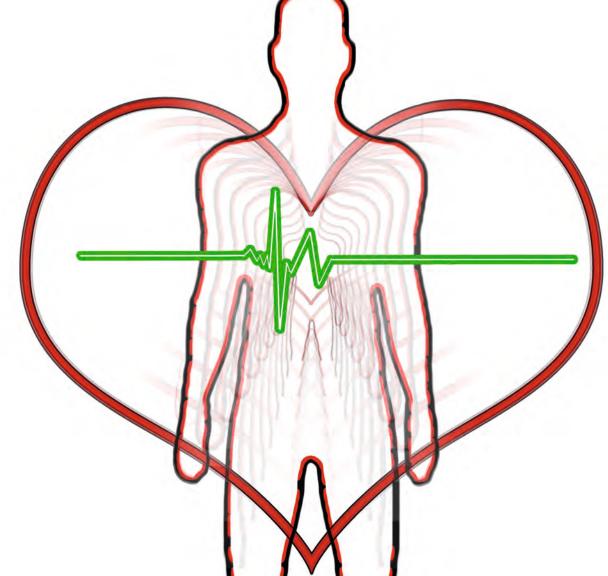
Nr. 3 / September 2018

BOGESUND



Das Gesundheitsmagazin des Medizinischen Qualitätsnetzes Bochum e.V. und der Agentur GesundheitsCampus Bochum





Schwerpunktthema:

Herz-/Kreislauferk/ankunge

nerziniarkt

MedQN

Der Apothekenbeirat im MedQN

Agentur GesundheitsCampus Bochum Interdisziplinäre Kooperation schafft Innovation



Schild & Schütze Rechtsanwälte



Ihr Recht ist unser Auftrag!

Unsere Kanzlei mit Sitz mitten in Bochum besteht seit Anfang 1988. Wir sind ein Team von kompetenten und erfahrenen Rechtsanwälten und Fachanwälten. Es bestehen Fachanwaltschaften im Sozial-, Medizinund Arbeitsrecht. Ein weiterer Tätigkeitsschwerpunkt der Kanzlei liegt im Verkehrsrecht.

Besonderes Augenmerk legen wir auf Ihre persönliche, gleichwohl aber teamorientierte Betreuung, denn im Mittelpunkt unserer gesamten Tätigkeit stehen Sie mit Ihren individuellen Problemen.

Sie möchten gern eine individuelle Beratung oder Vertretung?

Vereinbaren Sie einfach einen Termin mit uns!

Rechtsanwälte Schild & Schütze Kurt-Schumacher-Platz 4 | 44787 Bochum

Tel. 02 34 / 96 14 10
www.schild-schuetze.de | E-Mail: info@schild-schuetze.de



Rechtsanwalt Walter W. Schild



Rechtsanwältin Indra Mohnfeld Fachanwältin für Sozial- und Medizinrecht



Rechtsanwältin Özlem Ay Fachanwältin für Sozialrecht Tätigkeitsschwerpunkt Familienrecht



Rechtsanwalt
Wolfgang F. Schütze



Rechtsanwältin Annett Grosse Fachanwältin für Arbeits-, Miet- und Wohnungseigentumsrecht



Rechtsanwältin

Jeanette Pentzek

Tätigkeitsschwerpunkt: Verkehrsrech

DRK Zentrum Weitmar

HAUS DER GENERATIONEN
AMBULANTER HOSPIZDIENST
HAUSNOTRUF
ALZHEIMERHILFE
SENIORENBÜRO OST
FAMILIENBILDUNGSWERK
ERSTE-HILFE-AUSBILDUNG
FACHSEMINAR FÜR ALTENPFLEGE
BLUTSPENDE
BÜRGERCAFE





WIR BERATEN SIE GERNE!

Telefon: 0234 9445-0 Mail: info@drk-bochum.de Web: www.drk-bochum.de DRK Kreisverband Bochum e.V. An der Holtbrügge 2-8 44795 Bochum



Vorwort

Vorwort Ausgabe September 2018

BOGESUND – die Gesundheitsstadt informiert

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wir erleben in den letzten Wochen und Monaten eine ungewöhnliche Hitze- und Trockenperiode. Wie wirkt sich das auf das Herz-/Kreislaufsystem aus?

Der Körper möchte seine Kerntemperatur möglichst konstant halten. Ist der Körper längere Zeit hohen Temperaturen ausgesetzt, werden die Blutgefäße erweitert, um möglichst Wärme abzuleiten. Durch diese Erweiterung der Blutgefäße sinkt auch der Blutdruck, was viele Menschen in Form von Müdigkeit und Abgeschlagenheit wahrnehmen. Wenn zudem nicht genügend Flüssigkeit zugeführt wird, verstärkt sich die Problematik, zumal der Körper durch das vermehrte Schwitzen schnell in ein Flüssigkeitsdefizit kommt.

Was kann man tun, um den Kreislauf zu stärken? Die Zauberworte sind: Viel Trinken und sich ausruhen.

Viel Trinken – aber richtig! Sie sollten den ganzen Tag über Mineralwasser oder Fruchtsaft trinken und alkoholische Getränke meiden. Wenn Sie sich ausruhen - möglichst im Schatten - sorgen Sie dafür, dass die Luft zirkulieren kann und somit Wärme von Ihrem Körper abführt. Auch ungesunde Ernährung kann schädlich sein. So sollten Sie leichte Lebensmittel wie Obst und Gemüse zu sich nehmen und auch möglichst mehrere kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt essen.

In dieser Ausgabe lesen Sie auf den folgenden Seiten weitere Artikel zu Herz-/Kreislauferkrankungen.

Das schöne Wetter hat aber auch Vorteile: So konnte auf dem GesundheitsCampus das neue InnovationsZentrums Gesundheitswirtschaft (IZG) bei strahlendem Sonnenschein mit vielen Gästen gebührend eingeweiht werden. Gleich gegenüber wurde etwas später auch das neue Gebäude des Landes NRW prominent mit Minister Laumann eröffnet. Hier sind jetzt mehrere Landeseinrichtungen zusammen untergebracht, wie zum Beispiel das Landeskrebsregister, das Landesinstitut für Arbeitsgestaltung oder das Landeszentrum Gesundheit NRW.

Genauere Details, auch zu anderen aktuellen Entwicklungen der Bochumer Gesundheitswirtschaft, lesen Sie wieder in diesem Heft.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen



Dr. Michael Tenholt Vorsitzender Medizinisches Qualitätsnetz Bochum



Johannes Peuling
Agenturleiter
Agentur GesundheitsCampus Bochum

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
Kreuzworträtsel	31
Impressum	32
MedQN	
Der Apothekenbeirat im MedQN	4
Rezept ist nicht gleich Rezept	5
Dr. Mirko Aach leitet Abteilung	
für Rückenmarkverletzte am Bergmannsheil	9
Jenseits der virtuellen Welt	
Unterzuckerung	12
Steuerung des Blutzuckerspiegels	
Telemedizin für psychische kranke Menschen	13
Alarm im Darm	14 - 15
LWL-Universitätsklinikum überzeugt durch	
Fachwissen und Krisenmanagement	16

Die Agentui	Gesundheits (Campus	Bochum
-------------	---------------	--------	--------

Interdisziplinäre Kooperation schafft Innovation	17
"Ein Ort, an dem Ideen fliegen lernen"	18
Wie sich die Gehirne von Aufschiebern	
und Machern unterscheiden	19
Gewinner des SENovation-Award 2018 stehen fest	20
Innovationsstandort für gesundes Leben und Arbeiten in NRW	2′
Hebammenstudierende lernen von Schwangeren	22
Robotik revolutioniert die Medizin	23
Duftrezeptoren können viel mehr als nur riechen	24

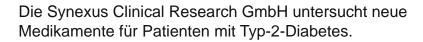
Weitere Informationen und Themen

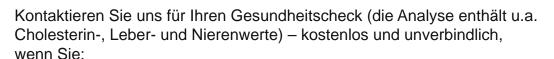
Verkehrsunfall - Was tun?	25
Amts-Apotheke Bochum - Arznei-Mittel-Therapie-Sicherheit (AMTS)	26
Das Care Center Rhein-Ruhr	27
Die Weight Watchers in Bochum	29

Schwerpunktthema: Herz-/Kreislauferkrankungen

Herzbeutelentzündung	6
Herzschwäche, auch Herzinsuffizienz genannt	6
Herzinfarkt	7
Stresshormone	7
Die Schilddrüse	8
Ist Schnarchen ein Risikofaktor für eine Blutdruckhocherkrankung?	8
Naturheilkundliches Lifestyle-Training bei Bluthochdruck 10 -	11

Sie sind Typ-2-Diabetiker?





- Typ-2-Diabetes haben
- 18 Jahre oder älter sind





SYNEXUS

0234 - 38870216 www.synexus-studien.de

Wir freuen uns auf Sie. Ihr Synexus-Studienteam



Sanitätshaus Schock - Neueröffnung der Filiale Bochum Langendreer am 25.05.2018

Am 25.05.2018 eröffnete die neue Sanitätshaus Schock Filiale in der Unterstr. 91 in Bochum Langendreer.

Zum Eröffnungstag besuchte auch der Polizist & Kult-Bochumer "Toto" die Filiale und informierte sich über die angebotenen Leistungen.

Der Kult-Bochumer ist selbst bei vielen ehrenamtlichen und sozialen Projekten wie z.B. dem Kinderhospiz Mitteldeutschland engagiert und unterstützt das regelmäßig stattfindende Rollator-Training bei der Polizei-Bochum.

Das Sanitätshaus Schock freut sich darauf den Kunden in Zukunft auch an diesem Standort helfend zur Seite zu stehen.

Mit den Kernbereichen Orthopädietechnische Werkstatt, Sanitätshaus-Fachhandel und Rehabilitationstechnik werden die Kunden bereits seit über 25 Jahren an den Standorten in Dortmund, Bochum und

Hagen ausgezeichnet beraten.

Heute betreuen 40 Fachkräfte, davon 4 Orthopädietechnik-Meister die Kunden. Ihr Erfahrungsschatz und die ständige Fortbildung der Mitarbeiter ermöglichen es, alle Kunden bei vielen Indikationen zu betreuen.

"Wir sehen unsere Aufgabe darin, die Lebensqualität unserer Kunden zu verbessern." Hierzu bietet das Sanitätshaus Schock

ein breites Spektrum kompletter Lösungen an, um Ihr körperliches Wohlergehen zu erreichen, Ihre Mobilität zu erhalten oder wiederherzustellen.

Schwerpunkt des Sanitätshaus-Fachhandel ist die Kompressionstherapie. Hier



betreuen Sie speziell geschulte Mitarbeiterinnen im Bereich Lymphatischer Erkrankungen (Lymphödem, Lipp ödem) und Phlebologischer Erkrankungen (Venöse Erkrankungen). Bei Bedarf nach Vereinbarung, auch bei Ihrem Therapeuten oder daheim.

Seit über 25 Jahren stehen wir Ihnen unter dem Motto "Rund um Ihre Gesundheit" an unseren Standorten in Bochum, Dortmund und Hagen helfend zur Seite.



Unsere Leistungen rund um Ihre Gesundheit

- Skolioseorthesen
- Prothetik-Bionic Prothesen
- Sportorthopädie
- Orthetik
- Kompressions-Therapie
- · Sanitätsfachhandel
- Einlagenversorgungen
- Sensomotorik
- Rehatechnik



Unsere Filialen in Bochum

Unterstr. 91 | 44892 Bochum | Telefon 0234 - 53088288 Alte Bahnhofstr. 202 | 44892 Bochum | Telefon: 0234 - 92563870

Wittener Str. 138 | 44803 Bochum | Telefon: 0234 - 54495185

Verwaltung, Reha und orthopädische Werkstatt Voßkuhle 39 a | 44141 Dortmund | Telefon: 0231 - 557175 - 0

www.sanitaetshaus-schock.de

Der Apothekenbeirat im MedQN

Das Medizinische Qualitätsnetz Bochum e. V. (MedQN) ist ein Zusammenschluss von über 150 niedergelassenen Haus- und Fachärzten, das auch mit den Krankenhausfachabteilungen kooperiert. Das Ziel der Mitgliedspraxen ist es, die Versorgungsqualität der Patienten zu optimieren.

Um dieses Ziel zu erreichen, kooperieren wir mit engagierten Partnern im Dienstleistungsbereich. Ein Beispiel dafür ist die Zusammenarbeit mit den Präsenz-/Stammapotheken. Die richtige medikamentöse Behandlung und das Vermeiden der Arzneimittelinteraktion ist unbedingt erforderlich. Meist wissen die beteiligten Behandler nicht ausreichend gut über den aktuellen Medikamentenverordnungsplan der jeweiligen Patienten Bescheid. Auch ist die Kommunikation zwischen Apotheker/Patient und Apotheker/Arztpraxis un-

verzichtbarer Bestandteil einer Behandlung. Im weiteren Teil dieser Ausgabe von BOGESUND erfahren Sie mehr über die Kooperation der Ärzte des MedQN und dem angeschlossenen Apothekenbeirat.



Kontakt MedQN:

MedQN Bochum e.V. Huestr. 5 44787 Bochum Tel.: (02 34) 54 7 54 53 Fax: (02 34) 54 7 54 55 info@medqn.de | www.medqn.de



Medizinisches Qualitätsnetz Bochum

Verbund der Haus- und Fachärzte

Der Apothekenbeirat im MedQN

- Verbesserung der Kommunikation zwischen Patienten und den Apothekerinnen/Apothekern
- Aufzeigen der Vorteile der Präsenz-/Stammapotheke
- Förderung der Gesundheitskompetenz der Patienten
- Verbesserung des Managements nach Krankenhausentlassung
- Erklärung zu Rabattverträgen/Aut Idem
- Stärkung des sozialen Netzwerkes mit anderen Heilberufen

Uns interessiert

- Was die Patienten bzgl. ihrer Medikation beschäftigt
- Welche Themen sie bewegen im Patienten/Arzt/ Apotheken-Austausch
- Welche Bedürfnisse bezüglich der medizinischen Versorgung wichtig sind

Gesundheitsmesse 2019

Die nächsten Gesundheitsmesse, findet am 07.04.2019, in der Zeit von 10.00 - 16.00 Uhr im RuhrCongress statt.

Infos zur Messe lesen Sie auf der Website des MedQN oder Sie nehmen telefonisch Kontakt zum MedQN unter der Ruf-Nr. (02 34) 54 7 54 53 auf.



Hausbesuche Alle Kassen / Privat

Lymphdrainage
Krankengymnastik
Massagen
Schmerztherapie
Elektrotherapie
Ultraschalltherapie



Physiotherapie Karimi Südring 7 | 44787 Bochum Telefon 0234 - 79699267 www.physiotherapie-karimi.de

Rezept ist nicht gleich Rezept

von Apothekerin Dr. Sabrina Schröder, M. Sc., Inhaberin der Amts-Apotheke in Bochum-Langendreer

Rosa, blau, grün oder gelb – beim Arztbesuch geht es richtig bunt zu. Denn die verordneten Rezepte können ganz unterschiedliche Farben tragen. Welche Rezeptarten gibt es? Was bedeuten die jeweiligen Farbkennzeichnungen? Und wie lange ist eine Verordnung überhaupt gültig? Erfahren Sie, worauf es beim Einlösen des Rezepts in der Apotheke ankommt.

Das rosa Rezept für Kassenpatienten

Verordnet der Arzt Ihnen etwa ein blutdrucksenkendes Arzneimittel zu Lasten der gesetzlichen Krankenkasse, so benutzt er hierfür ein rosafarbenes Formular, das sogenannte Kassenrezept. Neben medizinisch notwendigen rezept- und apothekenpflichtigen Medikamenten darf der Arzt auf diesem Vordruck auch Verbandstoffe (z. B. Mullbinden) und Hilfsmittel (z. B. ein Blutdruckmessgerät) verschreiben.

Die gesetzliche Krankenkasse übernimmt die Kosten für das verordnete Mittel bis zu vier Wochen ab dem Ausstellungsdatum. Danach kann das Rezept in der Regel noch weitere zwei Monate wie ein Privatrezept eingelöst werden. Das bedeutet: Sie erhalten zwar die Arznei, müssen aber die gesamten Kosten dafür selbst tragen. Lösen Sie das Rezept innerhalb der "Vier-Wochen-Frist" ein, so fällt pro Packung eine Zuzahlung von zehn Prozent des Verkaufspreises an - allerdings nicht mehr als zehn Euro. Darüber hinaus können für bestimmte Arzneimittel Mehrkosten entstehen, wenn die gesetzliche Krankenkasse für ein bestimmtes Medikament nur einen festgesetzten Höchstbetrag übernimmt. Ist der Verkaufspreis des Arzneimittels höher als dieser Festbetrag, muss der Patient die Differenz zum Festbetrag in der Regel selbst tragen. Der Eigenanteil und die eventuell anfallenden Mehrkosten werden dann von der Apotheke eins-zu-eins an die gesetzliche Krankenkasse weitergeleitet.

Spezialfall Rabattverträge

Um die Arzneimittelausgaben zu senken, schließen die gesetzlichen Krankenkassen mit den Pharmaherstellern immer wieder neue Rabattverträge. Die Versicherten erhalten dann bei Einlösung des Rezepts in der Apotheke bestimmte Arzneimittel vorrangig von einem Vertragspartner ihrer Krankenkasse.

Der Austausch durch ein wirkstoffgleiches Medikament darf jedoch nicht erfolgen, wenn der Arzt auf der Verordnung das sogenannte "aut idem"-Feld markiert hat. In begründeten Einzelfällen kann sich auch Ihre Apotheke vor Ort gegen den Austausch entscheiden, etwa wenn Sie als Stammkunde gut auf ein bestimmtes Präparat eingestellt sind und andere Rabattarzneimittel nicht vertragen.

Neu: Das Entlassrezept

Seit Kurzem haben Klinikärzte die Möglichkeit, ihren Patienten nach Entlassung aus dem Krankenhaus ein sogenanntes Entlassrezept auszustellen. Dadurch soll die Versorgung der Patienten bis zum nächsten Arztbesuch sichergestellt werden. Dabei gilt: Entlassrezepte sind mit dem Ausstelldatum nur drei Tage gültig, und es darf pro Medikament nur die kleinste Packung verschrieben werden.

Das blaue Rezept für Privatpatienten

Sind Sie privat versichert? Dann verordnet Ihr Arzt das Arzneimittel meist auf einem blauen oder weißen Vordruck, dem sogenannten Privatrezept. Dies ist üblicherweise drei Monate lang gültig und muss zunächst vollständig selbst bezahlt werden. Das in der Apotheke quittierte und abgestempelte Rezept reichen die Versicherten dann bei ihrer privaten Krankenkasse zur Erstattung ein.

In Ausnahmefällen können auch Kassenpatienten von ihrem Arzt ein Privatrezept erhalten, etwa wenn das Arzneimittel verschreibungspflichtig ist und nicht zum Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen gehört. Hierzu zählen etwa Mittel zur Behandlung von Potenzstörungen oder Haarausfall. Die Kosten müssen die Versicherten dann in voller Höhe selbst tragen.

Das gelbe Rezept für Betäubungsmittel

Arzneimittel, die unter das Betäubungsmittelgesetz fallen, etwa starke Schmerzmittel wie Morphin, können vom Arzt auf einem gelben Formular, dem sogenannten Betäubungsmittel-Rezept (kurz: BtM-Rezept) verordnet werden. Es besteht aus drei Teilen: Das Original geht zur Abrechnung an die Krankenkasse, Arzt und Apotheker behalten jeweils einen Durchschlag zur Dokumentation. Grundsätzlich gilt: Das BtM-Rezept muss vom Patienten innerhalb von sieben Tagen in der Apotheke eingelöst werden. Danach verliert es seine Gültigkeit, denn es unterliegt strengen behördlichen Auflagen. Die Abrechnung erfolgt – je nach Status des Versicherten – nach den Grundsätzen der Kassen- und Privatrezepte.

Das grüne Rezept als Arztempfehlung

Beim grünen Rezept handelt es sich um eine Besonderheit. Denn es gilt als Empfehlung des Arztes für ein apothekenpflichtiges Arzneimittel, das nicht von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet werden darf. Das grüne Rezept gilt unbegrenzt. Die Kosten für die empfohlene Arznei müssen vom Versicherten komplett selbst bezahlt werden.

Wussten Sie, ...

...dass einige gesetzliche Krankenkassen sich mittlerweile an den Kosten für Arzneimittel beteiligen, die vom Arzt auf einem grünen Rezept verordnet werden? Es lohnt sich also, bei Ihrer Krankenkasse nachzufragen, ob eine Erstattung möglich ist.



Apothekerin Dr. Sabrina Schröder, M. Sc.

Tipp:

Übersteigen die Kosten für den Eigenanteil zwei Prozent Ihrer jährlichen Bruttoeinkünfte? Dann können Sie sich für den Rest des Jahres von der Zuzahlung befreien lassen. Für chronisch kranke Patienten gilt eine reduzierte Belastungsgrenze von einem Prozent der Einnahmen.

Herzbeutelentzündung

Der Herzbeutel ist eine bindegewebige schützende Hülle, die das Herz umschließt. Die Ärzte sprechen von dem Perikard.

Dieses Gewebe kann erkranken, z. B. durch eine akute oder chronische Entzündung, auch Perikaditis genannt. Bei dem akuten Verlauf liegt meist ein schweres Krankheitsbild vor und bedarf der sofortigen medizinischen, meist auch notfallmäßigen Behandlung, denn es können lebensbedrohliche Situationen entstehen.

Bei der infektiösen Herzbeutelentzündung spielen meist Viren oder Bakterien eine Rolle. Es gibt aber auch nicht infektiöse Erkrankungen des Herzbeutels, die meistens durch immunologische Reaktionen entstehen, z. B. als Folge eines Herzinfarktes, wenn es zu einer immunolo-

gischen Reaktion auf das entstehende Narbengewerbe kommt. Die Ärzte sprechen in diesem Fall auch von dem Dressler-Syndrom.

Falls eine akute Perikaditis trotz richtiger Behandlung nicht komplett ausheilt, kann eine chronische Herzbeutelentzündung entstehen. Falls sich in dem Verlauf Vernarbungen und Verkalkungen ausbilden, kann der Herzmuskel in seiner Pumpfunktion dauerhaft eingeschränkt sein. Meist muss dann eine operative Behandlung erfolgen. Oftmals entstehen Brustschmerzen, wie sie häufig auch bei einem Herzinfarkt vorkommen. Als bestmögliches Diagnoseverfahren bietet sich die Herzultraschalluntersuchung an. Bei der körperlichen Untersuchung findet man häufig einen beschleunigten Herzschlag. gestaute Halsvenen, Beinödeme und

andere Auffälligkeiten. Falls solche Beschwerden vorliegen, ist ein Arztbesuch unausweichlich.

Bei einer schweren Verletzung des Brustkorbes, z. B. bei einem Unfall, kann es auch zu einer Einblutung im Herzbeutel kommen (Hämatothorax). Auch das ist ein schweres Krankheitsbild, das intensivmedizinisch behandelt werden muss.

Dr. med. Michael Tenholt

Herzschwäche, auch Herzinsuffizienz genannt

Bei der Herzinsuffizienz unterscheidet man eine Störung der Pumpfunktion des Herzens (systolische Herzinsuffizienz) oder eine Dehnbarkeitsstörung (diastolische Herzinsuffizienz).

Im Folgenden soll nur über die systolische Herzinsuffizienz berichtet werden:

Kernsymptom dieser Erkrankung ist die Luftnot. Durch die Schwäche der Muskulatur des linken Haupthofes des Herzens entsteht in dieser Kammer ein erhöhter verbleibender Druck, da die Auswurfleistung des Blutes in dem großen Blutkreislauf reduziert ist. Die Pumpfunktion des Herzens kann in 4 Schweregrade nach Vorschlag der New York HEART Associationes (NYHA) eingeteilt werden:

- Keine Luftnot trotz pathologischer Untersuchungsbefunde (NYHA1)
- Luftnot bei stärkerer k\u00f6rperlicher Belastung; die Belastungen im Alltag k\u00f6nnen ohne oder mit nur gerin-

- gen Beschwerden erledigt werden (NYHA2)
- Beschwerden schon bei geringer Belastung (NYHA3)
- Luftnot in Ruhe (NYHA4)

Herzinsuffizienz ist eine der häufigsten Todesursachen in Deutschland. Als Ursachen kommen Herzmuskelerkrankungen, Herzklappenfehler, Durchblutungsstörungen des Herzmuskels, Schädigung des Herzens durch Medikamente oder durch Alkohol in Betracht.

Bei der Ursachenabklärung findet man z. B. Ödeme, Körpergewichtszunahme, Blass- oder Blauverfärbung der Lippen oder des Nagelbettes, Erniedrigung des Blutdruckes, Herzrasen oder Herzrhythmusstörungen. Bei der Diagnostik durch den Kardiologen ist vor allen Dingen die Herzultraschalluntersuchung richtungsweisend.

Die Behandlung der Herzinsuffizienz richtet sich nach ihrer Ursache und kann z. B. medikamentös und interventionell erfolgen.

Die bei Ihnen in Frage kommenden Möglichkeiten werden Ihnen von Ihrem Hausund Facharzt erläutert.

Herzinfarkt

Das Herz ist ein Muskel. Die Blutversorgung erfolgt über die Herzkranzgefäße, die sich in ihrem Verlauf auch in kleine Gefäßäste aufteilen. Die Koronararterien erhalten sauerstoffreiches Blut, das das Herzmuskelgewerbe für seine intakte Pumpfunktion benötigt.

Ein Herzinfarkt entsteht, wenn sich durch ein Blutgerinnsel das Gefäß verschließt. Meist setzt sich dieses Blutgerinnsel auf eine bestehende Einengung auf, die durch Cholesterinablagerung entsteht. Folge des Gefäßverschlusses ist die Unterbrechung der Durchblutung des nachfolgenden Gewebes, das beim längeren Bestehen dieses Durchblutungsmangels abstirbt. Die Größe der entstehenden Narbe ist abhängig vom Größendurchmesser des betroffenen Gefäßes. Je größer die entstehende Narbe ist, um so mehr wird der Herzmuskel in seiner Pumpfunktion beeinträchtigt. Es gilt also zu vermeiden, dass es zu einer definitiven, nicht mehr umkehrbaren Narbenbildung kommt. Wenn dies nicht gelingt, sollte alles Mögliche erfolgen, um das Narbengebiet klein zu halten.

Noch besser ist es, einen Herzinfarkt durch Prävention zu vermeiden. Natürlich steht am Anfang die Reduktion der kardiovaskulären Risikofaktoren (Behandelbare Risikofaktoren: arterielle Hypertonie, Diabetes Mellitus, Fettstoffwechselstörung, Rauchen. Nicht beeinflussbare Risikofaktoren: positive Familienvorgeschichte für kardiovaskuläre Erkrankungen, männliches Geschlecht und Alter), um die Ausbildung der Cholesterinplaques zu vermei-



den. Falls es doch zur Verlegung eines Blutgefäßes kommt, ist schnelles Handeln wichtig. D. h. Symptome des Herzinfarktes müssen frühzeitig erkannt werden. Dazu gehört:

- Engegefühl/Beklemmung im Brustbereich, meist unter Einbeziehung des Brustbeins. Oft auch mit Ausstrahlung in die Innenseite des linken Armes.
- Angstgefühl bis hin zur Todesangst. Manchmal begleitet von kaltem Schweiß und kalter Haut
- Plötzlich schwere Atemnot, Übelkeit und Erbrechen

Es gibt aber auch atypische Beschwerden, z. B. ausstrahlende Schmerzen in

die Unterkiefer oder Rückenschmerzen. Bei Auftreten dieser Beschwerden ist sofortiges Handeln notwendig. Es müssen der Notarzt und der Rettungsdienst der Feuerwehr gerufen werden (Telefon: 112).

Die Hälfte der Herzinfarkte verläuft stumm. Meist gibt es "Vorboten". Häufig tritt die typische Brustenge (Angina pectoris) bei Belastung auf und bildet sich in Ruhe zurück. Auch diese Warnzeichen sollten ernst genommen werden und Anlass des Aufsuchens des Hausarztes oder des Kardiologen sein.

Dr. med. Michael Tenholt

Stresshormone

In bestimmten Situationen des Lebens entstehen Stresssituationen, wie z. B. bei schwerer körperlicher Aktivität, Sport sowie bei psychischen und geistigen Belastungen.

In diesen Situationen werden Stresshormone freigesetzt, die als Anpassung des Körpers auf diese Belastung wirken. Die Stresshormone bilden eine größere Gruppe, da sie je nach auslösender Ursache unterschiedlich sein können. Zu den Stresshormonen gehören Katecholamine, wie Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin

und Glukokortikoid, das in der Nebenniere gebildet wird.

Unter ihrer Aktivität werden Energiereserven des Körpers freigesetzt. Die Katecholamine wirken bei Akutsituationen, während die Glukokortikoide bei Langzeitstress ausgeschüttet werden.

Cortisol ist ein Stresshormon, das Stoffwechselvorgänge aktiviert und so dem Körper Energie liefert. Es gehört zur Gruppe der Glukokortikoide. Die Ausschüttung von Cortisol wird in einem Regelkreis gesteuert, in dem das Coritcopinreleasing (SRH) Hormon und das Adrenocorticotropin (ACTH) insofern eine Rolle spielen, weil so die Herstellung und die Ausschüttung des Cortisols stimuliert wird.

Die Schilddrüse

Im menschlichen Körper werden viele Funktionen durch die Hormone der Schilddrüse gesteuert. Diese sind: Trijodtyronin (T3) und Tetrajodtyronin (T4).

Die Schilddrüsenhormone greifen in vier Stoffwechselvorgänge des Körpers ein. So beeinflussen sie z. B. den Stoffwechsel der Kohlenhydrate, der Fette und der Eiweiße. Ebenfalls werden die Funktionen des Herz-Kreislauf-Systems und des Magen-Darm-Traktes beeinflusst.

Die Bildung der Schilddrüsenhormone sind einem Regelkreis unterworfen, an dem auch die Hypophyse und der Hypothalamus beteiligt sind. Durch das Hormon der Hypophyse wird die Produktion der Schilddrüsenhormone angeregt. Durch eine überhöhte Schilddrüsenhormonkonzentration wird die Bildung des Thyriotropin (TSH) gehemmt (negative Rückkopplung). Dabei ist das T4 das wichtigste Steuerhormon. Auf die Bildung des TSH nimmt auch das Hormon des Hypothalamus (TPH) Einfluss.

Unabhängig von diesem Hauptregelkreis gibt es weitere Rückkopplungsmechanismen. Die Bildung der Schilddrüsenhormone ist von der Jodaufnahme der Schilddrüse abhängig.

Bei der Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) wird zu wenig Hormon produziert. Das hat Folgen für die Stoffwechselprozesse des Körpers. Es kommt zur allgemeinen Verlangsamung und zur Leistungsminderung. Häufig reagiert die Schilddrüse durch eine Vermehrung des schilddrüsenhormonproduzierenden Gewebes (Kropf). Um dies zu vermeiden und um den Hormonmangel auszugleichen, ist eine medikamentöse Behandlung erforderlich.

Die Schilddrüsenunterfunktion ist eine der häufigsten Stoffwechselerkrankungen. Frauen sind häufiger betroffen als Männer.

Bei der Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose) wird zu viel Schilddrüsenhormon in die Blutbahn ausgeschüttet.

Dadurch können Unruhe, Hyperaktivität, schnelle Erregbarkeit und Schlafstörung auftreten. Die Patienten klagen auch über Wärmeintoleranz und vermehrtes Schwitzen. Die Hyperthyreose kann auch zudem verantwortlich sein für Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruckerkrankung, Gewichtsverlust, Verdauungsstörungen, Haarausfall und andere Symptome.

Durch eine einfache Blutuntersuchung bei Ihrem Hausarzt kann die manifeste Hyperthyreose von einer latenten Hyperthyreose unterschieden werden.

Dr. med. Michael Tenholt

Ist Schnarchen ein Risikofaktor für eine Blutdruckhocherkrankung?

JA. Das Schnarchen wird verursacht durch den Verlust von muskulärer Spannung im Rachenraum.

In einem Teil der Fälle führt das zur Verlegung der Atemwege. Es kommt zu einer Verminderung der Sauerstoffsättigung des Blutes. Ab einem kritischen Schwellenwert kommt es zu einer körperlichen Reaktion in Form von Ausstoß von Stresshormonen. Dadurch kommt es zu einer Reaktion im Kreislaufsystem durch Erhöhung der Pulsfrequenz und des Blutdruckes.

Bei der Langzeitblutdruckmessung findet sich häufig keine Absenkung des Blutdruckes während der Nachtphase, was eigentlich zu erwarten wäre. Die Folge sind eine ausgeprägte Tagmüdigkeit, Sekundenschlaf, Leistungsminderung und Konzentrationsstörung.

Ursachen für eine atembezogene Schlafstörung ist entweder eine Blockierung der Atemwege (obstruktives Schlafapnoe-Syndrom) oder eine zentrale Regulationsstörung (zentrales Schlafapnoe-Syndrom). Übergewicht, vergrößerte Rachenmandeln, vergrößerte Zunge, Nasenpolypen und vor allen Dingen Rauchen, Alkohol und die Einnahme von Beruhigungsmitteln verursachen das obstruktive Schlafapnoe-Syndrom.

Bei zentralem Schlafapnoe-Syndrom setzt der Antrieb der Atmung durch eine Störung des Atemzentrums im Gehirn aus.

Bei Vorliegen der geschilderten Symptome sollten Ärzte mit spezifischer Kenntnis aufgesucht werden, die möglicherweise auch eine Überwachung im Schlaflabor vorschlagen.

Falls ein oder mehrere der o. g Risikofaktor/en vorliegen, sollten diese zunächst behandelt werden. Falls diese Maßnahmen nicht zu einer Besserung führen, könnte Abhilfe durch eine nächtliche nichtinvasive Positivbeatmung (Schlafmaskenbehandlung) geschaffen werden.

Dr. Mirko Aach leitet Abteilung für Rückenmarkverletzte am Bergmannsheil

Langjähriger Oberarzt folgt auf Dr. Renate Meindl

Dr. Mirko Aach ist neuer Leitender Arzt der Abteilung für Rückenmarkverletzte im BG Universitätsklinikum Bergmannsheil. Der 45-Jährige ist seit 2007 im Bergmannsheil tätig und war zuletzt Oberarzt der Abteilung. Er übernimmt die Leitungsposition von Dr. Renate Meindl, die sich nach langjähriger Tätigkeit im Bergmannsheil Ende April dieses Jahres in den Ruhestand verabschiedet hat

Große fachliche und soziale Kompetenzen

"Dr. Aach wird wegen seiner großen fachlichen und sozialen Kompetenzen von Patienten, Fachkollegen und Mitarbeitern gleichermaßen geschätzt", sagt Ralf Wenzel, Geschäftsführer des Bergmannsheil. "Wir sind sehr stolz darüber, dass er als langjähriger ,Bergmannsheiler in unserem Haus den nächsten Karriereschritt gehen wird." Prof. Dr. Thomas Schildhauer, Ärztlicher Direktor und Direktor der Chirurgischen Klinik erklärt: "Aus der Tradition heraus hat die umfassende, interdisziplinäre Versorgung von querschnittgelähmten Patienten im Bergmannsheil einen sehr hohen Stellenwert. Dr. Aach ist dank seiner langjährigen Erfahrung mit den besonderen medizinischen und rehabilitativen Anforderungen dieser Patienten bestens vertraut und wird den erfolgreichen Weg der Abteilung in positiver Weise fortführen."

Vita Mirko Aach

Dr. Mirko Aach wurde am 28. Februar 1973 in Kamen (Westfalen) geboren. Nach seinem Medizinstudium begann er 2007 als Assistenzarzt in der Abteilung für Rückenmarkverletzte im Bergmannsheil. Er promovierte 2008 zum Thema der operativen Versorgung primär maligner Beckentumoren. Seine Facharztprüfung in Orthopädie und Unfallchirurgie folgte 2014. Im gleichen Jahr wurde er zum Oberarzt berufen. Seit dem 1. Mai 2018 ist er Leitender Arzt der Abteilung. Zu seinen Forschungsschwerpunkten zählen die heterotope Ossifikation nach einer Rückenmarkverletzung und die Therapie von rückenmarkverletzten Patienten mit neuronal gesteuerten Exoskeletten.

Über die Abteilung für Rückenmarkverletzte

Die Abteilung für Rückenmarkverletzte sichert eine intensive und umfassende Versorgung von Patienten mit Rückenmarkverletzungen und Rückenmarker-



(v.l.): Prof. Dr. Thomas A. Schildhauer (Ärztlicher Direktor), Dr. Mirko Aach (Leitender Arzt Abteilung für Rückenmarkverletzte) und Ralf Wenzel(Geschäftsführer) - Bildnachweis: Volker Daum/Bergmannsheil

krankungen mit einer Querschnittlähmung. Das Team bietet eine Akutversorgung von polytraumatisierten Patienten jeden Alters entsprechend den Anforderungen eines überregionalen Traumazentrums. Das Spektrum umfasst die Behandlung von Querschnittlähmungen durch Unfälle, angeborene Fehlbildungen, Entzündungen der Wirbelsäule sowie durch Tumoren.

Die Abteilung verfügt über Spezialbetten für dauerbeatmete halsmarkgelähmte sowohl für erwachsene Patienten als auch für Kinder. Behandelt werden Komplikationen der Querschnittlähmung, zum Beispiel Druckgeschwüre, spinale Spastik und Frakturen.

L.u.P. GmbH • Labor- und Praxisservice DIE L.U.P. GMBH - IHR PRAXISPARTNER









Über 20 Jahre Laboranalytik in den Bereichen Klinische Chemie, Hämatologie und Endokrinologie machen unser Zentrallabor zu einem kompetenten regionalen Partner für 1.000 Arztpraxen im Ruhrgebiet und Bergischen Land.

Für eine flexible und kundennahe Logistik führen wir den Probentransport mit einem eigenen Fahrdienst durch; in die Bochumer Innenstadt fahren wir umweltfreundlich per Fahrrad

Betriebswirtschaftliche Leistungen, wie Buchführung, Einkauf und Weiterbildungen etc. runden unser Leistungsprofil ab.

Besuchen Sie uns im Internet unter www.lupservice-gmbh.de oder sprechen Sie uns direkt unter 0234 – 30 77 300 an.

L.u.P. GmbH | Labor- und Praxisservice Universitätsstraße 64 | 44789 Bochum

Naturheilkundliches Lifestyle-Training bei Bluthochdruck

Zusammenfassung

Patienten mit Bluthochdruck können sich mit einer Lebensstilveränderung in den Gesundungsprozess einbringen. Naturheilverfahren führen zur Stärkung der Gesundheitsressourcen und unterstützen die Gesundung nachhaltig. Patienten mit Blutdruckerhöhungen erhalten in der Klinik für Naturheilkunde in Hattingen-Blankenstein ein Lifestyletraining und eine naturheilkundliche Behandlung ihres Bluthochdrucks.

Grundsätzliches zu Lebensstilveränderungen bei Patienten mit kardiovaskulären Erkrankungen

Die Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL (Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention) formuliert das primäre Ziel der Behandlung von Hypertonikern als maximale langfristige Reduktion des kardiovaskulären Risikos. Dieses Ziel erfordert, dass neben der Behandlung des erhöhten Blutdrucks alle anderen therapeutisch beeinflussbaren Risikofaktoren identifiziert werden und die entsprechende Behandlung eingeleitet wird.

Etwa ein Drittel der Erwachsenen weltweit leidet an Bluthochdruck. Würde es gelingen, den systolischen Blutdruck dauerhaft um 10 mmHg zu senken und den diastolischen um 5 mmHg, könnte das Todesrisiko durch Schlaganfälle um 40% verringert werden und das Todesrisiko durch ischämische Herzerkrankungen um 30%.

Die Normalisierung des Blutdrucks durch angemessene Lebensordnung ist wesentlich gesünder als die Regulierung des Blutdrucks durch Medikamente – oder – wie in einem Artikel der Medizinauskunft formuliert: "Wie können Patienten am besten behandelt werden? Entscheidend ist dabei nicht allein die Wirksamkeit verschiedener Medikamente oder anderer Therapieverfahren. Oft kann eine Veränderung des Verhaltens viel wirksamer heilen als jede andere Therapie. Der Patient muss nur wollen."

Diese Erkenntnis wurde in einer Reihe von Studien in den letzten Jahren belegt.

Das Ziel des beschriebenen Behandlungskonzeptes ist die effiziente und nachhaltige Regulierung des Blutdrucks durch medikamentöse antihypertensive Therapie in Kombination mit Lebensstilveränderungen bei PatientenInnen mit arterieller Hypertonie, schlecht einstellbarem arteriellem Hypertonus, Grenzwerthypertonie, funktionellen Herzrhythmusstörungen und/oder vermehrten Risikofaktoren wie: metabolisches Syndrom (art. Hypertonie, Diabetes mell., Adipositas, ggf. Hypercholesterinämie).

Entsprechend der relevanten Einflussfaktoren bei kardiovaskulären Erkrankungen erhalten die PatientenInnen zusätzlich zur ärztlichen Beratung und Versorgung eine Ernährungsberatung, eine Beratung/Therapie der Physikalischen Abteilung sowie eine Ordnungstherapeutische Beratung/Anleitung.

Die Ernährungsberatung umfasst die Speiseplangestaltung in Einzelberatung oder Gruppe. Die PatientenInnen werden beispielsweise in die ernährungstherapeutischen Vorträge eingebunden, die donnerstags 11.10 – 11.45 Uhr auf der Dachebene stattfinden, im Anschluss an den Vortrag stehen die Oecothrophologinnen für Rückfragen zur Verfügung (ca. 15 min). Inhalte der Vorträge sind Informationen zur vollwertigen Ernährung sowie Strategien zur Gewichtsreduktion mit speziellen Hinweisen bei Bluthochdruck.

Im Rahmen der Therapie in der Physikalischen Abteilung werden den PatientenInnen

- die Teilnahme an der Atemtherapie in der Gruppe (mit dem Ziel der Verbesserung der Körperwahrnehmung),
- die Teilnahme an der Bewegungstherapie im Freien,
- ansteigende Armbäder sowie
- ein adäquates Ausdauer-Training (z.B. Fahrradergometer, Armergometer, Laufband) angeboten.

Der ordnungstherapeutische Beitrag umfasst 3 inhaltliche Schwerpunkte:

Ordnungstherapie

In der Ordnungstherapie gilt die Lebensordnung als zentraler Faktor für die körperliche und psychische Gesundheit und bezieht sich auf die Ordnung in den Regulationssystemen und im chronobiologischen Rhythmus.

Wir unterstützen unsere Patienten u.a. mit Hilfe eines personalisierten Gesundheitsfahrplans in der Umsetzung konkreter und realistischer Ziele zur Förderung von Gesundheit im Alltag. Ziele in der Ordnungstherapie:

- Verbesserung der Resilienz im Umgang mit Stress, seelischen Belastungen, dem Umgang mit Schmerzen und gesundheitlichen Einschränkungen.
- Verbesserung der subjektiven Lebensqualität unter Berücksichtigung der körperlichen, psychischen, sozialen und spirituellen Ebenen der Gesundheit
- 3. Stärkung des Selbst:

Selbstregulation (körperlich und psychisch), Selbstheilungskräfte des menschlichen Organismus, Selbstachtung, Selbstwert, Selbstvertrauen, Selbstfürsorge, Selbstmitgefühl, Selbstwirksamkeit, Selbstverantwortung und Selbständigkeit.

Den Patienten werden darin unterstützt, dass er zur Grundannahme zurückfindet, der aktive und eigenverantwortliche Gestalter seines eigenen Lebens zu sein.

- Risikofaktoren identifizieren (innere Antreiber, Leistungsdruck, Groll, Abgrenzung, Stressoren) im Einzelgespräch.
- Im Resilienz-Training werden Strategien zur Stress-Bewältigung erläutert und eingeübt.
- Angemessene Lebensordnung in den Bereichen "Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung". Unter Einbeziehung des Blankensteiner VAS bündelt der Patient seine Ziele und konkreten Maßnahmen zur Lebensstilveränderung in einem Gesundheitsfahrplan, der mit dem Ordnungstherapeuten oder eigenständig mit entsprechender Rückmeldung durch die Ordnungstherapeuten erarbeitet wird.

Einsatz von Phytopharmaka

Unterstützend kann bei allen Formen der arteriellen Hypertonie die Phytotherapie zum Einsatz kommen, wie z.B. die Verordnung von Mistelfrischpflanzensaft. Bei stressbedingtem Hochdruck bietet sich die Kombination eines Johanniskraut-Baldrianwurzel-Passionsblumenkraut-Präparates an sowie mit anxiolytischer Wirkung Lavendelkraut und Passionsblumenkraut als Monopräparat. Weiterhin ist unterstützend eine Teemischung möglich. Weißdornblätter und -blüten sowie die Digitaloide der zweiten Ordnung aus Maiglöckenkraut und der Meerzwiebel führen zu einer kardioprotektiven Wirkung. Hier bieten sich dann ein Monopräparat sowie eine Mischung als Tinktur an.

Aderlass, ein klassisches Verfahren der Naturheilkunde.

Wissenschaftlich ist erwiesen: Regelmäßiges Blutspenden senkt den Blutdruck von Bluthochdruck-Patienten deutlich und nachhaltig.

Bei Herrn S., Sportlehrer, 55 Jahre, wurde vor drei Jahren die Diagnose essentielle arterielle Hypertonie gestellt. Zunächst versuchte sein Hausarzt eine Einstellung des Hypertonus mittels Diuretikatherapie. Die Blutdruckwerte blieben jedoch um 160/95 mmHg. Auch unter einer leitliniengetreuen medikamentösen Kombinationstherapie (Dreifachkombination mit Diuretikum, ACE-Hemmer und \(\beta\)-Blocker) war der systolische Wert immer noch erhöht (150/90).

Familienanamnese: Der Vater hatte sowohl einen Myokardinfarkt als auch eine Apoplexie erlitten. Auf Anraten seiner Ehefrau, welche in der stationären Naturheilkunde wegen eines metabolischen Syndroms erfolgreich stationär behandelt worden war, suchte Herr A. unsere Ambulanz für Naturheilkunde auf.

Die körperliche Untersuchung war bei Herrn A. bis auf ein leichtes Übergewicht (Body Mass Index (BMI) 25,4) unauffällig. Laborchemisch fiel lediglich eine leichte Hypercholesterinämie auf.

Ernährungstherapeutisch erfolgte eine Ernährungsumstellung auf eine vollwertige, leicht fettreduzierte, kochsalzarme Kost. Darunter nahm Herr S. in drei Wochen 3,2 kg ab, so dass sein BMI unter 25 war. Im Verlauf sank auch die Hypercholesterinämie auf Normwerte ab. Wegen der Tendenz zur Fettstoffwechselstörung erhielt Herr A. Artischockensaft und Knoblauchkapseln.

Therapeutisch ist bei der Hypertonie die ökonomische Regelung der Lebensweise – diätetisch im weitesten Sinne- das Wichtigste, oft wichtiger als alle medikamentösen Unternehmungen. Daher wurde mit dem Patienten die Bedeutung einer Lebensstilmodifikation erläutert um eine gleichmäßig Lebensweise kennen zu lernen. In der Ordnungstherapie erlernte Herr S. Entspannungsverfahren (u.a. meditative Übungen, Muskelrelaxation nach Jacobson), Strategien zur Stressreduktion und Methoden um auf sich und seinen Körper und dessen Signale besser zu achten.

Regelmäßiges Ausdauertraining mittels Spaziergängen und Fahrradergometrie waren feste Bestandteile seiner individuellen Bewegungstherapie. Daneben lernte er entspannende Atemübungen, welche er in Eigenverantwortung selbst ausführen konnte.

Hydrotherapeutisch führte Herr S. tägliche einmal temperaturansteigende Armbäder (35-39°C innerhalb von 15 Minuten) mit anschließender kurzer Liegeruhe sowie wöchentliche Saunagänge, die bei leichter bis mäßiger Hypertonie möglich sind, durch.

Aus dem Bereich der Phytotherapie gibt es keine klinisch geprüften Fertigarzneimittel. Eine begleitende phytotherapeutische Behandlung wurde durchgeführt. Dabei bieten sich vor allem Rezepte aus der traditionellen Phytotherapie und weniger rationale Phytopharmaka an, da bei dieser Indikation keine rationalen Phytopharmaka zur Verfügung stehen. Phytothe-

rapeutisch empfahlen wir dem Patienten einen Heilpflanzentee mit einer Mischung von Weißdornblüten, Mistelkraut und Melissenblättern sowie Weißdornfrischpflanzenpresssaft im wöchentlichen Wechsel mit Mistelfrischpflanzenpresssaft 3-mal 1 EL über 6 Monate (Fa. Schoenenberger) an. Dem Weißdorn kommt eine blutdruckstabilisierende Wirkung zu, eine ausgleichende, keine direkt senkende.

Der Patient wies bei der Erstkonsultation einen Hämatokritwert von 48% auf. Wir führten daher einen einmaligen isovolämischen Aderlass durch um die Blutfließeigenschaften zu verbessern.

Unter dieser umfassenden naturheilkundlichen Behandlung konnten bereits nach vier Wochen Blutdruckwerte im Normbereich erzielt werden. Zur Kontrolle kam Herr S. weiterhin in unsere Ambulanz und durch Weiterführen der erlernten Anwendungen in Eigenverantwortung konnte der Blutdruck auch längerfristig im Normbereich gehalten werden.



Prof. Dr. med. André-Michael Beer Direktor der Klinik für Naturheilkunde, Klinik Blankenstein, Hattingen Lehrbereich Naturheilkunde (Abt. Allgemeinmedizin), Ruhr-Universität Bochum

Jenseits der virtuellen Welt

Betroffene und Angehörige finden Hilfe in Bochumer Medienambulanz

Galten bei Gründung der Bochumer Medienambulanz der LWL-Universitätsklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie im Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL) im Jahr 2012 noch 500.000 Menschen als internetsüchtig, so sind es heute schon mehr als doppelt so viele.

Vor allem Jugendliche und junge Erwachsene sind gefährdet. Sie flüchten in die Welt der Computerspiele und Internetpornografie und sind nach kurzer Zeit vielfach schwer abhängig. Mit ihren speziellen Angeboten kann die Medienambulanz Betroffenen gezielt helfen. Auf der diesjährigen gamescom in Köln sind Experten der Klinik gemeinsam mit Kollegen des Peer-Projekts "Net-Piloten" auf einem Gemeinschaftsstand der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) in Halle 10.2 vom 21. bis 25. August Ansprechpartner für Betroffene, Angehörige und Interessierte.

"In unserer Mediensprechstunde ist für junge Erwachsene ab 18 Jahren eine diagnostische Abklärung einer möglicherweise vorliegenden Internetabhängigkeit möglich", beschreibt Oberarzt Dr. Jan Dieris-Hirche, Leiter der Medienambulanz in Bochum, das Erstangebot. Die häufigsten

Arten einer Internetabhängigkeit sind die Online-Computerspielabhängigkeit und Internetpornografie- bzw. Cybersexabhängigkeit. Erst im Juni 2018 wurde die Internet-Computerspielabhängigkeit seitens der Weltgesundheitsbehörde (WHO) offiziell als eigenes Störungsbild anerkannt. "Aber auch die Abhängigkeit von sozialen Netzwerkseiten oder Informationsrecherche ist mittlerweile ein Phänomen, welches immer mehr Anlass zur Sorge gibt", verweist Dieris-Hirche auf das eskalierende Problem der Internetabhängigkeit.

Die Medienambulanz bietet neben der Diagnostik sowie (teil-)stationären Angeboten gezielt zwei ambulante Psychotherapie-Gruppen an - jeweils für Online-Computerspielabhängige für Pornografie- bzw. Cybersexabhängige. Hierbei besteht auch das Angebot, als Proband an wissenschaftlichen Studien teilzunehmen. Derzeit werden für ein Forschungsprojekt noch Betroffene mit Computer- oder Internetpornografie-Sucht gesucht. Wissenschaftler der Medienambulanz der LWL-Universitätsklinik sowie des Center for Behavioral Addiction Research (CeBAR) der Universität Duisburg-Essen erhoffen sich mit der aktuellen Studie Erkenntnis darüber, wie Bilder von Spielszenen eines bevorzugten Computerspiels oder pornografische Bilder auf die süchtige Person wirken. An der Studie können Betroffene ab 18 Jahren teilnehmen, die einen problematischen Gebrauch von Internetpornografie oder von einem der folgenden Online-Computerspiele aufweisen: Battlefield, D3, Dota 2, GTA5, League of Legends, StarCraft 2, World of Warcraft.

Die Teilnahme an dieser Studie ist einmalig im Bochumer Klinikum, dauert etwa 100 Minuten und wird mit 20 Euro vergütet. Interessierte können sich bei Magdalena Pape unter magdalena.pape@rub.de melden

"Uns ist es wichtig, im Rahmen unserer Forschungstätigkeit und mit Hilfe unserer Angebote Patientinnen und Patienten jenseits der virtuellen Welt Wege in ein erfülltes Leben in der Realität aufzuzeigen", erklärt Jan Dieris-Hirche den Ansatz der Medienambulanz.

Kontakt zur Medienambulanz:

Tel. 0234 5077-3333 und E-Mail anja.volke@lwl.org Öffnungszeiten montags – freitags, 8.00 Uhr – 16.00 Uhr (Termine nach telefonischer Vereinbarung)

Unterzuckerung

Diabetiker kennen und fürchten die Unterzuckerung, weil sie bei einem bestimmten Ausmaß lebensbedrohlich sein kann.

Kann auch ein Nicht-Diabetiker unterzuckern? Eine funktionierende Bauchspeicheldrüse sorgt bei einem Nicht-Diabetiker für die konstanten Blutzuckerwerte über die Hormone Insulin und Glukagon.

Trotzdem kann es auch bei "Gesunden" zu den Symptomen der Unterzuckerung kommen, wie Heißhunger, Schwitzen, Zittern, Verschwommen sehen, Konzentrationsschwäche, Benommenheit.

Der Blutzucker ist besonders für das Gehirn wichtig. Er sollte nicht unter 70 mg/ml im Hirngewebe fallen und bei einem Wert von 45 mg/ml muss dringend der Grund für diese Situation ermittelt werden. Wenn Menschen an einen höheren Blutzuckerspiegel gewohnt sind, kann auch bei noch normalen Zuckerkonzentrationen im Blut die Anforderung nach Kohlenhydraten vom Gehirn erfolgen.

Bei Gesunden fallen Unterzuckerungsbeschwerden auf, wenn sie ausgiebig Sport getrieben haben und somit Glukose verbraucht haben, wenn sie unregelmäßig essen oder wenn sie sogar zu viel Zucker aufgenommen haben. Schnell verstoffwechselte Kohlenhydrate lassen den Blutzuckerspiegel sprunghaft ansteigen, so dass vermehrt Insulin durch die Bauchspeicheldrüse freigesetzt wird. Wenn dann aber die schnelle Verstoffwechselung der Kohlenhydrate stattgefunden hat, sinkt der Blutzuckerspiegel rasch und das Gehirn reagiert auf die schnelle Absenkung des Blutzuckerspiegels mit den Beschwerden, in aller Regel mit Heißhunger.

Steuerung des Blutzuckerspiegels

Bei den Stoffwechselvorgängen des Körpers wird viel Energie benötigt.

Zucker (Glukose) ist ein wichtiger Energielieferant. Vor allem benötigen das Gehirn, die Muskeln und die Fettzellen Glukose als Energielieferant.

Der Zucker wird über den Magen-Darm-Trakt aus der Nahrung als Kohlenhydrat aufgenommen und über die Leber zu den anderen Körperzellen über das Blut transportiert. Der Körper benötigt also einen permanenten Blutzuckerspiegel. Dieser wird von zwei Hormonen gesteuert, die beide in der Bauchspeicheldrüse hergestellt werden: Insulin und Glukagon. Das Insulin sorgt für die Absenkung des Blutzuckerspiegels, das Glukagon ist sein Gegenspieler. Durch das Insulin wird das Blut über die Zellmembranen in die Zellen aufgenommen. Dadurch sinkt der Blutzuckerspiegel. Unter dem Einfluss von Insulin wird in der Leber der Blutzucker in den Speicherstoff Glykogen umgewandelt. Insulin

beeinflusst auch den Fettstoffwechsel und den Eiweißstoffwechsel.

Glukagon wird ebenfalls in der Bauchspeicheldrüse synthetisiert und bewirkt, dass aus dem Speicherstoff Glykogen in der Leber wieder Glukose entsteht, die dann ins Blut ausgeschüttet wird.

Dr. med. Michael Tenholt

TELL US! – Telemedizin für psychisch kranke Menschen wird Praxis

LWL-Universitätsklinikum Bochum setzt Forschungsprojekt zur ambulanten Versorgung um

Eine wegweisende Idee der Telemedizin bahnt sich derzeit einen Weg in die Zukunft: "Sprich mit uns und wir helfen dir!" – so ähnlich könnte das Forschungsprojekt "TELL US!" des LWL-Forschungsinstituts für Seelische Gesundheit mit Sitz am LWL-Universitätsklinikum Bochum für Psychiatrie, Psychotherapie, Präventivmedizin und Psychosomatische Medizin im Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL) frei und verständlich übersetzt werden.

Unter Leitung des Ärztlichen Klinikdirektors Prof. Dr. Georg Juckel wird das Projekt gemeinsam mit MedEcon Ruhr, Bochum, Healthy Projects GmbH, Düsseldorf, und dem Institut für Sicherheit und Datenschutz im Gesundheitswesen (ISDSG), Düsseldorf, in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse umgesetzt.

"Nach einem stationären Aufenthalt in einem psychiatrischen Krankenhaus ist die ambulante Weiterbetreuung oftmals nicht sichergestellt, da es ganz allgemein an

ambulanten Therapieplätzen mangelt", erläutert Prof. Georg Juckel die Klinikrealität und damit den Forschungsauftrag. "Folge: Die Patienten werden nach kurzer Zeit wieder stationär eingewiesen. Die Quoten sind leider sehr hoch." Das für alle Kliniken geltende pauschalisierte Entgeltsystem Psychiatrie und Psychosomatik (PEPP) zielt gleichzeitig darauf ab, die Aufenthaltsdauer im stationären Bereich zu verkürzen. Der Bedarf an ambulanten Therapieplätzen ist demzufolge recht hoch und nimmt immer mehr zu.

Das neue digitale Behandlungsangebot soll nun diesem sogenannten Drehtüreffekt entgegenwirken. Seit Ende 2017 wird am LWL-Universitätsklinikum Bochum ein Konzept für die ambulante Versorgung von psychisch kranken Patienten über eine mobile App entwickelt. Dr. Barbara Emons, Leiterin des Forschungsprojekts "TELL US!" im LWL-Forschungsinstitut für Seelische Gesundheit in Bochum, beschreibt die neue App: "Mit ihrer Hilfe kommunizieren Patientinnen, Patienten

und Behandler über Messengerdienste, Chat und Videotelefonie miteinander. Termine können vereinbart, Rezepte und Bescheinigungen angefordert sowie Dokumentationen für die Therapie (z.B. Stimmungstagebücher) angelegt werden. Zudem wird der Zugang zu psychoedukativen Einheiten oder zu weiterem Informationsmaterial möglich gemacht." Darüber hinaus ist mittels der TELL US-App eine engmaschige Therapie geplant: Der Patient geht bei Bedarf niederschwellig auf den Behandler zu, und der Therapeut bietet kurzfristig Interventionsmöglichkeiten.

Gefördert wird dieses Vorhaben durch den Europäischen Fonds für regionale Entwicklung (EFRE) und das Ministerium für Innovation, Wissenschaft und Forschung des Landes Nordrhein-Westfalen im Rahmen der Bekanntmachung Digitaler Fortschritt.NRW. Der Startschuss für die Pilotphase und somit die Einbindung erster Patienten fällt zum Jahreswechsel 2018/2019.

Hier könnte IHRE ANZEIGE stehen.
Für Informationen zur Anzeigenschaltung in BOGESUND wenden Sie sich bitte an:

HVF VERLAG
Tel. 0234 - 287 8888 5 | bogesund@hvf-verlag.de

14 Alarm im Darm

Alarm im Darm

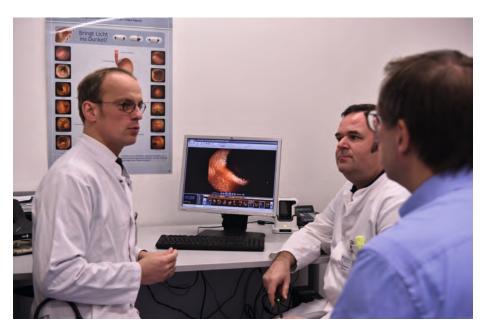
Darmerkrankungen sind äußerst vielfältig. Das Spektrum reicht von leichten Verstimmungen, die von selbst wieder verschwinden, bis zu schwersten Erkrankungen, die eine sofortige Therapie bzw. Operation erforderlich machen. In jedem Falle gilt: Bei anhaltenden Beschwerden ist ein Arztbesuch unbedingt anzuraten. Im Folgenden werden einige der häufigsten Krankheitsformen dargestellt.

Reizdarmsyndrom

Hierbei handelt es sich um eine weit verbreitete Funktionsstörung des Darms. Bauchschmerzen, Blähungen und veränderte Stuhlgewohnheiten sind typische Symptome. Für den Betroffenen ist das Reizdarmsyndrom im Allgemeinen ungefährlich, geht aber mit einer teilweise erheblichen Beeinträchtigung der Lebensqualität einher. Da es keine spezifischen Symptome des Reizdarm-Syndroms gibt, müssen im Rahmen der Diagnosestellung zunächst andere mögliche Krankheiten - zum Beispiel Infektionen, entzündliche Darmerkrankungen oder Tumoren - ausgeschlossen werden. Das Therapiekonzept muss individuell auf den Patienten und seine Beschwerden zugeschnitten und die Wirkung hinterfragt werden. Anpassungen sind immer wieder erforderlich und reichen von der Verordnung einer Diät über pflanzliche oder probiotische Zubereitungen bis hin zu spezifischen Medikamenten. Werden auch psychische Faktoren als Auslöser für das Reizdarm-Syndrom erkannt, so kann eine Psychotherapie sinnvoll sein.

Darminfektionen

Darminfektionen sind sehr häufige Erkrankungen. Meist sind Bakterien oder Viren die Auslöser. Zu Infektionen kommt es beispielsweise bei der Aufnahme von verdorbenen Lebensmitteln oder durch Übertragung von Erregern aufgrund von Kontakt- oder Tröpfcheninfektionen. Gelegentlich spielt eine vorangegangene antibiotische Therapie eine auslösende Rolle. Je nach Auslöser und Krankheitstyp können bei den Betroffenen Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen und Durchfall auftreten. Weitere mögliche Anzeichen können Fieber und Schüttelfrost bzw. grippeähnliche Symptome sein. Bei anhaltenden Beschwerden oder schwerwiegenden Begleiterscheinungen wie Blut im Stuhlgang sollte ein Arzt aufgesucht werden, der unter anderem mit einer Blutund Stuhluntersuchung, einem Ultraschall oder ggf. einer Darmspiegelung die Dia-



Dr. Thorsten Brechmann (links) und Dr. Ralf Nettersheim (Mitte) im Patientengespräch. Bildnachweis: Volker Daum/Bergmannsheil

gnose stellt. "Im Vordergrund steht die symptomatische Behandlung, zum Beispiel der Ausgleich des Flüssigkeitsmangels oder die Gabe von Medikamenten, die Übelkeit oder Schmerzen reduzieren. Eine antibiotische Therapie ist nur in ausgewählten Fällen erforderlich", sagt Dr. Thorsten Brechmann, Leitender Oberarzt der Abteilung für Gastroenterologie und Hepatologie am Bergmannsheil.

Chronisch entzündliche Darmerkrankungen

Unter chronisch entzündlichen Darmerkrankungen werden die Krankheitsbilder Morbus Crohn und Colitis ulcerosa verstanden. Meist beginnen diese Krankheiten bei jungen Erwachsenen, können aber grundsätzlich in jedem Lebensabschnitt auftreten. Während bei der Colitis ulcerosa der Dickdarm befallen ist, kann sich der Morbus Crohn auf den gesamten Magen-Darm-Trakt vom Mund bis zum After erstrecken. Dabei sind die Symptome ähnlich: Betroffene leiden unter regelmäßigen Beschwerden wie Bauchschmerzen und (blutigen) Durchfällen, die oft schubweise und anhaltend auftreten. Auch Fieber und Gewichtsverlust können sich einstellen. Mit verschiedenen Methoden, wie zum Beispiel einer ausführlichen Anamnese, Blut- und Stuhluntersuchungen, Bauch-Ultraschall, Röntgen, Kernspintomografie oder Darmspiegelung, stellt der Arzt die Diagnose. "Je nach individueller Situation werden in der Therapie eine angepasste Ernährung, die Einnahme von entzündungshemmenden Wirkstoffen oder von anderen Medikamenten, wie zum Beispiel Immunsuppressiva, die das

Abwehrsystem unterdrücken, verordnet", sagt der Gastroenterologe Dr. Brechmann.

Divertikelkrankheit

Divertikel sind Ausstülpungen der Darmschleimhaut. Sie treten vermehrt bei älteren Menschen auf und kommen insgesamt häufig vor. Diese Ausstülpungen sind meist harmlos, jedoch können sie sich entzünden und dann erhebliche Beschwerden verursachen; dann spricht man von einer Divertikulitis. Typische Symptome sind Unterbauchschmerzen und Verdauungsstörungen, manchmal kommen Fieber, Übelkeit und Erbrechen hinzu. Im Verlauf kann eine Divertikulitis weitere gravierende und sogar lebensbedrohliche Komplikationen nach sich ziehen - zum Beispiel einen Darmverschluss, einen Darmdurchbruch oder eine Bauchfellentzündung. Um die Krankheit zu diagnostizieren, werden eine körperliche Untersuchung, Bluttests, Ultraschalluntersuchung bzw. Computertomografie und ggf. eine Darmspiegelung durchgeführt. Die Therapie richtet sich nach Umfang bzw. Schwere der Erkrankung. Bei leichten Verläufen kann eine vorübergehende Nahrungsumstellung auf leichte bzw. flüssige Kost ausreichend sein. Bei schweren Krankheitsformen ist eine stationäre Behandlung mit einer Antibiotika-Therapie nötig. "Je nach

Alarm im Darm 15

Ausprägung der Krankheit und im Falle von Komplikationen ist eine Operation vonnöten, bei der der betroffene Darmabschnitt in minimal-invasiver Technik entfernt wird", erläutert Dr. Ralf Nettersheim. Leitender Arzt der Abteilung für Viszeralchirurgie am Bergmannsheil.

Polypen

Darmpolypen entstehen aufgrund von zellstrukturellen Veränderungen in der Darmschleimhaut. Sie bilden Vorwölbungen und ragen ie nach Ausprägung und Größe weit ins Darminnere hinein. Meist entstehen sie im Dick- und Enddarm. Sie sind sehr verbreitet und mit zunehmendem Alter steigt die Wahrscheinlichkeit, dass sich Polypen im Darm ausbilden. Diese können gutartig oder bösartig sein, können also auch in eine Krebserkrankung übergehen. Da Polypen in der Mehrzahl der Fälle keine Beschwerden bewirken, werden sie beispielsweise im Rahmen einer Darmkrebsvorsorge diagnostiziert. Als sicherste Methode, diese potentiellen Krebsvorstufen zu entdecken, gilt die Dickdarmspiegelung, die aus diesem Grund auch als Vorsorgeuntersuchung im ambulanten Bereich fest verankert ist und von den Krankenkassen bezahlt wird. "Die Dickdarmspiegelung rettet Leben! Bereits während dieser Untersuchung können Polypen in minimal-invasiver Technik schonend entfernt werden, so dass es sich um eine echte Vorsorge und nicht nur um eine Krebsfrüherkennung handelt", erläutert der Gastroenterologe Dr. Brechmann. Anschließend wird das entnommene Gewebe im Labor untersucht, ob es sich um gut- oder bösartige Polypen gehandelt hat. Je nach Befund erfolgt die weitere Behandlungsplanung und Nachsorge.

Darmkrebs

Krebserkrankungen können in verschiedenen Abschnitten des Darms auftreten. Unter Darmkrebs werden jedoch zumeist



Darmoperationen werden heutzutage vielfach in sehr schonender, minimal-invasiver Technik vorgenommen, Bildnachweis: Volker Daum/Bergmannsheil

Erkrankungen des Dickdarms oder des Mastdarms verstanden. Dagegen sind der Dünndarm oder der Bereich des Afters eher selten von Krebs betroffen. Darmkrebs entwickelt sich im Laufe einiger Jahre üblicherweise aus der gesunden Schleimhaut über gutartige Polypen, in denen es zu zunehmenden Zellveränderungen und schließlich zur Entstehung bösartiger Tumoren kommt. Neben der Lebensweise fördern in einigen Fällen auch vererbte Faktoren die Krebsentwicklung. Für die sichere Diagnosestellung werden bei einem Anfangsverdacht verschiedene Verfahren angewandt, wie zum Beispiel Tastuntersuchungen, Bluttests, Röntgen sowie - bevorzugt - vollständige Spiegelungen des Dickdarms (Koloskopie). Für die Therapie des Darmkrebses ist entscheidend, in welchem Stadium sich die Erkrankung befindet und wo sie lokalisiert ist. "Im frühen Krankheitsstadium

lässt sich der Tumor durch eine Operation oft vollständig entfernen und damit heilen", sagt der Chirurg Dr. Ralf Nettersheim. Ist jedoch umliegendes Gewebe bzw. sind Organe oder Lymphknoten betroffen, so kann neben der operativen Behandlung eine zusätzliche Chemotherapie sinnvoll sein. Weiterhin können bei der Behandlung Bestrahlungen, Medikamente oder schmerztherapeutische Maßnahmen zum Einsatz kommen.

Die in dieser Darstellung enthaltenen Informationen geben nur allgemeine Hinweise. Sie dürfen nicht zur Selbstdiagnose oder -behandlung verwendet werden und können einen Arztbesuch nicht ersetzen.







Weitere Informationen

unter

www.fundk-bochum.de

oder telefonisch

Herr Christian Müller

Leiter Personal

0234 30796-16



Kompetent.Regional.Verlässlich

WIR pflegen gerne - gehöre dazu und bewerbe Dich bei uns als

- 3-jährig examinierte Pflegefachkraft (w/m) gerne auch aus der Kinderkrankenpflege oder mit Erfahrung in der Kinderkrankenpflege
- Pflegehelfer (w/m)
- Betreuungskraft (w/m) auf 450,00 €-Basis für die Alltagsbegleitung von Senioren
- med. Fachangestellte (w/m)
- Erzieher / Heilerziehungspfleger / Sozialpädagoge / ähnliche Berufsgruppen (w/m)
- Familienpfleger (w/m) /
- Familienpfleger (w/m) im Anerkennungsjahr
- Fahrer (w/m) mit / ohne Personenbeförderungsschein
- Auszubildende (w/m) zum Ausbildungsbeginn 01.04.2019 und 01.10.2019

Die Familien- und Krankenpflege Bochum gGmbH bietet seit über 50 Jahren ambulante Krankenpflege an und hat sich von einem ambulanten Pflegedienst zu einem vielseitigen modernen Dienstleister im Gesundheitswesen entwickelt. Mit ca. 850 Mitarbeitern in sieben Fachbereichen setzen wir täglich unseren hohen Qualitätsanspruch für unsere Kunden um

Wir sind tätig in den Bereichen

- ✓ Ambulante Krankenpflege
- ✓ Familienpflege / Betreuung
- ✓ Intensivpflege Erwachsene und Kinder
- ✓ Demenz-Wohngemeinschaften
- ✓ Freiwilliges Soziales Jahr / Bundesfreiwilligendienst
- ✓ Tagespflege
- ✓ Autismus Therapie und Begleitung
- ✓ Palliativpflege
- ✓ Betreutes Wohnen
- ✓ Essen auf Rädern

Wir bieten

- eine vielseitige und abwechslungsreiche Tätigkeit
- eine verantwortungsvolle Funktion bei einem sozialen Dienstleister
- umfangreiche Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- geregelter Urlaub und Freizeitausgleich

Familien- und Krankenpflege Bochum gGmbH = Paddenbett 13 = 44803 Bochum = 20234 30796-0

Ob Depression, Schizophrenie oder Essstörung – das LWL-Universitätsklinikum Bochum überzeugt durch Fachwissen und Krisenmanagement

Über die lokale Patientenversorgung hinaus ist das LWL-Universitätsklinikum Bochum im Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL) mit seinen beiden Kliniken für Psychiatrie, Psychotherapie und Präventivmedizin sowie für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie auch in der Region seit vielen Jahren eine anerkannte Anlaufstelle für Menschen, die unter Depressionen oder Schizophrenie leiden, aber auch für Frauen und Männer mit einer Essstörung.

Dies fand der Focus in seinem letzten Gesundheitsmagazin zu Deutschlands Top-Ärzten heraus. Im LWL-Universitätsklinikum Bochum stehen den versierten Ärzte-Teams die beiden Klinikdirektoren Prof. Dr. Georg Juckel (Psychiatrie) und Prof. Dr. Stephan Herpertz (Psychosomatische Medizin) vor.

Die Zahl der registrierten Depressionserkrankungen steigt und gehört gegenwärtig zu den häufigsten Erkrankungen. Fast jeder Fünfte ist in Deutschland einmal im Leben davon betroffen, davon mehr Frauen als Männer. In der Regel tritt eine Depression erstmals im jungen Erwachsenenalter zwischen 25 und 35 Jahren auf. Auch eine Schizophrenie ist eine Erkrankung, an die meistens junge Menschen zwischen 20 und 30 Jahren erkranken. Aktuell sind rund 800.000 Menschen davon betroffen. Etwa eine halbe Million Menschen leiden derzeit unter Essstörungen wie Anorexie. Bulimie oder einer Binge-Eating-Störung.

Das Bochumer Universitätsklinikum ist auf diesen Gebieten sehr breit aufgestellt - ob bei der Behandlung, in der Forschung oder bei ihren Antistigma- und Präventionsbemühungen. In der öffentlichen Wahrnehmung bewegt vor allem das Krankheitsbild der Depression. "Eine Depression wird oft noch unterschätzt und darf nicht mit launenhaften oder wechselnden Stimmungszuständen abgetan werden", warnt Prof. Juckel. "Sie lässt sich auch nicht mit guten Ratschlägen oder mit sportlichen Aktivitäten heilen." Denn schlimmstenfalls steht am Ende der Depression der Suizid. Betroffenen wieder Lebensfreude und Lebensqualität zu vermitteln, ist Ziel der Behandlung. Vor fast zehn Jahren gründete Juckel das Bochumer Bündnis gegen Depression e.V.: "Bei aller Therapie und Forschung – über Depressionen in der Öffentlichkeit und in aller Offenheit zu reden, hilft, dieser Erkrankung ihren Schrecken zu nehmen."

Auf die gesundheitlichen Risiken von Essstörungen macht Prof. Herpertz bereits seit vielen Jahren aufmerksam: "Essstörungen sind sehr ernst zu nehmende Erkrankungen. Die Wahrscheinlichkeit, beispielsweise an einer Magersucht zu sterben, ist recht hoch. Diese Störungen treten in der Regel bei jugendlichen Heranwachsenden und im jungen Erwachsenenalter auf - in Lebensabschnitten also, in denen zukunftsweisende Entscheidungen bzw. Entwicklungen anstehen." Herpertz ist Mitbegründer der Deutschen Gesellschaft für Essstörungen und Sprecher der entsprechenden wissenschaftlichen Leitlinien.



Prof. Dr. Georg Juckel, Ärztlicher Direktor des LWL-Universitätsklinikums Bochum (Bildquelle: kleine Holthaus/LWL)

Das LWL-Universitätsklinikum Bochum ist seit vielen Jahren gefragter Experte rund um die psychische Gesundheit. Neben den im Focus-Ranking genannten Erkrankungen haben sich die Kliniken in den Behandlungsbereichen der Angstund Zwangsstörungen, Verhaltens- und Internetsucht, Traumafolgestörungen, Schmerzsyndromen sowie Psychodiabetologie spezialisiert. In Zusammenarbeit mit anderen Krankenhäusern, niedergelassenen Ärzten, Beratungsstellen und sozialen Einrichtungen, aber auch mit Betroffenen- und Angehörigengruppen konnte das Klinikum das Thema "Psyche" in der Öffentlichkeit etablieren.





Interdisziplinäre Kooperation schafft Innovation

3. Bochumer Branchentreff Gesundheit

Schlagwörter wie Fachkräftemangel, Versorgungsengpässe und Vergütungsprobleme begegnen uns im Gesundheitswesen genauso wie Innovationsstau. Hier sind zukunftsträchtige Lösungen notwendig, um die optimale Patientenversorgung auch in Zukunft sicherzustellen.

Mit dem Ziel, die interdisziplinäre Zusammenarbeit des Gesundheitswesens zu verbessern, kamen am 9. August 2018 namhafte Vertreter der bundesweiten Gesundheitsbranche zum 3. Bochumer Branchentreff Gesundheit zusammen. Grundlage der interdisziplinären Diskussion war das Thema "Vielfalt und Kooperation".

In einem Impulsvortrag stellte Prof. Dr. David Matusiewicz, Dekan an der FOM Hochschule für Ökonomie und Management das Spannungsfeld von Ökonomie, Digitalisierung und neuer Aufgabenverteilung im Gesundheitswesen vor. Dabei stellte er zunächst aktuelle Probleme im Gesundheitswesen, wie im Durchschnitt deutlich zu viele Arztbesuche, sich verstärkender Fachkräftemangel oder Kastendenken in den Professionen dar. Danach warf er einen Blick in die Zukunft und kam zu dem Schluss, dass das Gesundheitswesen von morgen sich stark verändern wird. Dabei spielen vor allem die zunehmende Digitalisierung, eine Verstärkung der Kooperation zwischen den Akteuren und auch die Einbindung von Technologie bei Diagnostik und Dienstleistung zentrale Rollen.

In der anschließenden Paneldiskussion waren sich die Teilnehmer schnell einig. dass eine bessere Zusammenarbeit aller Akteure im Gesundheitswesen notwendig ist, "Die Bereitschaft aller Berufsgruppen zu einer patienten- und fähigkeitsorientierten Zusammenarbeit wäre ein guter Anfang, um Vielfalt und Kooperation in der Praxis zu leben", betonte die IFK-Vorstandsvorsitzende Ute Repschläger. Der Dekan des Departments für Angewandte Gesundheitswissenschaften an der Hochschule für Gesundheit Bochum, Prof. Dr. Sascha Sommer ergänzte: "Die Akteure müssen in der Lage sein, auf der Basis einer eigenen disziplinären Identität gemeinsam mit Vertreter anderer Disziplinen bzw. anderer Bereiche des Gesundheitswesens integrativ und möglichst gleichberechtigt zu kooperieren. Dies geht deutlich über das bisherige Qualifikationsniveau hinaus." Auch die Vorsitzende des Verbands medizinischer Fachberufe, Han-



Die IFK Vorstandsvorsitzende Ute Repschläger (Foto: IFK/A. Molatta)

nelore König betonte die Notwendigkeit einer intensiven Kooperation zwischen den Akteuren des Gesundheitswesens: "Zwischen den Berufen und Berufsangehörigen ist ein intensiver Austausch aller Kompetenzen erforderlich, es bedarf der Bereitschaft, gemeinsam zu entwickeln und zu lernen."

Im Fokus der Diskussion stand zudem die zunehmende Digitalisierung im Gesundheitswesen sowie die dafür notwendigen Rahmenbedingungen bei der Umsetzung. "Eine Dimension der Digitalisierung, die das Gesundheitswesen in den nächsten Jahren nachhaltig verändern wird, ist auch hier die Unterstützung der Koordination und Kooperation der Professionen durch geeignete digitale Lösungen", so die Abteilungsleiterin Flexible Versorgungsformen der Kassenärztlichen Bundesvereinigung, Dr. Susanne Armbruster. Christiane Vössing, Fachbereichsleiterin Versorgungsmanagement der Knappschaft-Bahn-See, ergänzte, dass "im aktuellen Umbruch im Zuge der zunehmenden Digitalisierung mutige und visionäre Konzepte nur gelingen, wenn die Freiheitsgrade der Akteure nicht unnötig durch den Gesetzgeber eingeschränkt werden." Dabei fasste der Geschäftsführer des Gesundheitsnetzwerks MedEcon Ruhr, Leif Grundmann, treffend zusammen: "Digitalisierung erzeugt mehr Transparenz, führt zu mehr Kooperation und rettet damit letztendlich langfristig Leben".

An diesem Ziel wollen die Teilnehmer gemeinschaftlich weiterarbeiten und verließen den Gesundheitscampus in der Gewissheit, schon bald zum 4. Bochumer Branchentreff Gesundheit wieder zusammenzufinden.

"Ein Ort, an dem Ideen fliegen lernen"

Am Freitag, den 29. Juni, feierten die Bauherren und Mieter des InnovationsZentrums Gesundheitswirtschaft (IZG) am GesundheitsCampus Bochum gemeinsam mit Kunden und Partnern die offizielle Einweihung des neuen Gebäudes.

Das IZG steht für soziale Innovationen und die Weiterentwicklung der Versorgungsstrukturen in Deutschland. Im Herzen des Ruhrgebiets angesiedelt, aber für das ganze Bundesgebiet agieren: das ist die Devise der Bauherren der contec GmbH, Unternehmens- und Personalberatung der Gesundheits- und Sozialwirtschaft, sowie deren Mieter, das Institut für Europäische Gesundheits- und Sozialwirtschaft (IEGUS), die MedEcon Ruhr GmbH, die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW), die create future GmbH sowie die BAD Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GmbH.

"Attraktivitätsfaktor für die Region" – Oberbürgermeister Eiskirch lobt Initiative

In seinem Grußwort machte Bochums Oberbürgermeister Thomas Eiskirch (SPD) den einzigartigen Wert des Gesundheitscampus Bochum und des IZG nicht nur für seine Stadt, sondern für das ganze Bundesgebiet deutlich. "Mit dem Gesundheitscampus ist es uns gelungen, Bochum als wichtigen Player des deutschen Gesundheitswesens zu etablieren", so Eiskirch. Es freue ihn, dass die Akteure der Branche sich an einem Ort der Innovationen zusammenschließen und ihre Kräfte bündeln, um vom Gesundheitsstandort Bochum aus die Versorgungsstrukturen in ganz Deutschland zu verbessern. "Der Erfolg dieses Standortes zeigt, wie Strukturwandel funktioniert", ergänzte Eiskirch seine Ausführungen zur Attraktivitätssteigerung der Stadt Bochum durch den Gesundheitscampus und bedankte sich in diesem Sinne bei den Bauherren, dass sie den Mut und die Initiative gezeigt haben, sich durch den Bau des IZG fest in der Region zu verankern.

Detlef Friedrich, Gründer und Geschäftsführer der contec GmbH, freut sich ebenfalls, seiner Heimatstadt etwas zurückzugeben: So spendet die Firma der Stadt im Rahmen des Projektes "1000 Bänke für Bochum" eine Sitzbank. Friedrich versicherte, dass er die Bank-Spende, die nach dem "Aus-eins-mach-zwei-Prinzip" funktioniert und somit eine weitere Bank



Bei einer kurzen Podiumsdiskussion kamen Akteure und Ansässige des Gesundheitscampus zu Wort. V.l.n.r: Detlef Friedrich, Geschäftsführer contec GmbH, Jörg Holstein, Geschäftsführer Visus Health IT, Arndt Winterer, Direktor Landeszentrum für Gesundheit, Dr. Markus Zimmermann, Gründungsdekan Hochschule für Gesundheit, Dr. Uwe Kremer, Geschäftsführer MedEcon GmbH und MedEcon Ruhr e.V., Johannes Peuling, Leiter Agentur Gesundheitscampus Bochum Foto:contec

von Seiten der Stadt nach sich zieht, die in einem Stadtteil aufgestellt wird, der nicht über ein hohes Spendenaufkommen verfügt.

Soziale Innovationen brauchen Synergien: Erste Vernetzungen tragen Früchte

Bei einer kurzen Podiumsrunde kamen neben Detlef Friedrich auch andere Akteure und Ansässige des Gesundheitscampus zu Wort und lobten die bislang entstandenen Netzwerke. Johannes Peuling, Leiter der Agentur Gesundheitscampus, freute sich besonders über die Magnetwirkung des Standortes. Dieser zöge nicht nur regional, sondern auch Interessenten aus Europa und Asien an. Markus Zimmermann von der Hochschule für Gesundheit (hsg) betonte die Wichtigkeit, die neue und innovative Berufe und Studiengänge für die Branche bedeuten werden. Die Herausforderungen, eine gute und bezahlbare Pflege für eine immer älter werdende Gesellschaft zu ermöglichen, erforderten neue Wege des Denkens und Arbeitens.

Ein Ort, der dies ermögliche, sei der Gesundheitscampus. Dr. Uwe Kremer von der MedEcon Ruhr GmbH sprach sich für eine erweiterte Netzwerkbildung aus. "Als nächstes möchten wir von unserem Netzwerk die anderen Mieter des IZG "daten", hieß es mit einem Augenzwinkern. Die räumliche Nähe sei wie geschaffen,

um Synergien zu nutzen. "Synergien sind wie Wasser", betonte hingegen Arndt Winterer, Direktor des Landeszentrums für Gesundheit (LZG). "Sie bahnen sich den Weg, den sie brauchen, und man kann sie in keine Richtung drängen." Insgesamt habe Winterer den Eindruck, dass die Synergien am Gesundheitscampus sich den richtigen Weg suchten.

Wie sich die Gehirne von Aufschiebern und Machern unterscheiden

Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen. An dieses Motto halten sich nicht alle Leute. Das könnte an zwei bestimmten Hirnregionen liegen.

Warum manche Menschen Aufgaben eher vor sich herschieben als sofort zu handeln, haben Forscherinnen und Forscher der Ruhr-Universität Bochum untersucht. Mittels Kernspintomografie identifizierten sie zwei Hirnbereiche, deren Größe und funktionelle Verknüpfung damit zusammenhängt, wie gut eine Person ihre Handlungen kontrollieren kann. Die Ergebnisse berichtet das Team um Caroline Schlüter, Dr. Marlies Pinnow, Prof. Dr. Dr. h. c. Onur Güntürkün und Dr. Erhan Genç von der Arbeitseinheit Biopsychologie in der Zeitschrift Psychological Science vom 17. August 2018.

Zwei Hirnregionen hängen mit Handlungskontrolle zusammen

Die Biopsychologinnen und Biopsychologen untersuchten 264 Frauen und Männer im Kernspintomografen. Sie bestimmten das Volumen einzelner Hirnareale und ihre funktionelle Vernetzung. Außerdem füllten alle Probanden einen Fragebogen aus, mit dem ihre Fähigkeiten zur Handlungskontrolle eingeschätzt wurden.

Menschen mit schlechter Handlungskontrolle hatten eine größere Amygdala. Außerdem war bei ihnen die funktionelle Verbindung zwischen der Amygdala und dem sogenannten dorsalen anterioren cingulären Kortex (dorsaler ACC) weniger stark ausgeprägt. "Die beiden Hirnregionen sind bereits in früheren Studien mit der Steuerung von Handlungen in Verbindung gebracht worden", sagt Erhan Genç.

Handlungen bewerten und auswählen

Die Funktion der Amygdala ist es vor allem, eine Situation und ihren jeweiligen Ausgang zu beurteilen und uns vor möglichen negativen Konsequenzen einer Handlung zu warnen. Der dorsale ACC nutzt hingegen Informationen über den potenziellen Ausgang einer Handlung, um Handlungen auszuwählen, die in die Tat umgesetzt werden. Er unterdrückt auch konkurrierende Handlungen und Emotionen, sodass eine ausgewählte Handlung erfolgreich abgeschlossen werden kann. Ist das Zusammenspiel zwischen Amygdala und dorsalem ACC gestört, kann die Handlungskontrolle nicht mehr erfolgreich ausgeführt werden, so die Theorie der Forscherinnen und Forscher. "Menschen



Das Bochumer Forscherteam: Onur Güntürkün, Caroline Schlüter, Erhan Genç und Marlies Pinnow (von links) © RUB, Marquard

mit höherem Amygdala-Volumen könnten eine größere Furcht vor den negativen Konsequenzen einer Handlung haben – sie zögern und schieben Dinge auf", vermutet Erhan Genç. "Die geringe funktionelle Kopplung zwischen der Amygdala und dem dorsalen ACC könnte diesen Effekt weiter verstärken, indem störende negative Emotionen und Handlungsalternativen unzureichend reguliert werden."

Trainierbar oder nicht?

Künftige Studien sollen zeigen, ob die unterschiedlich gut ausgeprägte Handlungskontrolle durch spezifische Trainings oder Hirnstimulation verändert werden kann. "Obwohl die individuellen Unterschiede in der Fähigkeit zur Handlungskontrolle einen großen Einfluss auf unseren persönlichen und beruflichen Erfolg sowie unsere psychische und physische Gesundheit haben, sind ihre neuronalen Grundlagen bisher nur wenig erforscht", sagt Caroline Schlüter, die sich dem Thema in ihrer Promotion widmet.

Gewinner des SENovation-Award 2018 stehen fest

Jury zeichnet überzeugende Lösungen für Pflege und Menschen mit Demenz aus

Die Gewinner des ersten SENovation-Award stehen fest. Unter den acht Finalisten setzte sich spur., ein Mobilitätsassistent für Menschen mit Demenz und deren Angehörige, als bestes seniorenfreundliches Gründerkonzept durch. spur. überzeugte im Pitch vor allem durch die kluge Kombination von Technologien wie miniaturisierter Mikroelektronik und Machine-Learning mit einem Design, das nicht stigmatisiert.

Von den teilnehmenden Start-ups zeichnete die Jury Pflegix® aus. Die "Digitale Plattform für die Pflege von morgen" hat zum Ziel, die Versorgungslücken im Bereich der professionellen Pflege zu schließen. Das Team hinter Pflegix® aus Bochum vermittelt über die Plattform über 9.000 "examinierte Pflegekräfte, Seniorenbetreuer, Alltagsbegleiter, Haushaltshilfen und Menschen, die Anderen einfach gerne helfen."

Die Gewinner des SENovation-Award freuen sich über ein Preisgeld von jeweils 5.000 Euro und ein begleitendes Coaching. "Wir sind positiv überrascht, wie viele junge, gründungswillige Menschen ihre Kreativität und Tatkraft den Älteren widmen", freut sich Erhard Hackler, geschäftsführender Vorstand der Deutschen Seniorenliga, die den Preis gemeinsam mit der SIGNAL IDUNA ins Leben gerufen hat. "Beim SENovation-Award gibt es mehr als zwei Gewinner", unterstreicht Ulrich Leitermann, Vorsitzender der Vorstände der SIGNAL IDUNA Gruppe. "Das Bewusstsein für das Thema Altern zu



Das Team von Pflegix bei der Preisvergabe ©Benito Barajas

schärfen und in den öffentlichen Fokus zu rücken, wird vielen helfen – sowohl in der älteren Generation als auch bei Start-ups und Gründern." Christoph Dammermann, Staatssekretär des Ministeriums für Wirtschaft, Innovation, Digitalisierung und Energie des Landes Nordrhein-Westfalen, betont in seiner Laudatio die Bedeutung von Innovationen, die den demographischen Wandel nicht nur im Fokus haben, sondern auch als Chance verstehen.

68 Teams in der Vorgründerphase und bereits bestehende Start-ups nahmen an dem Wettbewerb teil. Nach einer Vorauswahl durch Experten und ein Senioren-Panel schafften es jeweils vier Projekte in die Endrunde. Eine fünfköpfige Jury aus Wirtschaft, Wissenschaft und Seniorenvertretung wählte beim abschließenden Pitch die Sieger aus. Aufgrund der großen Resonanz und der hohen Qualität der Einsendungen planen die Veranstalter eine Fortführung des SENovation-Award im nächsten Jahr.



Innovationsstandort für gesundes Leben und Arbeiten in Nordrhein-Westfalen

Gesundheitsminister Karl-Josef Laumann hat gemeinsam mit Bochums Oberbürgermeister Thomas Eiskirch das neue Gebäude des Landeszentrums Gesundheit (LZG.NRW), des Krebsregisters Nordrhein-Westfalen (LKR NRW) und des Landesinstituts für Arbeitsgestaltung (LIA.nrw) auf dem Gesundheitscampus Bochum eröffnet.

In seinem Grußwort betonte Minister Laumann, der die Errichtung des Gesundheitscampus 2008 mit auf den Weg gebracht hat, die Bedeutung einer engen Vernetzung und Zusammenarbeit von Institutionen aus Wissenschaft, Forschung, Lehre und Praxis. "Ich freue mich, dass sich hier so viele wichtige Impulsgeber aus Gesundheitswirtschaft, Versorgung, Prävention, Arbeitsschutz und Gesundheitsförderung zusammengefunden haben. Mit der Bündelung von Kompetenzen über fachliche und institutionelle Grenzen hinweg, haben wir in den Einrichtungen des Gesundheitscampus das Potenzial, um die Herausforderungen im Gesundheitswesen für die Menschen in Nordrhein-Westfalen erfolgreich zu meistern." Der Gesundheitscampus Bochum stehe als Innovationszentrum für Vernetzung und den Transfer von wissenschaftlichen Erkenntnissen in die Praxis, darüber hinaus sei er aber auch ein sehr gutes Beispiel für gelungenen Strukturwandel, so Laumann weiter.

Bochums Oberbürgermeister Thomas Eiskirch hob die Bedeutung des Standortes für die Stadt Bochum hervor: "Die Entscheidung des Landes, bedeutende Gesundheitseinrichtungen Nordrhein-Westfalens in Bochum zu bündeln, war eine gute Entscheidung. Unsere Stadt bietet zum Beispiel mit der Ruhr-Universität, der Hochschule für Gesundheit, dem benachbarten Gesundheitscampus Süd und BioMedizinZentrum sowie mit den dort ansässigen Unternehmen und einer Reihe innovativer Projekte beste Voraus-



Das Foto zeigt (von links nach rechts): Dr. Kai Seiler (Präsident des LIA.nrw), Dr. Andres Schützendübel (Geschäftsführer des LKR NRW), Minister Karl-Josef Laumann, Thomas Eiskirch (Oberbürgermeister der Stadt Bochum) und Arndt Winterer (Direktor des LZG.NRW). Foto: LZG

setzungen. Eine solche Konzentration von Kompetenzen steigert erheblich die Qualität der Gesundheitsversorgung in der Region und leistet somit einen wesentlichen Beitrag zur Lebensqualität der Menschen."

Übereinstimmend unterstrichen die Leitungen der drei neuen Einrichtungen auf dem Gesundheitscampus die sich ihnen bietenden Möglichkeiten der Zusammenarbeit: "Der Gesundheitscampus NRW ist Einladung und Chance zu gemeinsamen Ideen und Taten für ein gesundes Leben in Nordrhein-Westfalen. Dazu tragen wir gerne bei", bekräftigte der Direktor des LZG.NRW, Arndt Winterer. "Bei einer älter werdenden Gesellschaft", so Dr. Andres Schützendübel, Geschäftsführer des LKR NRW, "stehen wir im Hinblick auf Krebserkrankungen vor wachsenden gesamtgesellschaftlichen Herausforderungen. Der Gesundheitscampus bietet mit seinen vielfältigen Partnern den optimalen Kontext, sich diesen Herausforderungen gemeinsam zu stellen". Ebenso betonte Dr. Seiler, Präsident des LIA.nrw, den Campusgedanken zum Nutzen der Bürgerinnen und Bürger in Nordrhein-Westfalen: "Hier kann sich jede Einrichtung mit ihren Stärken einbringen und so gemeinsam für die Gesundheit von Menschen in allen Lebenslagen, also auch den Arbeitenden, mehr erreichen".

Hintergrund

2008 hatte die damalige Landesregierung die Errichtung eines Gesundheitscampus Nordrhein-Westfalen beschlossen. Im Juni 2009 folgte sie dem Vorschlag einer Jury, diesen Gesundheitscampus in Bochum zu realisieren. Die Hochschule für Gesundheit (hsg) hat neben ihren fünf Modellstudiengängen in der Pflege und in den therapeutischen Gesundheitsfachberufen ein zweites Department aufgebaut und bereits 2015 ihre Neubauten beziehen können. Auf den städtischen Flächen des Gesundheitscampus Süd mehren sich die Adressen namhafter und innovativer Unternehmen der Gesundheitswirtschaft. In Sichtweite dazu hat sich das Zentrum für Telematik und Telemedizin fest eingelebt. In diesem Jahr haben nun auch die drei Landeseinrichtungen ihren Neubau auf dem Gesundheitscampus bezogen.

Hier könnte IHRE ANZEIGE stehen.
Für Informationen zur Anzeigenschaltung in BOGESUND
wenden Sie sich bitte an:

HVF VERLAG

Tel. 0234 - 287 8888 5 | bogesund@hvf-verlag.de

Hebammenstudierende lernen von Schwangeren

hsg Bochum sucht schwangere Frauen, die im Februar oder März ein Kind erwarten

Der Studienbereich Hebammenwissenschaft der Hochschule für Gesundheit (hsg Bochum) sucht schwangere Frauen, die ihren errechneten Entbindungstermin im Februar oder März 2019 haben werden und das Erlebnis "Schwangerschaft" gern Studierenden näher bringen möchten.

Bis zur Geburt treffen sich jeweils zwei Studierende des Studiengangs Hebammenkunde des ersten Semesters ab Mitte Oktober 2018 einmal im Monat mit einer Schwangeren. Dabei tauschen sich die Gesprächspartner*innen über das Erleben der Schwangerschaft, körperliche und soziale Veränderungen sowie Sorgen und Hoffnungen aus. Der erste Termin findet in den Räumen der Hochschule statt. Alle weiteren Treffpunkte können die Schwangeren bestimmen.

Der Studienbereich weist darauf hin, dass von Seiten der Studierenden keine Beratung durchgeführt wird. Diese bleibt weiterhin in der Hand der Hebamme/des Entbindungspflegers und der Gynäkologin/des Gynäkologen.

"Wir suchen jedes Jahr zur gleichen Zeit schwangere Frauen, die sich mit unseren Studierenden treffen, um sie an ihrem Erleben der Schwangerschaft teilhaben zu lassen. Die Schwangeren, die bisher teilgenommen haben, waren begeistert, eine solche Erzählplattform wahrnehmen zu können. Natürlich hoffen wir auch in diesem Jahr darauf, dass sich wieder viele Schwangere melden und mitmachen", erklärte die Projektverantwortliche Prof. Dr. Nicola Bauer, Professorin im Studienbereich Hebammenwissenschaft der hsg Bochum, und fügte hinzu: "Bei unserem Dankeschön-Nachmittag im Mai dieses



Studierende der hsg Bochum (im Bild rechts) unterhielten sich im Herbst 2017 im Rahmen des Projekts mit einer Schwangeren in der Hochschule. Foto: hsg

Jahres gab es wieder ein stimmungsvolles Wiedersehen der Studierenden mit den heutigen Müttern und Babys. An solchen Tagen erleben wir dann, wie innig so mancher Kontakt zwischen den Beteiligten geworden war."

Der Fokus des Projektes liegt darin, dass Hebammenstudierenden durch Erzählungen der Schwangeren die Möglichkeit gegeben wird, den Verlauf der Schwangerschaft jenseits der üblichen medizinischen Betrachtungsweise miterleben zu können. Die Studierenden lernen genau hinzuhören und Bedürfnisse zu erkennen. Diese Kompetenzen werden später ihr Berufsleben bestimmen. Zum Abschluss erhalten die Frauen als Erinnerung eine Sammlung ihrer Erzählungen.

Die Teilnehmerinnen können sich zu jedem Zeitpunkt und ohne Angabe von Gründen aus dem Projekt zurückziehen. Der Studienbereich sichert den Teilnehmerinnen absoluten Datenschutz und die Beachtung der Schweigepflicht zu. Im Sommer 2019 bereitet der Studienbereich dann wieder ein Nachtreffen vor, an dem sich alle Beteiligten in der Hochschule wiedertreffen.

Schwangere, die im Februar oder März 2019 ihren Nachwuchs erwarten und Lust haben, mitzumachen, oder weitere Fragen zum Projekt haben, können sich ab sofort an der hsg Bochum melden. Kontakt: lernenvonschwangeren(at)hs-gesundheit.de oder 0234 77727-665.



Buchhaltungserfassung für kleine und mittlere Betriebe Nacherfassungen und Beratungen

Leistungen: Lohn-Gehaltsbuchhaltung

lfd. Belegerfassung

GuV / BWA

Einkommenssteuer Umsatzsteuer Betriebsberatung

Buchhaltungserfassung Heinz Eislebe Josephinenstr 117 | 44807 Bochum | Tel.: 0234 - 9 50 40 01 Mail: hv-eislebe@t-online.de

Robotik revolutioniert die Medizin

Bergmannsheil und Cyberdyne vertiefen Kooperation in der Anwendung robotergestützter Therapieverfahren

Seit fünf Jahren wird in Bochum eine Zukunftsvision Realität: Mithilfe des Roboteranzugs HAL kann querschnittgelähmten Menschen im Zentrum für Neurorobotales Bewegungstraining der Firma Cyberdyne wieder das Gehen ermöglicht werden.

Gemeinsam mit dem BG Universitätsklinikum Bergmannsheil als wissenschaftlichem Kooperationspartner blickten die Initiatoren im Rahmen eines Symposiums auf die erzielten Erfolge zurück. Das Bergmannsheil und die Firma Cyberdyne bekräftigen ihren Willen, ihre Zusammenarbeit weiter zu vertiefen und neuen robotergestützten Therapien den Weg zu ebnen: Dazu unterzeichneten die Partner bei der Veranstaltung am 6. Juli 2018 im Zentrum für Neurorobotales Bewegungstraining einen "Letter of Intent". Rund 80 Mediziner, Wissenschaftler und Gesundheitsexperten aus Großbritannien, Frankreich, Niederlande, Polen, Italien, Spanien und Deutschland waren dabei.

Erfinder des HAL referiert über Therapiechancen der Robotertechnologie

Prof. Yoshiyuki Sankai, Professor der Graduate School of Systems & Information Engineering, University Tsukuba und CEO von Cyberdyne Inc. Japan, erläuterte dem internationalen Fachpublikum das Prinzip des von ihm entwickelten HAL-Systems: Dabei handelt es sich um einen Roboteranzug, der es gelähmten Menschen ermöglicht, sich aufzurichten und ihr autonomes Gehvermögen wieder gezielt zu trainieren. Der HAL Robot Suit unterstützt die Bewegungsabläufe des Patienten und leistet die nötige Kraftunterstützung, die er für das Lauftraining benötigt. Der Anzug wird neurologisch gesteuert, indem er minimale Nervenimpulse über Hautsensoren an den Gliedmaßen aufnimmt, über eine Steuereinheit interpretiert und entsprechende Bewegungsbefehle an die Motoren an den Gelenken des Patienten sendet.

"Hervorragende Partnerschaft"

Prof. Dr. Thomas A. Schildhauer, Ärztlicher Direktor des Bergmannsheil und Direktor der Chirurgischen Klinik, blickte seinerseits auf die "hervorragende Partnerschaft" mit Prof. Sankai zurück: "Diese Zusammenarbeit hat es möglich gemacht, Menschen mit Querschnittlähmungen und anderen Bewegungseinschränkun-



Tristan spendete sein Kommunionsgeld an Prof. Sankai (rechts), um die Forschung der Firma Cyberdyne zu unterstützen. Bildnachweis: Bergmannsheil

gen bislang ungeahnte Therapiechancen zu eröffnen und ihnen ein großes Stück Lebensqualität zurück zu geben." Dass das Training mit dem HAL-Roboteranzug nachweisliche Erfolge für die Lauffähigkeit, das Gangbild und auch die psychische Befindlichkeit der Patienten leistet, verdeutlichte Dr. Mirko Aach, Leitender Arzt der Abteilung für Rückenmarkverletzte am Bergmannsheil. Dr. Aach, der selbst querschnittgelähmt ist, hat als erster Europäer bereits 2011 das HAL-System in Japan getestet. Mit dem Forscherteam unter der Leitung von Prof. Schildhauer hat er seither mehrere Studien durchgeführt, die den positiven Nutzen der HAL-Therapie wissenschaftlich belegt haben.

Zusammenarbeit ausbauen

Künftig wollen die Partner ihre Zusammenarbeit weiter intensivieren und auch neue robotergestützte Therapien zur Anwendung bringen, die anderen Patientengruppen wie zum Beispiel Kindern zugutekommen sollen. Dazu unterzeichneten Prof. Sankai, Bergmannsheil-Geschäftsführer Ralf Wenzel und Prof. Schildhauer einen "Letter of Intent". Einen kleinen Beitrag lieferte auch der neunjährige Tristan: Er überreichte Prof. Sankai im Rahmen der Veranstaltung einen großen Teil seines Kommunionsgeldes, um die weitere Entwicklung innovativer Robotertechnologien zu unterstützten: "Damit Sie kranken Kindern helfen können, wieder gesund zu

werden", sagte der noble Spender, der seinerseits mit einem Geschenk und einer Anstecknadel bedacht wurde.

Duftrezeptoren können viel mehr als nur riechen

Duftrezeptoren finden sich in allen menschlichen Geweben und könnten auch für die Medizin interessant sein. Dies und was noch fehlt, um ihr Potenzial zu nutzen, beschreiben Bochumer Forscher in einem Übersichtsartikel.

Zahlreiche Studien belegen mittlerweile, dass Duftrezeptoren nicht nur für das Riechen relevant sind, sondern in allen Organen eine Rolle spielen. Einen Überblick über die bereits entdeckten Rezeptoren und ihre Funktionen im menschlichen Körper geben Prof. Dr. Dr. Dr. habil. Hanns Hatt und Dr. Désirée Maßberg vom Lehrstuhl für Zellphysiologie der Ruhr-Universität Bochum in der Zeitschrift "Physiological Reviews". Sie gehen unter anderem auf potenzielle klinische Anwendungen. speziell im Bereich der Krebsdiagnose und -therapie, ein und arbeiten heraus, welche Schritte die Forschung noch gehen muss, um das Potenzial der Rezeptoren für die Medizin zugänglich zu machen.

Unterschiedliche zellbiologische Wirkungen

2003 wies das Team um Hanns Hatt erstmalig nach, dass Duftrezeptoren auch in Geweben außerhalb der Nase vorkommen und wichtige Funktionen erfüllen; seither konnten die Forscherinnen und Forscher in Bochum und in anderen Laboren die Rolle von Duftrezeptoren in mehr als 20 verschiedenen menschlichen Geweben beschreiben. Moderne Gensequenzierungstechniken trugen entscheidend dazu bei, neue Informationen über spezifische Verteilungsmuster zu erlangen. Es zeigte sich, dass pro Gewebe zwischen 5 und 80 verschiedene Arten von Duftrezeptoren zu finden sind.

"Duftrezeptoren außerhalb der Nase ha-

ben allerdings nichts mit Riechen im eigentliche Sinne zu tun", sagt Hanns Hatt. "Wir sollten allgemeiner von Chemorezeptoren sprechen." Aktiviert ein Molekül einen solchen Rezeptor, kann das die Zellen anregen, sich vermehrt zu teilen, zu bewegen oder bestimmte Transmitterstoffe freizusetzen. Auch auf den Zelltod haben die Rezeptoren Einfluss. Das breite Muster an zellbiologischen Wirkungen beruht auf der besonderen Fähigkeit der Duftrezeptoren, sehr unterschiedliche Signalwege in Zellen anzuschalten.

Duftrezeptoren in Krebszellen

In Krebszellen gibt es oft Duftrezeptoren in großen Mengen, wobei die vorhandenen Rezeptortypen von denen in gesunden Zellen abweichen können. Die Bochumer Autoren beschreiben in dem Artikel, dass Duftrezeptoren somit als spezifische Marker für Tumore und ihre Metastasen dienen und hilfreich bei der Krebsdiagnose sein könnten. Außerdem sehen Hatt und Maßberg Potenziale für die Krebstherapie, vor allem bei Tumoren, die gut von außen für Duftstoffe zugänglich sind, wie bei Darm- oder Blasenkrebs.

"Außerdem sind Anwendungen im Wellness- und Pflegebereich denkbar", beschreibt Hanns Hatt. Hautregeneration, Verdauung und Haarwachstum können über Riechrezeptoren reguliert werden. Das wird bereits bei Wundheilung und Verdauungsproblemen therapeutisch eingesetzt.

Intensive Forschung notwendig

Um das Potenzial der Rezeptoren für die oben beschriebenen Bereiche zu erschließen ist laut den Autoren jedoch weitere



Mittlerweile belegen zahlreiche Studien, dass Duftrezeptoren nicht nur für das Riechen entscheidend sind. © RUB, Marquard

intensive Forschung erforderlich. "Leider sind erst von etwa 50 der 350 menschlichen Riechrezeptoren die aktivierenden Duftstoffe bekannt", gibt Hanns Hatt ein Beispiel. Als wichtige Forschungsaufgaben sieht er weitere Duftrezeptoren zu entschlüsseln sowie die zugehörigen Signalwege zu finden und die Funktion der Rezeptoren im lebenden Körper aufzuklären.

"Die Erkenntnisse aus der Grundlagenforschung in den klinischen Bereich zu transferieren, ist eine weitere große Herausforderung", so Hatt. "In der Zukunft wird der Einsatz von Duftstoffen zur Aktivierung oder Blockierung der Rezeptoren für die Pharmakologie ein umfangreiches und breit wirksames Spektrum an neuen therapeutischen Möglichkeiten eröffnen."

Buchhaltungserfassung für kleine und mittlere Betriebe Nacherfassungen und Beratungen



Leistungen: Lohn-Gehaltsbuchhaltung

Ifd. Belegerfassung

GuV

Einkommenssteuer Umsatzsteuer

Buchhaltungserfassung Heinz Eislebe | Josephinenstr 117 | 44807 Bochum | Tel.: 0234 - 9 50 40 01

Verkehrsunfall - Was tun?

unter bernfe

Pro Jahr ereignen sich auf Deutschlands Straßen über 2 Mio. Verkehrsunfälle. Selbst wenn es sich oft nur um einen leichten Sachschaden handelt, gibt es bei der Verkehrsunfallabwicklung einiges zu beachten: Vom richtigen Verhalten an der Unfallstelle über die Meldung bei der Versicherung bis hin zur Entscheidung für einen Gutachter und einen Ersatzwagen. Ein Verkehrsunfall ist daher stets mit unterschiedlichen Rechten und Pflichten verbunden. Deshalb die Frage: Wie verhalte ich mich nach einem Verkehrsunfall richtig?

1. Absicherung der Unfallstelle

Bei geringfügigen Sachschäden sollten Sie das Kfz umgehend aus der Gefahrenzone entfernen und an einer möglichst sicheren Stelle halten, an der Sie den fließenden Verkehr wenig behindern. Handelt es sich hingegen um einen Verkehrsunfall mit größerem Sachschaden, sollten Sie in der Endstellung verbleiben und abwarten, bis der Unfall aufgenommen wird, damit keine Unfallspuren beseitigt werden. Schalten Sie anschießend die Warnblickanlage ein und legen die Warnweste an. Informieren Sie andere Autofahrer über den Verkehrsunfall, indem Sie das Warndreieck aufstellen. Als Richtwert gilt: Ca. 50 m vor der Unfallstelle im Stadtverkehr, 100 m auf Landstraßen und 200 m auf Autobahnen. Ist die Unfallstelle unübersichtlich, muss das Warndreieck in ausreichender Entfernung vor dem Sichthindernis (Kurve, Kuppe, usw.) aufgestellt werden. Entfernen Sie die Verletzten aus der Gefahrenzone (möglichst hinter die Leitplanke). Achten Sie dabei immer auf Ihre eigene Sicherheit. Fordern Sie ggfls. weitere Personen zur Unterstützung auf.

2. Verständigung des Notrufs

Wurden Personen im Rahmen des Unfalls verletzt, dann verständigen Sie sofort den Rettungsdienst. Die Leistelle übernimmt auch alle weiteren Alarmierungen von Polizei und ggfs. der Feuerwehr. Liegen ausschließlich Sachschäden vor, dann sollte die Polizei auf jeden Fall dann einbezogen werden, wenn einer der Unfallbeteiligten unter Alkohol- oder Drogeneinfluss steht. Ist der Unfallhergang strittig oder kompliziert, entstand hoher Sachschaden oder ist eine Geschwindigkeitsüberschreitung anzunehmen, sollte ebenfalls die Polizei herbeigerufen werden. Ebenso, wenn ein im Ausland zugelassenes Fahrzeug in den Unfall verwickelt ist oder sich der Unfallgegner nicht ausweisen

3. Erste Hilfe leisten

Warten Sie auf keinen Fall ab, bis der Rettungsdient und die Polizei am Unfallort erschienen sind. Leisten Sie sofort Erste Hilfe. Haben Sie keine Angst, die Verletzten falsch zu versorgen. Als Laie können Sie bei der Erstversorgung nicht haftbar gemacht werden. Eine unterlassene Hilfeleistung ist jedoch hingegen strafbar.

4. Beweissicherung

Gerade bei größeren Unfällen sollten Sie keine Spuren beseitigen, die für die Polizei wichtig sein könnten, um den Ablauf des Unfalls

nachvollziehen zu können. Fertigen Sie zudem Übersicht- und Detailfotos von der Unfallstelle, den beteiligten Fahrzeugen und den Spuren. Skizzieren Sie den Unfallhergang. Es empfiehlt sich auch, gemeinsam mit dem/den anderen Beteiligten einen Unfallbericht zu verfassen.

Tipp: Keine Schuldeingeständnisse vor Ort! Am Unfallort sollten Sie auf keinen Fall eine Unfallschuld eingestehen - weder mündlich noch schriftlich. Ein vorschnelles Schuldeingeständnis kann gegen den Vertrag Ihrer Kfz-Haftpflichtversicherung verstoßen und damit den Versicherungsschutz gefährden.

5. Kontaktdaten austauschen

Besonders wichtig ist es, dass Sie mit allen Beteiligten Kontaktdaten austauschen sowie die Kfz-Kennzeichen und die jeweiligen Fahrzeughalter notieren. Auch die Versicherung des Unfallverursachers und seine Vertragsnummer sollten Sie aufschreiben. Falls es Zeugen gibt, lassen Sie sich auch deren Kontaktdaten geben

Wichtig: Ein Zettel an der Windschutzscheibe reicht nicht!

Haben Sie ein parkendes Fahrzeug angefahren und ist der Fahrzeughalter nicht Vorort, so genügt das Hinterlassen eines Zettels mit Ihren Kontaktdaten an der Windschutzscheibe des beschädigten Fahrzeugs nicht den gesetzlichen Feststellungsvorgaben. Vielmehr besteht Ihrerseits eine angemessene Wartpflicht. Die Dauer hängt von den Umständen des Einzelfalls ab (Tageszeit, Schadenshöhe, etc.). Bei einer Verletzung der Wartepflicht machen Sie sich strafbar und begehen eine Verkehrsunfallflucht. Zudem entfällt Ihr Kfz-Haftpflichtversicherungsschutz.

6. Schadensmeldung

Letztlich sind Sie verpflichtet, den Unfall schnellstmöglich Ihrer Kfz-Versicherung zu melden. Innerhalb einer Woche sollte Ihre Versicherung informiert werden. Und zwar unabhängig davon, ob Sie oder andere Beteiligte die Schuld tragen. Bei schweren Verletzungen und Todesfällen gilt sogar eine Frist von 48 Stunden.

Für den Kontakt mit der gegnerischen Kfz-Versicherung kann es ratsam sein, einen spezialisierten Anwalt einzuschalten. Dieser kann verhindern, dass Sie die gegnerische Versicherung zur Entscheidungen überredet - etwa hinsichtlich der Einschaltung eines Sachverständigen-, welche letztlich nicht in Ihrem Interesse sind.

7. Schadensregulierung

Bei einem durch Sie selbst verschuldeten Unfall sind die Ersatzleistungen für Ihr Fahrzeug individuell über die Bedingungen Ihres Versicherungsvertrages geregelt (AKB), sofern Sie eine Kaskoversicherung abgeschlossen haben. Den Schaden Ihres Unfallgegners deckt Ihre Haftpflichtversicherung ab. Im Vergleich zu einem

Unfall, in dem Sie unverschuldet verwickelt sind, gibt es einige gravierende Unterschiede:

- die Kostenübernahme für die Inanspruchnahme eines Rechtsanwalts ist meist ausgeschlossen
- die Beauftragung eines Sachverständigen muss in Absprache mit Ihrer Vericherung erfolgen oder wird direkt durch diese veranlaset
- eine Wertminderung, Kosten für einen eventuell erforderlichen Mietwagen sowie Nutzungsausfallkosten werden meist nicht erstattet.

Liegt kein Unfallverschulden Ihrerseits vor, so trägt grundsätzlich die Haftpflichtversicherung des Unfallverursachers die zur Schadensabwicklung erforderlichen Kosten. Hierzu zählen unter anderem auch die Kosten für einen Sachverständigen, einen Rechtsanwalt, einen Mietwagen bzw. alternativ eine Nutzungsausfallentschädigung und die Reparatur Ihres beschädigten Fahrzeuges. Dabei haben Sie als Geschädigter jedoch eine Pflicht zur Schadensminderung. Das bedeutet für Sie, dass Sie keine unnötigen Kosten verursachen dürfen, wie zum Beispiel die Anmietung eines überteuerten Mietwagens oder die Wahl einer Exklusivwerkstatt bei einem älteren Auto.

Brauche ich einen Anwalt?

Wenn die Schuldfrage eindeutig ist und auch sonst keine komplexen Fragen zu klären sind, benötigen Sie nicht unbedingt einen Anwalt. Er kann aber eine große Hilfe im gesamten Verlauf der Schadensregulierung sein und Sie bei strittigen Punkten kompetent beraten. Dies gilt auch, wenn es zwischen Ihnen und Ihrer eigenen Kfz-Versicherung zu Unstimmigkeiten kommen sollte. Wenn Sie keine Schuld an dem Unfall tragen, werden die Kosten von der gegnerischen Haftpflichtversicherung übernommen, ansonsten kommt Ihre Rechtsschutzversicherung möglicherweise dafür auf.



Jeanette Pentzek Rechtsanwältin Tätigkeitsschwerpunkt Verkehrsrechtt



PATIENTENSICHERHEIT IM FOKUS!

LANGFRISTIGE VERMEIDUNG VON ARZNEIMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN

Das Team der Amts-Apotheke ist speziell geschult für die kontinuierliche pharmazeutische Betreuung von Patienten, die viele Arzneimittel einnehmen.

Wichtiger Bestandteil dieser therapiebegleitenden Maßnahme ist die zentrale Erfassung aller verschriebenen und freiverkäuflichen Arzneimittel. Daher empfiehlt Apothekerin Dr. Sabrina Schröder, Inhaberin der Amts-Apotheke in Bochum-Langendreer, Ihren Kunden, die Kundenkarte der Amts-Apotheke wirklich zu nutzen.

Für deren Besitzer nämlich werden auf Wunsch therapiebegleitend individuell abgestimmte Medikationspläne und Verträglichkeitsprofile erarbeitet, um so langfristig Wechselwirkungen und unerwünschte Arzneimittelunverträglichkeiten zu vermeiden.

Da immer mehr Patienten auf die gleichzeitige Einnahme mehrerer Medikamente angewiesen sind, ist es sehr wichtig für Patienten zu erfahren, ob sich diese Medikamente auch untereinander vertragen.

In einem persönlichen Gespräch nimmt der speziell geschulte AMTS-Apotheker die Medikation und die individuellen Beschwerden des Patienten genau unter die Lupe und informiert, worauf es bei der Einnahme ankommt.

Dies geschieht stets in Abstimmung mit den behandelnden Ärzten und verbessert somit den Therapieverlauf für den Patienten nachhaltig. Neben der Überprüfung von Medikationsplänen nach AMTS-Standards liegen die Schwerpunkte von Dr. Schröder und ihrem Team in den Bereichen Diabetes und Parkinson, sowie Mutter-und-Kind Beratung.

Kontakt
Amts-Apotheke
Inh. Dr. Sabrina Schröder e.K.
Alte Bahnhofstraße 85
44892 Bochum
Tel.: 0234 280717
www.amtsapotheke.de

Amts-Apotheke © Für Sie immer stark

Wir sind spezialisiert

auf die Überprüfung von Medikationsplänen nach AMTS-Standards.

Wir prüfen

Ihre Medikation auf Verträglichkeit und Wechselwirkungen.

Wir liefern

Ihre Arznei- und Hilfsmittel auf Wunsch direkt bis an die Haustür.

Informieren Sie sich jetzt in Ihrer Amts-Apotheke!

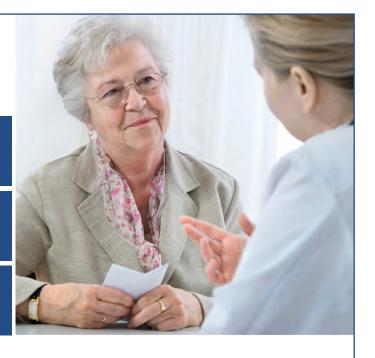
Amts-Apotheke Inh. Dr. Sabrina Schröder e.K.

Alte Bahnhofstraße 82 I 44892 Bochum Tel.: 0234 280717 I Fax: 0234 9271618 info@amtsapotheke.de I www.amtsapotheke.de



Mo.-Fr.: 08:00 - 18:30 Uhr I Sa.: 08:30 - 13:00 Uhr







* Zertifiziert durch die Apothekerkammer Westfalen-Lippe

Das Care Center Rhein-Ruhr

Fachkundige Beratung - schnelle Versorgung

Sowohl eine Unfallverletzung oder eine schwere Erkrankung verändern das Leben der Betroffenen und auch deren Angehörigen von heute auf morgen nachhaltig.

Dank moderner Orthopädie- und Rehabilitationstechnik ist es dennoch sehr oft möglich, aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben.

Als Traditionsunternehmen der ehemaligen Berufsgenossenschaft Bergbau - heute BG RCI - lagen die Kernkompetenzen des Care Centers Rhein-Ruhr nach der Gründung im Jahr 1918 als "Kunstgliederwerkstatt" ursprünglich in der Technischen Orthopädie und Orthopädieschuhtechnik. Verunfallte Bergleute wurden mit Prothesen, Orthesen, orthopädischen Maßschuhen und Einlagen versorgt.

Im Zuge der engen Kooperation mit niedergelassenen Orthopäden und zahlreichen Krankenhäusern versorgt das Care Center bereits seit mehreren Jahren nunmehr auch gesetzlich Krankenversicherte mit individuell angepassten Hilfsmitteln Heute deckt das Care Center Rhein-Ruhr das gesamte Leistungsspektrum moderner Hilfsmittelversorgungen ab:

- Orthopädietechnik
- Orthopädieschuhtechnik
- BVT-Rehatechnik
- Homecare
- Sanitätshäuser

Durch Mobilisation die Selbstständigkeit wiedergewinnen.

Dies ist eine Anforderung der sich die Care Center Rhein-Ruhr GmbH täglich stellt. Die Abteilungen der Care Center Rhein-Ruhr GmbH arbeiten eng zusammen und wissen um die Möglichkeiten des gesamten Leistungsspektrums.

Mit innovativen Prothesen und Orthesen kann das Berufsleben und die Freizeit wieder aktiv gestaltet werden. Die individuelle Anpassung von Kompressionsstrümpfen steigert den Tragekomfort und somit das Wohlbefinden. Wenn nichts zwickt, tritt die Erkrankung einfach mal in den Hintergrund.

Bestimmte Erkrankungen erfordern zusätzliche Aufmerksamkeiten. Die Hautbeschaffenheit von Diabetikern ist oftmals sensibler und Druckstellen können entstehen. Spezielle orthopädische Einlagen oder Auspolsterungen der Schuhe können Folgeerkrankungen wie das diabetische Fußsyndrom vermeiden.

Aber nicht nur die eigentliche Erkrankung wird betrachtet, auch die Lebenssituation des Betroffenen wird berücksichtigt.

Die Abteilung BVT-Rehatechnik ermöglicht mithilfe einer sinnvollen Versorgung das Leben in der eigenen Wohnung, auch bei pflegeintensiven Erkrankungen. So kann beispielsweise ein Pflegebett oder ein Badewannenlifter für die pflegenden Angehörigen oder das Pflegepersonal eine wesentliche Erleichterung in der häuslichen Pflege darstellen. Der Übergang von der stationären in die ambulante Versorgung ist somit geebnet.

Der Austausch mit den behandelnden Ärzten, Pflegediensten, dem Patienten und den Angehörigen vor Ort ist die Voraussetzung einer passgenauen Versorgung. Angehörige und das Pflegepersonal werden in der Anwendung der Hilfsmittel geschult.

Also, alles aus einer Hand!

Welches Hilfsmittel wann sinnvoll ist, hängt vom Einzelfall ab und wird auf die individuellen Bedürfnisse und Notwendigkeiten abgestimmt.

- Pflegebetten
- Gesundheitskissen &-matratzen
- Badewannenlifter
- Badewannen- & Duschsitze
- Haltegriffe
- Toilettensitze &-stühle
- Aufstehhilfen & -sessel
- Patientenlifter
- Treppensteiger
- Wohnumfeldberatungen

Gleichwohl wird neben dem häuslichen Umfeld auch die Mobilität des Betroffenen erhöht, durch die Anpassung geeigneter Hilfsmittel wie Rollstühle, Elektroscooter, Rollatoren Bewegungstrainer. Der Hilfsmittelmarkt bietet hier zahlreiche Möglichkeiten die Mobilität zu steigern und Therapien zu unterstützen.

Der Fachbereich Homecare mit seinen Versorgungsbereichen

- Einmalkatheterismus
- Anale Irrigation
- Stomaversorgungen
- Enterale Ernährung
- Pflegehilfsmittel

vervollständigt das Angebot der Care Center Rhein-Ruhr GmbH als Vollsortimenter im Gesundheitswesen. Ein sensibler Umgang mit dem oftmals schwersterkrankten Menschen, aber auch ein selbstverständlicher Umgang mit diesen Hilfsmitteln bedeutet für die Angehörigen und die pflegenden Personen um die genauen Anwendungen zu wissen.

Schulungs- und Trainingsangebote werden von der Care Center Rhein-Ruhr GmbH angeboten, auch direkt vor Ort.

Die Care Center Rhein-Ruhr GmbH beschäftigt ausschließlich speziell ausgebildetes Fachpersonal mit medizinischen Fachkenntnissen und nachgewiesenen Ausbildungsqualifikationen.

Unterstützung bietet die Care Center Rhein-Ruhr GmbH natürlich auch bei der Beantragung der Kostenübernahme beim Versicherungsträger.

Darüber hinaus bietet das Care Center Rhein-Ruhr auch die Möglichkeit medizinische Hilfsmittel für einen Zeitraum, oder für einen speziellen Anlass - wie beispielsweise einen Urlaub- zu mieten. Das Motto des Care Centers Rhein-Ruhr heißt nicht umsonst:

Wir bewegen Menschen!

Kontakt:

Sanitätshaus Bochum Viktoriastraße 66-70, 44787 Bochum Tel.: 0234 5 876 640

Mail: bochum.mitte@care-center.de

Sanitätshaus am Bergmannsheil Bürkle-de-la-Camp-Platz 2, 44789 Bochum Tel.: 0234 54 660 532 Mail: bochum.sued@care-center.de



Mit Weight Watchers Your Way so abnehmen, wie es mir schmeckt



Low Carb, Diätpulver, FDH - viele Wege sollen zur Wunschfigur führen. Doch abzunehmen ist für die meisten eine ordentliche Herausforderung. Woran das liegt? Die meisten Diäten passen einfach nicht in unser Leben und schränken ein. Deswegen setzt Weight Watchers mit dem neuen Programm WW Your Way auf eine nachhaltige Ernährungsumstellung, die flexibel ist und sich leicht in den Alltag integrieren lässt. Damit einer erfolgreichen Abnahme rein gar nichts im Wege steht, finden BochumerInnen persönliche Unterstützung in den Treffen von Coaches Christiana, Jenny, Traudl und Gabi, die uns verraten, warum Weight Watchers einfach überzeugt.

Bochum, Sommer 2018 - Ein Erfolgsfaktor des neuen Programms WW Your Way versteckt sich bereits im Namen: Teilnehmer gehen ab sofort ihren eigenen, individuellen Weg zum Wunschgewicht. Nie zuvor gab es mehr Flexibilität und Gestaltungs-

spielraum. Doch Weight Watchers setzt nicht nur auf die richtige Ernährung: Der Abnehmprofi hilft außerdem dabei, mehr Bewegung und eine positivere Einstellung ins Leben zu bringen – eine Kombi, die vor allem dann zum Erfolg führt, wenn sie auf eine große Portion Motivation trifft. Und genau die gibt es im Center Bochum im Treffen mit den Coaches. Gabi verrät uns im Interview, wie sie ihre Teilnehmer Woche für Woche zum Ziel begleitet.

Warum schlägt ihr Herz für Weight Watchers?

Zum einen habe ich eine ganz persönliche Verbindung: Vor 14 Jahren wollte ich selber abnehmen und bin dabei auf Weight Watchers gestoßen, bin einfach mal ins Treffen gegangen. Der Austausch, die Herzlichkeit und die Unterstützung von meinem Coach waren sicher ausschlag-

gebend dafür, dass ich mein Wunschgewicht erreicht habe. Gerade, wenn es mal nicht so rund lief, habe ich im Treffen immer neue Kraft geschöpft. Genau das möchte ich meinen Teilnehmern in Bochum auch bieten. Zum anderen habe ich gelernt, dass ich beim Abnehmen nicht hungern muss und auch auf mein Lieblingsessen nicht verzichten muss. Das überzeugt mich bis heute.

Wie geht das bei Weight Watchers zusammen – abnehmen und nicht verzichten?

Bei Weight Watchers hat jeder ein individuelles SmartPoints Budget zur Verfügung, das er täglich und innerhalb einer Woche flexibel einsetzen kann – für welche Gerichte und Lebensmittel, entscheidet der Teilnehmer selbst. Das heißt, dass Teilnehmer ihre Punkte so planen

können, dass sie sich zum Beispiel auch die Lieblingspizza gönnen können - natürlich nicht jeden Tag, der Genuss wird bewusster. Im neuen WW Your Way Programm gibt es außerdem mehr als 200 zero Points® Lebensmittel, die keine Punkte haben und genossen werden können, bis man satt ist. Das ist natürlich fantastisch, weil Hunger damit ausgeschlossen ist und sich das Programm gleichzeitig an das eigene Leben anpasst. Als Coach zeige ich meinen Teilnehmern im Treffen, wie sie das Programm am besten für sich nutzen, gebe Tipps und helfe dabei, die Ernährungsumstellung umzusetzen. Natürlich sprechen wir auch über andere Themen, die zum Abnehmen dazugehören.

Welche Themen gehören, neben der richtigen Ernährung, noch zum Programm?

Was ich meinen Treffen-Teilnehmern in Bochum immer vermittle: Die Ernährung ist das A und O, aber Bewegung und die richtige Einstellung gehören zum Abnehmen genauso dazu. Viele sind zu Beginn keine großen Sport-Fans und das ist auch in Ordnung. Spaziergänge in der Mittagspause sind schon ein super Anfang. Die meisten wissen nicht, dass sie im Weight Watchers Programm auch ActivPoints sammeln können. Das motiviert und die Bewegung verhilft außerdem zu einem besseren Körpergefühl. Zusätzlich sprechen wir im Treffen auch über die richtige Einstellung. Positiv sein, mit Rückschlägen umgehen können - das sind Erfolgsfaktoren! Deswegen bin ich auch ein großer Fan unserer App Community.



Hier unterstützen sich mehr als 100.000 Mitglieder gegenseitig, das ist natürlich klasse. Grundsätzlich ist Unterstützung ein großes Thema bei Weight Watchers. Nicht nur in den Treffen - auch online und in der App gibt es Tools wie den Barcode-Scanner oder die Rezeptdatenbank. Und: Neue Mitglieder werden Schritt für Schritt ins Programm begleitet, damit sie direkt loslegen können. Das gilt auch für unsere Treffen in Bochum: Wir starten mit einer Kennenlern-Session, helfen bei den ersten Schritten und haben jede Woche neue Materialien für unsere Teilnehmer. Da sind Rezeptideen dabei und Vorschläge, wie man seine Woche gestalten kann.

So kommt man super schnell ins Programm. Also: Keine Angst und einfach vorbeikommen!

Kontakt

Weight Watchers in Bochum:

Center Bochum
Gabriela Haarmann
Herner Str. 21
44787 Bochum
01715588922
centerbochum@wwcoach.de
www.centerbochum.wwcoach.de

WEIGHT WATCHERS CENTER BOCHUM SELBSTSTÄNDIGER WEIGHT WATCHERS COACH Gabi Haarmann

ABNEHMEN + GESUNDE ERNÄHRUNG = KOMMEN SIE ZU UNS

Herner Str. 21 44787 Bochum Mobil: 0171 5588922

centerbochum@wwcoach.de

www.centerbochum.wwcoach.de



Bernd Albers GmbH Sanitär und Heizung in Bochum

Fachbetrieb für senioren- & behindertengerechte Installation & Badsanierung

Sie sind auf der Suche nach einem Fachbetrieb für die barrierefreie Badgestaltung oder Badsanierung in Bochum und Umgebung?

Bei der Bernd Albers GmbH Sanitär und Heizung sind Sie richtig!

Wir bieten Ihnen seniorengerechte und behindertengerechte Badgestaltung, Badsanierung, Heizung, Brennwert- und Solartechnik und vieles mehr. Bei Rohrbrüchen sind wir mit unserem Notdienst so schnell wie möglich bei Ihnen!

Zu unseren umfassenden Leistungen im Bereich Sanitär und Heizung in Bochum gehören:

- · Barrierefreie Badgestaltung
- Badgestaltung
- Badsanierung
- Heizung
- Heizkessel-Leasing
- Gasleitungsdichtung und Dichtheitsprüfung
- Rohrreinigung / Rohrbruchbeseitigung
- Brennwert- und Solartechnik
- Wartungsarbeiten und Reparaturarbeiten an allen Heizungs- und Sanitärobjekten
- Einbau von Rückstauverschlüssen in Ihr Abwassersystem

Gerne bieten wir Ihnen bei Installationen, Sanierungen und Co. alle Leistungen aus einer Hand. Verlassen Sie sich bei der Badgestaltung und Installation auf die Bernd Albers GmbH Sanitär und Heizung in Bochum!

Ihr Bad – barrierefrei und altersgerecht gestaltet

Als Fachbetrieb für senioren- und behindertengerechte Installation sind wir Experten für die barrierefreie Badsanierung oder Badgestaltung.

Gerne beraten wir Sie persönlich zu den Möglichkeiten, Ihr Bad barrierefrei und altersgerecht auszubauen. Dabei können Sie auf unsere langjährige Erfahrung und Fachkompetenz vertrauen.

In Bochum und Umgebung, etwa in Dortmund, Essen, Recklinghausen, Herne oder Witten, sind wir Ihr Fachbetrieb für Heizung und Sanitär. Sie haben Fragen oder wünschen weitere Informationen zu unseren Leistungen, etwa zur Badgestaltung oder Badsanierung?

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!

Ihr Team von Bernd Albers GmbH Sanitär und Heizung in Bochum

Unsere Kontaktdaten

Frauenlobstr. 47 44805 Bochum info@bernd-albers-sanitaer.de www.bernd-albers-sanitaer.de

Telefon: 02 34 / 35 57 57 Telefax: 02 34 / 588 39 99



Zu Ihrer Info

Finanzielle Zuschüsse für Maßnahmen zur Wohnraumanpassung des Pflegebedürftigen.

Zuschuss der Pflegekasse: bis zu 4.000 Euro pro Maßnahme

Weitere Informationen erhalten Sie bei den Pflegekassen und beim Amt für Soziales.



Traumbäder - mit Komfort und Sicherheit von Albers!

Modern soll es sein, eine Ausstattung von hoher Qualität haben sowie viel Komfort und Sicherheit bieten ein ganzes Leben lang.

Mit Albers als kompetentem Fachbetrieb für seniorenund behindertengerechte Installation sind Sie Ihrem Traum schon ein Stückchen näher gekommen! Vom modernen bis zum klassischen Bad – hier werden ihre Wünsche realisiert!

Zur Badgestaltung gehört nicht nur die Installation der sanitären Anlagen, sondern z.B. auch ein Austausch der Heizkörper gegen einen modernen Handtuchwärmekörper und vieles mehr. Lassen Sie sich beraten!

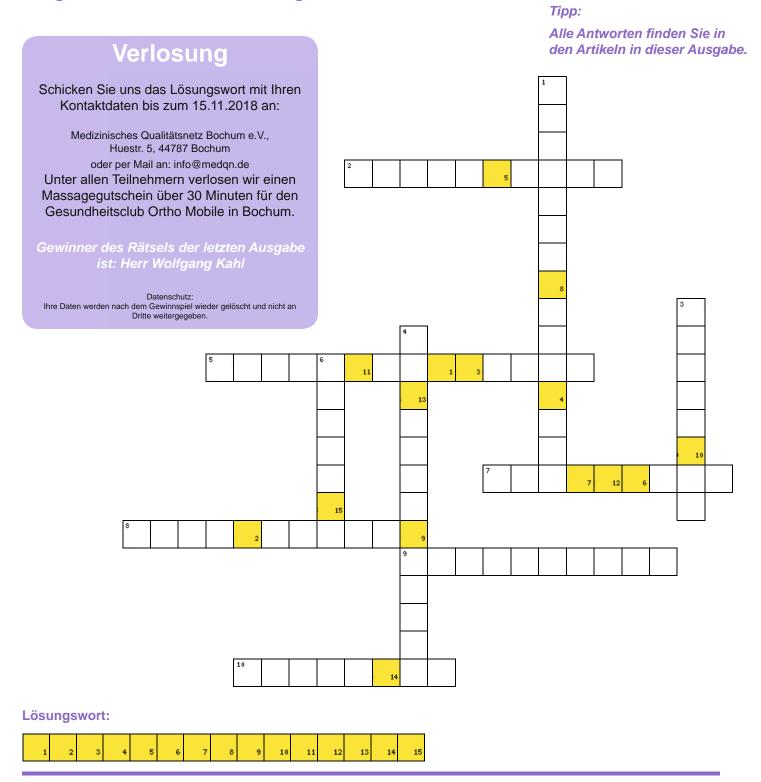
Die GGT Deutsche Gesellschaft für Gerontotechnik hat die Firma Albers zum "Fachbetrieb für senioren- und behindertengerechte Installation" qualifiziert.



Kreuzworträtsel 31

Kreuzworträtsel

Wie gut kennen Sie die aktuelle Ausgabe von BOGESUND?



Horizontal

- 2. Wie nennt man die bindegewebige schützende Hülle, die das Herz umschließt, über die Herr Dr. Tenholt in seinem Artikel informiert?
- 5. Welche Rezeptoren finden sich in allen menschlichen Geweben und können auch für die Medizin interessant sein?
- 7. Die Klinik für Naturheilkunde ist in welcher Stadt?
- 8. Von wem lernen Hebammenstudierende?
- Über welchen Risikofaktor für eine Bluthochdruckerkrankung informiert Herr Dr. Tenholt?
- 10. Welche Hirnregion war bei Menschen mit schlechter Handlungskontrolle größer?

Vertika

- 1. Über welchen Beirat im MedQN berichten wir in dieser Ausgabe?
- 3. In welchem Monat erscheint die nächste Ausgabe von BOGESUND?
- 4. Mit wem vertieft Cyberdyne die Kooperation in der Anwendung robotergestützter Therapieverfahren?
- 6. Über welches Thema informiert Frau Dr. Schröder in ihrem Artikel?

32 Impressum

Impressum / Vorschau nächste Ausgabe

Redaktion:

Medizinisches Qualitätsnetz Bochum e.V. Huestr. 5, 44787 Bochum Tel.: (02 34) 54 7 54 53 | E-Mail: info@medqn.de in Kooperation mit der Agentur GesundheitsCampus Bochum und dem HVF VERLAG

Verlag, Gestaltung, Druck und Anzeigen:

HVF VERLAG & DRUCK

Inh. Dennis Frank, Lothringer Str. 13, 44805 Bochum Tel.: 0234 / 287-8888-5 - Fax: 0234 / 287-8888-7 E-Mail: info@hvf-verlag.de - Internet: www.hvf-verlag.de

Ausgabe

Nr. 3 / September 2018 Alle Rechte vorbehalten

Trotz sorgfältiger Prüfung der Einträge und Anzeigen können wir leider keine Haftung für die Richtigkeit und/oder Vollständigkeit der Informationen und Anzeigen übernehmen.

Diese Publikation enthält Informationen zu medizinischen und gesundheitlichen Themen. Diese Informationen sind kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt, Apotheker oder einen anderen Vertreter der Heilberufe und dürfen nicht zur Eigen- oder Fremddiagnose bzw. -behandlung verwendet werden. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.

Diese Broschüre wurde mit größtmöglicher Sorgfalt zusammengestellt. Änderungen vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Erlaubnis des Herausgebers / Verlags. Insbesondere Fotos und Illustrationen sind urheberrechtlich geschützt.

© HVF Verlag



Vielen Dank

Wir bedanken uns für die Unterstützung bei allen Anzeigenkunden:

Amts-Apotheke
Bernd Albers GmbH
Buchhaltungserfassung Heinz Eislebe
Care Center Rhein-Ruhr
DRK Kreisverband Bochum e.V.
Familien und Krankenpflege gGmbH
Gesundheitspraxis Marleen De Smedt
L.u.P. GmbH
NOVOTERGUM
Orthopädieschuhtechnik Rüdiger Schramm
Praxis für Physiotherapie Mansoureh Karimi
RA Schild + Schütze

Sanitätshaus Schock
Synexus GmbH
Weight Watchers Center Bochum
Wendland Bestattungen GmbH

Fragen, Lob oder Kritik?
- Schreiben Sie uns an bogesund@hvf-verlag.de

Nächste Ausgabe

Die nächste Ausgabe von

BOGESUND

erscheint im Dezember 2018



NOVOTERGUM ist ein Anbieter für Physiotherapie. Allein in Bochum bieten wir in drei Standorten unter anderem Behandlungsmöglichkeiten wie Krankengymnastik und Manuelle Therapie. Unsere Therapeuten erstellen für Sie individuelle Therapiepläne, um Ihren Beschwerden im Alltag entgegen zu wirken und Sie auf Ihrem Weg zu begleiten.

und Sie auf inrem weg zu begiehten.
Neben den klassischen Behandlungsmethoden der Physiotherapie, hat **NOVOTERGUM** spezielle Therapiekonzepte entwickelt, um Operationen der Wirbelsäule und endoprothetischen Gelenkersatz zu vermeiden.

UNSERE STANDORTE IN BOCHUM:

NOVOTERGUM Altenbochum

Oskar-Hoffmann-Straße 154-156 44789 Bochum

Tel.: 0234 9766021 Fax: 0234 9766023

NOVOTERGUM Bochum Goy

Goystraße 67c 44803 Bochum Tel.: 0234 9351478

Fax: 0234 9351478

NOVOTERGUM Wattenscheid

Alter Markt 1 44866 Bochum Tel.: 02327 9540130

Fax: 02327 9540140

WWW.NOVOTERGUM.DE



care center

Wir bewegen Menschen!

Kompressionsstrümpfe & Bandagen Einlage

Einlagen & Einlagen-Sonderbau

Orthesen & Prothesen

Brustprothetik & Spezial-Wäsche

Rollatoren & Rollstühle

Alltagshilfen

Gehhilfen & Gehstöcke

... und vieles mehr. Sprechen Sie uns an!



Unsere Sanitätshäuser in Bochum

Sanitätshaus Bochum
Viktoriastraße 66-70 . 44787 Bochum

3 0234 5 876 640 . ⊠ bochum.mitte@care-center.de
mo - fr 9-18 Uhr, sa 9-13 Uhr

Sanitätshaus am Bergmannsheil
Bürkle-de-la-Camp-Platz 2 . 44789 Bochum

3 0234 54 660 532 . ⊠ bochum.sued@care-center.de
mo - fr 8-16.30 Uhr

Care Center Rhein-Ruhr

100 Jahre Erfahrung!



AKTIV FÜR IHRE GESUNDHEIT

- Das Haus- und Facharztnetz in Bochum mit über 160 Mitgliedern
 - Chefarztbeirat
 - Patientenbeirat
 - Gesundheitsmesse Bochum



Qualität, Kooperation, Information, Patientenorientierung

Kontakt: Netzbüro – Huestr. 5 in 44787 Bochum – Fon: (02 34) 54 7 54 53 – Mail: info@medqn.de – www.medqn.de

