-Johannes-Hospital über

eine hervorragende Klinik für Herz- und Thoraxchirurgie unter Leitung von Herrn Priv.-Doz. Dr. med. Guido Dohmen.

TAVI-Implantationen bei Herzklappenersatz

Im interdisziplinären Team können Patienten bei Erkrankungen des Herzens bestmöglich versorgt werden, zum Beispiel bei der minimal-invasiven Therapie von Herzklappenerkrankungen. Diese Entwicklung ist für die Versorgung von Herzerkrankungen zukunftsweisend und wurde von Herrn Professor Möllmann in den vergangenen Jahren ausgiebig klinisch beforscht. Unter anderem war er federführend an der Entwicklung





einer künstlichen Herzklappe beteiligt. Sein Wissen bringt der Chefarzt in das Herz-Team am St.-Johannes-Hospital ein. Als Zentrum mit spezieller Expertise bei Herzklappenerkrankungen können hier Patienten hervorragend versorgt und neuesten Entwicklungen Rechnung getragen werden, denn der Herzklappenersatz gewinnt in einer alternden Gesellschaft immer mehr an Bedeutung. Gerade diese Therapie ist für hochbetagte Patienten mit Vorerkrankungen geeignet, die nicht am offenen Herzen operiert werden können, und bietet ihnen eine Alternative. Gleichzeitig ist die Behandlung mit einer sogenannten TAVI auf dem Weg zur Standardtherapie auch für andere Herzpatienten. Wichtig dabei ist, im interdisziplinären Team aus Kardiologen und Herzchirurgen, die sich in jedem Einzelfall beraten, stets die richtige Entscheidung zum Wohle des Patienten zu treffen und für höchstmögliche Sicherheit zu sorgen. Das gemeinsame Durchführen der Eingriffe ist entscheidend. Dabei arbeiten bei jedem Eingriff ein Kardiologe, ein Herzchirurg und ein Anästhesist Hand in Hand. Das ist in der Tat eine Neustrukturierung, die in vielen Kliniken noch nicht obligatorisch ist und Herr Professor Möllmann im

St.-Johannes-Hospital Dortmund einführte und die Behandlung auf höchstem Niveau sicherstellt.

Was ist TAVI?

Was tun, wenn der Patient ohne neue Herzklappe keine Überlebenschance hat, aber aufgrund von Alter oder Vorerkrankungen nicht am offenen Herzen operiert werden kann? Noch bis vor zehn Jahren bedeutete das den Tod. Heute ist TAVI eine Alternative, die Leben rettet und gleichzeitig die Lebensqualität erhöht. Der Eingriff dauert nicht einmal eine Stunde.

TAVI ist die Abkürzung für Transcatheter Aortic Valve Implantation. Übersetzt werden kann das mit Transkatheter-Aortenklappen-Implantation. Dabei kann die neue Herzklappe über die Leistenarterie oder die Herzspitze bei schlagendem Herzen implantiert werden. Der Einsatz einer Herz-Lungen-Maschine ist nicht notwendig. Auch eine Vollnarkose kann in den meisten Fällen vermieden werden. Der Eingriff, der nicht einmal eine Stunde dauert, ist damit deutlich weniger belastend als eine konventionelle Operation an der Aortenklappe. Die Komplikationsrate ist außerordentlich gering. Schon nach wenigen Tagen kann

der Patient das Krankenhaus wieder verlassen. In 90 Prozent der Fälle, so erklärt Chefarzt Herr Prof. Helge Möllmann, erfolgt der Zugang zum Herzen über ein arterielles Blutgefäß in der Leiste. Wenn die Arterien, zum Beispiel aufgrund von Verkalkung, für dieses Verfahren nicht geeignet sind, kann die Klappe über die Spitze der linken Herzkammer eingepflanzt werden. Auch dann ist nur ein geringer Schnitt notwendig.

Seit der Einführung von TAVI 2008 hat sich die Zahl der Eingriffe mehr als verzwanzigfacht. Ist das Verfahren zunächst ausschließlich für inoperable Patienten eingesetzt worden, wird es angesichts wachsender Erfahrung und immer ausgereifterer Technik zunehmend auch bei Patienten mit nicht ganz so hohem Risiko als Alternative zur Operation gesehen.

Kontakt:

St.-Johannes-Hospital
Klinik für Innere Medizin/Kardiologie



Prof. Dr. med. Helge Möllmann
Tel.: (0231) 1843 – 35100
Email:
innermedizin1@joho-dortmund.de



E i n s c h l e i c h e n d e s G i f t

**Name von der Redaktion geändert*

Langsam, gar schleichend, kam die Depression in Inas* Leben. Für uns berichtet die Studentin aus dem Ruhrgebiet von Druck, Angst und dem dumpfen Gefühl, das irgendwann ein lauter Schrei wurde. Ein Erfahrungsbericht über den Weg in die und durch die Depression.

... das schöne Studentenleben! Jung sein, feiern, schlafen bis in die Puppen, den Spaß seines Lebens haben. Nebenbei noch ein bisschen akademisches Wissen abgreifen, als Grundstein für eine steile Karriere mit besten Verdienstmöglichkeiten, als Sprungbrett in ein tolles Leben. So stellt man sich das vor. Klar, alles hat seine negativen Seiten: Pauken bis der Kopf qualmt, nicht bestandene Prüfungen oder der schlimmste Kater seines Lebens. Doch was, wenn das nicht die größten Probleme sind? Wenn die spaßige Seite des Studiums immer mehr überschattet wird von ... ja, was eigentlich? Das war mir anfangs nicht klar, aber irgendwann lief etwas gewaltig schief mit meinem Studentenleben.

Doch von vorne. Mein Studium ist mir nicht schwer gefallen, gute Noten waren mit einem minimalen Aufwand erreicht, interessant war es auch und um mich herum viele nette Leute. Ich konnte mir meine Zeit frei einteilen, gerne eine Drei-Tage-Woche, nicht zu viele Seminare und auf jeden Fall nur solche, die mich interessierten. Objektiv betrachtet ein wirklich entspanntes Studium. Das Problem war, dass ich nicht entspannt war. Irgendwann kroch Angst in mir hoch. Erst als dumpfes Gefühl, irgendwann als lauter Schrei: „Du findest nie einen Job! Du wirst nie Geld verdienen mit dem was du tust! Du kannst nichts!“ Erst bezog sich die Angst auf die Zeit nach dem Studium, aber Angst ist ein schleichendes Gift. Schnell war der Punkt erreicht, an dem mich alles mit Angst erfüllte. Verdrängen konnte ich aber seit jeher gut, also ver-

drängte ich die Angst, so gut es ging. Trotzdem kam die Leichtigkeit nicht wieder.

Plötzlich waren alle Tage wie eine von diesen Postkarten, mit dem Schaf und dem „Alles ist doof“-Schild. Das trifft es ziemlich genau. Alles war doof, nichts machte Spaß. Und trotzdem habe ich viel gelacht, es soll ja schließlich keiner merken, man lebt ja ein lustiges Studentenleben. „Hi, wie geht's dir?!“ – „Hahaha – gut!“, und innerlich krampft sich alles zusammen. Ein gutes Semester lang war das meine Strategie, nach außen hin strahlen und lachen und dann schnellstmöglich nach Hause und die Decke über den Kopf ziehen. Überrollt von der Zukunftsangst war irgendwann der Punkt erreicht, an dem ich es fast nicht schaffte, morgens das Bett zu verlassen. Aufstehen? Leute treffen? So tun, als wäre man fröhlich? Unmöglich!

Mir dämmerte, dass es so keinen Sinn macht, eine Klausur zu schreiben, also musste ein Krankenschein her. Dem folgten mehrere Gespräche mit meinem Hausarzt und plötzlich hatten die kriechende Angst und die Schreie in mir drin einen Namen: Depression. Wow, sowas kann man kriegen? Mit Anfang 20 und mit Studentenleben? Wo einen doch eigentlich nichts bedrücken sollte, außer Kater, die drohende Deadline der Hausarbeit oder eine verpatzte Klausur? Ja, scheinbar kann man das.

Mein Hausarzt hielt eine Gesprächstherapie für

angebracht. Es wurden sämtliche Psychologen der Umgebung abtelefoniert und erwartungsgemäß waren die Wartelisten endlos. Ob ich mir die Therapie auch stationär vorstellen könnte? Äh, klar, mir egal. Ist ja eigentlich alles egal. Und so fand ich mich drei Tage später in einer psychiatrischen Klinik wieder. Echt wahr, mit Anfang 20 in der Klappe! Im Nachhinein war das der beste Weg für mich. Zunächst einmal wurde die Dosis der Antidepressiva erhöht. Das war erst angenehm — emotional in Watte gepackt gibt es keine Aufreger oder Katastrophen. Man kann alles einfach hinnehmen.

Ein Dauerzustand konnte das aber nicht werden, denn es fehlen auch die positiven Emotionen. Als ursprünglich fröhlicher Mensch war mir irgendwann klar, dass die Tabletten wieder weg müssen. Ich beschloss, dass ich diese Krankheit schnellstmöglich wieder loswerden muss. Denn Depression, das habe ich in der Klinik als erstes gelernt, ist eine Krankheit, kein Schicksal, an das man zeitlebens gebunden ist. Und es ist keine unheilbare Krankheit. Es folgten Einzelgespräche, Gruppengespräche, Maltherapie, Bewegungstherapie, ein straffer Zeitplan und feste Abläufe. Aus ursprünglich geplanten vier Wochen wurden sechs. Aber diese sechs Wochen waren gut investiert, auch wenn ich das angebrochene Semester abschreiben konnte und später hinten anhängen musste. Ich will das nicht schönreden, das war eine der miesesten Phasen meines Lebens, aber es war eben nur eine Phase. Zum Glück!

Depression als Krankheit erkennen

Psychische Krankheiten sind immer noch stigmatisiert. Sie gelten als Schwäche, über die zu reden vielen schwer fällt. Der erste Schritt im Kampf gegen die Depression liegt darin, sie als solche zu erkennen, zu benennen und nicht als Unpässlichkeit, sondern als behandelbare Krankheit zu definieren.

Beratung einholen

Die Universitäten im Ruhrgebiet bieten für Studierende kostenlose psychologische Beratung an. Je früher man sich in eine psychologische Betreuung begibt, desto besser sind die Chancen, eine Depression zu verhindern. Diese Angebote sind nicht nur für bereits Erkrankte, sondern dienen ausdrücklich auch der Prävention.

Auf sich selbst achten

Bewegung, Licht, Meditation, gesunde Ernährung, Schlaf, mal wieder rausgehen — die Liste an Empfehlungen, wie man seine psychische Gesundheit aufrecht erhalten kann, ist lang. Nichts davon ist eine Pauschallösung. Was einem persönlich weiterhilft, erfährt man durch Ausprobieren. Auch zur Findung solch einer Lösung kann professionelle Hilfe sinnvoll sein.

Gute Nacht – ein netter Wunsch zum krönenden Abschluss eines anstrengenden Tages. Doch was, wenn man nach drei Stunden Herumliegen immer noch Schäfchen zählt und Probleme wälzt? Schlafstörungen können viele Ursachen haben. Was im Alltag hilft, um tatsächlich eine gute Nacht zu haben, verrät Dr. Martina Neddermann im Interview mit Irmine Estermann. Sie ist Fachärztin für Schlafmedizin, Innere Medizin und Nephrologie und gleichzeitig leitende Oberärztin der Schlaflabore des Thoraxzentrum Ruhrgebiet Bochum/ Herne und bei der Kaiserswerther Diakonie in Düsseldorf.

Was ist Voraussetzung für gesunden Schlaf?

Ein geregelter Schlafrhythmus ist wichtig – leider auch am Wochenende. Und genau deswegen ist das auch so schwierig im Alltag umzusetzen. Denn Samstag und Sonntag wollen die meisten ausschlafen. Dadurch verschiebt sich der Rhythmus und Sonntagabend liegen sie wach im Bett. Übrigens ist das auch ein Grund dafür, dass man sich im Urlaub so gut erholt. Dort gibt es den Unterschied zwischen Wochenende und Arbeitstag nicht. Wer unter Schlafstörungen leidet, sollte sich überlegen auch am Wochenende morgens einen Wecker zu stellen und zeitig zu Bett gehen. Ganz schwierig wird es mit geregelten Schlafzeiten bei Menschen, die im Schichtdienst arbeiten. Sie neigen deswegen eher zu Schlafproblemen.

Wer ist noch anfällig dafür?

Mütter, die stillen und Menschen, die einer hohen Stressbelastung im Job ausgeliefert sind, eben so Menschen mit Depressionen und Frauen in den Wechseljahren. Bei Letzteren ist das oft hormonell bedingt. Und dann gibt es da noch die genetische Komponente: Wir teilen uns in Lerchen und Eulen auf. Also Frühaufsteher und Nachtmenschen. Auch das muss jeder für sich berücksichtigen.

Was können die Betroffenen tun?

Es kann vieles helfen. Ein Patentmittel gibt es allerdings nicht: Jeder muss selbst herausfinden, was bei ihm am besten funktioniert. Der Mittagsschlaf ist zum Beispiel kritisch, aber für

Von Lerchen



und Eulen

Ein Patentrezept gibt es bei Schlafstörungen nicht.

Foto: Techniker Krankenkasse

Jemanden, der sehr früh aufsteht, vielleicht nötig. Wichtig ist, dass der Mittagsschlaf kurz ist; nicht länger als eine halbe Stunde und nicht später als 15 Uhr. Wichtiger ist allerdings der Abend: Der sollte vor allem ruhig angegangen werden. Also entspannt auf der Couch, vielleicht bei einem nicht allzu aufregendem Film oder mit einem Buch. Ein abendlicher Spaziergang entspannt auch.

Was ist mit Sport?

Sport sollte nicht allzu spät ausgeübt werden – vor allem kein Leistungssport. Wenn ich um zehn Uhr abends ins Fitnessstudio gehe, kann ich um zwölf Uhr mit Sicherheit nicht schlafen, dann ist der Körper ja noch auf 180. Etwas Ausdauersport nach einem stressigen Tag entspannt und bringt auf andere Gedanken.

Wie sieht es mit Ernährung aus?

Fettiges Essen am Abend kann der Schlafqualität auch schaden ebenso wie Alkohol. Ein Glas Wein am Abend kann Anspannungen lösen und förderlich sein für einen guten Schlaf. Mehr sollte es allerdings nicht werden, denn zu viel Alkohol bewirkt eine schlechte Schlafqualität in der

zweiten Nachthälfte. Dann geht der Körper in einen Entzugszustand. Auch wenn man davon nicht immer aufwacht, nimmt man ihn unterschwellig wahr und wacht morgens gerädert auf. Bei Kaffee ist es eine Typfrage: Kaffee steigert den Blutdruck, dass kann sich auf den Schlaf

positiv auswirken – auch ein Tässchen am Abend. Bei anderen wiederum führt Kaffeeconsum ab dem Nachmittag dazu, dass man kein Auge zu bekommt. Ein Ammenmärchen ist übrigens die Wirkung von heißer Milch mit Honig: Sie wirkt ähnlich wie „Gute Nacht Tees“ eher psychologisch. Sie können als eine Art Ritual vor dem zu Bett gehen helfen.

Wie geht man damit um, wenn man nachts aufwacht und nicht wieder einschlafen kann?

Dann sollte man das Bett am besten erst mal verlassen, damit es unterbewusst nicht mit der Schlafstörung verknüpft wird. Das Bett selbst ist zum schlafen da, dort sollte bei Schlafproblemen weder lesen noch ferngesehen noch gegessen werden. Was hilft, um wieder einzuschlafen, ist bei jedem anders. Wenn das Gedankenkarussell beginnt, kann es helfen, die Probleme aufzuschreiben. Vor allem Arbeitsstress können manche so bewältigen. Anderen hilft es, sich für kurze Zeit mit etwas abzulenken. Etwa 15 Minuten lang fernsehen oder in einem Buch lesen. Manche kochen sich einen Tee. Egal, was es ist, man bringt sich auf andere Gedanken.

Wann sollte man wegen Schlafstörungen zum Arzt?

Wenn man mal eine Nacht nicht gut schläft, ist das noch kein Grund zur Sorge. Bei Schlafstörungen über mehr als drei Wochen hinweg, sollte man zum Hausarzt gehen.



Dr. Martina Neddermann

D O R T M U N D



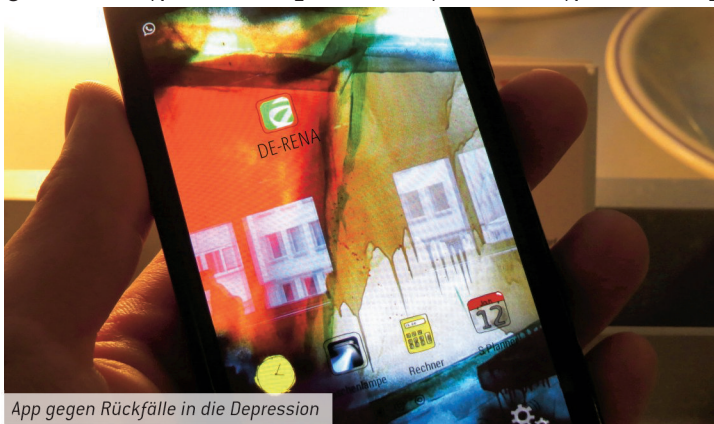
Dr. Sedat Spiekermann

Foto: Daniel Dreyer

Licht heißt Leben

Dunkle Tage, eisige Nächte, fieses Wetter – kein Wunder, dass viele in der kalten Jahreszeit mit dem Winterblues hadern. Chronische Müdigkeit, andauernde Niedergeschlagenheit und wenig Antrieb sind die Folgen. Dagegen ankämpfen kann man mit einer Lichttherapie, wie sie die Dortmunder **Praxis Dr. Spiekermann** anbietet. Dabei wird ein spezielles Lichttherapiegerät verwendet, das mit simuliertem Sonnenlicht für wohlige, frühlingshafte Gefühle sorgt – sogar am grauesten Wintertag. Das Besondere an der Behandlung bei Dr. Spiekermann ist die Kombination von Lichttherapie mit anderen, individuell abgestimmten Therapiemodulen wie Akupunktur, BrainLight-System, Vitamininfusion, Magnetfeldtherapie und mehr. So behält man die innere Balance und nimmt grauen Gedanken den Raum. **lv** *Praxis Dr. Spiekermann: Hagener Straße 310-314, Dortmund, papomis.de*

O N L I N E



App gegen Rückfälle in die Depression

Foto: Lukas Vering

Wegweiser im Alltag

Depressionen kann man mit einer Therapie behandeln. Ist das einmal geschafft, muss aber auch ein Weg zurück in den Alltag gefunden werden. Das ist für viele nicht einfach, Rückfälle sind keine Seltenheit. Die neue App **DE-RENA** soll bei der Nachsorge stationärer Patienten als Wegweiser und Stütze funktionieren. Die App soll helfen, die in der Therapie gelernten Verhaltensstrategien in den Alltag zu übertragen – dazu gehören Tagespläne und -bewertungen, aber auch Fragebögen und ein Auswertungssystem. So sollen die richtige Balance unterschiedlicher Lebensbereiche und individuelle Vorsätze gefestigt werden. Zudem sendet die App Informationen an einen Coach in der Klinik, der so das weitere Vorgehen in der Therapie planen kann. Die App befindet sich derzeit in einer Testphase, soll bald aber kostenlos und deutschlandweit für Patienten verfügbar sein. **lv**

Z U H A U S E



Abgelaufene Medikamente müssen aussortiert werden.

Hausapotheke ausmisten

Wer mit starken Kopfschmerzen oder einer fiesen Erkältung aufwacht, möchte wohl eines am allerwenigsten: Sich anziehen, vor die Tür gehen und sich zur nächsten Apotheke schleppen. Vermeidbar ist das mit einer gut sortierten Hausapotheke. Die ist nicht nur im Notfall hilfreich, sondern vor allem auch bereit für die kleinen Wehwechen des Alltags. Die Kaufmännische Krankenkasse (KKH) in Düsseldorf gibt deshalb Tipps, wie so eine Hausapotheke bestückt sein sollte, um möglichst schnell reagieren zu können.

„In vielen Haushalten ist die Hausapotheke eine Sammlung von alten und abgelaufenen Medikamenten“, sagt Gerd Peters vom Serviceteam der KKH. Vor allem wenn das Haltbarkeitsdatum überschritten würde, könnte die Einnahme des Medikamentes sogar gefährlich werden. Deshalb rät der Experte, regelmäßig den Bestand der Hausapotheke zu kontrollieren. Bei Medikamenten ohne Verfallsdatum sollte unbedingt das Kaufdatum notiert werden. Abgelaufene Arzneien gehören in den Hausmüll – sie können aber auch in der Apotheke zurückgegeben werden. Dort werden sie dann fachgerecht entsorgt. Auch Medikamente, die länger als ein halbes Jahr angebrochen sind, sollten entsorgt werden.

Das sollte im Haus sein

In die Hausapotheke gehören vom Arzt verschriebene Medikamente, Erkältungs- und fiebersenkende Mittel, Mittel gegen Schmerzen, Durchfall, Übelkeit und Erbrechen und Mittel gegen Insektenstiche und Sonnenbrand. Ebenso drin sein sollten Elektrolyte zum Ausgleich eines Flüssigkeitsverlustes, Fieberthermometer und Splitterpinzette, Haut- und Wunddesinfektionsmittel, Verbandsmaterial. Und zu guter Letzt das, was auch ein Autoverbandkasten nach DIN 13164 enthält, also: Mull-Kompresse, Verbandsschere, Pflaster und Binden und Dreieckstuch.

Die Hausapotheke selbst sollte übrigens kühl, dunkel und trocken gelagert werden. Und – auch wenn es auf den ersten Blick sinnvoll erscheint – sie sollte nicht im Badezimmer stehen. Denn dort ist es zu feucht. Am besten eignet sich ein Schrank mit freizugänglichem Verbandsfach und abschließbarem Medikamentenfach. **blöm**

Spitzenmedizin aus Neuss:

Das Lukaskrankenhaus genießt einen hervorragenden Ruf in der Region

Seit 100 Jahren für die Menschen in der Stadt eine Anlaufstelle mit breit gestreuter Gesundheitsversorgung, für Patienten aus ganz Deutschland und dem Ausland dank ausgewiesener Spezialisten eine attraktive Adresse. Tradition und Moderne gehen hier eine Symbiose ein – im Mittelpunkt steht dabei stets der Mensch, ob Patient oder Mitarbeiter.

Lukaskrankenhaus, Neuss. Das reicht zum Beispiel den Kardiologen in Deutschland als Synonym für Qualität und Innovation. Die Medizinischen Klinik unter Chefarzt Prof. Dr. Michael Haude ist – unter anderem – ein Vorreiter in der Fortentwicklung der TAVI-Methode. Dabei wird Patienten eine künstliche Herzklappe per Katheter über die Arterie eingeführt, zum Herzen transportiert und dort „entfaltet“: eine Operation am offenen Herzen entfällt, eine Herz-Lungen-Maschine kommt nicht zum Einsatz, der Patient kann nach wenigen Tagen die Klinik verlassen. Das ausgewiesene Renommee des Klinikchefs wird nicht zuletzt durch

die Tatsache unterstrichen, dass er zum Präsidenten der europäischen interventionellen Kardiologen gewählt wurde und damit für 7.500 Kollegen spricht.

Ein weiterer Schwerpunkt in dem Neusser Haus ist die Endokrine Chirurgie. Das 21 Köpfe umfassende Ärzteteam der Chirurgischen Klinik I mit Chefarzt Prof. Dr. Peter Goretzki behandelt jährlich 3.500 Patienten. Hier versorgen hochspezialisierte Chirurgen Erkrankungen der Bauch- und Atemorgane sowie der Blutgefäße. Als bedeutender Teilbereich der Klinik ist das Referenzzentrum für Endokrine Chirurgie auf Erkrankungen hormonproduzierender Drüsen spezialisiert, typische Fälle sind Tumore der Bauchspeicheldrüse und Fehlfunktionen der Schilddrüse.

Auch in den übrigen Kliniken des Krankenhauses wird hochprofessionelle Medizin und Versorgung angeboten. Die Urologie genießt großes Renommee nicht zuletzt in der Behandlung von Prostata-Tumoren. Die HNO-Klinik hat einen herausragenden Ruf

vor allem bei der Implantation von Hörgeräten. Kinderklinik und Geburtshilfe bilden ein Perinatalzentrum der höchsten Versorgungsstufe für die behutsame Intensiv-Behandlung von Früh- und Neugeborenen. In der Frauenklinik steigt die Geburtenrate stetig an, die Zahl von 1576 aus dem Vorjahr wird auch 2016 wieder überschritten werden. Ein Tumorzentrum setzt zunehmend auf die ambulante Behandlung der Patienten, ein dem Krankenhaus angeschlossenes Medizinisches Versorgungszentrum (MVZ) steht für hochmoderne Nuklearmedizin und Strahlentherapie. Insgesamt umfasst das Lukaskrankenhaus, Akademisches Lehrkrankenhaus der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf, zwölf Fachabteilungen von der Geburtshilfe bis zur Geriatrie und Palliativstation.

Städtische Kliniken Neuss Lukaskrankenhaus GmbH

1911 wurde die städtische Klinik eröffnet. Heute versorgen 1400 Angestellte ihre Patienten medizinisch, pflegerisch und organisatorisch auf höchstem Niveau. Die Klinik an der Preußenstraße verfügt über 537 Betten. Behandelt werden jährlich 28.500 Patienten stationär und mehr als 80.000 ambulant. Zur Städtischen Kliniken – Lukaskrankenhaus – GmbH zählen außerdem die auf chirurgisch-orthopädisch, neurochirurgisch und mund-, kiefer- und gesichtschirurgische Eingriffe spezialisierte Rheintor Klinik, das Pflegeheim Herz-Jesu sowie neun Kindertagesstätten.
www.lukasneuss.de



Das **Lukaskrankenhaus** der **Gesundheitskonzern** der Stadt Neuss



Städtische Kliniken Neuss
Lukaskrankenhaus
Rheintor Klinik
Pflegeheim Herz-Jesu

Akademisches Lehrkrankenhaus der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

www.lukasneuss.de

„Impfen ist nicht nur Selbstschutz!“

„Der einzige Schutz, der wirklich hilft“ titelte vor einigen Jahren eine Kampagne für Impfungen. Trotzdem herrscht Unsicherheit und Skepsis gegenüber den Spritzen, die vor Krankheiten schützen sollen. Völlig unbegründet, findet Dr. Ralph Köllges, der in Mönchengladbach als Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin arbeitet und zudem Impfstoffstudien durchführt, Impfseminare hält und damit Grippe, Masern und Co. an den Kragen will.

Herr Köllges, warum ist Impfen wichtig?

Impfen ist die effektivste und kosteneffizienteste Vorbeugemaßnahme der modernen Medizin. Nur durch Impfen unterstützt durch die richtige Hygiene schaffen wir es, nicht nur den Einzelnen, sondern auch die Gemeinschaft zu schützen und letztlich manche Erreger auszurotten. Mich macht es traurig, wenn Menschen sich gegen das Impfen entscheiden, weil sie sich so der Gesamtverantwortung für die Bevölkerung entziehen. Denken Sie nur an Polio, die Kinderlähmung. Eine schreckliche Krankheit als ich geboren wurde – dann kam die große Kampagne mit Schluckimpfungen und dem Slogan „Zucker ist süß, Kinderlähmung ist grausam“ und zwei Jahre später, als meine Schwester geboren wurde, war Polio in Deutschland bereits nahezu verschwunden. Schnee von gestern.

Welche Impfungen sollte man sich denn wann geben lassen?

Es gibt ein ganz klares Impfprogramm – das wird von der ständigen Impfkommision (STIKO) am Robert-Koch-Institut festgelegt. Der gemeinsame Bundesausschuss (GBA) übernimmt dieses dann und macht die empfohlenen Impfungen zu Pflichtleistungen für die gesetzlichen Krankenkassen. Ganz wichtig ist der Sechsfach-Kombinationsimpfstoff, der schützt gegen Diphtherie, Tetanus, Kinderlähmung, Keuchhusten, Hepatitis B und Hib, vor der Impfkampagne eine der schwersten bakteriellen Infektionen, die in den ersten fünf Lebensjahren auftauchen kann. Dann impfen wir noch gegen Masern, Mumps, Röteln und Windpocken, sowie gegen Pneumokokken, Meningokokken und Rotaviren – dem häufigsten Durchfallserreger im Kindesalter, der für lange Krankenhausaufenthalte sorgen kann. Deshalb impfen wir schon ab dem zweiten Monat nach der Geburt – danach muss bis ins hohe Alter immer wieder aufgefrischt werden.



Ralph Köllges

kampagne eine der schwersten bakteriellen Infektionen, die in den ersten fünf Lebensjahren auftauchen kann. Dann impfen wir noch gegen Masern, Mumps, Röteln und Windpocken, sowie gegen Pneumokokken, Meningokokken und Rotaviren – dem häufigsten Durchfallserreger im Kindesalter, der für lange Krankenhausaufenthalte sorgen kann. Deshalb impfen wir schon ab dem zweiten Monat nach der Geburt – danach muss bis ins hohe Alter immer wieder aufgefrischt werden.

„Mich macht es traurig, wenn Menschen sich gegen das Impfen entscheiden“

Wie gut ist Deutschland geschützt?

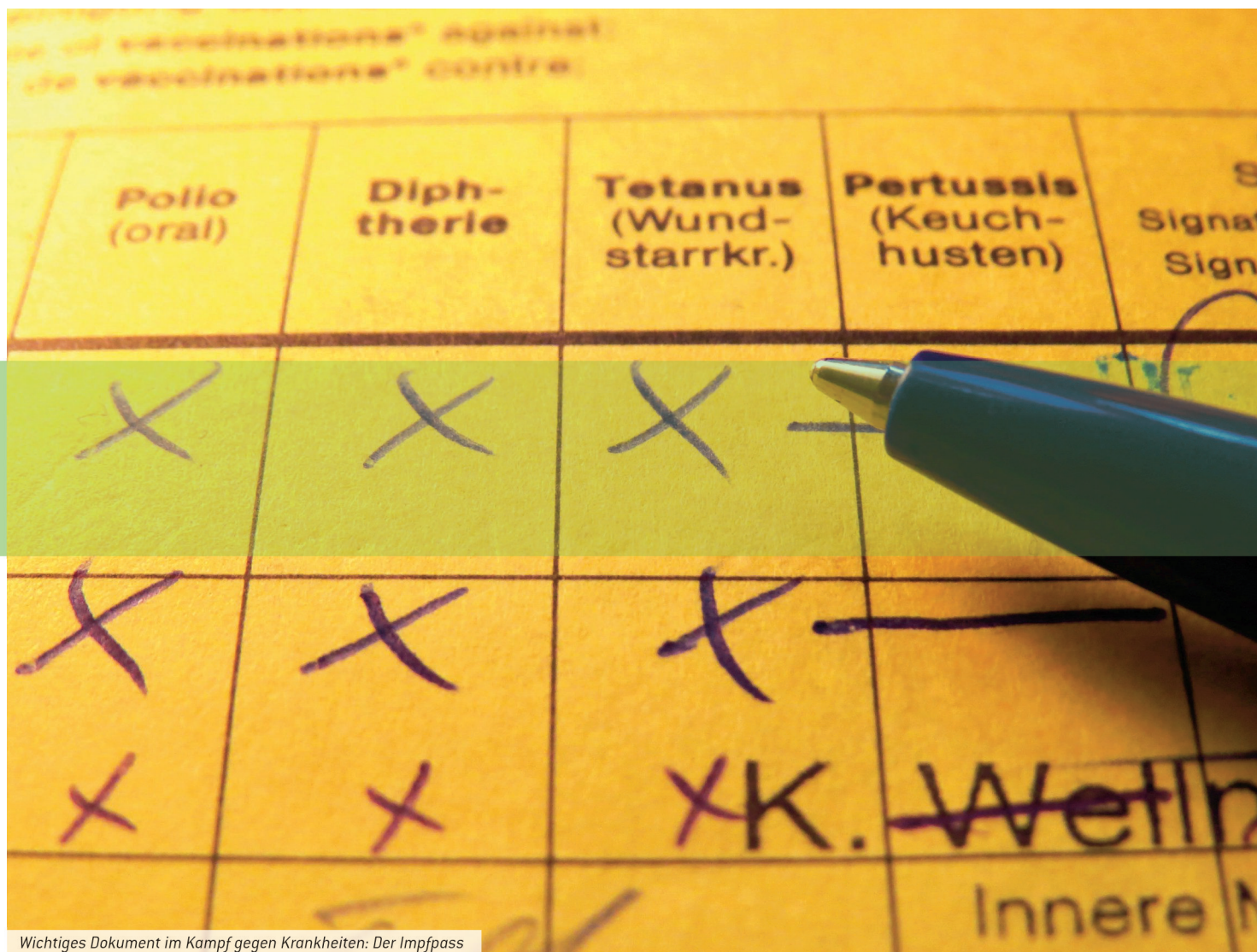
Im Kinder- und Jugendbereich läuft es, da ist das Bewusstsein da. Der Impfschutz der Bevölkerung geht aber im Laufe des Lebens drastisch nach unten. Die über 50-jährigen sind zumeist noch im Tetanusbereich geschützt, weil ein Chirurg da mal bei einer Verletzung geimpft hat, aber etwa bei Diphtherie oder Keuchhusten sind große Lücken. Das ist nicht nur für die ältere Person gefährlich, sondern auch für Kinder oder Säuglinge, die sie anstecken könnte.

Nun gibt es ja durchaus Verunsicherungen, was das Impfen angeht – im Zuge der Impfungen gegen Schweinegrippe etwa wurde im Nachhinein ein Zusammenhang von der Impfung und einer Erkrankung an Narkolepsie festgestellt.

Richtig ist, dass ein Zusammenhang zwischen Impfung und Narkolepsie-Erkrankung festgestellt wurde, allerdings resultiert nach heutigem Wissen diese Erkrankung eher aus Bestandteilen des H1N1-Influenza-Erregers, die natürlich auch in der Impfung enthalten waren. Bedeutet im Umkehrschluss: Hätten wir nicht geimpft, hätte die sogenannte Schweinegrippe noch mehr Narkolepsiefälle hervorrufen können. Meiner Meinung nach wurde damals alles richtig gemacht, denn zum damaligen Zeitpunkt wusste niemand, welche Ausmaße das Ganze hätte annehmen können. In Asien gab es eine Sterblichkeitsrate bei der Vogelgrippe von 60 Prozent – wären diese Eigenschaften annähernd erhalten geblieben und man hätte nicht geimpft sondern abgewartet, – ich will ich nicht wissen, was dann los gewesen wäre...

Ist Impfen also doch gefährlich?

Nein. Mal als Beispiel: In meiner Familie und um mich herum werden alle gegen Grippe geimpft – wenn es wirklich schädlich wäre, müsste ich es längst mitbekommen haben. Habe ich aber nicht. Außerdem: In meinem ärztlichen Leben hat meine Praxis rund eine halbe Millionen Impfungen verabreicht – wäre das wirklich so gefährlich, dann müsste ich schon ganz Mönchengladbach vernichtet haben. Aber nochmal: Die Influenza ist eine schwere Krankheit. Manche Menschen, auch in jungem Alter, stehen nach einer durchgemachten Grippe auf der Warteliste für ein Spenderherz.



Wichtiges Dokument im Kampf gegen Krankheiten: Der Impfpass

Foto: Lukas Vering

Woher kommt denn dann die Impf-Skepsis?

Das müssen Sie sich wie einen Kreislauf vorstellen: Wenn sie in der Welle der Erkrankungen sind, dann werden sie überhaupt kein Problem haben, Impfungen anzubieten. Durch die Impfung wird die Erkrankung dann zurückgedrängt. Sobald es kaum mehr Fälle gibt, werden die Menschen skeptisch, meinen, das wäre nur ein Verkaufsmodell. Dann folgt der Rückgang der Impfbereitschaft, es schließt sich ein erneuter Ausbruch der Krankheit an, die Impfbereitschaft steigt wieder und der Kreislauf geht von vorne los. Jetzt besteht die Chance, die Krankheit durch hohe Impfpraten auszurotten. Schlimmer als die Skepsis ist aber das Vergessen von Impfungen, die aufgefrischt werden müssen. Hier stehen alle Arztpraxen in der Verantwortung – bei jedem Besuch sollte der Patient nach dem Impfpass gefragt werden. Das geschieht viel zu selten!

Alles also nur Verschwörungstheorie?

Sehen Sie, echte Impfgegner gibt es fast nicht. Das sind vielleicht fünf Prozent der Menschen in Deutschland – aber die sind viel zu laut und denen geben wir viel zu viel Raum. Die meisten wissen schon, dass Impfen wichtig und richtig ist.

„Wäre Impfen wirklich so gefährlich, dann müsste ich schon ganz Mönchengladbach vernichtet haben.“

Ist Impfen eine Verpflichtung gegenüber der Gesellschaft?

Ja, absolut. Impfen ist nicht nur Selbstschutz, es geht auch darum, andere vor Krankheiten zu beschützen. Denken Sie an Menschen, die in Ihrer Nähe sind, und sich auf Grund einer gesundheitlichen Situation nicht impfen lassen können – dann muss ich für die die Verantwortung übernehmen. Betroffen sein könnte etwa ein Familienmitglied, das sich aufgrund einer Krebserkrankung einer Chemotherapie unterziehen muss – hier bringt das Impfen nichts, da die Immunantwort durch die Chemo reduziert wird. Alle Menschen um den Patienten herum müssen dafür sorgen, dass sie keine Krankheiten anschleppen, gegen die er sich nicht wehren kann.

Wer kann sich noch nicht impfen lassen?

Jemand der akut erkrankt ist und hohes Fieber hat, bei bekannten Allergien gegen Bestandteile des Impfstoffes oder bei Einnahme sehr hoher Cortisondosen – das sind seltene Situationen bei denen man bestimmte Impfungen verschieben muss. Aber ansonsten heißt es: Kontinuierlich impfen von der Geburt bis ins hohe Alter – dann kriegen wir Krankheiten ausgerottet und die Gesellschaft bleibt gesund. **Lukas Vering**





Stefan Ludwig mit Komiker und Moderator Bernhard Hoëcker am Dortmunder Phoenix-See

Stefan Ludwig ist Dortmunder – und kennt ganz schön viele Leute. Lokalpromis aus Kultur und Sport. Aber auch andere, die etwas zu sagen haben. Mit 52 Personen ist er eine Runde um den Phoenix-See gegangen – mit Rolator, denn er hat eine spastische Gehbehinderung. Aus den Interviews, die dabei entstanden, hat er ein Buch gemacht. Mit Lust-auf-Gesund-Autorin Inga Pötting drehte er eine 53. Runde.

Foto: Stefan Ludwig

52 Mal Phoenix-See

Stefan, gestern Abend war die Buchpremiere – wie wach fühlst du dich?

Ich freue mich, heute hier am See zu sein, denn frische Luft tut gerade richtig gut. Bei mir ist noch ganz viel Kopfkino von gestern. Die Buchpremiere war in der Buchhandlung Transfer, hier in Hörde, eine kleine, sehr engagierte Buchhandlung. Es waren 60 Leute da, ausverkauft! Ich habe etwas Muskelkater in den Beinen von gestern Abend, weil ich so lange gestanden habe. Auch hat das Adrenalin verhindert, dass ich sofort einschlafen konnte. Und heute morgen war ich früh wach und noch voller Eindrücke.

Also ein sehr besonderer Abend?

Ja, auf jeden Fall! Ich war früher Veranstalter und hatte einen Kulturladen in Witten. Dort ist zum Beispiel der Liedermacher und Kabarettist Fred Ape aufgetreten, bei einem Abend mit Kleinkunst im Schaufenster. Er war gestern auch bei der Buchpremiere. So hat sich einiges jetzt umgedreht – gestern ist zum ersten Mal in meinem Leben alles für mich ausgerichtet worden. Mein Name stand auf einer Eintrittskarte, von mir gab es ein Plakat. Das sind neue Erfahrungen.

Dein Buch heißt „52 Runden, 52 Interviews“. Alle Interviewpartner sind Bekannte von dir, darunter viele Personen des öffentlichen Lebens. Wie war es, mit bekannten Gesichtern am See zu sein?

Mit Bernhard Hoëcker war ich an einem Sonntag unterwegs, bei Sonne und 25 Grad, um 16 Uhr. Da dachte ich: Na super, soll ich dem jetzt 'ne Paapiertüte aufsetzen? Das Gesicht kennt jeder. Ich hab mir das anstrengend vorgestellt, dass wir viel unterbrochen werden und so weiter. Aber ich wurde positiv überrascht, denn die Leute waren überhaupt nicht aufdringlich! Es kam vielmehr das brave, grüßende Nicken, dann weitergehen, und dann der Begleitung mal kurz in die Seite knuffen: War das nicht eben...? Mit Neven Subotic war das anders. Da sprangen die Mütter aus den Cafés auf und wollten Autogramme für ihre Söhne. Neven meinte, das sei ganz normal, Sportler in der Öffentlichkeit eben. Das war dann auch in Ordnung, eben ein ganz anderes Extrem.

Es kommen aber auch Unbekannte in deinem Buch zu Wort.

Stimmt, bei den 52 Interviews ist so ziemlich alles dabei. Ich denke, dadurch wird das Buch für jeden interessant. Denn jeder ist neugierig auf

Menschen. Und auf Antworten auf die Frage: Wie gehe ich mit Herausforderungen um?

Das ist also der rote Faden?

Ja, man kann sagen, das ist die Grundfrage, die mich beschäftigt und auch angetrieben hat, diese 52 Leute auszusuchen. Alle Interviewpartner haben mit meiner Biografie zu tun. Sie alle sind Menschen, von denen man sich was abgucken kann, die eine Berufung haben oder einen Beruf so ausüben, dass es zum Teil Berufung ist. Das sind Begegnungen, wo man etwas mitnehmen kann.

„Mit Hennes Bender hab ich kräftig über den neuen James Bond gelästert.“

Manchmal geht's aber auch einfach um alltägliche Dinge.

Mit Hennes Bender hab ich zum Beispiel kräftig über den neuen James Bond gelästert, wir hatten den beide am Tag zuvor im Kino gesehen. Das macht die Sache kurzweilig, auch dadurch wird es für die Leser interessant.

Hast du eine Lieblingsfrage, die du immer gerne stellst?

Grundsätzlich habe ich ohne Fragekatalog gearbeitet, hatte für die Interviews zwar einen Spickzettel in der Tasche, den hab ich aber nicht einmal rausgeholt. Vor allem wollte ich Begegnungen auf Augenhöhe herstellen und keine Standard-Fragen abarbeiten. Es gab aber eine Bedingung, die bei jeder Runde gleich war. Ich habe am Anfang den Gesprächspartner gebeten, sich selbst kurz vorzustellen. Ich wollte nicht vorfärben, was derjenige über sich sagen möchte.

Dann stell du dich doch jetzt mir mal vor!

Mein Name ist Stefan Ludwig, ich bin 38 Jahre alt, gelernter Verlagskaufmann. Ich habe bei einer Tageszeitung in Dortmund gelernt, lebe in Dortmund, bin gebürtiger Wittener und arbeite heute bei einem christlichen Unternehmen in Witten, das sich mit dem Thema 500 Jahre Luther beschäftigt und das Pop-Ovatorium 2017 auf Tour bringt. Letztes Jahr war die Welturaufführung in der Westfalenhalle und davon gibt es 2017 eine Tour mit 2000 verschiedenen Sängern in jeder Stadt, fast 20 000 Mitwirkende insgesamt.

Du bist 52 Mal um den See gegangen – da gibt es sicher viele Lieblingsmomente. Kann ich dich auf einen festnageln?

Eine schöne Anekdote ist, wie ich hier am See Melissa kennengelernt habe. Sie war auf Inlinern unterwegs und ich, wie immer, mit Rollator. Auf Inlinern war sie natürlich deutlich schneller. So sind wir mehrfach aneinander vorbeigefahren, und von Mal zu Mal haben wir uns immer breiter angegrinst. Am Ende ihrer letzten Runde, also am Ende meiner ersten Runde, haben wir uns zusammengesetzt und uns erzählt, was wir so machen und was uns beschäftigt. Sie sagte, sie überlege gerade, ein neues Studium anzufangen, ob sie das wagen solle. Und sagte dann: „Während ich so überlegte, habe ich dich gesehen und gedacht: O Mann, wie beschwerlich! Aber du lachst ja die ganze Zeit dabei.“

=> Fortsetzung auf der nächsten Seite

Stefan Ludwig

52 Runden - 52 Interviews

332 S., 16,90€, twenty-six.de

KLETTERHALLE

SCHIESSSTRASSE 52 40549 DÜSSELDORF



GEBURTSTAGSFEIERN

KINDERGRUPPEN

LEIHAUSRÜSTUNG

SPASS FÜR DIE GANZE FAMILIE

ÖFFNUNGSZEITEN

MO. - SA. 09:00 BIS 23:00

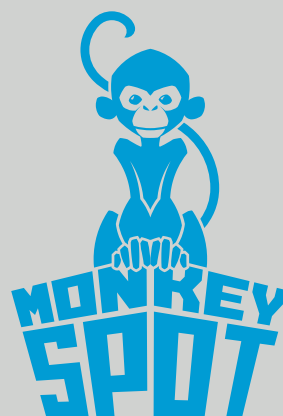
SONNTAG 09:00 BIS 22:00

KONTAKT

0211-54416636

WWW.MONKEYSPOT.DE

FACEBOOK.COM/MONKEYSPOT





... mit Comedian und Puppenspieler Sascha Grammel

=> Fortsetzung von S. 23

So sei ihr klar geworden, dass es auch ganz andere Menschen mit ganz anderen Situationen gebe. Aus der Begegnung wurde schließlich eine Freundschaft. Auch Melissa ist jetzt Teil des Buches.

Durch deine Gehbehinderung fällt dir das Laufen schwerer als anderen, du bist meistens mit Rollator unterwegs. Welche Rolle spielt das Handicap denn im Kontakt mit Menschen?

Ich habe meinen Frieden damit gefunden, einen offenen und sehr direkten Umgang zu pflegen. Man sieht es mir einfach an, man merkt es sofort. Darum war es nie eine Option, es verstecken zu wollen. Was ich erst lernen musste, ist, Hilfe anzunehmen. Das kann ich heute besser als früher, wo ich häufig ein kleiner Rebell war und vieles alleine schaffen wollte.

Hast du noch etwas daraus gelernt?

Der größte Schatz, den das Handicap mit sich bringt, ist, dass es für mich ein bisschen funktioniert wie ein Immunsystem. Es ist, als wenn du krank bist, dann wartest, dass sich alles ein bisschen zurechtrückt und am Ende gestärkt aus der Sache rausgehst. Ich habe viele Unfälle und OPs erlebt, zum Beispiel ist die Kniescheibe öfter rausgefallen. Da kann ich mich natürlich mit 'ner Kiste Wein hinsetzen und sagen: warum ich? Oder ich kann versuchen, das Beste daraus zu machen und ein zufriedenes Leben zu führen.

Das scheint dir ganz gut zu gelingen.

Ich glaube, es liegt grundsätzlich eine Gefahr darin, kleine Sachen ganz groß werden zu lassen. Das habe ich auch bei der Vorbereitung der Buchpremiere gemerkt. Da war ich extrem aufgeregt, aber letzten Endes ist so ein Abend nach 75 Minuten vorbei. Es hilft also, die Dinge im Ganzen zu betrachten. Wenn ich versuche, ohne jedes Training morgen hier fünfmal am Stück um den See zu laufen, dann muss ich am Ende wahrscheinlich in Papiertüten atmen. Ich kann das auch festmachen an Insolvenzen, die ich erlebt habe und noch erlebe. Es hilft, sich einen Schuh anzuziehen, der passt. Und nicht einen, der von Anfang an total drückt – oder in dem du total schwimmst, weil er viel zu groß ist.

Dein Buch hast du als Self-Publisher ohne Verlag veröffentlicht. Viel Aufmerksamkeit bekommt es trotzdem.

Ich darf im Moment ganz viel Neues lernen. Das ist sehr spannend für mich. Als Veranstalter war ich meistens backstage oder irgendwo am Rand, aber sicher nicht auf der Bühne. Und kürzlich war ich dann auf einmal bei WDR5, eingeladen für „Neugier genügt“ – 27 Minuten Redezeit, ohne Musik! Wann passiert einem denn sowas schon? Das ist alles gerade Disneyland für mich.

Was ist dein Fazit zum Projekt?

Die ersten Runden um den See habe ich an einem freien Tag machen müssen. Ich habe sie so geplant, dass ich mich danach erstmal zwei Stunden hinlegen konnte, weil meine Muskulatur das überhaupt nicht gewöhnt war. Heute kann ich eine Runde drehen und danach einen ganzen Tag arbeiten gehen. Das ist eine Erfahrung von: Hey, da ist noch Luft nach oben! Da geht noch was! Hätte mir jemand bei meiner ganzen Unfallhistorie gesagt, dass ich hier mal 160 Kilometer um den See laufe, hätte ich dem einen Vogel gezeigt. Ich kenne die Strecke hier auch geschoben, im Rollstuhl. Jetzt hab ich nicht nur eine gute Idee gehabt, sondern auch das fertige Buch in der Hand. Ich will auf jeden Fall weitermachen. Vielleicht habe ich in zwei Jahren den Nachfolger fertig.

facebook.com/52runden



... mit BVB-Spieler Neven Subotic



... und mit Lust-auf-Gesund-Autorin Inga Pötting



Neuer Bäcker im BioMarkt Marl

Foto: Moritz Spiller

Volles Korn voraus

Dass der Massenkonsum unsere Welt kaputt macht, ist keine neue Erkenntnis. Im schönen Städtchen Marl weiß man das im **BioMarkt** auf der Schillerstraße schon seit über 20 Jahren und versorgt seit jeher die Kunden mit ökologischen Qualitätsprodukten aus der Region. Das Sortiment umfasst von täglich frischem Obst und Gemüse bis zu Wurst und Käse auch Naturkosmetik. Ganz neu ist der im Markt ansässige Bäcker. Seit August 2016 backt hier nämlich die Vollkornbäckerei Cibaria. Wie der Name verrät, stehen hier kornreiche Brote im Mittelpunkt, vor allem Dinkel ist dabei eine beliebte Zutat. Einmal die Woche wird auch glutenfreies Brot gebacken. Das vegane Sortiment ist breit, saisonal werden Aktionswaren angeboten, im Herbst zum Beispiel Hokkaido-Kürbis-Brot. *lv*

BioMarkt Marl, Schillerstrasse 80, 45768 Marl, Tel.: 02365 62574

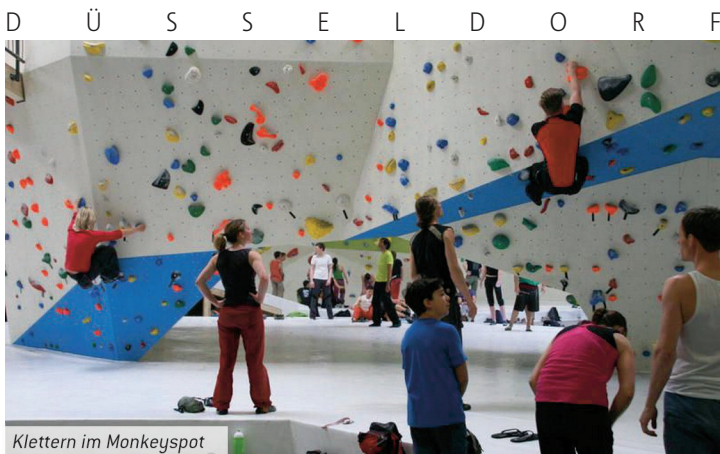


Die erste eigene Ernte

Foto: Timmo Ganders - augenkundig photography

Eigene Ernte

Landluft, Draußen sein, den Körper ertüchtigen, Erfolge einfahren, frisches Gemüse knabbern – das macht gesund und munter. Also warum nicht mal aus der Stadt ausbrechen, Richtung Ackerland pilgern und auf dem eigenen Gemüsegarten werkeln und ernten? Dank **meine-ernte.de** braucht man dafür nicht aufs Land ziehen, keinen Scherbergarten pachten und keine Grünfläche hinterm Apartmentkomplex hochziehen, sondern kann saisonal ein von Agrarprofis vorbereitetes Feld (45 oder 90qm) in der Umgebung buchen. Mehr als 20 Gemüsesorten werden dort vorab ausgesät, Experten stehen zur Beratung bereit, Geräte sind vor Ort, die Pflege und Ernte übernimmt man dann selbst – dafür werden etwa zwei bis drei Stunden Arbeit in der Woche veranschlagt. Felder finden sich etwa in Dortmund, Bochum, Essen, Duisburg, Bottrop, Herten oder Düsseldorf. *lv*



Klettern im Monkeyspot

Foto: Reinhold Jacobs, Monkeyspot

Über Hürden klettern

Gerade im Winter fällt es oft schwer, sich zum Sport zu animieren – will man doch viel lieber unter der warmen Decke auf der Couch lümmeln. Und auch Höhe ist für viele ein Überwindungsthema. Warum also nicht mal beide Schweinehunde die Wand hinaufjagen und mit neuem Hobby und guten Vorsätzen in die Kletterhalle aufbrechen? Im Düsseldorfer **Monkeyspot** kann man auf 1000 Quadratmetern die kreative und fordernde Kletterart des Boulderns ausprobieren – dabei kraxelt man auf Absprunghöhe ohne Absicherung und teils über Kopf. Da es für jedes Erfahrungslevel, vom blutigen Anfänger bis zum Vollprofi, passende Möglichkeiten gibt, gehen die endorphinfreisetzenden Erfolgserlebnisse nicht so schnell aus – während Muskelpartien im ganzen Körper trainiert werden. *lv*

Monkeyspot: Schiessstraße 52, Düsseldorf, monkeyspot.de



Der Konzeptstore emma & maille in Duisburg

Konzeptstore emma & maille

Einzelstücke mit Geschichte

Seine Jobs bei Esprit und Marco Polo kündigen und einfach selbst einen Laden eröffnen? Kann man machen: Die beiden jungen Modedesignerinnen Anika Schneider und Maia Kessler betreiben seit Oktober den Konzeptstore **emma & maille** im Dellviertel in Duisburg. Dort verkaufen sie bisher nur Einzelstücke – selbst gemachte Kleidung, aber auch Möbel, Wohn- und Strickaccessoires, die sie gebraucht kaufen und aufbereiten. Schon in der Uni verband die beiden Designerinnen „die Liebe zu Dingen, die Geschichten erzählen“. Dabei setzen sie auf nachhaltige Produktion und den Zauber der Einzigartigkeit in einer Welt der Massenware. Angehängt ist der Laden übrigens an das vegane Café Krümelküche – Shopping und Kaffeepause liegen also nah beieinander. *ip*

emma&maille: Johannerstraße 26-28, Duisburg; emmamaille.de

Pferde, die im Aufzug stehen



Mit dem Aufzug geht es in die Wohngruppe eine Etage höher.

Fotos: Irmine Estermann

Lucky und Sputnik sind etwas ganz Besonderes: Dass Pflegeeinrichtungen Hunde oder sogar Alpakas halten, um dementen oder beeinträchtigten Bewohnern eine Freude zu machen, ist sogar schon fast üblich. Dass Minishettys auf dem Gelände einer Einrichtung wohnen, Aufzug fahren und regelmäßig zu Besuch in den Gemeinschaftsräumen sind, nicht. Das Essener Haus Berge der Contilia Gruppe hat das Experiment vor einigen Jahren gewagt, mittlerweile haben die beiden Miniponys „Mitarbeiterstatus“.

Lucky und Sputnik dösen auf ihrer Koppel vor sich hin. Die kalte Luft an diesem Herbstmittag macht den beiden Minishettys nichts aus. „Sie sehen gerade aus wie kleine weiche Fellbälle“, sagt Marita Neumann. Das Winterfell ist super,

denn dann fühlen sich die schäferhundgroßen Pferdchen für die dementen Bewohner des Seniorenstifts Haus Berge besonders toll an. Die machen allerdings heute keinen Ausflug zur Koppel. Ganz im Gegenteil: Die beiden Ponys werden

nun fein gemacht, um gleich durch die Flure der Einrichtung zu tapsen und sich Streicheleinheiten und Apfelstückchen bei den Bewohnern abzuholen. Weit haben sie es da nicht: Die Koppel liegt nur wenige Schritte vom Seniorenstift ent-

fernt. Einige der momentan rund 100 Bewohner können sogar von ihrem Fenster aus die Pferde sehen.

Eine „spinnerte“ Idee hat Erfolg

Begonnen hat das alles 2008 mit einer „so ein bisschen spinnerten Idee“, erinnert sich die Einrichtungsleiterin Marita Neumann. Das Haus hatte sich auf Menschen mit Demenz spezialisiert und wollte auch etwas mit Tieren machen. Denn die Begegnung mit Tieren ist eine der Säulen bei der Arbeit mit dementen Patienten.

„Ich wollte allerdings keine Tiere im Haus haben“, sagt Marita Neumann. Denn was hätte sie machen sollen, wenn ein Patient seinen Wellensittich mitbringt und ein Mitarbeiter hochallergisch darauf reagiert? Es sollte ein Tier sein, das ganzjährig draußen lebt und robust ist. Und mit Ponys kennt die Pferdehalterin sich aus. Ein Jahr lang wamberte die Idee vor sich hin, bis zufällig eine Stiftung anbot ein besonderes Projekt zu fördern, falls die Einrichtung eins habe. Und ja, die Idee von Besuchsponys ist eine ganz besondere. Besuchshunde gibt's oft, Lamas und Alpakas oder Minischweine werden auch gerne von Pflegeeinrichtungen gehalten. „Bei denen sehe ich aber nicht so schnell, wenn ihnen etwas fehlt“, sagt Neumann. „Bei Ponys sehe ich es direkt.“ Jedenfalls war die Stiftung angetan, und die Mitarbeiter des Haus Berge legten los. Ein Stück Wildgarten wurde gerodet, um das Paddock und den kleinen Stall zu bauen, samt Wasserleitung und Zaun. Zufällig erfuhr Marita Neumann, dass jemand wegen eines Umzugs zwei Minishettys verschenken wollte. Gemeinsam mit einer Bekannten, die auch Zirkustrainerin war, guckte sie sich die Tierchen an.



Viele fassen die Ponys gerne an, weil sie so weich und warm sind.

Und es passte: Lucky und Sputnik waren zwar etwas verwahrlost aber aufgeschlossen, friedlich und nach kurzer Zeit zutraulich, außerdem reagierten sie auf Stimme und ihre Namen. „Sie liefen zwar anfangs vor uns weg, kamen aber auch direkt wieder, ein gutes Zeichen“, erklärt Neumann. Der braun-weiß gescheckte Sputnik und der kleine Rappen Lucky erfüllten damit die Grundvoraussetzungen, um ins Seniorenstift zu dürfen – natürlich nicht ohne vorher alle Situationen, in die ein Pony bei der Arbeit mit dementen Menschen geraten kann, zu üben.

Mehrfach nahmen die beiden an einem Zirkustraining teil, um auf alles vorbereitet zu sein. Es war mit viel Arbeit verbunden, die Ponys auszu-

bilden. „Solche Tiere dürfen nicht schnappen oder treten. Auch nicht, wenn Bewohner plötzlich laut werden oder etwas fester zugreifen“, erklärt Neumann. Darauf muss sie sich verlassen können, denn das kann bei der Arbeit mit dementen Menschen immer mal passieren. Außerdem sind Ponys Fluchttiere, sie brauchen einen Alphamenschen, an dem sie sich orientieren können und in kritischen Situationen ruhig stehen bleiben.

Da steht ein Pferd auf dem Flur

Bei Luky und Sputnik ist das kein Problem: Mit frisch gebürstetem Fell und ausgekratzten Hufen trippeln sie Marita Neumann brav hinterher durch den Hintereingang ins Seniorenstift. Es



Schuhe abputzen auf Pony-Art, dann geht's ins Haus.



Etwa 200 Meter trennen die Koppel vom HausBerge.



Weder Mitarbeiter noch viele Bewohner haben Berührungsängste.

dauert nicht lang, bis die ersten Bewohner die beiden Minishettys in den Fluren entdecken. Einige freuen sich, begleiten die beiden Pferdchen ein Stück und streicheln über das Fell. Andere wollen mit den Tieren nichts zu tun haben. „Da bleiben wir dann natürlich nicht länger“, sagt Marita Neumann und schimpft mit Lucky: „Sei nicht immer so verfressen!“ Der kleine Rappe hat gerade zwei Apfelstückchen von einer Bewohnerin erhalten und sucht unauffällig nach mehr. In der Falte des Pullis könnte sich doch noch ein Krümel verstecken. Oder vielleicht unter dem Rollstuhl? Egal, nach dem Rüssel ist der Ponykopf direkt wieder da, wo er hingehört: Lucky hört brav aufs Wort.

In den Gemeinschaftsräumen kommen die Pferdchen den Bewohnern ganz nah. Es wird gestreichelt, angefasst und über das Fell gestrichen. Viele Senioren lächeln dabei und kommen ins Erzählen – dabei geht es nicht immer direkt um die Pferde, aber sie lösen etwas aus. „Auch wenn wir wenig Menschen aus dem ländlichen Umfeld hier haben, erinnern sich einige Männer noch an die Zeit als Gespanne fuhren, einige der Frauen sind geritten wiederum andere erinnern sich an ihre Haustiere.“

Und das ist auch Sinn der Besuche: „Es geht hierbei nicht um Therapie“, betont Neumann. Denn Demenz ist nicht therapierbar. Es geht eher ums Wohlfühlen und um Glücksempfindungen, die die Vierbeiner auslösen. „Gerade diese kleinen Ponys erfüllen das Kindchenschema“, sagt Marita Neumann. Die Pferde haben einfach niedliche Gesichter und das spricht die Menschen an. Generell ist basale Stimulation das Zauberwort – also eine ganzheitliche Erfahrung. Die Pferdchen sind nicht nur hübsch anzusehen, sondern sie schnauben und klappern mit den Hufen, sie haben einen Eigengeruch und ihr Fell und die Nüstern sind wunderbar weich und warm. „Sie sind kleine Fellkugeln auf Beinen, das erreicht die Menschen.“

Und die Mitarbeiter sind auch stolz. Wer kann denn schon von seiner Arbeit behaupten „Wir haben Ponys“? Für Neumanns Kollegen gehören Lucky und Sputnik zum Alltag. Berührungsängste gibt es nicht. Immer wieder schnappt sich eine Mitarbeiterin einen Zügel und geht mit einem der Ponys zu einem bettlägerigen Bewohner, von dem sie weiß, dass er die beiden gern hat. Die Mitarbeiter helfen auch bei der Versorgung der Tiere:

Mit der Kutsche über das Gelände

Eine Gruppe aus acht Leuten wechselt sich abends beim Füttern ab – morgens schaut der Haustechniker als erstes nach den Tieren. Beim Durchzählen kommt er dann allerdings nicht auf zwei sondern auf vier Pferde. Denn neben den beiden Minis sind auch noch Max und Moritz da – zwei „echte“ Shettys, die etwas größer, aber genauso zutraulich sind. Sie kamen ein Jahr nach Lucky und Sputnik an und ziehen regelmäßig eine seniorengerecht umgebaute Kutsche über das Gelände. Bis zu vier Personen haben darin Platz. Natürlich ist es aufwendig, Kutsche und Mitfahrer fertig zu machen, aber es macht auch Spaß – nicht nur den Senioren. „Fünf Mitarbeiter haben sogar einen Fahrschein dafür gemacht“, sagt Marita Neumann. Sie dürfen damit die Kutsche theoretisch sogar durch den Straßenverkehr steuern. Ganz freiwillig besuchen sie über drei Monate hinweg einen entsprechenden Kurs und legten sogar eine Fahrprüfung ab. „Viele hier haben keine Ahnung von Pferden, aber sie gucken trotzdem gerne mal vorbei.“

Sputnik geht auf Wanderschaft

Auch das eine Mal als Sputnik des nachts auf Wanderschaft ging (irgendeine „Dösbacke“ hat-



te den Stromzaun nicht angeschaltet) und wohl die Menschen im anliegenden Krankenhaus besuchen wollte, war alles entspannt. Die Kollegen an der Info des Krankenhauses entdeckten den Minihengst im Eingangsbereich, riefen kurz im Seniorenstift an und brachten den kleinen Ausreißer zurück. „Wenn er nicht so friedlich wäre, hätte das auch anders ausgehen können“, so Neumann.

Doch nicht nur die Besuche von den Ponys sind Alltag, sondern auch Besuche bei den Ponys. Wenn Patienten unruhig sind, gehen wir mit ihnen zu den Pferden. Schon alleine der Weg kann sie beruhigen, ebenso das Beobachten der friedlichen Tiere. Viele Senioreneinrichtungen haben eine Bushaltestelle im Garten für demente Menschen, die unruhig sind, weil sie nach Hause wollen. „Manchmal geht es einfach nicht anders“, sagt Marita Neumann. Man könnte die Senioren ja nicht nach Hause schicken, dann würden die Mitarbeiter sie kurz an die Bushaltestelle setzen, bis sie sich wieder beruhigen. Die Einrichtungsleiterin ist allerdings kein großer Freund dieser Bushaltestellen-Taktik. Und mit den Ponys geht es schließlich auch. Manchmal brauchen unruhige Bewohner nur eine kurze Ablenkung, wie die etwa 200 Meter bis zu der kleinen Herde. „Es ist wichtig, dass es ein Weg mit einem Ziel ist“, sagt Marita Neumann. Und die ruhigen, niedlichen Ponys sind ein tolles Ziel.

Der Renner bei Enkeln

Übrigens nicht nur für die Senioren: „Was wir überhaupt nicht bedacht hatten, als wir die Ponys angeschafft haben, war, welche Wirkung die Tiere auf Enkelkinder haben würden“, sagt Marita Neumann und freut sich. Denn die Besuche von Enkeln im Haus Berge sind seitdem merklich gestiegen. „Für ein Kind kann es sehr beängstigend sein, wenn die Oma einen nicht mehr erkennt.“ Da kann ein Besuch bei den Ponys für kleinere Kinder alles wieder entspannen. Sie kommen auch gerne wieder, um die Pferdchen zu besuchen. Der heutige etwa ein-

stündige Besuch der Ponys im Haus Berge neigt sich langsam wieder dem Ende. Übrigens samt zwei Aufzugfahrten. „Das haben wir mit den beiden einfach irgendwann ausprobiert, irgendwie müssen wir ja zu den Bewohnern in den oberen Etagen kommen“, sagt Marita Neumann. Lucky und Sputnik ist die Fahrt im Aufzug ziemlich schnuppe. Sie gehen rein, warten und gehen wieder raus – ihr Alphamensch macht es ja schließlich auch so.

Auf dem Rückweg zur Koppel zeigt Marita Neumann, wozu das Zirkustraining der Ponys noch

gut war: Lucky und Sputnik steigen aufs Kommando und Sputnik legt sich sogar hin, wenn man es möchte. Diese Tricks bekommen allerdings nicht nur die Bewohner im Haus Berge zu sehen. Marita Neumann nimmt die Ponys, auch Max und Moritz samt Kutsche, gerne mit in die anderen Häuser der Contilia Gruppe. Bei Sommerfesten und Tagen der offenen Tür sind die Ponys der Renner. Im Grunde muss sie nur einen Parkplatz finden für das 13 Meter lange Gespann samt Pferdehänger, dann stehen Lucky und Sputnik alle Türen offen. Und das noch vermutlich für ziemlich lange Zeit: Denn die Pferdchen sind jetzt mit knapp 20 im besten Ponyalter. Bis zu 40 Jahre alt können sie werden, ihre Rente haben sie sich bis dahin aber mehr als gesichert..

Irmine Estermann



Im Zirkustraining haben Lucky und Sputnik auch klassische Tricks gelernt.

Moderne, kompetente Medizin, auch für Ihr geliebtes Tier

Die LESIA Tierklinik in Düsseldorf hat sich ganz dem gelebten Tierschutz gewidmet.

Hier finden kranke Tiere in einer ruhigen Atmosphäre kompetente und liebevolle Behandlung nach neuesten medizinischen Erkenntnissen.

Sie verfügt unter anderem über folgende Fachbereiche:

- Innere Medizin
- Chirurgie
- Dermatologie
- Kardiologie
- Neurologie
- Vorsorge
- Notfallmedizin

Wie die Humanmedizin entwickelt sich auch die Tiermedizin rasant weiter.

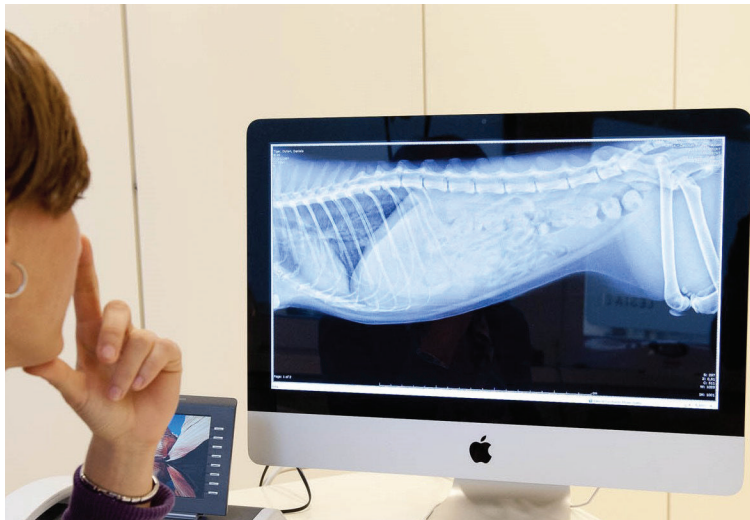
Neue diagnostische Verfahren erlauben differenzierte Diagnosen, die therapeutischen Optionen sind vielfältiger und für viele Erkrankungen wirksamer geworden als noch vor wenigen Jahren. Kontinuierliche Weiterbildungen in allen relevanten Fachbereichen der Tiermedizin des interdisziplinären Tier-



ADVERTORIAL

Alle Operationssäle verfügen über aktive Inhalationsnarkosegeräte und Überwachungsmonitore für eine maximale Narkosesicherheit.

Rund um die Uhr steht in der LESIA Tierklinik ein Tierarzt im chirurgischen Hintergrund für Notfalloperationen bereit. Die LESIA Tierklinik ist 24 Stunden an 365 Tagen im Jahr tierärztlich besetzt.



ärzteteams sichern neuste und wirksamste Medikamente und Behandlungsmethoden. Spezialisierte Tierärzte auf den Gebieten Innere Medizin, Dermatologie, Kardiologie, Chirurgie oder Orthopädie.

Tierklinik LESIA

Geöffnet 24H/365 Tage

Adlerstraße 63
40211 Düsseldorf
Tel. +49 (211) 322 777 0
klinik@lesia.email
lesia.de

Namensgeberin der LESIA Tierklinik in Düsseldorf ist die Straßenhündin Lesia. Ihr Name steht nun bei LESIA für engagierte, moderne Tiermedizin.

Zentral in Düsseldorf auf der Adlerstraße 63, bieten die Tierklinik Kleintieren aller Art notwendige Behandlungen, Operationen oder Pflege.

Ausgestattet mit modernster Technik, Geräten auf dem neuesten Stand und alternativen Therapiemöglichkeiten bietet LESIA ein umfassendes Heil- und Pflegekonzept.

Die Tierklinik LESIA verfügt zudem über modernste bildgebende Diagnostikgeräte wie CT und MRT sowie Ultraschallgeräte. Außerdem können im hauseigenen Labor zu jeder Zeit Blutuntersuchungen durchgeführt werden.



Die LESIA Tierklinik in Düsseldorf hat sich ganz dem gelebten Tierschutz gewidmet. Hier finden kranke Tiere in einer ruhigen Atmosphäre kompetente und liebevolle Behandlung nach neuesten medizinischen Erkenntnissen.

Eine Frage der Haltung



Bloß nicht die Haltung verlieren!

Foto: TK, Urheber: Holger Braack, mehr Infos zu Haltungsschäden auf tk.de

Haltungsschäden sind längst kein Ausnahmefall mehr. Wir sitzen vor Schreibtischen, beugen uns über Smartphones, tragen schönes aber ungeeignetes Schuhwerk und behandeln dann die auftretenden Rückenschmerzen nicht. Mit wenigen Umstellungen und alltagstauglichen Tipps kann dem Haltungsschaden aber einfach vorgebeugt werden.

Als Haltungsschäden bezeichnet man Veränderungen des Körpers, die sich aus Fehlern in der Haltung entwickeln können. Häufig davon betroffen ist die Wirbelsäule, deren Antwort auf eine falsche Haltung oft in Form von Rückenschmerzen kommt. Als Problemquelle gelten fehlerhafte Haltungen beim Sitzen, Stehen oder Gehen, bei denen etwa die Wirbelsäule gekrümmt und nicht aufrecht gehalten wird. Zudem lang andauernde einseitige Belastungen, die den Körper in eine Schonhaltung zwingen, in der Muskeln verkrampfen und die Bewegungsfreiheit der Wirbelsäule einschränken. Diese einseitige Belastung kann Folge einer Verletzung sein, kann sich aber auch

aus dem häufigen Tragen zu schwerer und falsch eingestellter Taschen oder Rucksäcke ergeben. Auch die falschen Schuhe an den Füßen können Probleme in der Haltung verursachen oder verstärken, genauso wie Matratzen, die nicht den individuellen Bedürfnissen der Wirbel-

säule entsprechen. Übergewicht und zu schwache – da durch zu wenig Sport oder körperliche Ertüchtigung trainierte – Muskeln gelten ebenso als Ursachen. Haltungsschäden können aber auch Ausdruck einer psychischen Belastung wie einer Depression oder ein angeborenes Defizit des Körpers sein. In jedem Fall sollte bei anhaltenden Schmerzen rund um den Rücken ein Facharzt konsultiert werden, denn je länger der Rücken

schmerzt, desto schwieriger kann anschließend die Therapie werden. Ist es noch nicht so weit, kann dem Haltungsschaden durch Bewegung, Achtsamkeit und kleinen Kniffen im Alltag vorgebeugt werden. Folgend einige Inspirationen:

Besser sitzen

Schlüssel zur Prävention von Haltungsschäden im modernen Alltag ist ein Bewusstsein für die richtige Haltung beim Sitzen. Wir sitzen immer mehr, sei es im Büro, vor dem Fernseher, dem Laptop, in der Bahn, im Auto oder im Café. Zentral ist dabei das aufrechte und gerade Halten der Wirbelsäule. Nach längerem Sitzen fällt diese Haltung gerne in sich zusammen, weshalb es eine der wichtigsten Aufgaben beim richtigen Sitzen ist, sich immer wieder in Erinnerung zu rufen, die korrekte Sitzposition einzunehmen. Darauf sollte man achten: Kopf aufrecht halten, das Brustbein leicht heben und das Becken leicht nach vorne kippen, um aus dem Hohlkreuz zu kommen. Dazu die Oberschenkel in gespreizte Stellung bringen, die Füße fest aufsetzen und leicht nach außen drehen. Und generell: Weniger sitzen! Öfter aufstehen! Die Sitzposition immer wieder abändern!

Das richtige Training

Sport ist erwartungsgemäß eines der wichtigsten Mittel zur Vorbeugung von Haltungsschäden. Zwar ist jede Art von sportlicher Bewegung gut, achten sollte man aber darauf, nicht eine bestimmte Muskelpartie übermäßig zu trainieren und andere zu vernachlässigen. Gezielt gegen Rückenprobleme agiert man mit einem ausgewogenen Training, das Rücken- und Bauchmuskeln gleichmäßig stärkt – beide sind nämlich wichtig für eine stabil gestützte Wirbelsäule. Schwimmen ist übrigens eine Geheimwaffe im Metier der rückenfreundlichen Sportarten, da hier Muskeln trainiert werden, ohne die Wirbelsäule zu belasten. Vorsicht ist geboten, wenn bereits Schmerzen seit längerem bestehen, dann kann der Sport kontraproduktiv wirken. Vorher also mit dem Arzt oder Experten absprechen.

Besser arbeiten

Die meiste Zeit verbringen viele Menschen am Schreibtisch – im Büro und nach Feierabend. Hier entstehen die meisten Fehlstellungen. Entgegenwirken kann man ihnen, in dem man die Tischplatte auf eine individuell angenehme Höhe bringt. Leicht geneigte Tische gelten übrigens als gesünder als flache. Der Computermonitor sollte unbedingt auf Augenhöhe platziert sein – oft senkt man den Blick und neigt dadurch den Kopf, um auf den Bildschirm zu schauen. Bei der Hausarbeit ist außerdem die Spüle oftmals ein echter Rücken-Killer, da sie viel zu tief liegt und zu verkrampften Haltungen beim Geschirrspülen zwingt. Wenn rückenintensive Arbeiten, zum Beispiel im Garten, beim Laubfegen oder Schneeschaukeln anstehen, sollte man die Rückenmuskulatur vorher unbedingt aufwärmen.

Das richtige Tragen

Niemals die Tasche zu voll packen. Dabei muss jeder Träger seine eigenen Kapazitäten abschätzen können. Besonders Jutebeutel, Trage- oder Umhängetaschen belasten auf ungesunde Art eine Seite des Körpers. Rucksäcke, die das Gewicht auf beide Schultern verteilen, sind die gesündeste Lösung. Hier unbedingt darauf achten, die Träger korrekt und gleich einzustellen. Ist kein Rucksack zur Hand, sollte man umdisponieren – einfach das Gewicht auf zwei Tüten aufteilen. Beim Tragen schwerer Lasten sollte man zudem Drehbewegungen der Wirbelsäule vermeiden. Beim Heben von Gegenständen sollte man den Rücken nicht beugen, sondern mit geradem Rücken aus den Beinen heraus heben. Den Gegenstand dabei nah am Körper halten und die Belastung auf beide Arme verteilen. Goldene Regel: Was zu schwer ist, in Teamarbeit bewegen!

Besser entspannen

Eigentlich sollte man es nicht erklären müssen, da in unserer schnelllebigen Welt der Platz und die Zeit für richtige Entspannung aber oft fehlen, hier noch mal eine Erinnerung: Stress ist nicht gesund. Jeder Körper reagiert anders darauf, mal leiden Verdauung, Immunsystem oder Blutdruck, oft sind aber auch die Muskeln betroffen. Psychische Belastungen können sich auch in einer veränderten, fehlerhaften Körperhaltung niederschlagen. Bevor es soweit kommt, helfen entspannende Maßnahmen. Yoga etwa fördert das innere Gleichgewicht und trainiert Muskelpartien insbesondere im Rückenbereich. Aber auch einfach im Alltag mal eine Pause einzulegen, kann Wunder bewirken – Handy, TV und PC abschalten und Besinnung und Abstand gewinnen. Den Rücken entspannt man dabei am einfachsten in einer liegenden Position, in der wenig Belastung auf der Wirbelsäule liegt.

Das richtige Vorgehen

Stellt man einen Haltungsschaden fest, sei es durch Schmerzen in der betroffenen Region oder durch optisch feststellbare Veränderungen des Körperbildes, sind die voranstehenden Präventionsmaßnahmen nicht mehr ausreichend. Korrigieren können diese eine Fehlstellung nicht. Unbedingt sollte dann ein Facharzt aufgesucht werden, der die genaue Ursache des Haltungsschadens ermitteln und eine entsprechende Therapie in die Wege leiten kann.

Fitness für zwischendurch



Pressefoto: Techniker Krankenkasse (t.de)

Viele Übungen sind schnell gelernt

Nacken

Kopfdreher: Diese Übung trainiert und stimuliert die Muskeln in Hals und Nacken. Aufrecht sitzen, die Hände locker auf die Oberschenkel legen, den Kopf langsam nach rechts drehen und dabei das Kinn anheben. Dabei einatmen. Anschließend den Kopf wieder in gerade Position

führen und so nach vorn beugen, dass der Blick auf die Oberschenkel fällt. Dabei ausatmen. Gleicher Ablauf für die linke Seite. Insgesamt viermal wiederholen.

Nackenentspanner: Diese Übung sorgt bei leicht verkraampftem Nacken für Entspannung. Aufrecht sitzen, den Kopf zur Seite neigen und dabei die Schulter der Gegenseite in Richtung Boden drücken. 20 Sekunden halten, dann Spannung lösen. Gleicher Ablauf für die andere Seite.

Wenn Rücken, Nacken und Gelenke sich durch Schmerzen zu Wort melden, sollte man sie nicht ignorieren. Die folgenden Übungen kann man ganz leicht im Büro, in der Mittagspause oder abends auf der Couch ausprobieren. (Vorsicht: Bei länger bestehenden Schmerzen sollte zuerst die Ursache geklärt werden. Unpassendes Training kann kontraproduktiv wirken.)

Der Schmetterling: Diese Yoga-Übung lockert und entspannt den Nacken. In aufrechter Haltung an die Stuhlkante setzen, die Arme anwinkeln, so dass mit den Fingerspitzen die Schultern berührt werden können. Dann die Arme in die Waagerechte heben bis die Ellenbogen nach außen zeigen. Nun langsam ausatmen und dabei die Ellenbogen zusammenführen, bis sie sich vor der Brust berühren. Anschließend einatmen und die Arme wieder auseinanderführen. Fünf Wiederholungen – dabei immer darauf achten, die Schultern nicht anzuziehen, sondern locker zu lassen.

ADVERTORIAL

HÜTTENHOSPITAL

Zurück ins Leben

Das Ziel: Leistungsfähigkeit, Mobilität, Sicherheit

Patienten der Tagesklinik des Hüttenhospitals profitieren bereits seit fast 20 Jahren vom Know-how des Teams

Seit fast 20 Jahren bildet die geriatrische Tagesklinik des Hüttenhospitals die Brücke zwischen stationärer und ambulanter Versorgung. Im Januar 2016 wurde sie im Gebäude gegenüber des Haupthauses der Fachklinik

für Geriatrie und Innere Medizin Am Marksbach eröffnet und umfasst heute 25 Plätze. Ein Team aus Therapeuten, Ärzten, Pflegekräften und Sozialarbeitern behandelt dort Menschen nach beispielsweise Schlaganfall, Knochenbrüchen oder internistischen Krankheitsbildern.

„Durch unsere langjährige Erfahrung in der Geriatrie verfügen wir in den verschiedenen Bereichen über ein hohes Maß an Fachwissen“, erklärt Anka Narz, Oberärztin der Tagesklinik. Ein großes Plus ist zudem die direkte Anbindung an die Fachklinik. Dort steht den Patienten jederzeit das komplette medizinische Angebot mit modernster Intensivstation zur Verfügung. „Das ist ein entscheidender Vorteil, falls es einmal Komplikationen geben sollte.“

Die Tagesklinik ist montags bis freitags von 8 bis 16 Uhr geöffnet. Während dieser Zeit steht der Mensch im Mittelpunkt. Mit einem 140 Minuten umfassenden Therapieplan bietet die Tagesklinik des Hüttenhospitals seinen Patienten einen ausgefüllten Tag an. „Ziel des Aufenthaltes bei uns ist es, über verschiedene Therapieformen und in angenehmer Atmosphäre die Leistungsfähigkeit, Mobilität und Sicherheit für den Alltag wiederherzustellen“,

erklärt Ergotherapeut Mark Lehnert. Die individuell erarbeiteten Programme beinhalten etwa Physiotherapie im hauseigenen Bewegungsbad, Ergotherapie in der Gruppe oder Einzel-Sprachtherapien sowie Behandlungen von Kau- und Schluckstörungen.

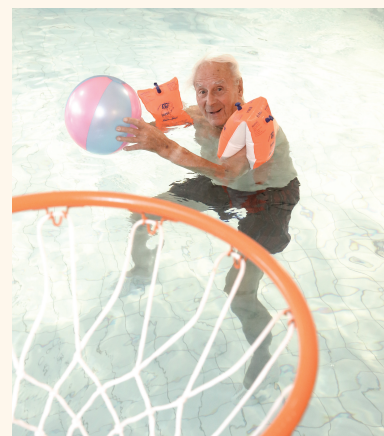
Mit zum Angebot gehören auch erweiterte therapeutische Aktivitäten wie Ausflüge in die nähere Umgebung. „Ein Ausflug ist ein positives Erlebnis, bei dem die Patienten das Erlernte außerhalb der Tagesklinik umsetzen können“, so Lehnert. Täglich erfolgt die stationärztliche Visite, einmal pro Woche schauen Chef- und Oberarzt mit Pflegekraft und Therapeuten nach dem Stand der Dinge.

Die Tagesklinik des Hüttenhospitals schneidet bei der internen Bewertung sehr gut ab: Mehr als 95 Prozent der Patienten würden sich bei Bedarf dort wieder behandeln lassen und Team und Behandlungskonzept anderen Menschen weiterempfehlen.

Über das Hüttenhospital

Das Hüttenhospital (Hüttenhospital gemeinnützige GmbH) liegt zentral im Herzen von Dortmund-Hörde. Als Traditionsunternehmen mit mehr als 150 Jahren Erfahrung, konnte sich das Unternehmen als Krankenhaus der Grundversorgung mit den Schwerpunkten Innere Medizin, Geriatrie und Intensivmedizin in der Region etablieren. Seit nunmehr 28 Jahren ist das Hüttenhospital mit seinen 164 Betten das geriatrische Zentrum für alle Menschen aus der Region Dortmund.

In seinen Fachabteilungen Innere Medizin, Geriatrie und in der Geriatrischen Tagesklinik werden jährlich rund 3.600 Patienten voll- und teilstationär behandelt. Rund 250 Mitarbeiter kümmern sich um das Wohl der Patientinnen und Patienten. Als modernes Dienstleistungszentrum stehen primär die Bedürfnisse von Menschen der zweiten Lebenshälfte im Fokus der Einrichtung.



Im hauseigenen Bewegungsbad verbessern die Patienten der Tagesklinik ihre Mobilität.

Hüttenhospital gemeinnützige GmbH

Am Marksbach 28
44269 Dortmund

Telefon: 0231 / 4619 - 0
Telefax: 0231 / 4619 - 603

E-Mail: info@huettenhospital.de



Das Küchentherapie gehört auch zu den Therapien, die für den Alltag fit machen.

Schultern

Windräder: Zum Aufwärmen und leichten Trainieren der Schultern einfach die Arme zu den Seiten ausstrecken und kleine Kreise in die Luft zeichnen. Erst vorwärts, dann rückwärts, später die Kreise größer werden lassen. Insgesamt 20 Umdrehungen.

Schulterkreisen: Zum Lockern der Schultern im Sitzen die Hände auf den Oberschenkeln ablegen, die Schultern nach vorne ziehen, dann anheben und nach hinten kreisen. Dabei einatmen. Anschließend beim Ausatmen die Schultern fallen lassen. Ablauf wiederholen.

Fallenlassen: Diese Übung trainiert Schultermuskeln. Mit einem Abstand von etwa einem Meter gerade vor eine Wand stellen. Nach vorne fallen lassen und mit beiden Händen wieder abstoßen. Zehnmal wiederholen.

Rücken

Der Drehsitz: Im Sitzen das linke Bein über das rechte schlagen, den rechten Arm außen ans linke (also das oben liegende) Knie legen. Dabei

den linken Arm locker über die Stuhllehne hängen lassen. Mit dem Arm gegen das Knie drücken, während man den Oberkörper und Kopf zum Arm über der Stuhllehne hinzieht. Einige Sekunden halten, dann die Seite wechseln.

Die Strickleiter: Diese Übung hilft, angespannte Rückenmuskeln durch Dehnung zu lockern. Aufrecht sitzen und die Hände gen Decke strecken. Dann abwechselnd mit der linken und rechten Hand nach oben greifen und sich dabei wie an einer Strickleiter hochziehen. Die Bewegungen erst klein, dann immer größer machen, dabei den Oberkörper gerade halten und auf die Atmung achten. 20 Kletterbewegungen durchführen.

Fingerhakeln: Zur Kräftigung der Muskeln eignet sich das Fingerhakeln. Im aufrechten Sitzen die Finger der beiden Hände vor der Brust verhaken und auseinander ziehen, dabei die Schulterblätter zusammenziehen. Spannung für etwa zehn Sekunden halten, zwei bis vier Mal wiederholen.

Waschbrettbauch: Diese Übung trainiert Bauchmuskeln, die den Rücken entlasten. Gerade an die Stuhlkante setzen und das linke Bein leicht anheben. Mit dem Handballen der rechten Hand gegen den Oberschenkel drücken (kurz über

dem Knie). Für zehn Sekunden die Position halten und Druck ausüben. Seiten wechseln und jeweils zweimal ausführen.

Lendendrücken: Diese Übung trainiert die Bauch- und Gesäßmuskeln, die die Lendenwirbelsäule entlasten. Dazu einfach Füße flach auf den Boden, die Hände hinter dem Rücken übereinander legen und durch Anspannung der Muskeln in Bauch und Gesäß gegen die Stuhllehne drücken. Dabei einatmen. Anschließend Muskeln entspannen, Druck lösen und ausatmen.

Weitere Übungen

Fußwippe: Für stärkere Waden einfach aufstehen, sich fünf Sekunden auf Zehenspitzen stellen, dann auf die Ballen abrollen und die Zehen Richtung Körper ziehen. Sanft zurück in den festen Stand. Zehn Wiederholungen.

Standwaage: Zum Kräftigen der Oberschenkel an der Rückenlehne eines (rollenlosen!) Stuhls festhalten, etwa einen halben Meter entfernt hinstellen und ein Bein gestreckt nach hinten abspreizen. Standbein ebenfalls gestreckt lassen. Acht Wiederholungen, dann die Seiten wechseln.



ALTERSMEDIZIN FÜR DORTMUND.

MENSCHLICH.
HERZLICH.
KOMPETENT.

Innere Medizin • Geriatrie
Tagesklinik für Geriatrie

Wir kümmern uns –
als Geriatriisches
Zentrum Ihrer Region.

Unser Team informiert Sie gerne über unsere medizinischen Angebote.

Am Marksbach 28, 44269 Dortmund-Hörde
Tel. 0231 4619-0, Fax 0231 4619-603
www.huettenhospital.de



HÜTTENHOSPITAL
Zurück ins Leben

Ich bekomme so viel zurück!

Helen Dziedziul über ihren Traumberuf als Gesundheits- und Krankenpflegerin im EVK Düsseldorf

Nach Ihrer Ausbildung zur Gesundheits- und Krankenpflegerin im EVK Düsseldorf hat Helen Dziedziul im März 2016 mit der Fachweiterbildung für die Intensiv- und Anästhesiepflege begonnen, die sie 2018 abschließen wird. Aktuell arbeitet sie auf der Intensivstation des Bilker Innenstadtkrankenhauses. In ihrer Freizeit reist die gebürtige Düsseldorferin für ihr Leben gern oder ist mit ihrem Hund in ihrer neuen Heimat, in Köln, unterwegs. Die 24-Jährige war gemeinsam mit einem Pfleger des EVK „das Gesicht“ der Kampagne rund um die Eröffnung des EVK-Neubaus im September 2016. In einem Film (www.evk-duesseldorf.de/chancen) stellen sie mit großer Freude ihre Arbeit vor. Wir haben sie zur ihrer Arbeit, ihrer Ausbildung und ihren beruflichen Plänen befragt:

Was wollten Sie als Kind gerne werden?

Als Kind wollte ich Ärztin werden, dann ist es aber doch ein bisschen anders gekommen und ich bin Gesundheits- und Krankenpflegerin geworden.

Wer hat Sie für den Pflegeberuf begeistert?

Für den Pflegeberuf hat mich mein Vater von klein auf begeistert. Durch seine Arbeit als Altenpfleger bin ich schon sehr früh mit seiner Arbeit, die vor allem durch die Berührung und den Kontakt mit anderen Menschen bestimmt ist, gekommen.

Wie erklären Sie Ihren Beruf einem Kind in zwei, drei Sätzen?

Mein Beruf ist spannend, vielfältig und es wird niemals langweilig! In diesem Beruf tut man Gutes, gibt Vieles weiter und erhält auch viel zurück.

Wie sieht Ihr beruflicher Alltag aus?

Einen „normalen“ Alltag gibt es auf einer Intensivstation nicht. Wir haben zwar einen Ablauf von Blutabnahme, Körperpflege, Mobilisation oder Therapien, den wir auch versuchen, einzuhalten. Dennoch können wir den einzelnen Tag nicht planen. Denn nahezu täglich passieren unerwartete Dinge: Neue Patienten kommen als Notfall rein oder die Therapie, die wir geplant haben, schlägt vielleicht noch nicht an. Wir müssen dann flexibel sein und uns schnell in die neue Situation einlassen - ohne Stress.

Wollten Sie auch schon mal alles hinschmeißen? Was hat sie weitermachen lassen?

Es gab in meiner beruflichen Laufbahn als Krankenpflegerin schon viele Situationen, in denen ich gedacht habe, „ich schaffe das alles nicht mehr und ich werde alles aufgeben bzw. hinschmeißen.“ Es waren Schicksale, die mir sehr nahe gingen oder ich habe Therapien nicht nachvollziehen können, habe sie ethisch hinterfragt. Dass ich bis heute weitergemacht habe, verdanke ich dem Rückhalt meines Teams und meiner Arbeitskolleginnen und -kollegen und meinem privaten Umfeld. Durch Gespräche und durch die andere Sichtweise von Außenstehenden sieht man die Situation nach ein paar Stunden oder Tagen meist anders, man merkt dann, dass man z.B. für das „Scheitern“ einer Therapie nicht verantwortlich ist, sondern das dies der Lauf des Lebens ist. So bitter dies auch manchmal ist.

Finden Sie Ihren Job anstrengend?

Ich finde meinen Job sehr anstrengend, aber nicht allein auf negative Weise. Wenn

ich Erfolge sehe und erkenne, wofür ich etwas gemacht habe, wandelt sich die Anstrengung in Befriedigung um. Ich würde sagen, mit einem guten Ausgleich und guter Denkhaltung kann die Anstrengung meines Berufes auch positiv gesehen und erlebt werden.

Was macht Ihnen Freude an Ihrer Arbeit?

Freude an der Arbeit machen mir positive Erfolge. Dann, wenn es so aussieht, als ob jemand nicht mehr gesund werden kann, wenn kaum noch Hoffnung besteht, es einem Patienten dann aber von Tag zu Tag besser geht und jemand es schafft, unsere Intensivstation mit einem Lächeln wieder zu verlassen. Die Dankbarkeit des Patienten und vor allem der Angehörigen sind goldwert.

Was machen Sie als Ausgleich zu Ihrem Beruf?

Als Ausgleich ist es für mich sehr wichtig, mein privates Umfeld nach der Arbeit um mich zu haben. Ich unternehme in meiner freien Zeit sehr viel und versuche nicht an die Arbeit zu denken, das gelingt mir auch meistens.

Als junge, lebenslustige Frau: Belastet es Sie, so viele kranke Menschen um sich zu haben?

Ja, es gibt Zeiten bzw. Phasen, in denen ich denke, dass mir mein Beruf ein Stück Leichtigkeit in meinem Leben nimmt. Aber auch hier bestärken mich die positiven Gedanken, dass ich etwas Gutes tue und ich weiß, wofür ich jeden Morgen aufstehe.

Wenn Sie als Patientin ins Krankenhaus kämen: Was würden Sie sich wünschen?

Ich würde mir in jedem Fall eine gute Aufklärung wünschen, jeder Schritt, der geplant ist, sollte erklärt werden. Eine Pflegenden als Bezugsperson wäre sehr wünschenswert.

Welche Ausbildung haben Sie gemacht? Welche Fortbildung machen Sie aktuell und wie lange noch?

Ich habe nach meinem Realschulabschluss zunächst eine schulische Ausbildung auf dem St. Ursula Berufskolleg zur Staatlich geprüften Sozialhelferin absolviert. Durch mehrere Praktika in der schulischen Ausbildung, unter anderem auch im EVK Düsseldorf, habe ich dann die Ausbildung zur Gesundheits- und Krankenpflegerin angefangen. Sie 2013 abgeschlossen. Kurz nach dem Examen bin ich direkt auf die Kardiologische Intensivstation gegangen, im März 2016 habe ich mit der Fachweiterbildung für die Intensiv- und Anästhesiepflege begonnen, die mir sehr viel Freude macht.

Welche Pläne haben Sie beruflich?

Ich kann mir vorstellen, nach meiner Fachweiterbildung berufsbegleitend noch ein Teilzeitstudium dranzuhängen. Welche Richtung ist allerdings noch nicht ganz klar.

**Evangelisches Krankenhaus
Düsseldorf**

www.evk-duesseldorf.de/chancen



**EVANGELISCHES
KRANKENHAUS
DÜSSELDORF**



„Weil wir soviel zurückbekommen!“



Helen Dziedziul
Gesundheits- und Krankenpflegerin

Zwei
Traum
Jobber



Ilias Keskinidis
OP-Pfleger

Wir haben unseren Traumjob im EVK Düsseldorf gefunden
und können uns – dank der Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten –
beruflich weiterentwickeln.

www.evk-duesseldorf.de/chancen

*Mehr als ein Krankenhaus
mitten in Düsseldorf*

EVANGELISCHES
KRANKENHAUS
DÜSSELDORF



Ganz im Gleichgewicht



Hot Stone Massage

Bei dieser populären Massagetechnik werden glatte Steine, meist aus Basalt, in einem Wasserbad erwärmt und anschließend strategisch sinnvoll auf dem Körper platziert. Dadurch sollen die Muskeln gezielt entspannt und die Durchblutung angeregt werden. Wurzeln dieser Technik finden sich auf der ganzen Welt, sowohl in asiatischen und polynesischen, als auch in uramerikanischen Kulturen. Daher gibt es auch unterschiedliche Anwendungsformen, die vom bloßen Auflegen über das Massieren mit Steinen bis zur Kombi mit Kräuterölen reichen. Auch die kontrastierende Ergänzung mit kühlen Steinen wie Marmor ist eine beliebte Variante, die die Vitalität anspornen soll.

Lomi Lomi Nui Massage

Diese Form der Massage ist im hawaiianischen Schamanismus verankert und war oft Bestandteil von Initiationsriten oder der Priesterweihe, weshalb sie im Westen auch als „hawaiianische Tempelmassage“ bekannt ist. Übersetzt bedeutet Lomi Lomi Nui so viel wie „besonderes starkes Kneten“, wobei bei der Behandlung neben einigen Knet- vor allem fließende, streichende Bewegungen zum Einsatz kommen, die von Händen, Unterarmen und Ellbogen ausgeführt werden. Dazu kommen Dehnungen und Streckungen des Körpers. Generell wird dazu viel Öl verwendet, oft auch hawaiianische Musik, der Stärkegrad variiert von sanft bis kräftig, je nach Erfordernis. Ziel der sinnlichen Lomi Lomi Nui Massage ist es, die Energien im Körper zum Fließen zu bringen und Blockaden auf körperlicher und mentaler Ebene zu lösen.

Kräuterstempelmassage

Beruhend auf ostasiatischen Massagetraditionen soll diese Anwendung für ganzheitliche Entspannung sorgen. Hautpflege, Stressabbau und Schmerzlinderung zählen zu den angestrebten Effekten. Die Stempel sind faustgroße Stoffbeutel, gefüllt mit u.a. Kräutern, Gewürzen, Extrakten und Früchten, die durch heißes Öl oder Wasserdampf erhitzt werden, um dann über Körper und Gesicht geführt, gedrückt, gekreist und aufgelegt zu werden. Kombiniert wird dies durch Knet- und Streichbewegungen der Hände. Eine beliebte Methode nicht nur zur Entspannung, sondern auch zur Entgiftung.

Hot Stone Massage in der Kölner Claudius Therme

Foto: Claudius Therme, Köln

Verspannte Nacken und gereizte Nerven – der Alltag kann Körper und Seele ganz schön zusetzen. Schon seit Jahrhunderten sorgen verschiedenste Massagepraktiken überall auf der Welt für entspannte Muskeln und einen Geist im Gleichgewicht. Wir stellen Massagetechniken abseits des klassischen Rückenknetens vor.

Hot Chocolate Massage

Eine Massage mit heißer Schokolade klingt zwar erst mal nach dem kalorienlastigen Traum eines Süßwarenfetischisten, ist aber tatsächlich eine gehaltvolle Form der Körperentspannung und Hautpflege. Glättende und gesunde Stoffe sollen in der warm aufgetragenen Schoko-Mischung aus Mandelöl, Shea-Nuss-Butter und Kakao sein, mit der man während einer Anwendung einbalsamiert wird. Wissenschaftlich nachgewiesen sind etwa die anregende Wirkung von Koffein oder Aminosäure, die im Gehirn zum Glücksstoff Serotonin umgewandelt wird. Für Hautpflege sollen Magnesium, Zink, Vitamine und Theobromin sorgen. Eine bestimmte Massagetechnik liegt den Schokoanwendungen nicht zugrunde, weshalb hier diverse Angebote kombiniert werden – von der klassischen Knetmassage bis zur Lomi Lomi ist alles möglich.

Klangschalenmassage

Nach dem Prinzip der Phonophorese läuft die Massage mit Klangschalen ab, deren Ursprung im Himalaya vermutet wird. Dabei werden besagte Schalen auf den Körper aufgesetzt und angeschlagen, der erzeugte Ton soll als Vibration in den Körper übergehen und dort im Inneren die Zellen massieren. Dadurch lösen sich, so die Theorie, körperliche wie seelische Verspannun-

gen. de Geschichte ist die Massage mit Schröpfgläsern. Diese werden auf die Haut aufgesetzt und erhitzt, so dass Unterdruck entsteht, der die Haut anzieht. Im Gegensatz zu diesem „trockenen Schröpfen“, wird beim „nassen Schröpfen“ zusätzlich die Haut angeritzt, so dass das Vakuum im Schröpfglas Blut aus dem Körper zieht. Durch diese Maßnahmen sollen Beschwerden wie u.a. Migräne, Rheuma, Bluthochdruck, Asthma, Kopfschmerzen, Depression und Rückenschmerzen aller Art behandelt werden. Bei der Schröpfkopfmassage werden die angesaugten Gläser über den eingöhlten Rücken geschoben, so dass eine Durchblutungsförderung erfolgt.



Claudius Therme Köln

Stirnölguss

Den Stirnölguss kennt man in der ayurvedischen Begriffswelt unter dem Namen Shirodhara. Dabei wird warmes Öl in Pendelbewegungen auf die Stirn geträufelt. Meist besteht das Öl aus Sesam und ist mit Kräutern vermischt. Durch die ruhevolle Zeremonie soll Stress verfliegen, der Körper entspannt und letztendlich Verspannungen gelöst werden. Dazu bietet sich die Verbindung einer Kopf- und Gesichtsmassage an.

Abhyanga

Abhyanga bezeichnet eine Massageform der traditionellen indischen Heilkunst, bekannt als Ayurveda. Abhyanga lässt sich als „Große Einölung“ verstehen, was das Prinzip dieser Massage auch schon auf den Punkt bringt: Es werden Pflanzenöle in den Körper eingerieben. Dadurch soll nicht nur die Wirkung des ausgewählten Öls erzielt werden, sondern durch eine Verbindung mit klassischen Massagegriffen auch Haut, Muskeln und Sehnen gelockert werden. Das warme Öl soll zudem für ein starkes Gefühl von Geborgenheit und somit für seelisches Wohlbefinden sorgen. Dabei gibt es verschiedene Arten der Abhyanga, die je nach Anbieter variieren, schließlich beschreibt der Begriff im Groben nur die Einölung des Körpers. Für ein besonders authentisches Abhyanga-Erlebnis bietet sich übrigens eine Synchron-Massage an, bei der zwei Masseure in synchronen Bewegungen einölen und massieren, wie es in Indien und Sri Lanka Standard ist.



Stirnguss in der Asia Therme in Korschenbroich

gen. Besonders beliebt ist diese Massageform in esoterischen Kreisen, die der Klangstimulation auch einen Einfluss auf Seele, Aura und Chakren zuschreiben. Wissenschaftlich ist das alles nicht; dass allein die Ruhe und Ritualität so einer Zeremonie für Entspannung sorgen kann, will aber nicht bestritten werden.

Schröpfkopfmassage

Zwar ohne wissenschaftliche Beweise, dafür aber gestärkt durch eine jahrtausendewähren-

Tuina

Diese chinesische Massageform verbindet Chiropraktik, Akupressur und spirituelle Konzepte. Die Technik besteht aus Schiebe- und Reibebewegungen, dazu Rollen, Klopfen und Kneifen, sowie Dehntechniken und die Druckbehandlung von besonderen Punkten, die mit Fingern, Fäusten, Ellbogen und Knien aktiviert werden. Kleine Warnung: Das kann durchaus schmerzhaft werden. Verbunden mit einer Tuina-Behandlung sollte immer ein begleitendes Training der chinesischen Kampfkunst- und Konzentrationsübungen des Qigong und Taijiquan sein. Auf der spirituellen Ebene soll das die Energie zum Fließen bringen und Blockaden der Energiebahnen auflösen, um Körper und Seele in Einklang zu bringen.

lv

Per App die Welt verbessern



Foto: Inga Pöhl

Das soziale Netzwerk „greenApes“ will zu Nachhaltigkeit inspirieren. Wer Ideen zum grünen und gesunden Leben postet und anwendet, wird mit „Nuts“ belohnt – und kann die bei lokalen Partnern einlösen. Wir sprachen mit Teresa Deckert, die für den ersten deutschen Ableger des Netzwerkes in Essen arbeitet.

„Hab heute besonders schnell geduscht“ – wer das im sozialen Netzwerk „greenApes“ postet, bekommt digitale „Nuts“ als Belohnung. Was das bringt? „Zum Beispiel Prozente im vergangen Supermarkt oder einen kostenlosen Cappuccino in einem Essener Café“, erklärt Teresa Deckert. Die Master-Absolventin der Uni Duisburg-Essen arbeitet für das soziale Netzwerk, das seine Mitglieder per App zu Nachhaltigkeit inspirieren soll. Durch entsprechende Postings gewonnene „Nuts“ können bei lokalen Partnern in Essen eingelöst werden, die selbst auf Nachhaltigkeit setzen. Andere Arten zum Nüsse scheffeln sind zum Beispiel „Habe vegetarisch gegessen“, „Hab einen coolen, grünen Film gesehen“ oder auch teure Späße wie „Hab meine Flugemissionen ausgeglichen“.

Teresa ist bisher die einzige Mitarbeiterin der App im Ruhrgebiet. Sie fand den Job durch ihren Studiengang „Urbane Kultur, Gesellschaft und Raum“ an der Uni Essen und korrespondiert seitdem mit den App-Erfindern über

Skype. Ein internationales Grüppchen von Studis hat die „greenApes“ 2015 in Italien erfunden, zuerst ging die App in Florenz an den Start. Hier liegt die Besonderheit des sozialen Netzwerkes: Es funktioniert lokal, wird von Stadt zu Stadt ausgebaut.

Die Stadt Essen ist offizieller Partner

Essen als „Grüne Hauptstadt 2017“ ist Deutschland-Pionier, die Stadt offizieller Partner der „greenApes“. In den ersten vier Monaten meldeten sich rund 1000 Personen im Netzwerk an – und bei der Interaktion per App bleibt es nicht. „Unsere Mitglieder sollen sich auch im Real Life begegnen“, sagt Teresa, die schon Meet-Ups beim Street Food Markt „Schöner Alfred“ in Essen organisiert hat. Die Nachhaltigkeitsidee passt zudem besonders gut zu lokalen Cafés, Labels und Geschäften, die Teresa in Essen als Partner gewonnen hat. Seine „Nuts“ kann man zum Beispiel im Café und Trödelshop Konsumreform, im Restaurant Zodiac, dem Naturkosmetik-Anbie-

ter Keinplunder und der Bio-Fleischerei Burchhardt einlösen. „Denn wir sind kein rein vegetarisches oder verganes Netzwerk“, unterstreicht Teresa. Es gehe um ein grünes, nachhaltiges Leben – das schließe den Konsum von Tierprodukten nicht von vorn herein aus. Neben den offiziellen Partnern können Nutzer auch spannende, nachhaltige Orte in Essen auf einer Karte eintragen. Neue Partner für die Nuts-Einlösung sind immer willkommen.

Wer sich im „Dschungel“, so nennen die „greenApes“-Nutzer die undurchdringliche Konsumwelt, besonders geschickt anstellt, steigt bis zu sieben Ape-Ränge auf. Teresa, die natürlich selbst im Dschungel unterwegs ist, hat es ruckzuck vom „TeenAper“ bis zum „NutKracker“ gebracht. Nüsse gibt es für jede kleine gepostete Aktion, für die man von anderen beklatscht aka geliket wird. Wer Fotos oder nützliche Infos wie Rezepte mitschickt oder seine Aktion auf Facebook teilt, wird noch reicher belohnt. Wer kontrolliert, ob wirklich vegetarisch gekocht, im Bio-Supermarkt eingekauft und die Mitfahrgelegenheit genutzt wurde? Teresa lacht: „Die Frage kommt häufiger auf, seit das Netzwerk auch in Deutschland gestartet ist. Die Italiener wurden mit der Frage nie konfrontiert.“ Es gehe bei den „greenApes“ nicht in erster Linie um Beweise: „Das Netzwerk soll vor allem dazu dienen, andere zu inspirieren.“

„Unsere Mitglieder sollen sich auch im Real Life begegnen.“

Positive Rückmeldung statt erhobener Zeigefinger

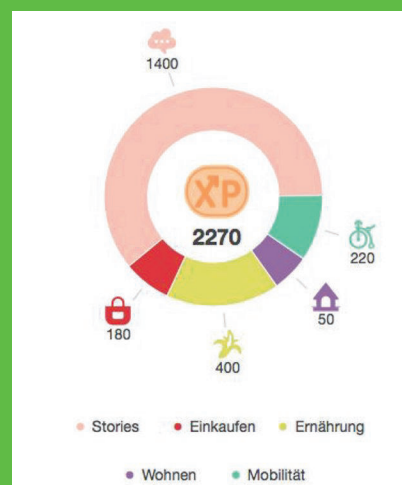
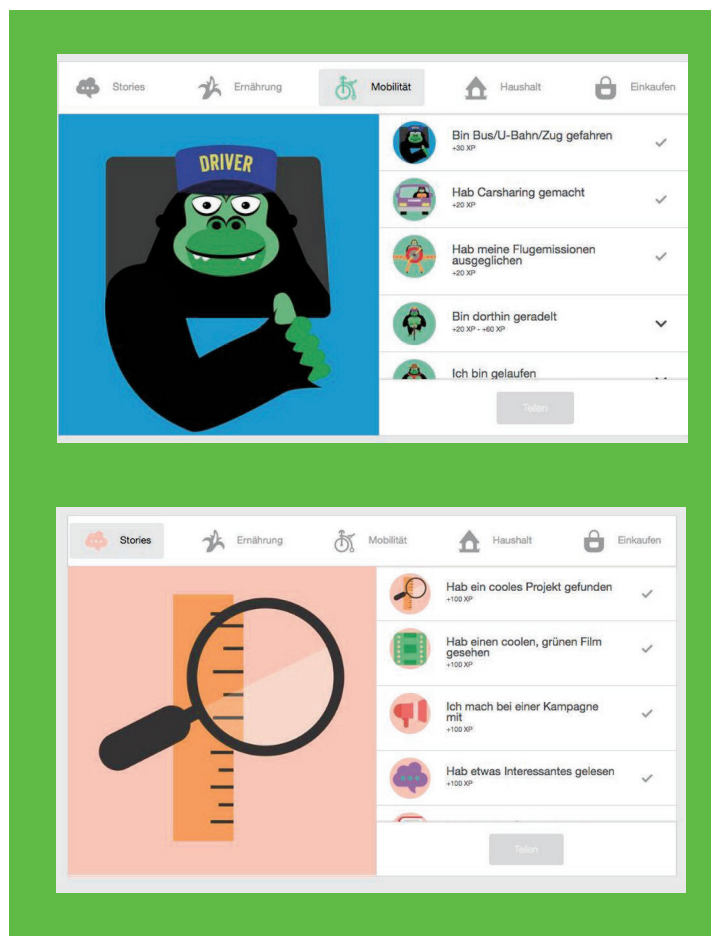
So soll die „statistische Lücke zwischen der Mehrheit der Menschen, die prinzipiell grüne Produkte wählen würde, und den wenigen Menschen, die dies auch tatsächlich tun“, geschlossen werden. Die App richtet sich an alle Alters- und Berufsgruppen. Neben einer Free Version gibt es auch eine Business-Variante, die kostet und zu mehr Nachhaltigkeit im Unternehmen anregt. Co-Finanziert wird „greenApes“ übrigens von der EU.

greenapes.com/essen

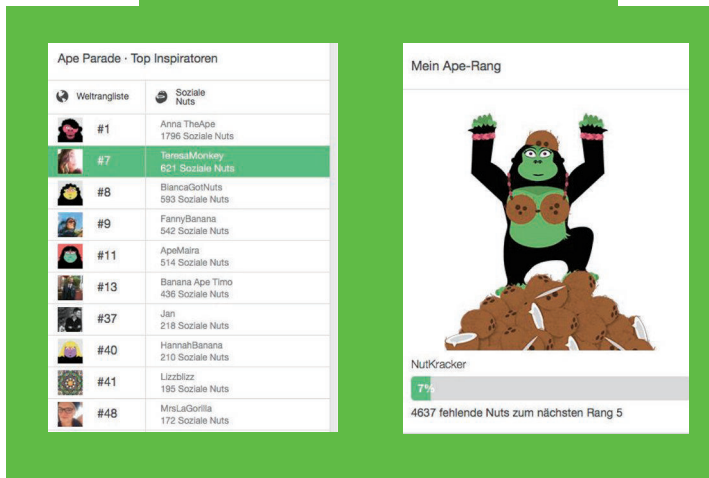
An ihrem Job, zu dem die Akquise neuer Partner, die Netzwerk-Pflege und Aktionen im Real Life gehören, mag Teresa vor allem die entspannte Grundhaltung. „Statt eines erhobenen Zeigefingers bekommt man eine positive Rückmeldung für nachhaltige Aktionen.“ Die App bringe täglich auf neue Ideen: „Denn die Mitglieder haben alle unterschiedliche Perspektiven und Wissensstände.“ Im Netzwerk seien Schüler, Studierende, Eltern und auch einige ältere Menschen.

Sie selbst geht jetzt noch bewusster als vorher durch den Alltag, leistet sich nur noch selten Ausnahmen vom nachhaltigen Konsum. Doch eine neue Herausforderung wartet schon: „Zero Waste ist für mich gerade ein großes Thema.“ Nicht existierenden Müll kann man für die „greenApes“ natürlich schlecht fotografieren – aber nicht zuletzt ist im Netzwerk ja auch Kreativität gefragt.

Inga Pötting



Screen Shot (S): Green Apes



EINE STARKE GEMEINSCHAFT ...



Mehr als 4.000 Mitarbeiter der Kath. St.-Johannes-Gesellschaft Dortmund gGmbH sorgen für das Wohl der Menschen in der Region Dortmund und Hamm. Das Leistungsspektrum unserer Einrichtungen umfasst medizinisch-therapeutische Behandlungen in unseren Krankenhäusern und ambulanten Operations-

zentren die Fürsorge und Betreuung älterer Menschen in den Senioreneinrichtungen und der Kinder und Jugendlichen in der Jugendhilfe St. Elisabeth. Die Kath. St.-Johannes-Gesellschaft Dortmund ist ebenfalls an der Kath. Schule für Pflege- und Gesundheitsberufe in Dortmund beteiligt.

UNSERE EINRICHTUNGEN IN DORTMUND

KRANKENHÄUSER

- + St.-Johannes-Hospital
- + St.-Marien Hospital Do-Hombruch
- + St.-Elisabeth-Krankenhaus Do-Kurl

MEDIZINISCH-THERAPEUTISCHES ANGEBOT

- + Augenheilkunde
- + Anästhesiologie und operative Intensivmedizin
- + Chirurgie
- + Diabetologie
- + Diagnostische und interventionelle Radiologie
- + Geriatrie
- + Gynäkologie und Geburtshilfe
- + Hals-, Nasen-, Ohrenheilkunde
- + Gefäßchirurgie
- + Herz- und Thoraxchirurgie
- + Innere Medizin
- + Internistische Intensivmedizin
- + Kardiologie
- + Nephrologie
- + Onkologie/Hämatologie
- + Palliativmedizin
- + Psychiatrie und Psychotherapie
- + Qualifizierter Entzug

ZENTREN

- + Adipositas Zentrum
- + Ambulantes Operationszentrum
- + Brust Zentrum
- + Darm Zentrum
- + Dialyse Zentrum
- + Endometriose Zentrum
- + MIC Zentrum

- + Onko Zentrum
- + Rhythmus Zentrum

SENIORENEINRICHTUNGEN

- + Christinenstift
- + St. Josefinenstift
- + St.-Elisabeth-Altenpflege

JUGENDHILFE ST. ELISABETH

KONTAKT

Kath. St.-Johannes-Gesellschaft Dortmund gGmbH

Johannesstr. 9-17, 44137 Dortmund

Telefon: (0231) 1843 - 0

Telefax: (0231) 1843 - 31009

www.st-johannes.de



KATH. ST.-JOHANNES-GESELLSCHAFT
DORTMUND gGmbH

Kranken- und Pflegeeinrichtungen



... IN DORTMUND UND HAMM



KLINIKEN UND ABTEILUNGEN IN HAMM

- + Anästhesie und Intensivmedizin
- + Gefäßzentrum
- + Gefäßchirurgie
- + Angiologie/Allgemeine Innere Medizin
- + Geriatrie und Altersmedizin, Frührehabilitation und Diabetologie
- + Institut für Diagnostische und Interventionelle Radiologie
- + Herz-Kreislauf-Zentrum
- + Kardiologie, Intensivmedizin und Allgemeine Innere Medizin
- + Kooperatives HNO-Belegarztzentrum
- + Neurologie mit überregionaler Schlaganfallereinheit (Stroke Unit) und Schlaflabor
- + Nuklearmedizin
- + Orthopädisch-Traumatologisches Zentrum (OTZ)
- + Orthopädie und orthopädische Chirurgie

- + Unfall-, Hand-, und Wiederherstellungschirurgie
- + Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
- + Tageskliniken, Institutsambulanz

ZENTREN

- + Ambulantes Operations-Zentrum (AOZ)
- + Diabeteszentrum
- + Schlaganfallzentrum
- + Zentrum für Altersmedizin

MEDIZINISCHES VERSORGUNGSZENTRUM AM ST. MARIEN-HOSPITAL HAMM

- + Nuklearmedizin
- + Chirurgie
- + Kardiologie



KONTAKT

St. Marien-Hospital Hamm gGmbH

Telefon (02381) 18-0

Telefax (02381) 18-1202

info@marienhospital-hamm.de

www.marienhospital-hamm.de



KATH. ST.-JOHANNES-GESELLSCHAFT
DORTMUND gGmbH

Kranken- und Pflegeeinrichtungen

Pilze sammeln im Pott

Der Birkenpilz, fotografiert an der Margarethenhöhe in Essen

Hans-Jürgen Schäfer vom Arbeitskreis Pilzkunde Ruhr ist Experte für heimische Arten und ausgewiesener Pilzsachverständiger. Wenn jemand mit Magenkrämpfen im Krankenhaus liegt, hilft er bei der Artbestimmung. Doch keine Panik, meint der Essener: Mit der richtigen Vorbereitung können auch Anfänger unfallfrei auf Sammeltour gehen.

Fotos (6): H.-J. Schäfer

„Wo kann ich im Ruhrgebiet Pilze sammeln?“ Auf diese Frage antwortet Hans-Jürgen Schäfer vom Arbeitskreis Pilzkunde Ruhr am liebsten: „Bleiben Sie erst mal zu Hause!“ Denn wer sich vorher nicht informiert, meint er, werde in der Natur schnell Schiffbruch erleiden. Die Masse an wilden Pilzarten sei für Anfänger schlicht überfordernd. Heißt: Nur wer sich ein bisschen auskennt, hat auch Spaß am Suchen und Sammeln. Mit etwas Vorbereitung ist es aber gar nicht so schwer, Speisepilze und ihre giftigen Verwandten auseinanderzuhalten. (Nützlich: auf der Internetseite der Giftzentrale Bonn, gzb-bonn.de, sind Speisepilze und Doppelgänger gelistet. Unter 0228/19240 kann man hier auch im Vergiftungs-Notfall anrufen und sich zu einem Pilzsachverständigen weiterleiten lassen.)

Unfallfrei auf Pilztour

Damit die erste Pilztour unfallfrei vonstattengeht, hat Schäfer ein paar Tipps für Anfänger. Zunächst einige Regeln: In ausgewiesenen Naturschutzgebieten ist es verboten, die Wege zu verlassen. Das ist insbesondere in Pilzgebieten wichtig: „Denn das Betreten des Waldbodens kann dazu führen, dass bestimmte Arten gar nicht erst erscheinen.“ Gemäß dem Bundesnaturschutzgesetz ist es erlaubt, Beeren und Pilze

in frei zugänglichen Wäldern zu sammeln – aber nur in haushaltsüblichen Mengen. Schäfer rät, sich zunächst auf einige wenige Arten zu spezialisieren (siehe Beispiele rechts), daraus einen kleinen Katalog anzulegen und nach genau diesen Ausschau zu halten. „So findet man durchaus gute Speisepilze in der Region.“ Pilze, die nicht eindeutig als essbar zu identifizieren sind, sollte man stehen lassen, um die Natur nicht unnötig zu beschädigen. Essbare Fundstücke schmecken am besten, wenn man sie mit etwas Butter und Zwiebeln in der Pfanne gut durchbrät und mit Beilagen wie Salat oder Gemüse oder einfach mit einer Scheibe Brot und Petersilie serviert – so kommt der feine Pilzgeschmack am besten zur Geltung. Manche Pilze sind roh giftig, werden durch das Braten aber bekömmlich. Gesammelte Pilze sollte man kühl lagern und zügig verarbeiten. Vom Waschen rät Schäfer ab, da sich die Pilze dann mit Wasser vollsaugen. Schmutzige Stellen sollte man lieber abschneiden.

Der Arbeitskreis Pilzkunde Ruhr, zu dem Schäfer seit vielen Jahren gehört, hat sich vor 36 Jahren in Herne gegründet. Die Mitglieder gehen regelmäßig auf Exkursion – hier kann sich übrigens jeder anschließen – und veröffentlichen

Fundlisten auf ihrer Internetseite. Über essbare Arten sind die Experten jedoch lange hinaus. Schäfer gibt schon lange keine VHS-Kurse zur Speisepilzbestimmung mehr, sondern interessiert sich heute am meisten für unbekannte und mikroskopisch kleine Arten, die mit einem Champignon nur noch wenig gemeinsam haben. Um einen seltenen Pilz zu sehen, fährt er mit seiner Frau auch gerne bis in die Eifel. Mit Botanik hatte er beruflich übrigens nie zu tun. Über Pilze kann man ihn trotzdem fast alles fragen.

Pilzausstellung

Einmal im Jahr lädt der Verein in Herne zur Pilzausstellung ein – bei der Gelegenheit können Hobbysammler auch ihre noch zu bestimmenden Fundstücke mitbringen. Infos und Termine unter: pilzkunde-ruhr.de
Inga Pötting



Schäfer sichtet Pilze

Speisepilzarten für Anfänger

Vorweg: Für viele Pilze gibt es mehrere deutsche Namen, allerdings immer nur einen botanischen. Im Zweifelsfall hilft Google.

Mai-Ritterling

Wächst bei günstigen Bedingungen im Frühjahr. Aber Achtung: Er hat einen giftigen Doppelgänger, den ziegelroten Ristpilz. Unterscheidbar werden die beiden durch die Farbe ihres Sporenpulvers, das beim Mai-Ritterling schneeweiß ist, beim Ristpilz bräunlich. Auch verströmt das Original einen deutlichen Mehlgeruch.

Schopftintling

Auch Spargelpilz genannt, wächst auf Wiesen, an Wald- und Wegrändern. Vorsicht: Nur essbar, solange das Fleisch noch weiß ist. Dafür leicht zu erkennen, da kein Doppelgänger.

Birkenpilze

Hier gibt es mehrere, sehr ähnliche Arten, die in Gärten, Parks und im Wald vorkommen – überall da, wo Birken wachsen. Je nach Witterung von Sommer bis Herbst, Verwechslungen sind aufgrund der eindeutigen Röhrlings-Form und dem Standort in Birkennähe unwahrscheinlich.

Marone

Ein guter, häufiger Speisepilz, der im Herbst in Nadelwäldern vorkommt. Identifizierungshilfe: Verfärbt sich bei Berührung blau.

Parasol

Ein typischer Herbstpilz und hervorragender Speisepilz. Zu finden in Wäldern und auf Lichtungen. Der markante Hut kann suppentellergroß werden.

Riesenbovist

Ein Exot: Die leuchtend weißen, oft mehr als fußballgroßen Exemplare wachsen vor allem auf ländlichen Wiesen. Aufgrund der Größe unverwechselbar, im Volksmund „Beamtenkotelett“. Kann (in Scheiben geschnitten) zubereitet werden wie ein Schnitzel.



Mai-Ritterling



Parasol, fotografiert in Ratingen

Sammelgebiete

Das Ruhrgebiet ist im Vergleich zu süddeutschen Gebieten zwar eher pilzarm, mit ein bisschen Fachkenntnis kann man aber trotzdem fündig werden. Gute Aussichten auf Erfolg hat man zum Beispiel in der Hohe Mark im nördlichen Ruhrgebiet und in den stark bewaldeten Ruhrhöhen in Duisburg, Mülheim, Essen und Bochum.

Jahreszeit

Pilze brauchen bestimmte Witterungsverhältnisse, Winter und Frühjahr bestimmen das Pilzjahr. Trockenheit hemmt das Pilzwachstum, viel Schnee im Winter begünstigt dagegen das Erscheinen einiger Pilze schon im Frühjahr. Hauptsaison fürs Pilzesammeln ist allerdings der Herbst.

Hilfsmittel

Schäfer empfiehlt das „BLV-Handbuch Pilze“ von Ewald Gerhardt mit etwa 600 Arten, guten Abbildungen und Beschreibungen. Grundsätzlich gilt: unbedingt aktuelle Bücher verwenden! Ältere Auflagen enthalten schlimmstenfalls Arten, die sich inzwischen als giftig herausgestellt haben. Eine wirklich zuverlässige Pilz-Bestimmung-App gibt es bisher leider nicht.



Foto: Lukas Verling

Immergrünes Glück

Augen auf beim Weihnachtsbaumkauf – Monokulturen, Chemieinsatz und veränderte Landschaftsbilder sind die Folgen des massenhaften Anbaus von Nadelbäumen, die unsere Wohnzimmer zur Weihnachtszeit schmücken sollen. Eine nachhaltige und gesündere Alternative bieten ökologisch zertifizierte Bio-Bäume.

Rund 28 Millionen Tannenbäume kaufen allein die Deutschen jedes Jahr. Laut einer Mitteilung der Grünen NRW stammt jeder dritte Baum aus NRW, die meisten davon aus dem Sauerland. Problematisch ist das, so die Grünen, weil etliche der Baumkulturen massiv negativen Einfluss auf die Umwelt haben. Pestizide zur Unkrautvernichtung wie Glyphosat, das sich schädigend auf die Entwicklung von ungeborenen Kindern und auf Fortpflanzungsorgane auswirkt, verunreinigen Böden und Grundwasser und gefährden so Umwelt und Gesundheit. Die Auswirkungen anderer Mittel, die auf großflächigen Weihnachtsbaumplantagen eingesetzt werden, seien teilweise noch völlig unklar. Dazu kommen Schädlingsbekämpfungsmittel, die weit über den Schädlingsbereich hinaus Insektenarten bedrohen und umweltbelastende Düngungsmittel, die Böden versäuern. Auch lange Transportwege quer durch die Republik oder gar aus dem Ausland bis zum Verkaufsstand tun ihr übriges bei der Umweltverschmutzung. Daher sollte man auch lieber zur heimischen Fichte, Tanne oder Kiefer greifen. Die beliebte Nordmanntanne hingegen wächst oft gar nicht in deutschen Gefilden.

Vorsicht vor Chemietannen

Steht so eine Chemietanne dann erstmal im Wohnzimmer, hat man sich die Gefahr ins Haus geholt. So warnt auch die Naturschutzorganisation WWF vor mit Chemie gespritzten Bäumen in Wohnung oder Haus, die sich negativ auf die Gesundheit der Bewohner auswirkt. Lametta, Plastikschmuck und beschichtete Kugeln als Adventsdeko sähe man aufgrund von Bleigehalt ebenfalls lieber verbannt. Ein Bericht von Green-

peace legt außerdem nahe, auf Schnee- und Eiskristallsprays zu verzichten – die seien nämlich krebserregend. Eingesprayschte Bäume können nicht kompostiert werden.

Wer auf seine liebe Weihnachtstradition nicht verzichten will und darüber hinaus seine Geschenke nicht unter einem genauso kritisch zu beäugendem Plastikbaum auspacken will, sollte auf Öko-Ware zurückgreifen. Folgende (auch unten abgebildete) Siegel bestätigen die Öko-Qua-

**Verkaufsorte und Anbieter
von Bio-zertifizierten
Weihnachtsbäumen
finden sich auf
www.robinwood.de**

lität und -Standards: Naturland, Bioland, Bio-kreis, BIO oder FSC (Forest Stewardship Council). Beim Anbau nach Richtlinien wird auf schädliche Unkrautkiller verzichtet, stattdessen wird per Hand gejätet oder man schickt nimmersatte Schafherden durch die Baumreihen – die mögen nämlich gar keine Nadelbäume und begnügen sich deshalb mit Kraut und Wiese am Boden. Weitere Richtlinien regulieren Kahlschlag, Pestizideinsatz, Düngung, Entwässerungsmaßnahmen usw. Zudem darf beim Verkäufer ruhig nachgefragt werden, ob der Baum aus der Region kommt, oder schon tausende Kilometer auf dem Laster zurückgelegt hat. Guter Tipp: Die Umwelt- und Naturschutzorgani-

sation Robin Wood veröffentlicht jährlich eine Liste mit allen Verkaufsorten und Betrieben, an denen Bio-zertifizierte Weihnachtsbäume erhältlich sind. Im Ruhrgebiet gibt es rund 50 Stellen. Ein feiner Termin im Ruhrgebiet ist da zum Beispiel der Bio-Weihnachtsbaum-Verkauf, organisiert vom ÖkoNetzwerk Dortmund. Vorbestellen kann man die guten Tannen schon vorab (im Kornhaus, Weinblatt, Eva Natur-Friseursalon und FairBleiben), sie sich vom Rudolf-Lasten-Fahrrad liefern lassen oder am 17.12. (10-14 Uhr) an der Nicolaikirche (Lindemannstraße) erstehen. Vorbestellungen nimmt alljährlich auch die Bochumer „Flotte Karotte“ entgegen, die dann am 10.12. zum weihnachtlichen Umtrunk und zur Baumabholung nach Watten-scheid (Josef-Haumann-Straße 7) lädt. Auch per Online-Versand kann man Bio-Weihnachtsbäume beziehen – über bio-weihnachtsbaum-versand.de oder biogartenversand.de.

Der Aufwand lohnt sich

Auch das Selberschlagen ist eine gute Methode – hier kann man sich vor Ort selber überzeugen, wie es um die Umstände des Anbaus steht. Bei der Auswahl des Betriebs ebenfalls auf das FSC-Siegel achten, dass eine ökonomisch tragfähige und zugleich sozialverträgliche Waldwirtschaft auszeichnet. Einige Forstbetriebe bieten auch Tannen an, die wild gewachsen sind, zum Beispiel auf Freiflächen im Wald, die durch Schneisen von Stromleitungstrassen entstanden sind. Der Umwelt und der eigenen Gesundheit zuliebe lohnt sich der kleine Aufwand. Schließlich gilt bei beiden: Wir haben nur eine davon – bewahren wir sie!

Lukas Vering





Gemeinsame Erde

Die Stadt Essen als Grüne Hauptstadt Europas will zum gemeinschaftlichen Gärtnern anregen

Pressefoto: Frank Vinken / Grüne Hauptstadt 2017

Wer gerne selbst gärt, aber keinen eigenen Garten hat, braucht nicht zu verzagen. Dieses Problem haben schon andere gelöst. Gemeinschaftsgärten gibt es inzwischen in vielen Ruhrgebietsstädten. Hier kann jeder zu den Treffen kommen und mitmachen. Die kleinen, grünen Oasen werden immer mehr, auch Essen als Grüne Hauptstadt Europas 2017 gibt jetzt Impulse. Wer selbst Ideen hat, kann mit Hilfe vorhandener Urban-Gardening-Netzwerke klären, was geht.

Das Konzept eines Gemeinschaftsgarten ist einfach: Ein freies Fleckchen Erde irgendwo in der Stadt, das niemand benutzt, wird in Absprache mit dem Besitzer zum Beet umgestaltet. Eine Gruppe engagierter Bürger, an die sich jederzeit auch Neulinge anschließen können, kümmert sich anschließend gemeinsam um das Gärtchen. Trifft sich zum Säen, Gießen, Unkraut jäten, Ernten – und lernt voneinander. In Essen gibt es schon acht solcher Gemeinschaftsgärten in verschiedenen Stadtteilen. Der erste wurde 2013 im Siepental in Bergerhausen hergerichtet. Dass das gemeinsame Gärtnern auch Ausdruck einer bestimmten Haltung ist, zeigten die Gärtner hier Anfang November. Sie legten ein aufwendiges Mandala aus bunten Herbstblättern und -beeren auf den Boden – einfach so. Dazu ein Schild: „Lohnt es sich denn?“, fragt der Kopf. „Nein, aber es tut so gut!“, antwortet das Herz.“

Ebenfalls in Essen ist im April 2016 das „Experiment Kleingarten“ gestartet. Die Nachbarschaftsinitiative „Zollverein mittendrin“ hat hier einen Gemeinschaftsgarten gegründet und baut seitdem in der Nähe des Zollverein-Geländes auf einer Grabelandparzelle Gemüse, Kräuter und Beeren an. Eine Kooperation folgte auf dem Fuße: Der Imbiss „Jonny's Esskultur“ in Essen-Rüttenscheid, der stark auf vegetarische Küche setzt, bezieht sein Gemüse jetzt von hier.



Gärtnern macht glücklich

Auch die Stadt Essen als Grüne Hauptstadt 2017 gibt Impulse: Ein mobiler Gemeinschaftsgarten steht ab sofort für Workshops bereit. Er ist mit Hochbeeten für Obstbäume, Beerensträucher und Gemüse sowie mit Kisten für Geräte und Sitzgelegenheiten ausgestattet – eine kompakte Schule für jeden, der das Gärtnern lernen will. *ip*

Infos und Netzwerke

- urbaneoasen.de [Gärten in NRW]
- dieurbanisten.de [Gärten im Ruhrgebiet]
- metropol Ruhr.de [Gärten im Emscher Landschaftspark]
- essengreen.capital [Mobiler Garten]
- transitiontown-essen.de
- vestgarten.wordpress.com [Recklinghausen]
- facebook.com/GemeinschaftsgartenBochum

Impulse für die Selbstheilung des Körpers

Osteopathen legen bei Problemen und Störungen Hand an

Das Bindegewebe (Faszien) trennt und verbindet alles im menschlichen Körper – das ist der Ansatz der Osteopathen. Sie berücksichtigen, dass Knochen, Muskeln, Nerven, Schädel und Gehirn sowie die inneren Organe nicht eigenständige Systeme sind, sondern sich gegenseitig beeinflussen und durch Bindegewebe (Faszien) miteinander vernetzt sind.

Geprägt wurde der Begriff der Osteopathie Ende des 19. Jahrhunderts von dem Arzt A.T. Still. Er behandelte bis 1914 in den USA sehr erfolgreich Patienten, denen die damaligen Schulmediziner nicht helfen konnten und gründete die erste Osteopathie-Schule in Kirksville, Missouri. Warum er sich für den Begriff Osteopathie – wörtlich übersetzt Knochenleiden – entschied, ist nicht

geklärt. Denn schon vor mehr als 100 Jahren mutmaßte er richtig, dass dem Bindegewebe, nicht den Knochen, die wesentliche Bedeutung für die



Entstehung von Störungen des Körpers und den damit verbundenen Schmerzen sowie deren Behandlung zukommt.

Und bei dieser Behandlung betrachten die Osteopathen den ganzen Körper: Mit ihren Hän-

den lösen sie Blockaden und aktivieren die Selbstheilungskräfte. Dazu nutzen sie unterschiedliche Techniken, wie die craniosakrale Therapie, die

myofasziale Releasetechnik, die Muskelenergietechnik oder auch die nur Ärzten vorbehaltenen chirotherapeutischen (manuellen) Handgriffe. Damit können sie Blockierungen an Gelenken, Muskeln, Organen und Bindegewebe lösen. Zum Ziel haben sie allerdings nicht nur die Symptome zu behandeln. Sie suchen nach deren Ursachen und versetzen den Körper in die Lage, seine

Selbstheilungskräfte effizient zu nutzen.

Vorbehalten ist die osteopathische Behandlung ohne Verordnung den Ärzten und Heilpraktikern. Ärzte müssen hierfür mindestens die sechsjährige schulmedizinische Ausbildung, die anschließende Assistenzarztzeit und Approbation, eine chirotherapeutische und eine darauf folgende, meist mehrjährige, osteopathische Ausbildung absolviert haben. Nicht selten erfordert eine Behandlung entsprechende schulmedizinische Kenntnisse, um osteopathisch behandelbare Probleme und Störungen von möglicherweise schwerwiegenden und anders zu behandelnden Erkrankungen sicher unterscheiden zu können. Je nach Erkrankung und Dauer einer Untersuchung und Behandlung liegen die Kosten zumeist zwischen 40 und 180 €. Zahlreiche gesetzliche und fast alle privaten Krankenkassen erstatten anteilig oder ganz die Kosten der Behandlung.

Osteopathische Arztpraxis

Dr. med. J. Klein-Soetebier
Mauritiusstr. 4a in Bochum

Osteopathische und
manuelle Behandlung akuter
und chronischer Schmerzen.

- 2 Gehminuten vom Hauptbahnhof
- öffentliche Parkmöglichkeiten sind 1 Gehminute entfernt

Termine können
telefonisch oder
online vereinbart werden:

Tel.: 0234 / 544 59 196
www.doktor.ruhr

**»Wir behandeln Menschen,
nicht Krankheiten«**



Typische Probleme und Störungen, die mit dem ganzheitlichen Ansatz der Osteopathie oft erfolgreich manuell behandelt werden können, sind z.B.

- akute und chronische Schmerzen der Wirbelsäule, wie Ischias (Hexenschuss), Kopfgelenkstörungen (ATLAS) oder Schleudertrauma
- Gelenkprobleme, wie Schulter-Nackenbeschwerden oder Schmerzen in Hüft-, Knie- oder Sprunggelenken
- anhaltende Probleme nach Muskelverletzungen, wie Zerrung, Faserriss oder Prellung
- Schmerzen an Sehnen und Bändern, wie Tennisarm, Mausarm oder Golferarm
- Einengungen von Nerven, wie Karpaltunnelsyndrom (CTS)
- Probleme des Kiefergelenkes, wie CMD (Kranio-Mandibuläre Dysfunktion)
- Blockierungen und Beschwerden an Narben nach Operationen
- in der Kinderheilkunde Schädel- und Gesichtsverformungen, Schiefhals, KiSS-Syndrom und Skoliose



Der Winter naht!

Die Tage werden kürzer und dunkler, die Temperaturen tiefer, der Alltag trister – die Winterzeit kann ganz schön auf das Gemüt schlagen. Wir haben acht Tipps, wie man ohne Winterblues durch die düstere Jahreszeit kommt.

1 Lichter an!

Lichtmangel macht müde, niedergeschlagen und antriebslos. Deshalb darf man im Winter ruhig viel Licht anmachen, von der Stehlampe bis zur Kerze, sollte aber vor allem raus ans Sonnenlicht. Das wirkt auch durch dicke Wolkendecken. Ein Wecker, der fünf Minuten vor dem Weckruf schon langsam ein Licht heller werden lässt, erleichtert zudem das Aufstehen. Wem das noch zu wenig ist, kann zum Beispiel beim Osteopathen eine Lichttherapie (siehe S. 16) beginnen. Die belastet im Gegensatz zum Besuch der Sonnenbank auch nicht mit UV-Strahlungen.

2 Frische Luft für frische Geister

Auch wenn es draußen ungemütlich wird, sollte man sich nicht zu Hause vergraben. Ein Spaziergang sorgt nicht nur für eine gute Dosis Tageslicht, sondern auch für neuen Schwung für den Stoffwechsel. Dazu kommt frischer Sauerstoff, der anders als stickige Heizungsluft belebend und erquickend wirkt.

3 Beweglich bleiben

Ob es nun beim Spaziergang bleibt, oder man sich zu Joggen, Fitness oder Mannschaftssport aufrafft – Bewegung ist gesund und vertreibt üble Laune. Bei der körperlichen Ertüchtigung werden Hormone wie Endorphin, Dopamin und Serotonin ausgeschüttet, die das psychische Wohlbefinden steigern.

4 Gönn dir

Wenn das Gemüt betrübt ist, darf man sich zur Aufheiterung auch mal was gönnen. Freude bringen etwa Besuche im schicken Restaurant, lustige Kinofilme, kleine Shoppingtouren, heitere Abende im Theater oder Wellnessstage mit Massage (siehe S. 38+39).

5 Die richtigen Zutaten

Klar, die Tüte Chips und der fettige Burger machen für einen Augenblick glücklich – eine gesunde Lösung sind sie aber nicht. Vielmehr sollte man auf vitamin- und ballaststoffreiche Nahrung setzen, also viel Obst, Gemüse und Vollkornwaren verarbeiten. Zudem wirken sich Omega-3-Fettsäuren, die in Fisch wie Lachs oder Thunfisch vorkommen, positiv auf die Funktionsfähigkeit der Nervenzellen im Gehirn aus.

6 Gesellig bleiben

Klar, eigentlich will man sich nur verkriechen. Glücklicherweise macht aber das Gegenteil: Unter Leute gehen, sich mit Freunden und Familie treffen, Menschen sehen, gesellig bleiben. Neben Familienausflug, Spieleabend oder Teamsport bieten sich auch ehrenamtliche Tätigkeiten, Workshops, VHS-Kurse und so weiter zum Leute treffen an.

7 Buntes gegen Graues

Die Farben, mit denen wir uns umgeben oder einkleiden, haben durchaus Wirkung auf unser Befinden. Statt dunkler Garderobe also ruhig mal knallig-fröhliche Prints und Farben aus dem Frühling auftragen und in der Wohnung Wohlfühlbilder aus dem letzten Urlaub aufhängen. Gelb, Rot oder Orange hellen besonders effektiv die Stimmung auf.

8 Struktur hilft

Wer sich seiner miesen Laune ausgeliefert fühlt, sollte dagegen mit mehr Struktur im Alltag angehen. Soll heißen: Möglichst immer zur gleichen Zeit schlafen gehen und aufstehen, sich kleine Ziele für jeden Tag setzen, deren Umsetzung realistisch ist und kleine Rituale einführen – etwa in jeder Mittagspause oder nach Feierabend einen Spaziergang machen oder ein wöchentliches Treffen mit Freunden.

Überblick
Medien

Gipfel-Steiger 2017



9 16
10 17
11 18
12 19
13 20
14 21
15 22
16 23
17 24
18 25
19 26
20 27
21 28
22 29



19,90 €



Vom tiefsten auf den
höchsten Punkt
in Deutschland.
Der neue Gipfel-Steiger
Kalender 2017 aus dem
Überblick Verlag

Bestell Hotline: 0234-93737-0

oder Exklusiv bei diesen Verkaufsstellen:

Überblick Medien GmbH & Co KG,
Online Shop: shop.ueberblick.de
Ruhr Nachrichten, Service Center
Silberstr. 21, 44137 Dortmund
Dorstener Zeitung
Südwall 27, 46282 Dorsten
und bei allen 8 Post-Lotto-Tabak
HALLMANN Filialen in Essen
oder zentral telefonisch unter 0173-5675959

Überblick
Medien

IHRE DÜSSELDORFER KRANKENHÄUSER



 **Dominikus-Krankenhaus**
Düsseldorf-Heerdt GmbH
Eine Einrichtung der Cherubine-Willmann-Stiftung Arenberg

**EVANGELISCHES
KRANKENHAUS
DÜSSELDORF** 

 **Florence-Nightingale-
Krankenhaus**
der Kaiserswerther Diakonie

LVR 
Qualität für Menschen
LVR-Klinikverbund

 **PARACELUS
KLINIKEN**
Klinik Golzheim
Düsseldorf

 **DERNBACHER GRUPPE
KATHARINA KASPER
ST. MARTINUS-KRANKENHAUS
DÜSSELDORF**

UKD Universitätsklinikum
Düsseldorf

Verbund Katholischer Kliniken Düsseldorf

 **VKKD**