

bo-gesund

Das Gesundheitsmagazin des Medizinischen Qualitätsnetzes Bochum e.V.
und seiner Gesundheitspartner

Nr. 1 / Februar 2013



Mitten ins Herz...



...führt u.a. die 2. Bochumer Gesundheitsmesse am 17. März in der Bochumer Stadtpark-Gastronomie. Ein begehbares Herz-Modell bietet dabei nicht-alltägliche Einblicke ins Herzensinnere. Seite 5

Gesundheitsmesse Bochum:

28 Vorträge von örtlichen Mediziner S.16

Messe-Themen:

Von **Asthma bis Zöliakie**
Ärzte stehen Rede und Antwort

Messe-News:

Aussteller stellen sich und ihre Aktivitäten vor

Auf der Gesundheitsmesse:

Große Tombola für die Besucher S. 23

Medizinisches Qualitätsnetz Bochum:

Highlights aus den Patientenseminaren 2012

Themen und Termine für die Patientenseminare 2013 S. 29



Sonntag, 17. März 2013

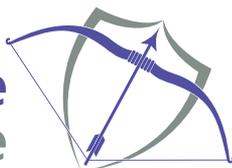
Stadtpark-Gastronomie Bochum

10 - 17 Uhr

Eintritt frei!

GESUNDHEITSMESSE BOCHUM

Schild & Schütze Rechtsanwälte



Medizinrecht und Arztrecht

gehören mit den gesamten sozialrechtlichen und versicherungsrechtlichen Aspekten zu den Schwerpunkten unserer seit 25 Jahren im Herzen von Bochum bestehenden Kanzlei.



Rechtsanwalt
Walter W. Schild

Kurt-Schumacher-Platz 4
44787 Bochum

Facharztzentrum Europahaus

Tel. 0234 / 96 14 10

www.schild-schuetze.de

E-Mail:

info@schild-schuetze.de



Rechtsanwalt
Wolfgang F. Schütze
Fachanwalt für Sozialrecht



Rechtsanwältin
Indra Mohnfeld
Fachanwältin für Sozialrecht
Tätigkeitsschwerpunkt: Medizinrecht



Rechtsanwältin
Annett Lipinski
Fachanwältin für Arbeitsrecht



Rechtsanwältin
Özlem Ay
Interessenschwerpunkt: Verkehrsrecht
und Sozialrecht



**Besuchen Sie uns auf der
2. Gesundheitsmesse
Bochum, 17.03.2013,
Stadtpark-Gastronomie Bochum!**

GESUNDHEITSMESSE BOCHUM

Ihr Recht ist unser Auftrag!

Impressum

Verlag Olaf Gellisch

Somborner Str. 2a, 44894 Bochum

Tel.: 0234 / 43 86 85 45

E-Mail: bo-gesund@versanet.de

Redaktion

Olaf Gellisch (verantwortlich)

in Kooperation mit dem Medizinischen Qualitätsnetz

Bochum e.V. (MedQN)

Anzeigen:

Verlag Olaf Gellisch (verantwortlich)

Druck:

Zimmerman Druck + Verlag GmbH, Balve

Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 1 vom 1. Januar 2012.
Für unaufgefordert zugestelltes Bild- und Textmaterial sowie
für Datenträger wird keine Haftung übernommen.

Grußwort der Schirmherrin Oberbürgermeisterin Dr. Ottilie Scholz zur Gesundheitsmesse Bochum 2013

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

die im vergangenen Jahr vom Medizinischen Qualitätsnetz Bochum e.V. (MedQN) erstmals in unserer Stadt organisierte Gesundheitsmesse erfreute sich eines so großen Publikumszuspruchs, dass die jährliche Wiederholung sofort beschlossene Sache war. Interessierte Bürgerinnen und Bürger werden daher am 17. März 2013 in der Gastronomie im Stadtpark erneut die Gelegenheit haben, einen kompakten Einblick in die Kompetenz und das Leistungsspektrum der medizinischen Versorgung in Bochum zu bekommen.

Dafür danke ich dem MedQN ebenso wie den kooperierenden örtlichen Gesundheitspartnern.

Inhaltlich werden den Besucherinnen und Besuchern in diesem Jahr die Kinderheilkunde und die Naturheilkunde als neue Schwerpunkte präsentiert. Und das im letzten Jahr gezeigte große Interesse an den Gesundheitsvorträgen hat zu einer Ausweitung der Vor-

tragsreihe geführt. Die Experten werden darüber hinaus für persönliche Fragen zur Verfügung stehen. Auch Mediziner aus den Nachbarstädten stellen ihr Wissen zur Verfügung und gestalten in diesem Jahr das Messeprogramm mit. Die Besucherinnen und Besucher erwartet also erneut ein gleichermaßen vielfältiges wie informatives Angebot „rund um die Gesundheit“.

Die Voraussetzungen für eine erneut erfolgreiche 2. Gesundheitsmesse Bochum, über die ich gerne die Schirmherrschaft übernommen habe, sind hervorragend! In diesem Sinne wünsche ich allen Interessierten einen erkenntnisreichen Messebesuch sowie dem MedQN und seinen Gesundheitspartnern eine große Resonanz. Herzlichst Ihre



Ottilie Scholz

Dr. Ottilie Scholz

Liebe Leserinnen, lieber Leser,

Sie halten nun die bereits 3. Ausgabe unseres Patienten-Magazins in Händen. Wir Ärzte vom Medizinischen Qualitätsnetz Bochum (MedQN) sind auch ein bisschen stolz, dass sich die Nachfrage zu diesem Magazin ständig erweitert, genauso wie der Wunsch unserer Kolleginnen und Kollegen, Ihnen hier medizinische Fachinhalte aus unserem täglichen Tun anbieten zu können.

Dieser Erfolg lässt sich auch an weiteren Zahlen und Fakten festmachen, wie die folgenden Beispiele zeigen:

- Über 170 Ärztinnen und Ärzte in über 130 Arztpraxen: Hausärzte und Fachärzte fast aller in Bochum niedergelassenen Fachrichtungen.
- Ein wachsender und hoch motivierter Patientenbeirat, der von zahlreichen Selbsthilfegruppen mitgetragen wird und uns ermöglicht, ein Hörrohr an die Bedürfnisse der Bochumer Patientinnen und Patienten zu halten.
- Ein Chefarztbeirat mit nun bereits über 25 Teilnehmern, der uns eine hochwertige und patientenorientierte Verzahnung unserer Behandlung mit den Bochumer Krankenhäusern ermöglicht.
- Kostenfreie Patientenseminare, die von niedergelassenen Ärzten und Klinikärzten gemeinsam zu bestimmten Erkrankungen regelmässig veranstaltet werden, erfahren immer mehr Besucher.

Wir Ärztinnen und Ärzte vom MedQN wollen mehr für Sie, möchten die medizinische Versorgung durch unsere Mitglieder in Bochum für Sie stetig verbessern. Unsere Patientenumfrage von 2011, die eine schon gute Zufriedenheit mit uns bescheinigte, wird in diesem Jahr wiederholt werden.

Wir werden Sie auch mit diesem Magazin auf dem aktuellen Stand halten.

Die **Gesundheitsmesse Bochum** stellt ein Highlight im Aktivitätszyklus des Medizinischen Qualitätsnetzes Bochum e.V. dar. Nach dem großen Erfolg der 1. Bochumer Gesundheitsmesse im vergangenen Jahr, freue ich mich, Sie auch in diesem Jahr wieder zur Gesundheitsmesse einladen zu dürfen. Die diesjährige Gesundheitsmesse findet am 17. März, von 10 bis 17 Uhr, wiederum in der Bochumer Stadtpark-Gastroomie statt, und sie wird Ihnen eine Fülle von interessanten, aktuellen Informationen rund um die unterschiedlichsten Gesundheitsthemen präsentieren. Dazu gibt es noch ein größeres Angebot an medizinischen Vorträgen. Aber: Überzeugen Sie sich selbst! Die vorliegende Ausgabe von bo-gesund gibt Ihnen einen aufschlussreichen Überblick über das vielfältige Angebot „rund um die Gesundheit“, das Sie zur 2. Bochumer Gesundheitsmesse erwartet.

Mit dem Wunsch „bester Gesundheit“ verbleibe ich Ihr



Dr. Christian Möcklinghoff
Vorstand MedQN



Sonntag, 17. März 2013
10 - 17 Uhr
Stadtpark-Gastronomie Bochum

Eintritt frei!

GESUNDHEITSMESSE BOCHUM



Umfangreiches Standangebot und viele Zuhörer bei den medizinischen Vorträgen - So sah es im vergangenen Jahr zur 1. Bochumer Gesundheitsmesse aus. Aufgrund der großen Resonanz wurde in diesem Jahr das Programm erweitert.

Das Medizinische Qualitätsnetz Bochum e.V. lädt ein:

Willkommen zur Gesundheitsmesse Bochum 2013!

Erweiterte Vortragsreihe rückt die unterschiedlichsten Gesundheitsthemen in den Blickpunkt - Umfangreiches Standangebot in der Stadtpark-Gastronomie Bochum am 17. März, 10 bis 17 Uhr

Die große Resonanz auf die 1. Bochumer Gesundheitsmesse, die im März vergangenen Jahres in der Stadtpark-Gastronomie Bochum stattfand, hat das ausrichtende Medizinische Qualitätsnetz Bochum e.V. (MedQN) dazu veranlasst, diese Messe zu wiederholen: Am Sonntag, 17. März 2013, wird daher erneut in der Zeit von 10 bis 17 Uhr zur Gesundheitsmesse Bochum in die Stadtpark-Gastronomie eingeladen.

Wie schon im Vorjahr will sich das MedQN mit seinen Gesundheitspartnern

einer breiten Öffentlichkeit präsentieren und einen aufschlussreichen Einblick in das medizinisch-therapeutische Angebot Bochums geben. Dazu werden sich zahlreiche Aussteller der medizinnahen Gewerbe wie z.B. Apotheken, Sanitätshäuser, Reha- und Pflegeeinrichtungen, Hör-

Neue Highlights

geräteakustiker, Augenoptiker, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Krankentransportdienste, Sportstudios, Telemedizin sowie Krankenkassen und Krankenhäuser auf beiden Ebenen

der Stadtpark-Gastronomie präsentieren. Ebenso stellen sich Pharmafirmen auf dieser nicht-kommerziellen Messe dar. Selbstverständlich sind auch wieder die unterschiedlichsten Bochumer Selbsthilfegruppen dabei.

Vorbeugung und Stärkung des Gesundheitsbewusstseins sind Hauptthemen der Messe. In diesem Jahr wird zudem der Kindergesundheit ein breiterer Raum eingeräumt.

Dem besonders starken Interesse, das bei der Vorjahresmesse den medizi-

nischen Vorträgen zuteil wurde, tragen die Veranstalter mit einer deutlichen Ausweitung des Vortragsangebotes Rechnung. Sämtliche Vortragsräume in der oberen Etage der

Vortragsreihe deutlich erweitert

Stadtpark-Gastronomie sind mit Vorträgen zu den unterschiedlichsten Gesundheitsthemen belegt. Vortragende sind wiederum Mediziner und Therapeuten aus Bochum und dem näheren Umfeld.



Allergologie und Asthma: Volkskrankheiten bei Kindern und Jugendlichen Die neuen Epidemien des 21. Jahrhunderts

Ursachen, Untersuchungsmöglichkeiten und Hilfe für Kinder und Jugendlichen mit häufigen chronischen Krankheiten

In den letzten Jahrzehnten haben einige Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter erheblich zugenommen. Für bestimmte Erkrankungen wie Asthma, Allergie und Übergewichtigkeit haben sich die Zahlen der betroffenen Kinder- und Jugendlichen verdoppelt und verdreifacht, so dass diese Volkskrankheiten heute die häufigsten chronischen Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter darstellen. Daher möchten wir Ihnen auf dieser Gesundheitsmesse die grundlegenden Erscheinungsbilder allergischer Erkrankungen darstellen und gemeinsam mit Ihnen diskutieren, welche Ursachen für das Auftreten und die Zunahme in der neueren Zeit verantwort-

lich sein können. Selbstverständlich ist es uns ein besonderes Anliegen, Ihnen die aktuellen Leitlinien der Behandlung näher zu bringen. Diese umfassen Schulungsmaßnahmen für die betroffenen Patienten und Ihre Eltern, Krankengymnastik, Ernährungsberatung und falls erforderlich medikamentöse Therapie.



Dr. Cordula Körner-Rettberg



Wie sieht ein Herz von innen aus? Dies können Besucher der 2. Bochumer Gesundheitsmesse am 17. März in der Stadtpark-Gastronomie selbst erfahren, und zwar im begehbaren Herzmodell. Das Medizinische Qualitätsnetz Bochum e.V. dankt der **Barmenia Krankenversicherung** und der **BKK vor Ort**, die mit ihrer freundlichen Unterstützung dazu beigetragen haben, dass das Herzmodell auf der Bochumer Gesundheitsmesse 2013 präsentiert werden kann.

ORTHOPÄDIE
im Stadtpark Bochum

Bei uns steht Ihre
Gesundheit im Mittelpunkt.

Nutzen Sie unsere langjährige
fachärztliche Kompetenz!

Dr. med. C. Knaup
www.Orthopädie-im-Stadtpark.de

☎ 610 430
Massenbergstr. 9c
44787 Bochum



Gesundheit im Gespräch – Mediziner stehen Rede und Antwort

Zu den wesentlichen Neuerungen der diesjährigen Bochumer Gesundheitsmesse gegenüber der Vorjahresveranstaltung gehört die deutliche Ausweitung der Vortragsreihe. Insgesamt 28 Vorträge wird es geben - zu den unterschiedlichsten Gesundheitsthemen.

Es dürfte für jeden ein interessantes Thema dabei sein. Und da sollte vorab ein jeder für sich eine Vorauswahl treffen. Aus organisatorischen Gründen ist es erforderlich, dass jeweils

vier Vorträge parallel laufen, und zwar in den Vortragsräumen in der oberen Etage der Stadtpark-Gastronomie. Ein Vortrag dauert jeweils 50 Minuten, wobei die Referenten für gewöhnlich im Rahmen dieses Zeitfensters die Möglichkeit für gezielte Rückfragen aus dem Publikum geben.

Darüber hinaus wurden die Referenten gebeten, nach ihrem jeweiligen Vortrag noch circa 1/2 Stunde für weitere Rückfragen zur Verfügung zu stehen. Hierfür wird am

Stand des Medizinischen Qualitätsnetzes Bochum e.V. im Foyer der Stadtpark-Gastronomie Raum eingeräumt. Die Erweiterung des Vortragsangebotes ist auf den großen Publikumszuspruch der Vorjahresveranstaltung zurückzuführen.

Das Themenspektrum ist weit gefächert und knüpft an die erfolgreichen und beliebten Patientenseminare an, die das Medizinische Qualitätsnetz Bochum allmonatlich im Museum anbietet. Auch hier gibt es

Infos zu Gesundheitsthemen aus erster Hand, wobei die Anwesenden auch ihrer persönlichen Fragen stellen können. Auf der Messe ist es naturgemäß komprimierter und konzentrierter, aber mit Sicherheit genauso interessant! Die Referenten zur Bochumer Gesundheitsmesse haben kurze Inhaltsangaben zur ihren Vorträgen geliefert, die wir Ihnen im Folgenden vorstellen möchten, auf dass Sie Ihre Auswahl treffen mögen, welche Vorträge für Sie interessant sind.

Einheimische Sprue – Zöliakie



Dr. Ute Schwegler

Definition - Die Sprue, im Kindesalter Zöliakie genannt, ist eine durch Gluten, auch Gliadin genannt, verursachte Erkrankung des Dünndarms. Der Kontakt der Dünndarmschleimhaut mit Gluten führt zur Antikörperbildung gegen Gliadin und zur Bildung von Antikörpern gegen körpereigene Zellbestandteile (Gewebetransglutaminase). Die Sprue ist also sowohl eine Nahrungsmittelallergie als auch eine Autoimmunerkrankung.

Epidemiologie - In Westeuropa ist ca. 1 von 500 Einwohnern an Sprue erkrankt. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Die Sprue kann in jedem Lebensalter auftreten, hat jedoch 2 Häufigkeitsgipfel: im 1. Lebensjahr mit Beginn der Zufütterung zur Muttermilch (Muttermilch ist glutenfrei) sowie im 4. Lebensjahrzehnt. Die Erkrankung tritt gehäuft bei Kindern mit Down-Syndrom sowie beim Diabetes mellitus Typ I auf. Auf Grund

der ausgesprochen variablen Beschwerden wird die Erkrankung beim Erwachsenen oft nicht erkannt, die Diagnose nicht selten erst 10 Jahre nach Symptombeginn gestellt.

Folgen der Autoimmunreaktion (Krankhafte Antikörperbildung) - In der Dünndarmschleimhaut entsteht eine chronische Entzündung, die zum Untergang der Dünndarmzellen (Zottenatrophie) führt. Durch den Verlust der Dünndarmzotten wird die Resorptionskapazität des Dünndarms massiv eingeschränkt, so dass lebenswichtige Nahrungsbestandteile wie Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate, Eisen, Vitamine und Mineralien nur noch unzureichend aufgenommen werden können.

Klinik
Das Vollbild der Sprue ist durch 3 Kardinalsymptome charakterisiert: 1. Durchfall (voluminöse Fettstühle), 2. Gewichtsverlust, 3. Schmerzhafter Blähbauch. Im Kindesalter ist ein vermindertes Wachstum kennzeichnend. Beim Erwachsenen verläuft die Erkan-

kung häufig mit weniger Beschwerden, nicht selten ohne Durchfall und ohne Gewichtsabnahme. Die Blähungen und/ oder Bauchschmerzen werden bei unauffälliger Magen- und Darmspiegelung als Reizdarm-Syndrom fehlinterpretiert.

Bei manchen Patienten besteht als einziges Symptom der Erkrankung eine Blutarmut oder eine Knochenentkalkung. Bei Frauen kann es als einzige Manifestation der Erkrankung zur Infertilität oder zu gehäuften Fehl- und Frühgeburten kommen.

Beim Vollbild der Sprue treten schwerwiegende Folgen auf: Abmagerung durch die unzureichende Kalorienaufnahme, Gerinnungsstörung durch verringerte Vitamin K- Resorption, Nachtblindheit durch geringe Vitamin A- Aufnahme, neurologische Symptome bis zur Gehunfähigkeit durch mangelnde Resorption der B- Vitamine, Entkalkung mit Verformung der Knochen durch eingeschränkte Calciumresorption.

Diagnostik - Blutuntersuchungen auf Antikörper gegen Gewebetransglutaminase haben eine Treffsicherheit von ca. 90 %. 5% der Anti-

körperuntersuchungen sind falsch negativ, 5% falsch positiv. Der Goldstandard in der Sprue- Diagnostik ist die histologische Untersuchung von Dünndarmschleimhaut. Gewebe aus dem Zwölffingerdarm kann problemlos bei einer Magenspiegelung entnommen werden. Der Pathologe kann die Sprue sicher diagnostizieren und die Schwere der Erkrankung feststellen (Marsh-Klassifikation).

Therapie - Die einzige Therapie ist eine lebenslange glutenfreie Diät. Als Alternative zu den glutenhaltigen Getreidearten (Weizen, Gerste, Hafer, Roggen) sind z. B. Hirse, Mais, Reis, Buchweizen, Soja erlaubt. Während glutenfreie Babynahrung seit Jahren überall erhältlich ist, werden glutenfreie Fertigprodukte wie Backwaren in Deutschland nur in Reformhäusern oder speziellen Bäckereien angeboten. Für Patienten mit Sprue bietet die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft eine exzellente Beratung.

Stadtpark-Gastronomie
 17.03.2013
Vortrag: 16 - 16.50 Uhr
Raum 1
GESUNDHEITSMESSE BOCHUM

Wer macht was?

Messe-News

Familien- und Krankenpflege Bochum gGmbH

Die Familien- und Krankenpflege Bochum gGmbH wird sich bei der diesjährigen Gesundheitsmesse erstmalig vorstellen. Im Schwerpunkt des Angebotes stehen Infor-

mationen zu den Fachabteilungen Alten- und Krankenpflege, Familienpflege, dem Mahlzeitendienst Essen auf Rädern sowie von F.U.K. Reisen, dem Spezialisten für Seniorenreisen. Vorgestellt wird zudem die neue Tagespflegeeinrichtung

Johanneshaus an der Horde-ler Str. 3, die im April 2013 eröffnet.

Seit mehr als 45 Jahren und mit aktuell rund 750 MitarbeiterInnen hat sich die Familien- und Krankenpflege Bochum zu einem vielschichtigen und modernen Dienstleister im Gesundheitswesen entwickelt. Spezialisierte Sonderabteilungen, wie die der 24 h-außerklinischen Intensiv- und Beatmungspflege / Kinder-, Intensiv- und

Beatmungspflege oder dem Fachdienst Autismus, stellen dies unter Beweis. Angebote der Demenzbetreuung, spezielle Wohnprojekte für demenziell Erkrankte sowie für alte und pflegebedürftige Menschen sowie eine große Abteilung im Bereich Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) und Bundesfreiwilligendienst (BFD / ehemals Zivildienst) sind weitere Stärken, die das Angebot abrunden.



Wenn der Schlaganfall droht – Operative Behandlung der Halsschlagader

Die Symptome sind meist **schleichend manchmal aber auch sofort einschneidend. Der Schlaganfall stellt in Deutschland die häufigste Ursache für eine dauerhafte Behinderung mit Pflegebedürftigkeit dar. 30.000 Schlaganfälle pro Jahr sind allein auf Veränderungen der Halsschlagader zurückzuführen.**

Diese Veränderungen entstehen meist langsam über

viele Jahre und bleiben lange ohne Symptome, so dass die Gefahr lange unentdeckt bleibt. Ursachen für Halsschlagaderengen können vielfältig sein. Sie reichen von äußeren Noxen wie z. B. dem Nikotin bis zu Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems oder Fettstoffwechselstörungen. Längst sind von dieser Erkrankung nicht nur alte Patienten betroffen und umso wichtiger ist es die Möglichkeiten der Behandlung zu kennen und auszuschöpfen.

Die Behandlung der Hals-

schlagader basiert auf drei Säulen, der medikamentös-konservativen Therapie, der Operation sowie der Möglichkeit der Stentbehandlung. Über die Indikationen und den Nutzen der einzelnen Verfahren hat die Wissenschaft lange gestritten und tut dies in Teilen heute noch. Doch ist es gerade diese Entscheidung, von der die weitere Krankheitsentwicklung mit all ihren möglichen Folgen abhängt.

Mit der Einführung neuer Leitlinien der Behandlung ist etwas mehr Klarheit vorhanden. Es soll hier für alle verdeutlicht werden welche Symptome es gibt, wann welche Therapie für welchen

Patienten geeignet ist und wie die unterschiedlichen Therapieverfahren im Einzelnen aussehen. Vor allem soll gezeigt werden, wie die Operation der Halsschlagader helfen kann Schlaganfälle zu verhindern.



Dr. med. Martin Linka
Martin-Luther-Krankenhaus
Wattenscheid



Wie Körper und Seele zusammenwirken

Psychosomatische Störungen bei Kindern und Jugendlichen

Die Psychosomatik beschäftigt sich mit den **psychologischen, biologischen und sozialen Bedingungen von Erkrankungen. Gerade auch in der Kinderheilkunde, der Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie hat die Psychosomatik eine hohe Bedeutung.**

So können seelische Belastungen und Probleme zu körperlichen (somatischen) Beschwerden und Störungen führen, aber auch umgekehrt können sich körperliche Krankheiten auf die Psyche auswirken und zu Belastungen und psychischen Problemen führen. Im Vortrag wird auf die



Die Referenten: (von links) Prof. Dr. med. Thomas Lücke, PD Dr. med. Dipl.-Psych. Rainer Siefen und Dipl.-Psychologe Helmut Neumann

Bedeutung der Zusammenarbeit zwischen Kinderneurologen, Kinder- und Jugendpsychiatern und Kinder-/Jugendpsychotherapeuten anhand von anschaulichen Fallbeispielen

eingegangen. Es werden diagnostische sowie therapeutische Optionen vorgestellt. Im Anschluss an den Vortrag ist die Möglichkeit zur Diskussion ist gegeben.



„Zähne sind die Feineinstellung der Wirbelsäule“

Leiden Sie häufig an Kopf-, Nacken- oder Kieferschmerzen? Dann kann es sein, dass Ihre Bisslage und Ihre Kopfhaltung nicht mehr zueinander passen.

In enger Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten, Osteopathen, Orthopäden und HNO-Ärzten bieten wir Ihnen Hilfe, eine gesunde Statik Ihrer Halswirbelsäule wiederzufinden.

Ihr Praxisteam Dr. Joachim Gehrke



anerkannter „Spezialist für Funktionsdiagnostik und -therapie“ der DGFDT

Fraunhoferstraße 1a * 44879 Bochum
Tel. 0234 - 49 00 40 - Fax 94 09 785
info@drgehrke.de - www.drgehrke.de



„Endoprothetik in Deutschland – zu früh oder zu häufig und dann auch noch schlecht?“

In Deutschland werden mittlerweile >160.000 künstliche Hüftgelenke und knapp 150.000 künstliche Kniegelenke implantiert. Der Eingriff gehört heutzutage zu den häufigsten operativen Maßnahmen im Rahmen einer stationären Behandlung im Krankenhaus.

Sowohl die Hüft- als auch die Kniegelenksverschleißerkrankung ist eine Erkrankung des älteren Menschen, da sich der Anteil älterer Menschen in der Gesamtbevölkerung ständig erhöhen wird, sind diese Eingriffe in den letzten Jahren von der Häufigkeit her ständig angestiegen, ein weiterer Anstieg ist gemäß der Bevölkerungsentwicklung auch zu erwarten.

Am Hüftgelenk führen Schmerzen in der Leiste und im Gesäß den Patienten zum Arzt. In der frühen Phase der Erkrankung ist das Aufstehen vom Sitz erschwert, später kommen ständige Schmerzen in der Leiste hinzu, wird nicht rechtzeitig

eingegriffen, ist dann selbst das Sitzen oder Liegen schmerzhaft.

Zum operativen Ersatz stehen Implantate zur Verfügung, die seit Jahrzehnten bewährt sind und die dem Patienten auch ohne Probleme empfohlen werden können. Die Komponenten zum Hüftgelenksersatz können mit oder ohne Knochenzement verankert werden, in beiden Fällen ist das unmittelbare Aufstehen nach der Operation möglich, die Beine können gut belastet werden.

Der Krankenhausaufenthalt ist kurz, die Dauer liegt um die 10 Tage, es schließt sich in der Regel eine Rehabilitationsmaßnahme an.

Die Komplikationsrate nach diesem Eingriff ist gering, man rechnet mit ungefähr 1 % Infektionen, Thrombosen und auch Lungenembolien können auftreten, aber auch diese Komplikation ist insgesamt sehr selten.

Der Eingriff sollte rechtzeitig erfolgen, bevor ausgeprägte Bewegungseinschränkungen des Hüftgelenkes eingetreten

sind. Ist schon eine Bewegungseinschränkung des Hüftgelenks vorhanden, ist der Eingriff dennoch möglich, jedoch ist die Rehabilitationsphase dann verlängert.

Heute eingesetzte künstliche Hüft- oder Kniegelenke sollten für einen Zeitraum von ungefähr 15 Jahren sicher ihren Dienst tun, Alltagsbewegungen und auch eine Alltagsbelastung ist mit künstlichen Kniegelenken problemlos möglich. Stärkere sportliche Belastungen, wie Tennis, Tischtennis oder Badminton sind zwar möglich, aber nicht sinnvoll, da die Wechsellast auf den Kunstgelenken möglichst vermieden werden sollte. Auch ist möglichst Normalgewicht anzustreben.

Der Eingriff kann dann empfohlen werden, wenn das Beschwerdebild an Hüft- oder Kniegelenk sich eindeutig mit einem Röntgenbild verbinden lässt, welches eine fortgeschrittene Gelenkverschleißerkrankung zeigt. Vor der Operation steht eine Vielzahl von nicht operativen Behandlungsmaßnahmen zur Verfügung, diese Maßnahmen sollten von den niedergelassenen Fachärzten mit ihren Patienten be-



**Prof. Dr. med.
Rüdiger Smejtala**

sprochen werden, in vielen Fällen ist es möglich einen operativen Eingriff noch für einige Jahre hinaus zu zögern, ohne Schaden am Patienten zu riskieren.

Dem Eindruck, dass diese operative Maßnahme zu häufig oder zu früh angeboten wird, muß entschieden widersprochen werden. Die steigende Anzahl dieser Operationen erklärt sich zum einen durch den ständig größer werdenden Anteil älterer Menschen an der Bevölkerung und zum andern dadurch, daß auch das Alter als eine aktive Lebensphase erlebt wird, in der vermeidbare Erkrankungen und Beschwerden durch ärztliche Kunst aus Sicht der Patienten verhindert werden soll.

Stadtpark-Gastronomie
17.03.2013
Vortrag: 14 - 14.50 Uhr
Raum 1
GESUNDHEITSMESSE BOCHUM

Enddarmkrankungen – ein häufiges peinliches Problem

Viele Menschen leiden an Problemen im Analbereich, aber niemand spricht gern darüber. Wer unter einem Analekzem, Hämorrhoiden oder einer Analfissur leidet, wartet oft so lange, bis

Juckreiz, Brennen oder die Schmerzen am After unerträglich sind.

Die Ursache aller Enddarmkrankungen:

Der Mensch muss essen. Und verdauen. Und ausscheiden. Viele aber essen heutzutage zu wenig Ballaststoffe, trin-

ken zu wenig und sitzen zu viel oder haben zu selten Sport oder ganz allgemein Bewegung.

Eine Erkrankung des Enddarms macht oft den Toilettengang zum Problem. Alltag und Lebensqualität können massiv darunter leiden. Dabei sind Hämorrhoiden, eine Analfissur, Fisteln oder das Analekzem gerade im Anfangsstadium leicht zu behandeln.



Gunnar Naus

Stadtpark-Gastronomie
17.03.2013
Vortrag: 15 - 15.50 Uhr
Raum 3
GESUNDHEITSMESSE BOCHUM

Wer macht was?

Messe-News

WINKELMANN HÖRAKUSTIK bietet in diesem Jahr wieder alles „rund ums gute Hören“. Einen Schwerpunkt legt die Firma Winkelmann auf die Entspannung bei Tinnitus durch Einsatz von ZEN-Klängen. Speziell geschulte Mitarbeiter zum Thema Tinnitus beraten Sie gerne.

Anwaltskanzlei Schild und Schütze - In diesem Jahr besteht unsere Kanzlei mit Beratungsschwerpunkt auf den Gebieten Medizinrecht / Sozialrecht / Versicherungsrecht und Haftung seit 25 Jahren. Wir vertreten sowohl die Behandler- als auch die Patientenseite. Oft bie-



Winkelmann Hörakustik, anerkannter Gesundheitspartner des Medizinischen Qualitätsnetzes Bochum, ist auch bei der 2. Bochumer Gesundheitsmesse wieder dabei. Das Unternehmen widmet sich diesmal insbesondere dem Thema „Tinnitus“.

Menschenwürdig sterben

Als Hausärztin und Palliativärztin begleite ich viele Menschen auf ihrem Lebensweg bis zum Schluß in dem Bemühen, ihnen ein Leben in Würde zu ermöglichen. Alle Patienten sind unterschiedlich, sie haben einzigartige Vorstellungen von ihrem Leben und Sterben, sie gehen anders damit um, und ein jeder hat Lebensumstände, die auf andere nicht zutreffen. Für eine gute Be-

gleitung setze ich mich mit jedem Menschen individuell auseinander. Wichtig ist das Gespräch, und als Hausärztin kenne ich häufig die Familienumstände. Aber nicht so selten werden wir von Erkrankungen überrascht, die es uns dann unmöglich machen, uns mitzuteilen und selber Entscheidungen zu treffen. Daher macht es Sinn, schon lange vorher, wenn wir gesund sind, nachzudenken, mit anderen zu sprechen und womöglich auch aufzuschreiben, was uns wichtig ist.

tet sich insoweit die enge Zusammenarbeit zwischen Rechtsanwalt, Arzt und Patient an. Erst das Zusammenwirken ermöglicht eine erfolgreiche Argumentation bspw. im Prozess gegen den Sozialversicherungsträger, der eine beantragte Leistung / Anerkennung des GdB versagt oder gegen die Krankenversicherung, die nicht die vollen Behandlungskosten übernimmt.

Hierneben nimmt sich unser qualifiziertes, kompetentes Team aus Rechtsanwälten und Fachanwälten selbstverständlich gern Ihrer Vertretung in den Bereichen Arbeitsrecht und Verwaltungsrecht an. Besuchen Sie uns auf der Gesundheitsmesse Bochum und vereinbaren Sie einfach einen Termin!



Pfizer - Einen Gesundheits-Check-up zur Gesundheitsmesse Bochum bietet in diesem Jahr der Arzneimittelhersteller Pfizer an: Aus verschiedenen Messwerten und persönlichen Angaben der teilnehmenden Besucher werden individuelle Risikoprofile ermittelt. Jeder Teilnehmer bekommt die

Ergebnisse als Ausdruck. Ziel ist es, die Besucher zu einem gesünderen Leben zu motivieren. Zusätzlich liefert der Check-Up dem Hausarzt beim nächsten Besuch wichtige Hinweise.

Der Gesundheits-Check-Up basiert auf wissenschaftlich-medizinischen Modellen und schätzt die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten einer Erkrankung in den nächsten 10 Jahren. Die Gesundheitsanalyse von Pfizer nützt nicht nur dem Besucher. Nach der Gesundheitsmesse werden die anonymisierten Daten durch ein unabhängiges biometrisches Institut analysiert. Das MedQN erhält dann einen umfangreichen Ergebnisbericht, der Indizien für die Verbesserung der Gesundheitsversorgung vor Ort liefern kann.

Außerdem bietet Pfizer eine Besonderheit für Raucher an: Am Stand des Arzneimittelherstellers können Besucher ein Foto von sich aufnehmen lassen und in wenigen Sekunden am Monitor miterleben, wie sie über die Jahre altern. Je nachdem, ob man weiter raucht oder nicht. Der Ausdruck kann mit nach Hause genommen werden.



Dr. med. Birgitta Behringer

de ich sehr leiden müssen, wenn ich sterbe? Welche Hilfsangebote könnte ich in Anspruch nehmen, wenn ich hilflos werde? In diesem Vortrag möchte ich Ihnen wertvolle Tips geben, vor allem aber Mut machen, da es in Bochum gut funktionierende Strukturen gibt, die ein würdevolles Sterben ermöglichen können.



Stadtpark-Gastronomie
17.03.2013

Vortrag: 10 - 10.50 Uhr
Raum 2

GESUNDHEITSMESSE BOCHUM

Schmerztherapie – das bio-psycho-soziale Modell

Menschen mit chronischen Schmerzen leiden schon seit langer Zeit, manchmal sogar seit Jahren, unter ihren Beschwerden. Wenn sie sich zum ersten Mal in einer Schmerzambulanz vorstellen, haben die Schmerzen ihre Warnfunktion in der Regel bereits verloren.

Man wird diesen Menschen nicht gerecht, wenn man ausschließlich auf den körperlichen Teil ihrer Beschwerden schaut, weil er eine zentrale Rolle in der Lebensführung des Patienten spielt und Auswirkungen auf



Dr. med. Bettina Claßen

die Beziehungsgestaltung und den beruflichen Alltag hat. Dr. Bettina Claßen erläutert anhand des bio-psycho-sozialen Modells, worin sich die Behandlung von akuten und chronischen Schmerzen unterscheidet.



Stadtpark-Gastronomie
17.03.2013

Vortrag: 10 - 10.50 Uhr
Raum 4

GESUNDHEITSMESSE BOCHUM

Unterzuckerungen - Ursachen und Möglichkeiten mit ihnen umzugehen

Was sind Unterzuckerungen (Hypoglykämien), wann und wo entstehen sie?

Und wie kann ich wann richtig darauf reagieren, welche Medikamente machen Unterzuckerungen, welche eher nicht?...

Diese und andere Frage beantwortet Dr. Anja Figge im Rahmen ihres Vortrages zur Gesundheitsmesse in der Bochumer Stadtpark-Gastronomie.



Dr. Anja Figge



Stadtpark-Gastronomie
17.03.2013

Vortrag: 15 - 15.50 Uhr
Raum 2

GESUNDHEITSMESSE BOCHUM

Die **Deutsche Diabeteshilfe** suchen einen / eine Nachfolger/in für ihren Leiter der Selbsthilfe Gruppe für Diabetiker auf ehrenamtlicher Basis im Raum Witten und Umgebung. Die Gruppe trifft sich monatlich, dienstags um 15:00 Uhr. Nähere Infos unter (02 34)- 29 01 20.

„Die Gesundheit ist unser höchstes Gut!“

Auf der Basis der Säulen der Klassischen Naturheilverfahren werden viele einfach umsetzbare Tipps und Möglichkeiten vorgestellt, mit denen man ein gesundheitsbewußtes und gesundheitsförderndes Verhalten in den Alltag integrieren, Stress abbauen und damit Krankheiten vorbeugen bzw. lindern kann. Die einzelnen Zusammenhänge werden praxisnah dargestellt,

ganz nach dem Motto:
„Mit einfachen Mitteln viel erreichen!“



Magdalene Korthaus



Stadtpark-Gastronomie
17.03.2013

Vortrag: 10 - 10.50 Uhr
Raum 3

GESUNDHEITSMESSE BOCHUM

IMPLANTATE – PRO UND KONTRA

Funktionieren Implantate immer und gibt es Alternativen?

Weit über eine Million Implantate werden jährlich in Deutschland gesetzt, Tendenz steigend.

Implantate stellen heute eine verlässliche Methode dar, um verloren gegangene Zähne zu ersetzen.

Aber sind Implantate immer die Therapie der ersten Wahl? Funktionieren Implantate bei allen Patienten und in jeder Situation?

Dr. Stefan Neukirchen, Oralchirurg/Implantologe und Dr. Angelos Tsiokas, Zahnarzt, sind auf die Bereiche Implantologie und Prothetik spezialisiert und werden ausführlich der Beantwortung dieser und anderer Fragen nachgehen. Sämtliche Therapiemöglichkeiten, verloren gegangene Zähne zu ersetzen, werden besprochen, von der Klammerprothese bis zum Implantat, von der Dauer der

Behandlung bis zu den entstehenden Kosten. Ausserdem wird genügend Zeit sein, um Ihre Fragen und Probleme zu besprechen.

**Vortrag Dr. Neukirchen:
Zahnimplantate - Skalpell oder Stanze?**

Was ist der bessere Zugang? - Und was Sie sonst über Implantate wissen sollten

**Vortrag Dr. Tsiokas:
Zahnersatz ohne Implantate**
Von der Klammerprothese bis zur Vollkeramikbrücke



Dr. Angelos Tsiokas (links) und Dr. Stefan Neukirchen



Stadtpark-Gastronomie, 17.03.2013

Vortrag Dr. Neukirchen: 11 - 11.50 Uhr
Vortrag Dr. Tsiokas: 12 - 12.50 Uhr

Raum 2

GESUNDHEITSMESSE BOCHUM

ERKRANKUNGEN DER WIRBELSÄULE

Die Wirbelsäule ist das wichtigste Element des Bewegungsapparates. An ihr sind die Arme und Beine sowie der Kopf befestigt. In der Wirbelsäule verläuft der Hauptnervenstrang – das Rückenmark. Aus Knochen, Knorpel, Bändern und Muskeln ist die Wirbelsäule aufgebaut.

Die Wirbelkörper sind flache Knochenzylinder und werden von den elastischen Bandscheiben gepuffert und gegeneinander beweglich gemacht. An jedem Wirbelkörper schließt sich nach hinten ein ringförmiger Knochen an, der Wirbelbogen genannt wird. Diese Wirbelbogen sind über Wirbelgelenke untereinander verbunden und bilden in Ihrer Gesamtheit den Wirbelkanal, in dem sich das Rückenmark befindet. Weiter

finden sich Knochenfortsätze, die Muskeln und Bändern als Ansatz dienen.

Eine Formänderung durch Verletzung oder Verschleiß stört das gesamte System. Fehlfunktion und Schmerzen sind die Folge. Durch Druck auf Nerven können diese Störungen auch in Arme und Beine fortgeleitet werden. Oft ist aber gerade der falsche Gebrauch der Wirbelsäule die Ursache für diese Veränderungen.



Dr. Christian Knaup

Im Vortrag werden der Aufbau der Wirbelsäule, die häufigsten krankhaften Veränderungen der Wirbelsäule sowie moderne Therapieverfahren erläutert. Die anschließende Diskussionsrunde bietet Gelegenheit Fragen zu erörtern. Eigene Krankheitsbilder und sehr persönliche Fragen sollten nach Ende der Veranstaltung mit dem Referenten besprochen werden.



Stadtpark-Gastronomie
17.03.2013

Vortrag: 11 - 11.50 Uhr
Raum 2

GESUNDHEITSMESSE BOCHUM

Robotik assistierte Darmoperationen – wann und warum?

Immer größere Eingriffe werden minimal invasiv in der sogenannten „Schlüsselloch“-Technik durchgeführt. Dies gilt insbesondere auch für Patienten mit bösartigen Erkrankungen am Dick- und Mastdarm, einem der häufigsten Krebsarten in Deutschland. Bis vor kurzem mussten bei dieser Technik eine zweidimensionale Sichtweise und deutliche Bewegunseinschränkungen bei der Präparation hingenommen werden. Seit etwa fünf Jahren werden Robotik Assistenzsysteme bei anspruchsvollen Tumoroperationen eingesetzt - zunächst bei Prostataoperationen und im weiteren Verlauf auch bei großen Bauchchirurgischen Eingriffen wie Dick- und Mastarmoperationen.

Der zu vermutende Vorteil der Robotik assistierten Operation ist die wiedergewonnen dreidimensionale Sicht und eine bisher unbekannte Beweglichkeit der

minimal invasiven Operationsinstrumente. Dies Vorteile sollten dazu führen, daß zum einen optimale Ergebnisse der Tumorchirurgie in Hinblick auf Tumorfreiheit bei gleichzeitig optimaler Schonung der Lebensqualität erzielt werden können. Bei Eingriffen am

Mast- und Dickdarm geht es beim zuletzt genannten vor allen Dingen um eine uneingeschränkte Blasen- und Sexualfunktion nach der Operatione.

Die Klinik für Visceralchirurgie der Augusta Krankenanstalt Bochum setzt diese revolutionäre Technik seit September 2010 mit grossem Erfolg ein. Wir haben bis heute etwas mehr als 100 Patienten mit Dick- und Mastdarmkrebsrobotik assistiert operiert. Die onkologischen und funktionellen Ergebnisse sind hervorragend.

Wir freuen uns, Ihnen diese Technik anhand von Videos näherbringen zu können und werden unser Ergebnisse dezidiert vorstellen.

Wir sind der festen Überzeugung, dass der Einsatz der Roboter Assistenz bei Patienten mit Dick- und Mastdarmkrebs zum Einsatz kommen sollten, da diese Technik in optimaler Weise hervorragende onkologische Ergebnisse mit dem Erhalt der Lebensqualität zu verbinden sind.



Priv. Doz. Dr. med.
Benno Mann





Prof. Dr. med. B.L. Herrmann
Facharztpraxis und Labor

Endokrinologie/Diabetologie/Innere Medizin
Springorumallee 2
44795 Bochum
Tel. 0234-97834330 Fax 0234-97834336
info@endo-bochum.de www.endo-bochum.de



Wer macht was?

Messe-News

Low Vision ist das Stichwort, dem sich der Bochumer Augentoptik-Betrieb Schulte-Ladbeck im Rahmen seiner diesjährigen Teilnahme an der Bochumer Gesundheitsmesse besonders widmet. Bei den Produkten aus dem Low Vision-Bereich handelt es sich um Sehhilfen modernster Art. Präsentiert werden u.a. auch elektronische Lupen für zuhause und unterwegs (teilweise mit Anschlussmöglichkeit an ein TV-Gerät) und Fernrohr-Systeme mit unterschiedlicher Vergrößerung und entsprechenden Gesichtsfeldern. Dazu gehören auch Kantenfilter für Menschen mit altersbedingter Makuladegeneration (AMD) - zum einen als Übersetzbrille über eine normale Brille, zum anderen auch als AMD-Comfort-Gläser mit unterschiedlicher Vergrößerung incl. AMD-Comfort-Filter. Außerdem wird das Augentoptikfachgeschäft Schulte-Ladbeck LED-Taschenleuchtlupe mit verschiedenen Lichtfarben von 2700k bis 6000k und unterschiedlichen Vergrößerungen vorstellen. Zudem können sich die Besucher am Stand Schulte-Ladbeck auch über LED-Lese-Leuchten (verschiedene Lichtfarben) informieren und diese selbst vor Ort in Augenschein nehmen.

♦



Der Bochumer Augentoptikbetrieb Schulte-Ladbeck, anerkannter Gesundheitspartner des Medizinischen Qualitätsnetzes Bochum e.V., wird sich mit einer Reihe interessanter Produkte aus dem Low Vision-Bereich auf der Bochumer Gesundheitsmesse präsentieren. Bereits im letzten Jahr war der Betrieb - hier zu sehen mit Augentoptikermeister Jürgen Bergmann und einer interessierten Messe-Besucherin - bei der 1. Bochumer Gesundheitsmesse vertreten.

Ab- und Ausleitungsverfahren



Gabriele Halsband

Diese Behandlungsmöglichkeiten sind sehr alte, aber auch in der heutigen Zeit immer noch bewährte Verfahren, die in der ganzen Welt und allen Kulturen bekannt sind und angewendet werden.

Selbst von Paracelsus ist ein Zitat überliefert: „Wo die Natur einen Schmerz erzeugt, dort will sie schädliche Stoffe ausleeren. Und wo sie dies nicht selbst fertig bringt, dort mach' ein Loch in die Haut und lasse die schädlichen Stoffe heraus.“

Solche Ab- und Ausleitungsverfahren sind z. B. Aderlass, Baunscheidttherapie, Blutegelbehandlung, Schröpfen u. a.



Stadtpark-Gastronomie
17.03.2013

Vortrag: 14 - 14.50 Uhr
Raum 3

GESUNDHEITSMESSE BOCHUM

Risiken und Gefahren in der „Schönheitschirurgie“

Wer nach reiflicher Überlegung für sich selbst die Entscheidung getroffen hat, sich einem plastisch-chirurgischen Eingriff zu unterziehen, steht oftmals vor dem schwierigen Problem, sich umfassend über die Möglichkeiten und Risiken eines operativen Eingriffs zu informieren.

Die beiden Fachärzte für Plastische und Ästhetische Chirurgie Dr. med. Christian Möcklinghoff und Dr. med. Michael Ptok geben Auskunft über die wesentlichen Risiken in der „Schönheitschirurgie“. Ist die richtige Arztwahl ein entscheidendes Kriterium?

Stellt die falsche Arztwahl das größte Risiko dar?

Arztbezeichnungen wie Schönheitschirurg, Kosmetischer Chirurg, Ästhetischer Chirurg, Ästhetischer Mediziner etc. sollen Kompetenz vermitteln, wo keine ist.



Dr. med. Christian Möcklinghoff (links) und Dr. med. Michael Ptok.

Wer darf sich wie nennen? Welche Qualifikation steckt dahinter?

Welche wichtigen Fragen muss ich vor einer geplanten

Operation stellen? Wer darf was operieren? Wie erkenne ich die Qualifikation meines behandelnden Arztes?



Stadtpark-Gastronomie
17.03.2013

Vortrag: 11 - 11.50 Uhr
Raum 1

GESUNDHEITSMESSE BOCHUM

Wer macht was?

Messe-News

Brillen & Kontaktlinsen Tilli - Zum zweiten Mal ist das Bochumer Augenoptik-Unternehmen bei der Bochumer Gesundheitsmesse dabei. „Optische Hilfsmittel für Menschen, bei denen die Brille allein nicht mehr reicht, stehen im Mittelpunkt der Präsentationen beim diesjährigen Messe-Auftritt“, so Inhaberin Monika Tilli. Es geht darum, Menschen mit schlechtem Sehvermögen die Selbständigkeit zu erhalten, z.B. bei Bankangelegenheiten, im Haushalt und beim Einkauf. Auch Blendschutzmittel gehören dazu. Soweit keine individuelle Anpassung erforderlich ist, können die Sehhilfen direkt auf der Messe ausprobiert werden.

Herzalarm! – Herzinfarkt - vorbeugen und erkennen

Herzinfarkte sind weiterhin in der westlichen Welt der Killer Nummer 1. Über die Entstehung eines Herzinfarktes mehr zu wissen, sein eigenes Herzinfarktrisiko selbst abschätzen zu können, und auf Warnsignale rasch und richtig zu reagieren – sind zentrale Themen des Vortrages.

Damit werden Fragen über Vorbeugung, moderne Diagnostik und Therapieverfahren, aber auch das Leben „danach“ angesprochen. Für alle Betroffene aber auch interessierte Bürger, die mehr über ein Herzinfarkt-Risiko und dessen Vorbeugung wissen möchten.



**Univ.-Professor
Dr. med. Andreas Mügge**
Direktor der Kardiologie
St. Josef-Hospital und
Bergmannsheil



Stadtpark-Gastronomie
17.03.2013

Vortrag: 15 - 15.50 Uhr
Raum 1

GESUNDHEITSMESSE BOCHUM

Urologe

Gunnar Naus

Gunnar Naus
Facharzt für Urologie
Proktologie · Andrologie

Huestraße 34
44787 Bochum
Telefon 02 34 - 1 50 17

Sprechzeiten:
Mo.: 8.30 - 13 u. 15 - 17 Uhr,
Di.: 8.30 - 13 Uhr, nachmittags nur nach Vereinb.
Mi.: 8.30 - 12 Uhr; Do.: 8.30 - 13 u. 15 - 18 Uhr
Fr.: 8.30 - 12 Uhr u. nach Vereinbarung
Sa.: nach Vereinbarung

Schilddrüsenerkrankungen

Schilddrüsenveränderungen sind häufig. Grundsätzlich sind anatomische Veränderungen (z.B. Vergrößerung) von Schilddrüsenfunktionsstörungen (Über- und Unterfunktion) zu unterscheiden. Durch eine Ultraschalluntersuchung lassen sich anatomische Veränderungen und durch Blutuntersuchungen Funktionsstörungen erkennen. In Deutschland hat jeder 3. bis 4. einen Knoten oder eine Schilddrüsenvergrößerung („Kropf“ oder medizinisch Struma).

Die Knoten sind überwiegend gutartig und stellen bei Ultraschalluntersuchungen Zufallsbefunde dar. So genannte Regeneratknoten sind neben warmen und kalten Knoten die häufigste Knotenart. Warme Knoten können zu einer Überfunktion führen. Diese lässt sich überbrückend mit Tabletten und definitiv durch eine stationäre Radiojodtherapie oder eine Operation therapieren.

Ein Druckgefühl des Halses sowie Schluckstörungen sind weitere Gründe für eine mögliche Schilddrüsenoperation. Bei Knoten >1 cm in der Ultraschalluntersuchung ist eine Schilddrüsenzintigraphie durchzuführen, ob es sich um Regenerat-, kühle oder warme Knoten handelt. Kühle Knoten können bösartig entarten und müssen punktiert werden. Bei jedem erstmalig entdeckten Knoten ist das Calcitonin im Rahmen einer Blutuntersuchung zu bestimmen.

Eine weitere Gruppe von Schilddrüsenerkrankungen stellen die Entzündungen dar. Eine vom Immunsystem ausgehende Entzündung wie die Hashimoto-Erkrankung führt zu einer Unterfunktion. Typische Symptome sind Müdigkeit,

Abgeschlagenheit, Frieren, Gewichtszunahme, depressive Verstimmung und z.B. eine Verstopfungsneigung. Die Ultraschalluntersuchung sowie die Blutuntersuchung auf Schilddrüsen-spezifische Antikörper (TPO- und TG-Antikörper) können dies klar nachweisen. Die Unterfunktion wird mit Schilddrüsenhormonen in Form einer morgendlichen Tabletteneinnahme behandelt. Entzündungen wie der Morbus Basedow führen zu einer Überfunktion mit Unruhe, Schwitzen, Herzasen, Gewichtsabnahme und z.B. häufigem Stuhlgang. Auch hier ist die Ultraschall- und Blutuntersuchung (TSH-Rezeptor-Antikörper) wegweisend.

In ca. der Hälfte der Patienten entsteht eine Augenerkrankung mit hervorstehenden, geschwellenen und geröteten Augen (endokrine Orbitopathie). Der Morbus Basedow wird in der Regel ca. 1 Jahr lang mit Tabletten gegen die Überfunktion behandelt. Danach schließt sich ein Tabletten-Auslassversuch an. Im Falle einer wiederkehrenden Überfunktion wird operiert oder Radiojodtherapiert.



**Prof. Dr. med.
Burkhard L. Herrmann**



Stadtpark-Gastronomie
17.03.2013

Vortrag: 13 - 13.50 Uhr
Raum 1

GESUNDHEITSMESSE BOCHUM

Burnout, Mobbing und andere psychische Arbeitsfolgen:**Was können Psychiatrie und Psychotherapie tun?**

Neben der Arbeitslosigkeit, insbesondere der Langzeitarbeitslosigkeit, sind gerade viele arbeitsplatzbezogene Belastungsmomente und Belastungssituationen dazu geeignet, als dysfunktionale Stressfaktoren zu wirken und damit psychische Störungen aller Art hervorzurufen. Stress ist sicherlich ein notwendiges Phänomen, um eine Leistungssteigerung herbeizuführen.

Hier wird jedoch Stress als ein zunehmendes Ungleichgewicht zwischen den Anforderungen und den eigenen Ressourcen verstanden. Dabei kann es zu Burnout, Mobbing und auch z.B. zu Workaholismus kommen. Als Burnout wird verstanden die akute oder chronifizierte Anpassungsreaktion der Folge von kurzzeitigem oder lang anhaltendem Stress in äußeren und inneren Lebens-

bedingungen. Burnout ist multifaktoriell bedingt und tritt auf, wenn die Belastung allzu hoch, dauerhaft oder unausweichlich erlebt wird und weder durch Bewältigung noch durch Erholungszeiten hinreichend gemildert oder ausgeglichen werden kann. Es gibt eine Stadienentwicklung beim Burnout, die damit anfängt, zunächst mit dem Zwang, sich zu beweisen und über die eigenen Leistungsgrenzen hinweg zu schreiten, bis hin dann zu zahlreichen psychischen Veränderungen im Sinne von Depressionen, Angst und Sucht bis hin zu zunehmender Suizidalität und völliger geistiger, körperlicher und emotionaler Erschöpfung.

Für Burnout gibt es diverse personenbezogene situative und Faktoren der Organisation, die dieses Geschehen begünstigen. Wichtig ist, sich klarzumachen, inwiefern man auf der eigenen individuellen und was man

auf der Ebene der Organisation verändern kann.

Neben der Problemerkennung, dass man z.B. viel arbeitet, ist es wichtig Prioritäten zu setzen, Kontrolle zurück zu gewinnen, Arbeitsaufgaben auch nicht zu übernehmen und Pausen zu machen. Dies sind bereits sehr verhaltenstherapeutisch geprägte Empfehlungen. Ähnliches gilt bei Mobbing. Mobbing ist wiederholtes, mindestens über 6 Monate gehendes, mindestens 1x die Woche stattfindendes Drangsalieren, Schikanieren, Ausgrenzen etc. einer Person am Arbeitsplatz. Dabei sind Gerüchte-Streuen und Informationen-Vorenthalten besonders häufig; die mobbenden Personen sind oft die Kollegen.

Burnout, Mobbing und andere psychische Arbeitsfolgen sind und sollten auch der Einsatzort des Fachgebietes Psychiatrie und Psychotherapie sein. Psychiater sind von ihrer Ausbildung her als kompetent anzuse-

hen, schnell und effektiv manifeste psychische Symptome und Erkrankungen zu erkennen und zu behandeln. Sie können bei anfänglichen psychischen Problemen und Unwohlsein beraten und Empfehlungen geben. Sie sind und sollten Experten prophylaktischen Erkennens und präventiver Maßnahmen sein. Weit bevor beispielsweise medikamentöse Maßnahmen eingesetzt werden müssen, helfen einfache, vor allem verhaltenstherapeutische Methoden, dass Betroffene erfolgreich ihre psychische und dann meist auch ihre körperliche Gesundheit am Arbeitsplatz wiedergewinnen und erhalten können.



Prof. Dr. Georg Juckel

Stadtpark-Gastronomie
17.03.2013
Vortrag: 14 - 14.50 Uhr
Raum 2
GESUNDHEITSMESSE BOCHUM

Vorhofflimmern

Vom Fingerhut bis zur dritten Dimension

Welche Beschwerden verursacht eigentlich Vorhofflimmern? Dies ist eine der Fragen, die Kardiologe Dr. Andreas Pflaumbaum im Rahmen seines Vortrages bei der Gesundheitsmesse Bochum beantworten wird.

Das interessierte Publikum darf Antworten auf weitere Fragen erwarten, etwa: Muss diese Herzrhythmusstörung immer beseitigt werden oder kann man Sie auch belassen?

Vom altbewährten roten Fingerhut bis zum modernen Antiarrhythmikum, welches

Medikament für welchen Patienten?

Welchen Patienten kann man durch eine Verödung (Ab-

lation) von Vorhofflimmern mit Hilfe einer 3-dimensionalen Darstellung des Herzens sogar heilen? Eine medikamentöse Blutverdünnung zur Vermeidung von Schlaganfällen durch Blutgerinnsel gehört zu den wichtigsten Behandlungszielen bei Patienten mit Vorhofflimmern. Für wen kann der Verschluss der Gerinnselquelle mit einem kleinen „Schirmchen“ eine Alternative sein?

Im Anschluss an den Vortrag steht Dr. Andreas Pflaumbaum noch für individuelle

Fragen aus dem Publikum zur Verfügung.



Dr. Andreas Pflaumbaum

Stadtpark-Gastronomie
17.03.2013
Vortrag: 16 - 16.50 Uhr
Raum 2
GESUNDHEITSMESSE BOCHUM

Ausstellerverzeichnis

Abbott Diabetes care	Ortho Mobile Hattingen
Augusta Krankenhaus Herr Dr. Machleit, Herr. Dr. Mann, Herr Dr. Ubrig, Frau Dr. Bonatz	Pfizer Pharma GmbH Prof. Dr. Herrmann Prof. Dr. Juckel
AWO Bezirk Westl. Westfalen	Prof. Dr. Viebahn
Barmenia Versicherungen	Rechtsanwälte Schild & Schütze
Berlin Chemie (Sponsor)	Relaxx Plus Schlafsysteme
BKK vor Ort	ResMed
Brillen und Kontaktlinsen Tilli	Roche Diagnostics
DRK Kreisverband Bochum	Sanitätshaus Amberg
Familien- und Krankenpflege Bochum	Sanitätshaus Kraft
Feuerwehr Bochum Außen- und Innenstand	Sanicar Krankentransporte Außenstand
Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke , Herr Dr. Längler	Schulte-Ladbeck Augenoptik
Herz- und Diabeteszentrum NRW	Siena ambulante Krankenpflege
Heilpraktikerschule Bochum ,	Sozialverband Schwerbehinderter
Heliosklinik Bochum	Synexus
Herzinfarktverbund	Therapiezentrum für Physio, Gesundheit und Wellness Bochum
IKK	Tommiks GmbH Sprockhövel
Hörzentrum-Gruppe Außenstand	Vivamus Ergotherapie
Johanniter-Unfallhilfe	Völker Fitness Center
Kinderklinik Bochum Prof. Dr. Hamelmann	Winkelmann Hörakustik
Knappschaft	ZEB-Zahnarztpraxis Herr Koyupinar
Mammographie-Screening Bochum	ZIB Zahnärzte Implantologen Bochumer Arbeitskreis Herr Dr. Neukirchen
Malteser Hilfsdienst e.V.	Selbsthilfegruppen: Adipositas, Brustkrebs, Bündnis gegen Depression, Deutsche Diabetikerhilfe, Krebsbetroffene, Multiple Sklerose, Parkinson, Schlafapnoe
MSD	
Hämatologisch onkologische Gemeinschaftspraxis Prof. Dr. Voigtmann, Dr. Schaffrin-Nabe	

Kopf-/Gesichtsschmerzen? Tinnitus?

Wenn die Zähne Schuld sind

Die Ursachen für Kopf- oder Nackenschmerzen sind häufig in einem gestörten Zusammenspiel von Kaumuskulatur und Kiefergelenk auf der einen und dem Zusammenbiss der Zähne auf der anderen Seite zu finden. Der Fachausdruck für diese Spannungskopfschmerz-Symptome ist die sogenannte



Dr. Joachim Gehrke

CMD, **C**raneo-**M**andibuläre-**D**ysfunktion. Bei der CMD findet man Symptome, wie Zahnempfindlichkeiten, Kiefergelenkknacken, Kiefergelenkschmerzen, Ohrenscherzen, Ohrgeräusche/ Tinnitus, Nackenprobleme oder ein „Kloßgefühl“ im Hals. In enger Zusammenarbeit mit den anderen ärztlichen Fachrichtungen kann der spezialisierte Zahnarzt die Diagnose CMD stellen und mit Hilfe einer individuell angepassten Aufbiss-schiene diese therapieren.



Stadtpark-Gastronomie
17.03.2013

Vortrag: 13 - 13.50 Uhr
Raum 3

GESUNDHEITSMESSE BOCHUM

Wer macht was?

Messe-News



Mit dem Hörmobil präsentiert sich die Hörzentrum-Gruppe bei der diesjährigen Bochumer Gesundheitsmesse im Außenbereich der Stadtpark-Gastronomie Bochum. Hier werden - vor Ort - in ungestörter Atmosphäre Hörtests und Beratungsgespräche angeboten. Weiter im Angebot: Das Probetragen aktueller Hörsysteme.

Medizinische Vorträge zur **Gesundheitsmesse Bochum 2013** Stadtpark-Gastronomie Bochum / Vortragsräume in der oberen Etage

Zeit:	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 4
10 - 10.50 Uhr	Unterschied Asthma bronchiale - COPD <i>Michael Behn</i>	Menschenwürdig sterben <i>Dr. Birgitta Behringer</i>	Gesund im Arbeitsalltag - was die Naturheilkunde dazu beitragen kann <i>Magdalene Korthaus</i>	Chronische Schmerztherapie nach dem biopsychosozialen Modell <i>Dr. Bettina Claßen</i>
11 - 11.50 Uhr	Gefährliche Schönheitschirurgie? <i>Dres. Ptok / Möcklinghoff</i>	Erkrankungen der Wirbelsäule <i>Dr. Christian Knaup</i>	Zahnimplantate - Skalpell oder Stanze? <i>Dr. Stefan Neukirchen</i>	Psychosomatische Störungen bei Kindern und Jugendlichen <i>Prof. Dr. Thomas Lücke, Dr. Rainer Siefen, Helmut Neumann</i>
12 - 12.50 Uhr	Robotik assistierte minimal-invasive Chirurgie bei Tumoren der Verdauungsorgane <i>Dr. Benno Mann</i>	Osteoporose - der stille Knochendieb <i>Dr. Angela Moewes</i>	Zahnersatz ohne Implantate <i>Dr. Angelos Tsiokas</i>	Allergologie und Asthma <i>Dr. Cordula Körner-Rettberg</i>
13 - 13.50 Uhr	Schilddrüsenerkrankungen <i>Prof. Dr. Burkhard L. Herrmann</i>	Halsschlagaderstenose / Schlaganfall <i>Dr. Martin Lainka</i>	Kopf-/Gesichtsschmerzen? Tinnitus? Wenn die Zähne Schuld sind <i>Dr. Joachim Gehrke</i>	Juristische und medizinische Aspekte bei Kindesmissbrauch <i>Dr. Gabriele Bonatz</i>
14 - 14.50 Uhr	Endoprothetik in Deutschland - zu früh oder zu häufig - und dann auch noch schlecht? <i>Prof. Dr. Rüdiger Smektala</i>	Burnout, Mobbing und andere psychische Arbeitsfolgen <i>Prof. Dr. Georg Juckel</i>	Ableitungsverfahren zur Entschlackung und Entgiftung <i>Gabriele Halsband</i>	Bodymed - Ernährungskonzept zur Gewichtsreduktion <i>Dr. Hans-Jörg Apfeld Dr. Rolf M. Berndt</i>
15 - 15.50 Uhr	Herzalarm <i>Prof. Dr. Andreas Mügge</i>	Unterzuckerungen - Ursachen u. Möglichkeiten, mit ihnen umzugehen <i>Dr. Anja Figge</i>	Enddarmbeschwerden - ein häufig peinliches Problem <i>Gunnar Naus</i>	Brustastkurs für Frauen <i>(15 - 16.50 Uhr)</i> <i>Brustzentrum Augusta-Krankenanstalt</i>
16 - 16.50 Uhr	Einheimische Sprue - Zöliakie <i>Dr. Ute Schwegler</i>	Vorhofflimmern - vom Fingerhut bis zur 3. Dimension <i>Dr. Andreas Pflaumbaum</i>	Therapiemöglichkeiten der Adipositas im Kindes-, Jugendlichen- und Erwachsenenalter <i>Uwe Machleit</i>	Zusatzvortrag: Volksleiden Prostatakrebs: Moderne Vorsorge- und Behandlungsmethoden <i>Dr. Burkhard Ubrig 17 Uhr (!)</i>

Wer macht was?

Messe-News

Abbott-Diabetes-Care – vorbei. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Auch dieses Jahr informieren wir Sie am Stand von Abbott Diabetes Care wieder über unsere innovativen FreeStyle Produkte: zum Beispiel FreeStyle InsuLinx, das einfach einfache Diabetes Management System, das Ihnen eine persönliche Insulindosierung empfiehlt. Informationen rund um den Diabetes mellitus erhalten Sie von unserer Diabetes-fachkraft und Sie können Ihren Blutzucker kostenfrei testen lassen. Kommen Sie



FreeStyle InsuLinx empfiehlt die persönliche Insulindosis.



Angebot der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. - Als einer der größten Hausnotruf-Anbieter freut sich die Johanniter-Unfall-Hilfe den Besuchern der Gesundheitsmesse die schnelle Hilfe auf Knopfdruck näher zu bringen, denn nur ein sicheres Zuhause schenkt Vertrautheit und Geborgenheit. Mit Blutdruckmessung, Hinweisen zur korrekten Erste Hilfe und Herz-Lungenwiederbelebung, bieten wir den Besuchern ein Rundumpaket der gesundheitlichen Vorsorge.

Hämatologisch-onkologische Gemeinschaftspraxis –

Haarausfall ist bei Chemotherapie eine der bekanntesten und offensichtlichsten Begleiterscheinungen, die eine zusätzliche Belastung für die Betroffenen darstellt. Die Hämatologisch-onkologische Gemeinschaftspraxis auf dem Campus der Ruhr-Universität wird zur Gesundheitsmesse Bochum das „Scalp-Cooling-Verfahren“

vorstellen, mittels dessen sich dieser Haarausfall vermeiden lässt. Verhindert wird der Haarausfall (Alopezie) durch Abkühlung der Kopfhaut während der Zytostatikatherapie. Die Kälte verengt die kleinen Blutgefäße an den Haarwurzeln, wodurch nur geringe Mengen Zytostatika an die Haarzellen gelangen. Dabei kommt das Digni-Cap-System zur Anwendung, das Interessenten während der Messe vorgestellt und erklärt wird.





SCHULTE-LADBECK

Brillen + Kontaktlinsen

Wir präsentieren Sehhilfen modernster Art wie:

- elektronische Lupen
- Fernrohrsysteme
- AMD-Comfort-Gläser
- LED-Taschenleucht-lupen und, und, und...

Spezialbrillengläser
für altersbedingte Makuladegeneration

Jetzt testen!



„Ich habe eine Makulaerkrankung. Mir fehlt ein Teil des Sichtfeldes. Ich konnte fast nichts mehr lesen oder in der Ferne erkennen. Mit den neuen Spezialbrillengläsern AMD-(omfort[®]) von SCHWEIZER hat mich mein Augenoptiker optimal versorgt. So bin ich im Alltag wieder aktiv und sicher.“

Besuchen Sie uns auf der:



Stadtpark-Gastronomie
17.03.2013
10 - 17 Uhr
Eintritt frei!



Kortumstraße 77 – 44787 Bochum
Telefon: (0234) 96 111 0
www.facebook.de/SchulteLadbeck



Asthma bronchiale und COPD

Um den Unterschied zwischen Asthma bronchiale und COPD, aber auch um die Gemeinsamkeiten, geht es im Vortrag von **Michael Behn**. Der Referent möchte den Zuhörern möglichst

verständlich erklären, welche Symptome die Frage aufwerfen, ob eine COPD (Chronisch obstruktive Lungenerkrankung) oder ob Asthma bronchiale vorliegt. Rauchen ist der Hauptrisikofaktor für die

Entwicklung einer COPD, allerdings kann diese Erkrankung auch bei

Nicht- oder Wenigrauchern auftreten. Andererseits ist nicht jeder Husten beim Raucher auf das Rauchen zurückzuführen und beispielsweise Asthma bronchiale im Alter eine unterdiagnostizierte Erkrankung. Der Zuhörer soll erfahren, welche Untersuchungen zur Abklärung der Diagnose erforderlich sind und einen Überblick über moderne Therapieformen erhalten.



Michael Behn



Stadtpark-Gastronomie
17.03.2013
Vortrag: 10 - 10.50 Uhr
Raum 1

GESUNDHEITSMESSE BOCHUM



Brustselbstuntersuchung für Frauen

Ziel des Kurses „Brustselbstuntersuchung“ ist es Frauen nach umfassender Information über Nutzen und Risiken (bei Fehlinterpretation) unter qualifizierter Anleitung an das Aussehen und das Gefühl der eigenen Brust heranzuführen.

Nicht jeder getastete Befund ist immer gleichbedeutend mit Brustkrebs. Häufig handelt es sich zum Glück um gutartige knotige Bezirke, die sich im Laufe des menstruellen Zyklus wieder verlieren, oder um gutartige bindegewebige Knoten, sogenannte Fibroadenome.

Interessierte Frauen sollen lernen, Veränderungen des Tastbefundes ihrer Brust wahrzunehmen, um frauenärztlichen Rat einzuholen. Dieser hat dann die Aufgabe, den von der Frau als verän-

dert gefundenen Tastbefund richtig einzuordnen und eine differenzierte Diagnostik einzuleiten, um letztendlich eine Brustkrebserkrankung auszuschließen.

Es geht also beim Brustselbstuntersuchungskurs nicht um eine Brustkrebsfrüherkennung, sondern lediglich darum das „Brustbewusstsein“ der Frau zu schulen und sie zu ermutigen bei Veränderungen eine Abklärung des Befundes vornehmen zu lassen.

Zur Brustkrebsfrüherkennung eignet sich nur das Mammografie-Screening.

Sie fragen sich vielleicht, warum die Brustselbstuntersuchung in den aktuellen S3-Leitlinien nicht mehr wie früher empfohlen wird?

Grund dafür ist, dass die Brust-Selbstuntersuchung der Frau selbst bei regelmäßiger Anwen-

dung und Training nicht in der Lage ist, die Morbidität und die Mortalität von Brustkrebs zu senken.

Große randomisierte Studien haben gezeigt, dass die Brustselbstuntersuchung der Frau in manchen Fällen sogar schädlich ist. Frauen, die regelmäßig eine BSU durchführen, werden fast doppelt so häufig an der Brust biopsiert, häufig mit gutartigem histologischen Befund. Da bei

der empfohlenen Mammografie zur Brustkrebs-Früherkennung in einem Intervall von zwei Jahren sehr kleine Befunde zum Zeitpunkt der Mammografie übersehen werden oder schnell wachsende Tumoren zwischen den Screening-Intervallen auftreten können, sollte aber ein „Brustbewusstsein“ bei den Frauen trainiert werden, das symptomatisch werdende Veränderungen erkennen lässt.

Hintergrund-Infos

Die Brustkrebs-Früherkennung hat neben einer Optimierung der lokalen und systemischen Therapie zur Reduktion der Brustkrebssterblichkeit geführt. Durch die Früherkennung kann in den meisten Fällen brusterhaltend operiert werden, wodurch sich die Lebensqualität von Frauen mit Brustkrebs in den letzten Jahren deutlich verbessert hat. Die Überlebensrate von Frauen mit einem Brustkrebs, der beim Screening diagnostiziert wird, beträgt 97 % nach 10 Jahren.

Beim Screening passiert es aber auch, dass Vorläuferläsionen von Brustkrebs (sog. duktales Carcinoma in situ) mit sehr guter Prognose und fehlender Invasi-

vität bei der Abklärung von Mikroverkalkungen diagnostiziert werden. Man weiß nicht, in wie vielen Fällen sich diese Vorläuferläsion tatsächlich irgendwann zu Brustkrebs gewandelt hätte, Möglicherweise wäre sie ohne Screening im Leben der Frau niemals diagnostiziert oder therapiert worden. Man spricht hier berechtigterweise von möglicherweise „überdiagnostizierten“ und „übertherapierten“ Brustveränderungen.

Ein systematisches Review aus dem Jahre 2006 über das Mammografie-Screening ergab, dass man 2000 Frauen 10 Jahre lang regelmäßig im Screening mammografieren muß, damit eine Frau insofern profitiert, als dass sie den beim Screening früh diagnostizierten Brustkrebs länger überlebt als sie das ohne Screening und dann zu einem späteren Zeitpunkt diaganostizierter Erkrankung getan hätte. Demgegenüber stehen 10 gesunde Frauen, die als „Brustkrebs-Patientinnen“ überdiagnostiziert und unnötig behandelt werden. Zur Früherkennung eines Brustkrebses wurde neben der Mammografie seit ca. 1950 die Brustselbstuntersuchung empfohlen.

Aus den oben genannten Gründen hat man diese Empfehlung verlassen. Heute propagiert man die Schulung des „Brustbewusstsein (breast awareness) der Frau“.



**Priv.-Doz. Dr. med.
Gabriele Bonatz**

Stadtpark-Gastronomie
17.03.2013
**Kursus: 15 - 16.50 Uhr
Raum 4**
GESUNDHEITSMESSE BOCHUM

Osteoporose - Der stille Knochendieb

Osteoporose kann jeden treffen. Es ist eine echte Volkskrankheit, 7,8 Millionen Deutsche sind daran erkrankt und die Zahlen steigen weiter. Die Hälfte aller Frauen über 50 Jahren ist an Osteoporose erkrankt. Die Folge: Jede 2. Minute erleidet ein Osteoporose-Patient einen Knochenbruch, insgesamt 333.000 Knochenbrüche pro Jahr. Nur ein Drittel aller Wirbelkörperbrüche wird erkannt. Schenkelhalsbrüche schränken die Mobilität und das Leben der Betroffenen so sehr ein, dass jeder 5. in ein Alten- oder Pflegeheim eingewiesen wird.

Was ist Osteoporose?

Knochen ist lebendiges Gewebe. Bei Frauen nach den Wechseljahren und Männern im höheren Alter wird aber mehr Knochen abgebaut als wieder aufgebaut. Die Knochenfestigkeit und Knochenmasse sinkt. Das Risiko für Knochenbrüche steigt.

Wer ist gefährdet?

Frauen mit erblicher Veranlagung, Raucher, Personen mit Bewegungsmangel, Unterge-

wicht, Nierenerkrankungen, Schilddrüsenerkrankungen, längerfristiger Einnahme von Kortison bei Asthma oder rheumatischen Erkrankungen, Ein bereits aufgetretener Knochenbruch (auch Handgelenks- und Schulterbrüche) gilt als größtes Risiko für weitere Folgebrüche.

Für alle Frauen >70 und alle Männer >80 Jahre wird eine Basisuntersuchung empfohlen. **Symptome und Folgen**

der Osteoporose

Osteoporose ist eine stille Erkrankung. Sie bleibt oft lange unentdeckt und un-

behandelt. Rückenschmerzen können chronisch oder akut auftreten. Symptome fortgeschrittener Erkrankung sind Knochenbrüche bei normaler Alltagsbelastung, beim Bücken oder Heben oder bei Stürzen aus Standhöhe. Die Abnahme der Körpergröße, Rundrücken (Witwenbuckel) oder Hautfalten am Rücken (Tannenbaumzeichen) sind typische Veränderungen.

Was können Sie tun?

Beugen Sie frühzeitig mit regelmäßiger Bewegung, gesunder und ausreichender Ernährung, der zusätzlichen Einnahme von Calcium und Vitamin D und regelmäßigem Sonnenlicht vor. Vermeiden Sie Rauchen, Fehl- oder Un-



Dr. med. Angela Moewes

terernährungen und lassen Sie Ihr Osteoporoserisiko regelmäßig beim Arzt mit einer Knochendichtemessung (DXA-Methode) prüfen. Dies ist eine schnelle und genaue Messmethode mit geringer Strahlenbelastung.

Sollte eine Therapie notwendig sein, helfen osteoporose-spezifische Medikamente den weiteren Knochenabbau zu hemmen. Neue Osteoporosemedikamente haben sich als gut wirksam und verträglich erwiesen. Eine Schmerztherapie mindert zugleich die akuten Probleme.

Osteoporose ist eine ernstzunehmende Erkrankung, gegen die Sie etwas tun können.



Stadtpark-Gastronomie

17.03.2013

Vortrag: 12 - 12.50 Uhr

Raum 2

GESUNDHEITSMESSE BOCHUM

Neue Methoden zur Tinnitusbehandlung

Winkelmann Hörakustik präsentiert neues Audiosystem zur Entspannung bei Tinnitus.



Entspannung und Stressabbau sind maßgebliche Faktoren einer effektiven Tinnitusbehandlung. WIDEX hat ein Audiosystem entwickelt, das die Wahrnehmung des Tinnitus effektiv reduziert und die Entspannung fördert.

Das Audiosystem von WIDEX verfügt über einzigartige ZEN-Tinnitusprogramme. Die Programme beinhalten unterschiedliche Klangkompositionen sowie ein Rauschen und minimieren den Kontrast zwischen Umgebungsgereuschen und dem Tinnitus. Die Kompositionen wurden speziell von der Forschungsabteilung von

WIDEX ZEN

WIDEX entwickelt und basieren auf der wissenschaftlichen Erkenntnis, dass bestimmte musikalische Strukturen, etwa ein langsames Tempo, niedrigere Tonhöhe und das Fehlen emotionaler Inhalte, eine beruhigende Wirkung haben.

Wirksamkeit ist wissenschaftlich belegt

Die Eignung der ZEN-Klänge zur Tinnitusbehandlung wurde in wissenschaftlichen Studien mit Tinnituspatienten untersucht und nachgewiesen.

Das innovative Audiosystem ist individuell auf Ihre Bedürfnisse einstellbar und einfach in der Handhabung: Nach individueller Einstellung durch Winkelmann Hörakustik tragen Sie das ultrakleine Audiosystem unauffällig hinter dem Ohr und können Ihr persönliches ZEN-Programm an jedem Ort und zu jeder Zeit abrufen.

Testpersonen gesucht!

Aktion bis 20. April 2013

Winkelmann Hörakustik ist Experte für gutes Hören und verfügt über umfassende Erfahrung in der Tinnitusberatung. In unseren Testwochen bieten wir interessierten Personen die Möglichkeit, sich von den ZEN-Klangprogrammen selbst zu überzeugen. Kostenfrei und unverbindlich! Kommen Sie einfach in unser Fachgeschäft, wir beraten Sie gerne!

WINKELMANN
Ihr Treffpunkt für gutes Hören.

44795 Bochum-Weitmar/Mark • Markstraße 422
Telefon: 0234 / 539 97 11
weitmar@winkelmann-hoerakustik.de

44803 Bochum-Altenbochum • Wittener Straße 241
Telefon: 0234 / 2 97 02 41
altenbochum@winkelmann-hoerakustik.de

44651 Herne-Eickel • Hauptstraße 13
Telefon: 02325 / 93 29 07
herne@winkelmann-hoerakustik.de

Wer macht was?

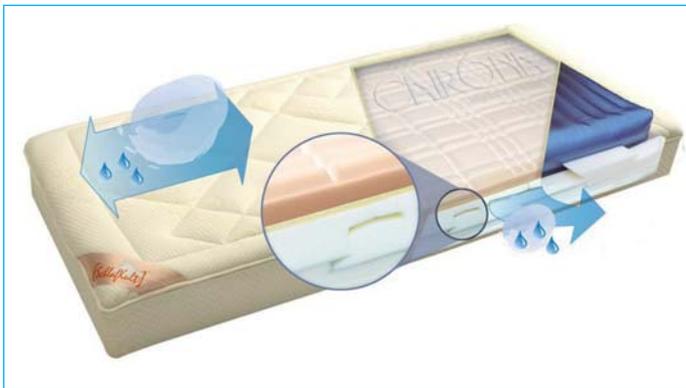
Messe-News

Luftgefedernte Schlafsysteme,

wie sie von Relaxx plus Schlafsysteme angeboten und auf der Bochumer Gesundheitsmesse vorgestellt werden, haben gegenüber allen anderen Matratzen den Vorteil, dass man sich seine individuelle Matratzenfestigkeit, von ganz weich bis ganz hart, stufenlos mittels eines angeschlossenen Kompressors einstellen kann. Die Matratze passt zu jedem

Gewicht, jeder Statur, für Bauch-, Rücken- und Seitenschläfer. Die Frage „wie finde ich die richtige Matratze?“ (durch probe-liegen sicher nicht!!) stellt sich nicht mehr.

Zudem bietet die Luftfederung dem Körper eine extrem gleichmäßige Druckverteilung, welche einen wesentlich ruhigeren und somit erholsameren Schlaf ermöglicht.



Das luftgefedernte Schlafsystem ermöglicht eine individuelle Einstellung der Matratzenfestigkeit.

Ergotherapie- eine Hilfestellung für mich im Alltag?

Viele Menschen benötigen Hilfestellung um ihren Alltag selbständig bewältigen zu können. Ursachen dafür können Erkrankungen sein, wie z.B. ein Schlaganfall, Parkinson, Multiple Sklerose oder Handerkrankungen/-verletzungen nach einem Unfall. Aber auch Kinder können z.B. aufgrund einer Wahrnehmungsstörung, Entwicklungsverzögerung oder einer Konzentrationsschwäche Probleme im Alltag entwickeln.

Ziel der Ergotherapie ist das Wiedererlangen der größtmöglichen Selbständigkeit, der gesellschaftlichen Teilhabe und einer Verbesse-

rung der Lebensqualität. Die Praxis für Ergotherapie „Vivamus“ deckt in ihrem Behandlungskonzept Erkrankungen von Menschen jeden Alters ab und bietet desweiteren folgende Zusatzangebote an: Trampolinkurse für Kinder und Erwachsene, Kinesio Tape, Orthopädische Rückenschule nach Dr. Brügger/Placht, Elterntraining nach THOP.

Auf der Gesundheitsmesse können Sie am Messstand der Ergotherapie Praxis „Vivamus“ nähere Informationen bekommen & unterschiedliche Behandlungsmaterialien (z.B. Trampolin, Konzentrations- und Geschicklichkeitsspiele, Kinesio Tape, etc.) ansehen und ausprobieren.

Mammographie-Screening -

Brustkrebs - ca. 74.000 Frauen erkranken jährlich an Brustkrebs. Das Mammographie-Screening-Programm ist ein bundesweites, qualitätsgesichertes Programm zur Brustkrebs-Früherkennung. Jede Frau zwischen 50 und 69 Jahren erhält alle zwei Jahre schriftlich eine Einladung zur Untersuchung. Durch eine Mammographie kann Brustkrebs bei Frauen erkannt werden, die noch keinen Tastbefund haben.

Dadurch verbessert sich die Chance auf Heilung und auf eine schonendere Behandlung. Auf der Gesundheitsmesse haben Interessierte die Möglichkeit, sich ausführlich über das Mammographie-Screening-Programm zu informieren und sich Röntgenaufnahmen mit den unterschiedlichsten Befunden anzuschauen. Dr. E. Vollrath, Programmverantwortlicher Arzt, und sein Team stehen für Fragen und Gespräche zur Verfügung.



Physiotherapie -

Das Therapiezentrum für Physiotherapie, Gesundheit und Wellness (Inh. Gerhard Schimeyer) wird im Rahmen seines Auftritts zur Bochumer Gesundheitsmesse die mikroenergetische-Behandlung und Wellness sowie Gesundheitsprodukte für eine deutlich verbesserte Lebensqualität vorstellen. Zudem haben Interessierte die Möglichkeit, eine Massage in Anspruch nehmen zu kön-

nen. Durch ständige Fortbildungen ist es dem Team möglich, individuell und bedarfsgerecht auf die Kunden / Patienten einzugehen. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf der ganzheitlichen Therapie, die durch die Alternative Medizin (TCM) ergänzt wird. Spezialisiert hat sich das Therapiezentrum auch auf die mikroenergetische Behandlung (Biostimulations-Therapie), mit der sie bisher gute Erfolge erzielen konnte.



Juristische und medizinische Aspekte bei Kindesmissbrauch

Kindesmissbrauch - ein ernstes und leider stets aktuelles Thema. Tägliche Pressemeldungen zeugen davon, dass Kindesmissbrauch zunimmt.

In ihrem Vortrag zur Gesundheitsmesse Bochum wird Dr. med. Gabriele Bonatz die juristischen und medizinischen Aspekte zum Thema Kindesmissbrauch beleuchten.



Priv.-Doz. Dr. med.
Gabriele Bonatz



VÖLKER Fitness Center

Rehabilitationssport und mehr...

INTERSPORT Voswinkel P kostenlos

www.voelker-fitnesscenter.de • Tel.: 0234 / 29 60 30
Alte Bahnhofstr. 121 -123 • Bochum-Langendreer

BODYMED Ernährungskonzept zur Gewichtsreduktion

Weltweit steigen Übergewicht und Fettleibigkeit (Adipositas) an. In Deutschland sind etwa 37 Millionen Erwachsene und 2 Millionen Kinder übergewichtig oder adipös. Laut der Nationalen Verzehrstudie in Deutschland sind 66% der Männer und 50,6% der Frauen übergewichtig. 20,5% der Männer und 21,2% der Frauen weisen einen Body-Maß-Index (BMI) von mehr als 30 kg/m² auf.

Übergewicht und Adipositas sind mit einer Vielzahl von Erkrankungen verbunden, die in unterschiedlichem Ausmaß zu weiteren gesundheitlichen Beeinträchtigungen bis zum Tode führen. So besteht nicht nur ein erhöhtes Risiko für Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck, Diabetes Mellitus, Gicht und Herzinfarkt, sondern auch ein höheres Risiko für verschiedene Krebskrankheiten, für Verschleiß der Gelenke und für unerfüllten Kinderwunsch. Die WHO berichtet schon 2005, dass ca. 30% der Krebskrankheiten auf eine Fehlernährung zurückzuführen seien.

Es geht heute um eine ausgewogene vollwertige Kost, die reich an Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen einerseits ist, aber auch die Energiedichte der Nahrungsprodukte und die Verteilung von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen berücksichtigt. Diese Ernährung wird am besten durch die sogenannte klassische Mittelmeerkost erreicht.

Jahrelang wurde zur Gewichtsreduktion auf die Senkung der Fette gesetzt, weil Fett pro Gramm die meisten

Kalorien besitzt. Trotzdem (oder gerade dadurch) wurden die Menschen weltweit immer übergewichtiger. Es wurden dafür mehr Kohlenhydrate (Zucker) verzehrt. Aber alle Kohlenhydrate, die der Körper nicht sofort für die Energieverbrennung verbraucht, erhöhen nicht nur den Blutzucker sondern werden nach Füllen der Kohlenhydratspeicher in Fette umgewandelt und als Fette im Körper gespeichert. Kohlenhydraten machen somit dick.



Stadtpark-Gastronomie
17.03.2013

Vortrag: 14 - 14.50 Uhr
Raum 4

Ausgehend von neuen Forschungsergebnissen des Joslin Diabetes Center in Boston, USA, ist die tägliche Energieaufnahme auf 30-40 Energieprozent Kohlenhydrate zu reduzieren. Der Anteil der Fette sollte 30-35 % betragen, wobei jedoch weniger gesättigte Fette (tierische Fette) aufgenommen



Dr. med. Hans-Jörg Apfeld

werden sollten. Stattdessen werden mehr einfach ungesättigte Fette (Olivenöl, Rapsöl) und mehrfach ungesättigte Fette (Leinöl, in geringen Mengen auch andere Pflanzenöle) und Fette

aus fettigen Kaltwasserfischen (Omega-3-Fettsäuren) empfohlen.

Diese Ernährung wird in Deutschland auch als LOGI-Kost (Low Glycemic and Insulinemic Diet) bezeichnet. Dies bedeutet eine Umstellung auf eine zucker- und stärkerreduzierte Kost, macht aber keine radikale Umstellung der Ernährungs-



Dr. Rolf M. Berndt

Facharzt für Allgemeinmedizin

gewohnheiten notwendig, sondern basiert auf den traditionellen Grundnahrungsmitteln. LOGI ist keine kurzfristige „Diät“, sondern als lebenslange Ernährungsweise konzipiert und umfasst dabei alles, was nach heutigen wissenschaftlichen Erkenntnissen in einer gesunden Ernährung enthalten sein soll.

Das BODYMED Ernährungskonzept basiert auf diesen Grundlagen. In unseren Kursen werden wir Ihnen die Vorteile dieser Ernährung erklären. Wir streben mit Ihnen durch unsere Ernährungskurse eine langfristige Ernährungsumstellung zur Gewichtsreduktion und zur gesunden Ernährung an.



Familien- und
Krankenpflege
Bochum

- ✓ PFLEGE
- ✓ BETREUTES WOHNEN
- ✓ MENÜSERVICE

Wir sind seit über 45 Jahren gemeinnützig in der ambulanten Pflege tätig. Ergänzend zur Pflege bieten wir eine große Anzahl an Dienstleistungen für Sie an.

Wir sind Vertragspartner aller Kranken- und Pflegekassen. Wir beraten Sie gerne kostenlos.

Unsere kostenlose Servicenummer:
Tel.: 0800 - 307 96 00

... eine Spur persönlicher!

www.fundk-bochum.de



Ehrenamtliche als Lotsen für Ärztehaus gesucht

Das Facharztzentrum Europahaus am Kurt-Schumacher-Platz 4 (gegenüber des Hauptbahnhofsinganges) möchte einen ehrenamtlichen Lotsendienst nach dem Vorbild der Grünen Damen und Herren in Krankenhäusern und Altenheimen aufbauen. Vorbereitung und Durchführung werden wesentlich unterstützt von der auf diesem Gebiet sehr erfahrenen Bochumerin Teresa Dönninghaus, Landesbeauftragte der Grünen Damen und Herren für Westfalen. Ebenso unterstützt das Bochumer Haus- und Fachärztenetz MedQN dieses Projekt.

Im Facharzt-Zentrum Europahaus befinden sich 13 Praxen mit ca. 30 Ärzten verschiedener medizinischer Disziplinen, die so –fast klinikähnlich– in einem Gebäude einen Großteil der medizinischen Fachrichtungen vorhalten. Dieses breite Leistungsspektrum nutzen jährlich zehntausende von Patienten mit ihren Angehörigen. Ihnen soll mit

dem geplanten Empfangs-, Begleit- und Informationsdienst ein zusätzlicher Service angeboten werden, um sich im Zentrum besser zu rechtzufinden, bzw. Ihre Ärzte leichter zu erreichen..

Für diese ehrenamtliche Tätigkeit werden jetzt interessierte Frauen und Männer gesucht. Ein erstes Treffen findet am Dienstag, 19. März 2013, statt – Treffpunkt 17 Uhr im Eingangsbereich des Ärztehauses. An diesem Tag gibt es unverbindliche Informationen durch Teresa Dönninghaus und Dr. Christian Möcklinghoff, ärztlicher Sprecher der Mietergemeinschaft, sowie eine Führung durch das Haus.

Über dieses neue Ehrenamts-Projekt wird auch auf der 2. Gesundheitsmesse Bochum am Sonntag, 17. März, informiert, die von 10 bis 17 Uhr in der Stadtpark-Gastronomie stattfindet. Dort ist –im Vorfeld des geplanten Informationstreffens– eine unverbindliche Kontaktaufnahme und Auskunft möglich.

Danksagung

Das Medizinische Qualitätsnetz Bochum e.V. dankt dem Werbepartner



für die freundliche Unterstützung der Bochumer Gesundheitsmesse mit 500 Euro für Werbezwecke.

Therapiemöglichkeiten der Adipositas im Kinder-, Jugend- und Erwachsenenalter

In diesem Vortrag sollen das Ausmaß der Adipositas (behandlungsbedürftiges Übergewicht), die eventuellen Präventions- und Therapienotwendigkeiten in allen Altersstufen und neue Behandlungs- und Therapiemodelle insbesondere aus der Stressforschung und der Neuropsychologie vorgestellt werden.

Uwe Machleit, Dipl. Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut und Supervisor, wohnt in Hattingen, studierte in Bochum, 1988 Fortbildung in ambulanter Adipositas-therapie in



Dipl.-Psych. Uwe Machleit

der Sandoz Nutrition Academy Minneapolis, USA.

Aufbau und Leitung des ambulanten interdisziplinären Adipositas Zentrums am Krankenhaus in Bochum Linden seit 01.04.1989.

Er verfügt über umfangreiche Erfahrungen auf dem Gebiet der Psychotherapie und Ernährungstherapie von Adipositaspatienten.

Stadtpark-Gastronomie
17.03.2013
Vortrag: 16 - 16.50 Uhr
Raum 3
GESUNDHEITSMESSE BOCHUM

Wer macht was?

Messe-News

Völker Fitness Center – zu unterziehen, wobei es zur Belohnung auch kleinere Preise gibt. Ferner angeboten werden Body-Mass-Index-Messungen sowie die Vorführungen von Reha-Übungen und natürlich hinreichend Infos zum Reha-Sport an sich.

Um Fitness und auch um Reha-Sport geht es beim Messe-Auftritt des Völker Fitness Centers aus Bochum-Langendreer. Interessenten haben die Möglichkeit, sich einem kleinen Fitness-Test

THERAPIEZENTRUM FÜR PHYSIOTHERAPIE, GESUNDHEIT UND WELLNESS

Cellulite- und Schmerzbehandlung mit der CellPard . Mikrostromtherapie . Krankengymnastik . Heißluft . Lymphdrainage . Wellness Massagen . Manuelle Therapie . medizinische Massagen . Tuinamassagen . Fango . Bobath für Erwachsene . Migränebehandlung . Osteopathie . Atemtherapie . Traditionelle chinesische Medizin . Rückengymnastik und Rückenschule . Hot Stone Massagen . Nordic Walking . Power-Plate . Ausdauertraining . Podologie / Med. Fußpflege . Kursangebote

Inh. Gerhard Schimeyer, Staatl. geprüfter Physiotherapeut

KURT-SCHUMACHER-PLATZ 4 (Europahaus)
44787 Bochum
Tel.: [02 34] 68 25 28
Fax: [02 34] 91 60 781
Mobil: [01 76] 430 386 07
Email info@krankengymnastik-ruhr.de
Web www.physio-schimeyer-bochum.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo. - Do. 9.00 - 18.00 Uhr
Fr.: 9.00 - 13.00 Uhr
Termine nach Vereinbarung

Besuchen Sie uns auf der:



Große Tombola zur Gesundheitsmesse Bochum 2013

Aussteller haben attraktive Preise gestiftet - Verlosung um 16 Uhr am WAZ-Stand

Wie schon im letzten Jahr, so haben auch in diesem Jahr Aussteller der Bochumer Gesundheitsmesse zahlreiche attraktive Preise gespendet, die um 16 Uhr am WAZ-Stand im Foyer der Stadtpark-Gastronomie unter Ausschuss des Rechtsweges verlost werden. TeilnahmeCoupons hierfür werden vorab in der WAZ Bochum abgedruckt, zudem gibt es sie ebenfalls am WAZ-Stand während der Messe.

Zu den Preisen: Zu gewinnen gibt es u.a. sechs Kopfhörer von Sennheiser, Gutscheine für die Teilnahme an einem Sumba-Kurs und zur kostenlosen Fitness-Studio-Nutzung, ein hochwertiges Funk-Kopfhörer-

System von Sennheiser, eine Senioren-Tagesreise für zwei Personen, eine Woche tägliche Menü-Anlieferung durch einen Mahlzeitendienst für eine Person, eine hochwertige elektrische Zahnbürste, Gutscheine für professionelle Zahnreinigungen, kostenlose Implantatberatung mit Diagnose, Sporttaschen, Regenschirme und vieles mehr. Wer an der Verlosung teilnehmen möchte, sollte also entsprechenden TeilnahmeCoupon ausfüllen und in die dafür vorgesehene Lostrommel am WAZ-Messestand einwerfen.

Viel Glück wünscht Ihnen Ihr Medizinisches Qualitätsnetz Bochum e. V.!



Riesenandrang bei der Auflösung der Tombola im vergangenen Jahr durch die WAZ. Angesichts der attraktiven Preise ist auch in diesem Jahr wieder mit einem großen Zuspruch zu rechnen.

- ANZEIGE -

Seit über 20 Jahren - Falck, Mohrmann und Partner:

Kompetente Partner in Sachen Existenzgründung, Steuern, Betriebswirtschaft und Recht

Seit über 20 Jahren beraten wir in steuerlichen, betriebswirtschaftlichen und rechtlichen Angelegenheiten Gesellschaften unterschiedlicher Rechtsformen, Freiberufler, Privatpersonen.

Neben Buchführung, Jahresabschlussstellung und Steuererklärung, beraten wir bei Existenzgründung ebenso wie in Krisen- oder Konfliktsituationen. In der Regel beraten wir unsere Man-

danten langjährig auf der Grundlage gewachsenen Vertrauens. Gleichwohl kommen wir aber auch gern dann ins Boot, wenn augenscheinlich nichts mehr geht.

Testen Sie uns!



Burkhard Mohrmann

Rechtsanwalt und Fachanwalt für Steuerrecht



Marc Oliver Falck

Wirtschaftsprüfer und Steuerberater



Edgar Falck

Wirtschaftsprüfer und Steuerberater



falck mohrmann & partner

Wirtschaftsprüfer Steuerberater Rechtsanwalt



Rainerstraße 6 · 44651 Herne · Telefon 0 23 25 / 9 36 70

Bebelstraße 18 · 44623 Herne · Telefon 0 23 23 / 5 20 85

www.fmp-steuern.de

Diagnose Krebs: Wege durch den Informationsdschungel

Diagnose Krebs – das löst einen Schock aus. Wie man mit einer derartigen Krisensituation umgeht, darum ging es in der öffentlichen Informationsveranstaltung für Patienten, Angehörige und Interessierte des Medizinischen Qualitätsnetzes Bochum (MedQN) zum Thema „Die Krebserkrankung – eine Herausforderung auf vielen Ebenen“ im Veranstaltungssaal des Kunstmuseums Bochum. Moderiert wurde auch dieses Seminar von Werner Conrad, Journalist und Pressereferent des MedQN.



Wege in den „Dschungel von Informationen“ schlug Professor Dr. Dirk Behringer, Chefarzt der Klinik für Hämatologie, Onkologie und Palliativmedizin der Augusta-Krankenanstalt Bochum. Professor Behringer, der auch dem Chefarzt-Beirat des Medizinischen Qualitätsnetzes Bochum angehört, nahm aus onkologischer Sicht die unterschiedlichen Krankheitsphasen in den Blick, gab konkrete Bewältigungsstrategien an die Hand und ging auch auf die Tumornachsorge ein. Da-

Mammographie: Wenn die Diagnose „Krebs“ lautet, löst das zuerst einen Schock aus. Foto: DAK / Wigger

bei konnte er auf Konzept und Angebote des „Augusta“ verweisen. Der Chefarzt betonte in seinem Vortrag immer wieder die Bedeutung der aktiven Rolle, die der Krebspatient in diesem Zusammenhang spiele und nannte es für Ärzte und Pflege ein „Privileg, Patienten betreuen zu dürfen“.

Zu den Eckpfeilern in der Betreuung von Krebskranken gehören laut Behringer u.a.

das Schaffen von Klarheit gegen diffuse Ängste, Teamarbeit mit Rollenverteilung („Der Patient ist der Boss“), die Begriffsklärung der Therapieziele, zahlreiche Unterstützungsangebote und langfristige Betreuung und Hilfestellung. Das Augusta binde auch aktiv Selbsthilfegruppen ein.

Die Selbsthilfegruppe für Krebsbetroffene e. V. Bochum, die auch Trägerin der mit drei hauptamtlichen Mitarbeiterinnen besetzten Beratungsstelle ist, war in der Informationsveranstaltung ebenfalls vertreten – mit einem Info-Tisch und Sigrun Pietschmann, Diplompsychologin, Psychologische Psychotherapeutin und Psychoonkologin.

Sie beleuchtete in ihrem Vortrag die seelischen Aspekte und Auswirkungen einer Krebserkrankung: Welche Veränderungen durch die Krebserkrankung hervorgerufen werden, was Lebensstilveränderungen bedeuten, was Angehörige von Krebskranken erleben, wie gute Bedingungen für eine gelingende Krisenverarbeitung aussehen und welche Angebote zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen können.

Auch Sigrun Pietschmann nannte einige konkrete Hilfsangebote in Bochum, die zum Beispiel psychoonkologische Unterstützung (einzeln oder in Gruppen, z.B. Gesundheitstraining) und sozialrechtliche und -psychologische Hilfen umfassen. (-weco-)

Kontakt Selbsthilfegruppe:

Selbsthilfegruppe für Krebsbetroffene e.V. Bochum und Beratungsstelle

Westring 43

44787 Bochum

Tel.: 0234-681020

Fax: 0234-683324

E-Mail: Krebs-Selbsthilfe-Bo@t-online.de

Internet: <http://www.krebsberatung-bochum.de>



Die Referenten Professor Behringer und Diplom-Psychologin Sigrun Pietschmann mit Moderator Werner Conrad (links).

Hörminderung - frühzeitig erkennen und aktiv werden

In Deutschland leben rund 14 Mio. schwerhörige Menschen. Circa drei Mio. davon sind mit Hörgeräten versorgt. Die überwiegende Mehrheit der Betroffenen weiß entweder nichts von der Hörminderung oder ignoriert sie bewusst. Dies kann fatale Folgen haben, weiß Christoph Jacob, Geschäftsführer der Hörzentrum Gruppe GmbH & Co KG mit Filialen in Bochum und Witten zu berichten.

Denn: Je weiter die Hörminderung fortgeschritten ist, um so aufwändiger und - für den Patienten - gewöhnungsbedürftiger wird die Hörgeräteversorgung.

Christoph Jacob: „Wenn eine fortgeschrittene Hörminderung - bewusst oder unbewusst - nicht wahrgenommen und entsprechend behandelt wird, gewöhnen sich Ohr und Gehirn an den Zustand der verminderten akustischen Aufnahmefähigkeit. So ist es im fortgeschrittenem Stadium zumeist so, dass Ohr und Gehirn bei einer - durch das Hörgerät - künstlich wiederhergestellten Normalität des Hörens extreme Angewohnungsprobleme haben. Soll

heißt: Der Patient hat mittlerweile die verminderte Hörqualität als „Normalzustand“ akzeptiert, und die wahre Normalität bereitet ihm somit Probleme.“

Aber wie kann man dem vorbeugen?

Christoph Jacob: „Eine gezielte Vorbeugung sind regelmäßige Hörtests, die ab



dem 50. Lebensjahr empfohlen werden. Wenn bei diesen Hörtests eine geringfügige Hörminderung festgestellt wird, so kann diese auch mit weniger aufwändigen Mitteln behandelt werden.“

Wie sieht eine Behandlung mit weniger aufwändigen Mitteln aus?

Christoph Jacob: „Man kann dies in etwa mit anderen Krankheiten vergleichen. Ein Tumor beispielsweise kann

im Frühstadium minimalinvasiv entfernt werden, im fortgeschrittenen Stadium bedarf es einer umfangreichen OP und ggf. weiterer Behandlungen.“

Wird eine Hörminderung im Frühstadium festgestellt, so kommen kleinere, kaum mehr sichtbare Hörgeräte zum Einsatz, und die angesprochene Gewöhnungsphase ist für den / die Betroffene/n weit aus angenehmer als im Falle des weit fortgeschrittenen Hörverlustes.“

Muss ein Hörtest von einem Arzt vorgenommen werden?

Christoph Jacob: „Nicht unbedingt. Hörtests werden vielfach ebenfalls von Hörgeräte-Akustikern angeboten, auch kostenlos, wie z.B. in unseren Hörzentren in Witten und Bochum.

Allerdings wird dabei nur die - sofern vorhanden - Hörminderung festgestellt, nicht die Ursache. Wird die Hörminderung festgestellt, so empfehlen wir dem Patienten, den HNO-Arzt aufzusuchen, damit dieser die Ursache feststellen kann. Schließlich gibt es unterschiedliche Ursachen für Hörminderungen und - analog dazu - unterschiedliche Therapien.“

Wie geht es weiter, wenn der Arzt ein Hörgerät empfiehlt?

Christoph Jacob: „In einem solchen Fall sollte der Patient einen Hörgeräte-Akustiker seines Vertrauens aufsuchen und in persönlichen Gesprächen dort alles klären. Das Ausprobieren von Hörgeräten, das bei uns kostenlos angeboten wird, gehört ebenso dazu wie die Beratung, wenn es um Ansprüche an die Krankenkasse geht.“

Kann das verlorene Hörvermögen wiederhergestellt werden?

Christoph Jacob: „Nein, aber in den meisten Fällen kann der schleichende Prozess des Hörverlustes gestoppt werden. Dies wiederum beschert den Betroffenen ein deutliches Mehr an Lebensqualität.“



Christoph Jacob,
Geschäftsführer der
Hörzentrum Gruppe

VERSTEHEN
VERBINDET



**HÖRZENTRUM
GRUPPE**

Unsere Filialen in Ihrer Nähe

Beethovenstr. 7	58452 Witten	(0 23 02) 89 04 80
Kernader Str. 1	44797 Bochum-Weitmar	(02 34) 6 89 42 60
Buscheyplatz 17	44801 Bochum-Querenburg	(02 34) 7 08 95 70
Dr.-Ruer-Platz	44787 Bochum	(02 34) 9 11 71 864



Depression -

**als Begleiterkrankung akzeptiert
als eigenständige Erkrankung infrage gestellt**

Als Begleiterkrankung körperlicher Krankheiten wird sie akzeptiert, als eigenständige Erkrankung hat die Depression noch immer einen schweren Stand, obwohl sie rund 10.000 Mal im Jahr in Deutschland tödlich endet. Mitgefühl wird der von ihr Betroffene aus der Unwissenheit heraus deshalb eher selten ernten. Dem noch immer anhaltenden Trend der Stigmatisierung, der damit verbundenen Verdrängung der leidvollen seelischen und körperlichen Krankheit aus dem öffentlichen Bewusstsein und einer maximalen Akzeptanz als Begleiterkrankung körperlicher Krankheiten aktiv entgegenzuwirken, ist das erklärte Ziel des Bochumer Bündnis gegen Depression.

Auf diesem Weg auch eine Senkung der Selbstmordrate und der Suizidversuche zu erreichen, ist das gleichermaßen angestrebte Ziel. 15 Ehrenamtliche des gemeinnützigen Vereins sind derzeit aktiv darum bemüht, das Thema „Depression“ ganzjährig im Gespräch zu halten, die belastende Erkrankung gleichberechtigt neben andere Erkrankungen zu stellen und der Öffentlichkeit zu vermitteln, dass sie unabhängig von Alter, Geschlecht und sozialem Status grundsätzlich jeden Menschen treffen kann. Sie mit persönlichem Versagen gleichzusetzen ist bei De-

pression nicht angemessen. Neben der Enttabuisierung der Krankheit liegt die aufklärende Botschaft des Bündnis auch in der Entstigmatisierung der Behandlungs-orte und Behandlungsfor-

men. Sachgerecht durchgeführte ambulante Psychotherapien und stationäre Aufenthalte in einer Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie müssen sich noch weitaus stärker als gesellschaftlich anerkannte und wichtige Behandlungsangebote zur Wiederherstellung der seelischen Gesundheit in den Köpfen etablieren, um die unsichtbaren Schranken zu durchbrechen, die das Wohl eines Erkrankten stark behindern und gefährden. Der Zweck der monatlichen Aktionen und öffentlichen Vorträge in verschiedenen Einrichtungen der Stadt liegt deshalb vor allem in der aufklärenden Hilfestellung durch Information über die schwer zu greifende und zu begreifende Erkrankung und deren verschiedene Ausprägungen. Die Nutzung der Öffentlichkeitsarbeit über Lokalkompass.de macht parallel das Verfassen freier Beiträge zum Erleben der Erkrankung möglich, um das Empfinden Betroffener ungefiltert direkt vermitteln zu können. Dass die Versorgungssituation psychisch Kranker auch in Bochum noch immer nicht als opti-



Bochumer Bündnis gegen Depression e. V. jetzt im vierten Jahr aktiv

mal bezeichnet werden kann und Verbesserungen dringend nötig wären, ist auch den Mitgliedern bewusst. Leider sind Veränderungen nicht so schnell anzustoßen, wie sie benötigt werden.

Der Verein, seine Mitglieder und seine Aktionen:

Von Expertenseite im November 2009 als eines von deutschlandweit über 70 regionalen Bündnissen gegründet, ist das Bochumer Bündnis inzwischen ein etabliert gleichberechtigter Zusammenschluss verschiedener Experten, Betroffener und Angehöriger. Neben ärztlichen Vertretern der verschiedenen psychiatrischen Kliniken in Bochum und Wattenscheid, Vertretern der sozialen Dienste und Einrichtungen wie der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Paritätischen Wohlfahrtsverbands, des Vereins Psychosoziale Hilfen e.V. und des Vereins „Wildwasser Bochum e.V.“ setzen sich u.a. eine Stu-

dentin der Psychologie, eine Vertreterin des Fachbereichs Gesundheit und Psychologie der VHS und eine Heilpraktikerin, mehrere Vertreter der Selbsthilfegruppen „Oase“ und „Achterbahn“ sowie nicht in Gruppen organisierte Betroffene gleichberechtigt aktiv dafür ein, die selbst gesteckten und in der Satzung fixierten Ziele auf unterschiedliche Weise zu verwirklichen. Zu den Aktionen öffentlicher Präsenz und direkter Ansprechbarkeit gehörten die Teilnahme am

- „Still-Leben“ auf der A 40 im Sommer 2010,
- eine zweitägige Standbetreuung auf dem Bochumer Weihnachtsmarkt im Dezember 2010,
- die Beteiligung am Selbsthilfetag in Drehscheibe und City-Point im September 2011,
- die Präsenz bei der ersten Bochumer Gesundheitsmesse des MedQN in der Stadtparkgastronomie im März 2012 und
- die Betreuung der quer durch Deutschland verlau-

fenden Mood-Tour zur Enttabuisierung der Depression am 29./30.08.12 auf Bochumer Gebiet.

Mit verschiedenen Vorträgen versuchte der Verein, die Vielschichtigkeit der Depression in den vergangenen drei Jahren möglichst umfassend abzudecken. Die breite Palette unterschiedlichster Ausprägungen der Erkrankung spiegelte sich u.a. in Themen wie „Depression bei Kindern und Jugendlichen“, „Männerdepression - ein unbekanntes Leiden“, „Depressives Grübeln“, „Depression und Migration“, „Depression im Alter“, „Depression und Essstörungen“ und „Depression und Suizidalität“.

Der konkrete Bezug zur grundsätzlichen Behandlung der Erkrankung wurde durch die Vorträge „Depression in der Hausarztpraxis“ und „Wie wirkt Psychotherapie“ hergestellt.

Online-Hilfe im Angebot

Online eingerichtet wurden auf der vereinseigenen Homepage mittlerweile auch zwei Fragebögen zu Therapie-Erfahrungen und Therapie-Hemmnissen sowie die Möglichkeit des Erstellens freier Erfahrungsberichte, zu deren Nutzung verstärkt ermuntert werden soll, damit Erschwernisse verstärkt wahrgenommen, Bedürfnisse erkannt und positive wie negative Aspekte von Therapien bekannt werden können. In Kürze wird ein Stundenplan zur Erleichterung der Organisation der Therapieplatzsuche eingestellt. Auch die telefonische Unterstützung bei der Suche nach Behandlungsplätzen wird derzeit donnerstags von 11.00 – 12.30 Uhr unter Tel. 0234 / 927 83 25 an-

geboten. Weitere Vorschläge und Wünsche für künftige Aktionen und Veranstaltungen sind jederzeit willkommen.

Der Vorstand und seine Mitglieder:

Im dritten Jahr des Bestehens gab es im Verein den ersten Vorstandswechsel. Nachdem sie dem Bündnis mit der Gründung im November 2009 erfolgreich zu einem soliden Start verholfen und es zwei Jahre in der Intention geleitet haben, ihm den Weg zu ebnen und als Verein zu etablieren, verabschiedeten sich Prof. Dr. Georg Juckel, Ärztlicher Direktor der Bochumer LWL-Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie und Dr. med. Jürgen Höffler, Chefarzt der Abteilung Psychiatrie und Psychotherapie des Martin-Luther-Krankenhauses Wattenscheid im März 2012 einvernehmlich aus ihrer Vorstandstätigkeit. Mit Dr. Knut Hoffmann, stellvertretender Ärztlicher Direktor der LWL-Klinik Bochum, Sabine Schemmann als Fürsprecherin von der Erkrankung Betroffener und Holger Rüsberg, Geschäftsführer des Vereins Psycho-soziale Hilfen Bochum e.V. in der wiedergewählten Funktion des Schatzmeisters führt der neue Vorstand seit März 2012 zusammen mit den aktiven Mitgliedern die Bündnisziele weiter. Neben der weiterhin vorgesehenen gemeinschaftlichen

Planung und Durchführung verschiedener Aktionen und Vortragsveranstaltungen zu den unterschiedlichen Facetten der Depression sollen die Belange Betroffener und deren Angehöriger vermehrt einbezogen werden. Mit der veränderten Zusammensetzung des Vorstands und der Wahl einer mit den Erschwernissen der Erkrankung, den Behandlungssituationen und -anforderungen sowie den Chancen und Risiken einer Behandlung vertrauten Ansprechpartnerin in den zweiten Vorstand erhofft man sich, Betroffene und Angehörige noch stärker zu erreichen, als bisher. Deren aktive Teilnahme und Mitwirkung an den im Rhythmus von zwei Monaten stattfindenden öffentlichen Sitzungen ist ausdrücklich erwünscht, um gezielt auf die Bedürfnisse depressiv erkrankter Menschen eingehen und positiv verändernd einwirken zu können.



Sabine Schemmann
2. Vorsitzende
Bochumer Bündnis
gegen Depression e.V.

Weiterführende Infos und aktuelle Hinweise:

www.bochumer-buendnis-depression.de.

Kontakt:

Dr. Knut Hoffmann:
info@bochumer-buendnis-depression.de

Sabine Schemmann:
schemmann@bochumer-buendnis-depression.de

Holger Rüsberg:
ruesberg@bochumer-buendnis-depression.de



Selbsthilfe-Kontaktstelle feiert Jubiläum

10 Jahre Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum wird in diesem Jahr am Freitag, 17. Mai 2013, gefeiert. Für die Gestaltung der Feier zum 10-jährigen freuen sich die Organisatorinnen über Beiträge und Ideen von Selbsthilfegruppen, die diesen Nachmittag mitgestalten möchten.

Kontakt über die Selbsthilfe-Kontaktstelle, Tel: 0234-5880707 oder über E-Mail: selbsthilfe-bochum@paritaet-nrw.org

In Bochum gibt es 245 Selbsthilfegruppen mit 308 Angeboten, die der Selbsthilfe-Kontaktstelle bekannt sind. Unter dem Stichwort „Selbsthilfegruppen in Bochum“ sind diese in einer Themenliste dargestellt, die man auf der Internetseite finden kann. Die Arbeit der Selbsthilfegruppen wird durch Veranstaltungen und Informationen der Selbsthilfe-Kontaktstelle unterstützt.

Kontaktmöglichkeiten:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum
Alsenstr. 19a
44789 Bochum

Telefon:
(0234) 588 07 07

E-Mail:
selbsthilfe-bochum@paritaet-nrw.org

Internet: www.selbsthilfe-bochum.de

Akuter Notfall Schlaganfall:

Jede Sekunde zählt!

Patienten- und Angehörigenseminar „Schlaganfall: Vorbeugung, Nachsorge, Selbsthilfe“ vermittelte wichtige Informationen

Alle Plätze besetzt: Auf großes Interesse stieß das Patienten- und Angehörigenseminar „Schlaganfall: Vorbeugung, Nachsorge, Selbsthilfe“, das das Medizinische Qualitätsnetz Bochum (MedQN) zusammen mit der Selbsthilfegruppe Schlaganfall Bochum im Seminarraum des Hauses am Glockengarten in Bochum-Altenbochum durchführte. Die zentrale Botschaft zu dieser durch eine Funktionsstörung des Gehirns ausgelösten Erkrankung, vermittelt von Dr. Walter Sehnert, Facharzt für Innere Medizin im Zentrum für interdisziplinäre Medizin, Diagnostik und Therapie in Dortmund: „Jeder Schlaganfall ist ein akuter Notfall.“



Dr. Bernd Sczesni betreut die Selbsthilfegruppe Schlaganfall Bochum und ist Regionalbeauftragter der Stiftung Deutsche Schlaganfallhilfe.

Betroffene müssen schnellstmöglich in ein Krankenhaus mit einer speziellen Schlaganfallstation (Stroke Unit) eingeliefert werden!“

Neben Dr. Sehnert vermittelten zwei weitere Fachleute wichtige Informationen zum Thema des Abends: Privatdozent Dr. Martin Segerling, früherer Medizinaldirektor der Stadt Bochum und seit vielen Jahren Vorsitzender des Vereins „Kampf dem Schlaganfall Bochum“ und Dr. Bernd Sczesni, niedergelassener Facharzt für Neurologie in Bochum sowie Regionalbeauftragter der Stiftung Deutsche Schlaganfallhilfe. Dr. Segerling berichtete über das Engagement des Vereins „Kampf dem Schlaganfall Bochum“, der sich Aufklärung und Früherkennung von Schlaganfall-Risiken auf die Fahnen geschrieben

Nach Aktionen an öffentlichen Orten und bei Veranstaltungen konzentriert sich der Verein seit geraumer Zeit auf Betriebe und Institutionen, um mit seinen

Vorsorge-Informationen nicht nur ältere Menschen zu erreichen und Risikofaktoren wie zum Beispiel Bluthochdruck, Rauchen und Alkohol frühzeitig bekannt zu machen.

Moderator und MedQN-Pressereferent Werner Conrad hatte eingangs auf Zahlen der Stiftung Deutsche



Dr. Martin Segerling, hier mit Moderator Werner Conrad (links), leistet mit dem Verein „Kampf dem Schlaganfall Bochum“ seit Jahren wertvolle Aufklärungsarbeit.

Schlaganfall-Hilfe verwiesen, wonach es knapp 270.000 Schlaganfälle jährlich in Deutschland gibt, rund 20 Prozent der Schlaganfall-Patienten innerhalb von vier Wochen und über 37 Pro-

zent innerhalb eines Jahres sterben, rund die Hälfte der überlebenden Schlaganfall-Patienten ein Jahr nach dem Schlaganfall dauerhaft behindert bleibt und auf fremde Hilfe angewiesen ist. Fast

eine Million Bundesbürger leiden an den Folgen dieser Erkrankung. Die Experten gehen davon aus, dass die Zahl der Schlaganfallkranken in den nächsten Jahren zunehmen wird.

Von den Anzeichen eines Schlaganfalls über Ursachen und Therapie bis zur Risikoverringering reichten die

umfassenden Informationen von Dr. Walter Sehnert. Das können Anzeichen eines Schlaganfalls sein: Plötzliche einseitige Lähmung, insbesondere eines Arms, einseitiges Taubheitsgefühl (Arm, Bein, Gesicht, Zunge, Mundraum), einseitig herabhängender Mundwinkel, Sehstörung bis hin zur vorübergehenden Erblindung,



Dr. Walter Sehnert: „Jeder Schlaganfall ist ein akuter Notfall.“

Aktuelles aus dem Patientenseminar des



**MEDIZINISCHES®
QUALITÄTSNETZ
BOCHUM**
Verbund der
Haus- und Fachärzte



Viele aufmerksame Zuhörerinnen und Zuhörer folgten den Ausführungen der Referenten zum Thema „Schlaganfall: Vorbeugung, Nachsorge, Selbsthilfe“.

Sprachstörungen bis hin zum Verlust des Sprechvermögens. Der Arzt: „Ein Schlaganfall bedeutet Lebensgefahr!“ Deshalb sein Rat: bei Verdacht auf Schlaganfall: Notruf 112 wählen. Denn je schneller fachgerecht eingegriffen werden könne, desto größer seien die Chancen, Schäden zu minimieren, denn in jeder Sekunde des Schlaganfalls sterben Hirnzellen ab.

Aus der Risikoliste des Referenten seien hier einige Beispiele genannt: Alter, Diabetes, Bluthochdruck,

Rauchen, Herzkrankheiten, Übergewicht, Alkohol. „Verringern Sie unbedingt Ihr Risiko“, appellierte Dr. Sehnert zum Schluss an die Zuhörer/innen: „Blutdruck, Cholesterin und Gewicht auf optimale Werte senken, viel Obst, Gemüse, Fisch, wenig Süßes und Fettessen. Stoppen Sie das Rauchen. Achten Sie auf Bewegung im Alltag, beugen Sie Thrombosen vor und lassen Sie sich gegebenenfalls medikamentös behandeln (bei Diabetes mellitus, Herzmuskelschwäche, Bluthochdruck usw.).“

Die Schlaganfall-Selbsthilfe-Gruppe Bochum

Die Schlaganfall-Selbsthilfe-Gruppe Bochum veranstaltete zusammen mit dem Medizinischen Qualitätsnetz Bochum (MedQN) den Informationsabend „Schlaganfall: Vorbeugung, Nachsorge, Selbsthilfe“. Frau Karpa stellte an diesem Abend auch die Selbsthilfegruppe vor, die sich regelmäßig seit 2001 trifft: an jedem dritten Mittwoch im Monat um 18 Uhr, Gruppenraum im Haus am Glockengarten, Glockengarten 38, Bochum-Altenbochum. Die Mitglieder der Selbsthilfe-Gruppe freuen sich immer über neue Interessenten.

Und so beschreibt die Gruppe selbst ihre Aktivitäten:

„Wir sprechen über Ursachen und Folgen der Erkrankung, über die ärztliche Behandlung, Krankengymnastik, Ergo-/Sprachtherapie, über Probleme im Alltag, soziale Fragen (Krankenkasse, Versorgungsamt, Rente), medizinische und juristische Vorsorge. Wir wollen uns gegenseitig helfen und stützen, Kaffee trinken, uns unterhalten.“ Geplant sind auch Freizeitaktivitäten, Entspannungstherapie und eventuell auch Gymnastik.

Informationen: Herr Hache (0234 73291), Frau Karpa (0234 260343 – ab 20 Uhr), Dr. Sczesni (0234 94719-56).

Weitere Schlaganfall-Selbsthilfegruppen in Bochum (Infos über die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum, Telefon 0234-5880707, www.selbsthilfe-bochum.de):

Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Bochum-Wattenscheid
Selbsthilfegruppe Aphasie (Sprachstörung durch Schlaganfall oder Unfall)

Medizinisches Qualitätsnetz Bochum e.V.:

Termine der Patientenseminare 2013

Die beliebte Reihe der Patientenseminare des Medizinischen Qualitätsnetzes Bochum e.V. (MedQN) wird auch in 2013 fortgesetzt. Unter der bewährten Moderation des Journalisten und Pressereferenten des MedQN, Werner Conrad, finden die Patientenseminare zu den nachfolgend aufgeführten Themen jeweils von 17 bis 19 Uhr im Museum Bochum statt.

27.02.2013 - „Depressionen“ - Prof. Dr. Juckel

20.03.2013 - „Kyphoplastie“ - Dr. Liesenklas, Dr. Moewes

24.04.2013 - „Cox- und Gonarthrose - Zu viel, zu früh operiert“ - Prof. Dr. Schulze von Pellengahr, Prof. Dr. Smektala

29.05.2013 - „Demenz“ - Prof. Dr. Pientka

26.06.2013 - „Möglichkeiten der Plastischen und Handchirurgie“ - Dr. Möcklinghoff, Dr. Ptok

17.07.2013 - „Schilddrüsenerkrankungen“ - Prof. Dr. Herrmann, Dr. Mann

18.09.2013 - „Nächtliche Atemstörung und Herzinsuffizienz“ - Dres. Hoster, Behn, Lange von Stocmeier

16.10.2013 - „Kopf-, Nackenschmerzen? Tinnitus? Wie können der HNO-Arzt und der Zahnarzt helfen?“ - Dr. Gehrke, Dr. Meyer

20.11.2013 - „Kopfschmerz (Neurologie)“ - Prof. Dr. Schlegel, Prof. Dr. Tegenthoff

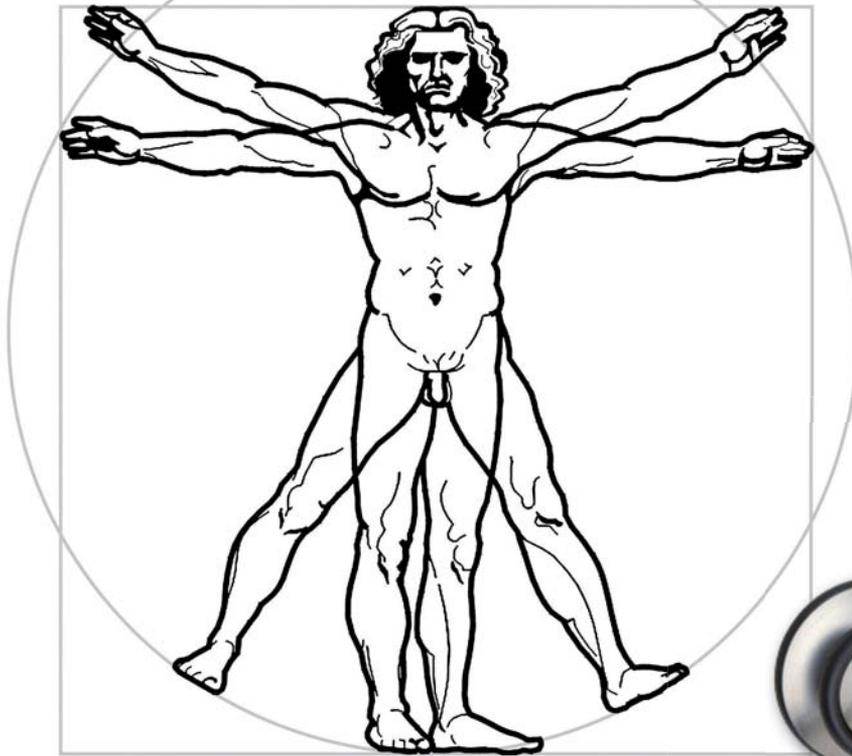
11.12.2013 - „Bronchialkarzinom“ - Prof. Dr. Nüchel



**MEDIZINISCHES[®]
QUALITÄTSNETZ
BOCHUM**
V e r b u n d d e r
H a u s - u n d F a c h ä r z t e

www.medqn.de

WAZ MEDIZINFORUM



WAZ-Medizinforen 2013 in Bochum

WAZ-Forum Kindergesundheit
Hörsaalzentrum des St. Josef-Hospitals,
Alexandrinenstr. 5, 44791 Bochum

- **Rund um die Geburt**
Dienstag, 16. April 2013, 19 Uhr
- **Allergie und Umwelt**
Dienstag, 10. September 2013, 19 Uhr

Ankündigung und
Berichte in Ihrer WAZ!

Eintritt frei!

WAZ-Medizinforum
Cafeteria des Universitätsklinikums
Knappschaftskrankenhaus Bochum,
In der Schornau 23-25, 44892 Bochum

- **Endoprothetik in Deutschland**
Donnerstag, 13. Juni 2013, 19 Uhr
- **Schwindel**
Donnerstag, 19. September 2013, 19 Uhr
- **Bauchschmerzen**
Donnerstag, 28. November 2013, 19 Uhr

Sichern Sie sich noch heute Ihre exklusive und kostenlose Teilnahme – die Plätze sind limitiert. Wir bitten um verbindliche Anmeldung mit Angabe der teilnehmenden Personen und Kontakt für Rückfragen unter:

Tel.: 0 18 02 / 40 40 72

(6 ct / Anruf a. d. dt. Festnetz, Mobilfunktarif max. 42 ct / Min.)

MITREDEN! WAZ LESEN.

Februar 2013

Krankes Zahnfleisch – Arterienverkalkung – krankes Herz

Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehören zu den häufigsten chronischen Erkrankungen weltweit und stehen unverändert an erster Stelle der Morbiditäts- und Mortalitätsstatistiken in den Industrieländern. Zugleich zählt die Parodontitis zu den häufigsten chronischen Erkrankungen der Menschen. Die Parodontitis ist charakteristisch durch Zahnfleischtaschen, in denen sich Milliarden von Bakterien befinden, sich ungehindert vermehren und Stoffwechselgifte bilden.

Es gibt zudem eine Vielzahl von Hinweisen aus epidemiologischen, klinischen und experimentellen Studien, dass diese oralen bakteriellen Infektionen systematische Auswirkungen haben auf die Entstehung der Arteriosklerose und ihre Folgeerkrankungen, so dem Myokardinfarkt und dem Schlaganfall (Tonetti, 2009; Kechschul et.al. 2012). Es gibt auch andere Veröffentlichungen, z.B. aus dem amerikanischen Sprachraum, in denen dieser ursächliche Zusammenhang diskutiert wird (Focus vom 23.02.2006, Moise Desvarieux, New York; Zeitschrift Circulation 2012, Statement der AHA, American Heart Association). Diesen Studien liegen jedoch methodologische Probleme zugrunde, die ihre Aussagekraft verhältnismäßig verringern.

An hiesigen Universitäten geht man sicher davon aus (z.B. Medizinische Fakultät der TU Dresden), dass gerade bei chronischen Herz-Kreislauf-Erkrankungen von einer **wissenschaftlichen Evidenz** ausgegangen werden kann, dass Parodontitis durch die

starke Aktivität der Keime im Biofilm und in entscheidendem Maße durch die Reaktion des menschlichen Körpers darauf die Arterienverkalkung mit verursacht.

Die Gleichzeitigkeit von krankem Zahnfleisch und Arteriosklerose und ihren Folgeerkrankungen wird grundsätzlich durch eine Vielzahl von zellulären Signalwegen biologisch plausibel erklärt:

Manche Keime wie z.B. *P. gingivalis* dringen von innen in die Wand des Blutgefäßes ein. Sie können in den Zellen der Gefäßinnenwand überleben und sich dort sogar vermehren.

Dabei werden Zellen der Gefäßwand zerstört, es wandern verschiedene Zellen der körpereigenen Abwehr ein, es bilden sich Ablagerungen an den Gefäßinnenwänden und auch neue Zellen.

Wiederum sind es nun Keime aus den Zahnfleischtaschen, die das Wachsen dieser Ablagerungen an den Gefäßinnenwänden vermitteln durch die Bildung von Gefäßen innerhalb der Ablagerungen.

Das Abreißen oder Sich-lösen solcher Ablagerungen, als Endpunkt der Arteriosklerose - sie kann zu akut lebensbedrohlichen Infarkten führen - wird wiederum durch Parodontalkeime begünstigt.

Zusammenfassend ist zu sagen: Das Grundprinzip einer kausalen mechanistischen Verbindung von parodontaler Infektion und arteriosklerotischer Ablagerung ist die über das großflächig entzündete Zahnfleisch parodontaler Taschen hergestellte Verbindung von Parodontium zum Blutkreislauf. Zahnfleischkeime, ihre Produkte sowie Abwehrzellen können ungehindert in den Blutkreislauf übergehen und somit auch Wirkungen an Orten fernab der Mundhöhle entfalten.

Diese Tatsache, dass in den



Die Situation eines Patienten mit schwerer parodontaler Erkrankung vor Behandlungsbeginn.

tiefen Zahnfleischtaschen sehr viele verschiedene pathogene Keime wie in einem Faulschlammturm milliardenfach Toxine produzieren und Kontakt zum Blutkreislauf haben, ist für den erkrankten Patienten eine durchaus bedrohliche Situation.

Dem behandelnden Zahnarzt hilft in dieser Situation bei seiner Parodontaltherapie die bakterielle Bestandsaufnahme. Er kann die Art und die Anzahl der in den Zahnfleischtaschen wachsenden Bakterien ermitteln. Das ermöglicht die optimale Abstimmung des notwendigen Antibiotikums auf das gefundene Keimspektrum.

Ebenso wichtig ist die regelmäßige und vor allem sorgfältige Pflege mit Entfernung des Zahnbelags auf Zähnen und Zahnfleisch - dies ist der beste Schutz gegen Parodontopathien. Der Parodontitispatient sollte regelmäßig alle drei bis sechs Monate Zähne und Zahnfleisch kontrollieren und eine professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt durchführen lassen. Auch bei diesen Kontrollen ist es notwendig, regelmäßig die Zahnfleischtaschen messen zu lassen.

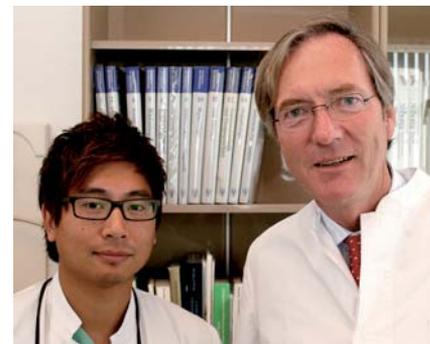
Die Parodontalbehandlung ist eine primäre Prävention vor Arteriosklerose!

Hierzu wären weitere Behandlungsstudien hilfreich, und zwar in Form großer, breit angelegter Untersuchungen in vielen Zahnarztpraxen, mit

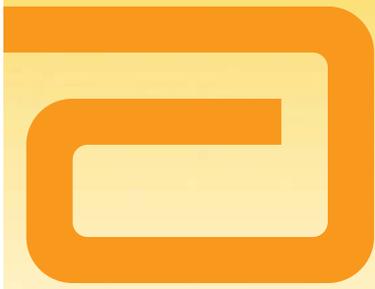
größeren Fallzahlen als den bislang verwendeten. Die Studien sollten besser vergleichbar sein als die bisherigen. So würde die Aussagekraft der bis jetzt vorliegenden Ergebnisse erhöht.

Weitere Schlussfolgerungen aus den beschriebenen Zusammenhängen wären:

1. Obwohl eine Parodontitis allein nicht auslösende Ursache für kardiovaskuläre Erkrankungen ist, sollten Patienten mit moderater, schwerer oder gar therapieresistenter Parodontitis **informiert werden** über das potenziell erhöhte Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und eine **Vorstellung beim Hausarzt und Kardiologen empfohlen werden.**
2. Andererseits sollte auch bei der Behandlung von Patienten mit bereits manifestierten arteriosklerotischen Gefäßerkrankungen die Empfehlung gegeben werden, **eine Parodontitis als zusätzlichen Risikofaktor durch den Zahnarzt ausschließen bzw. behandeln zu lassen.**



Dr. med. dent. Hendrik Tanner (rechts)
Dr. med. dent. Dinh Quoc Viet Nguyen



Insulindosierung ist keine Gefühlssache. Gut, dass es ein System gibt, das rechnet und Klarheit schafft.

FreeStyle InsuLinx macht das Leben mit Diabetes leichter. Denn das innovative Diabetes Management System denkt mit.



FreeStyle InsuLinx empfiehlt zu den Mahlzeiten die genaue* Insulindosis.



FreeStyle InsuLinx speichert Blutzuckerwerte und Insulindosen in ein digitales Tagebuch.



FreeStyle InsuLinx lässt sich über den komfortablen Touchscreen spielend leicht bedienen.



Testen Sie jetzt
unentgeltlich
Ihr persönliches



FreeStyle InsuLinx

www.freestyleinsulinx.de

FreeStyle

InsuLinx

Blutzucker-Messsystem

www.freestyleinsulinx.de

Die vorliegenden Informationen sind nur zur Distribution innerhalb Deutschlands bestimmt. Nur zur Verwendung als In-vitro-Diagnostikum.

*Daten liegen bei Abbott Diabetes Care vor. **Auszeichnung von Plus X Award®, für FreeStyle InsuLinx in der Kategorie Health und Personal Care, 2012, www.plusxaward.de
FreeStyle und damit verbundene Markennamen sind eingetragene Marken von Abbott Diabetes Care Inc. in verschiedenen Ländern.



Abbott
A Promise for Life