

Nr. 1/2021 März • April • Mai

BOGESUND

Das Gesundheitsmagazin des Medizinischen Qualitätsnetzes Bochum e.V.



Zum Glück!

Ein Interview mit Prof. Dr. Tobias Esch

Gesundheitsmesse BOCHUM

Dieses Jahr virtuell

Erfahrungsberichte

Ein Jahr Corona

Auch in dieser Ausgabe

Kreuzworträtsel und Rezept



Kostenloses Exemplar zum mitnehmen!

Buchhaltungserfassung
für kleine und mittlere
Betriebe

Nacherfassungen und Beratungen

Unsere Leistungen:

Lohn-Gehaltsbuchhaltung

lfd. Belegerfassung

GuV / BWA

Einkommenssteuer

Umsatzsteuer

Betriebsberatung

NEU:

**Beratung und Hilfe
bei den
CORONA - Hilfen /
Überbrückungshilfen**

**Wir sind für Sie da,
schnell und kompetent.**



Buchhaltungserfassung
Heinz Eislebe

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

APOZEPT

Jederzeit mobil bestellen

und kostenlos nach Hause
liefern lassen

NEU!

GANZ EINFACH! IHR REZEPT PER APP



BESTELLUNG MIT APOZEPT

- 1 Einfach die **APOZEPT APP** herunterladen
- 2 PLZ **44892** eingeben und **Amts-Apotheke** auswählen
- 3 Rezept oder Produkt fotografieren und sofort eine Bestellung abschicken
- 4 Direkt-Chat zu uns



Mehr Informationen finden Sie unter:
www.amtsapotheke.de

Amts-Apotheke 
Wir für Sie. Vor Ort.

Apothekerin Dr. Sabrina Schröder-Hickery e.K.
Alte Bahnhofstr. 82 · 44892 Bochum · Tel.: 0234 280717
www.amtsapotheke.de · bestellung@amtsapotheke.de

Öffnungszeiten (unverändert):
Mo. - Fr.: 8:00 Uhr – 18:30 Uhr
Sa.: 8:30 Uhr – 13:00 Uhr



Vorwort Ausgabe Nr. 1/2021

BOGESUND – die Gesundheitsstadt informiert

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

nichts ist mehr wie vor Corona und dennoch wollen wir nach vorne gucken.

Der Frühling steht in den Startlöchern – bringt er das Glück? Wir haben einen großen Einfluss auf unsere innere Zufriedenheit, das hat uns der Glücksforscher Prof. Dr. Tobias Esch in einem langen Interview erzählt, das Sie in dieser Ausgabe lesen können.

In diesem Heft erfahren Sie in verschiedenen Artikeln, was Sie für Ihre psychische und körperliche Gesundheit tun können und wie Sie der Einsamkeit sowie sozialen Konflikten entkommen können.

Die Kommunikation hat sich durch Corona verändert, auch wir vom MedQN haben darauf reagiert und unsere Präsenz in den sozialen Medien erhöht. Ob aktuelle Informationen rund um das Coronavirus oder die Impfungen – auf allen Kanälen halten wir Sie auf dem Laufenden, klicken Sie doch mal rein unter

www.facebook.com/medqn.bochum

www.twitter.com/medqn_bochum

www.instagram.com/medqn_bochum/

Wenn Sie mögen, können Sie alles Wichtige und auch die BOGESUND in elektronischer Form zugestellt bekommen.

Wir planen virtuelle Patientenseminare und auch die Gesundheitsmesse wird eine Onlineveranstaltung sein, wir möchten Sie schon jetzt einladen, den **5. September 2021** für die virtuelle Gesundheitsmesse zu notieren!

Wenn Sie Hilfe rund um die Impfung gegen das Coronavirus benötigen, kann das MedQN Ihnen zusammen mit der Ehrenamtsagentur Bochum einen Impfpaten vermitteln, der Ihnen bei der Terminfindung hilft und Sie zur Impfung begleitet. Nähere Informationen dazu bekommen Sie in unserem Netzbüro.

Sollten Sie nach überstandener COVID-19-Erkrankung an anhaltenden gesundheitlichen Einschränkungen leiden, können wir Ihnen auch behilflich sein: schreiben Sie uns an longcovid@medqn.de

Bleiben Sie zuversichtlich und gesund!



Dr. Michael Tenholt
Vorsitzender
Medizinisches Qualitätsnetz Bochum



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
Impressum	25

MedQN

Gesundheitsmesse BOCHUM

Informationen zur Messe	3
-------------------------------	---

Informationen zum Coronavirus:

Corona schlägt auch auf das Gehirn durch	4
LONG-COVID-SYNDROM – Beratung eingerichtet	4
Erfahrungsbericht - Ein Jahr Corona	5
Was bringt die Zukunft?	6
Was hilft gegen Einsamkeit?	7
Lässt sich Immunität nach Impfung messen?	7 - 8

Weitere Themen:

Zum Glück! – Ein Interview mit Prof. Dr. Tobias Esch	9 - 12
Apps für Menschen mit Lungenerkrankungen	13
Epidemiologie der Osteoporose	14
Von der Patientenverfügung zum	
„Netzwerk Behandlung im Voraus Planen in Bochum“	15
Positive Worte und Musik während der OP	16

Neues aus Bochum:

Verein „Aktiv gegen Brustkrebs“	
Nordic Walking	17
Online-Yoga für Anfängerinnen	17
Prof. Dr. Marcus Lehnhardt als plastischrekonstruktiver	
Tumorchirurg zertifiziert	17
Knappschafts Krankenhaus als	
Wirbelsäulenspezialzentrum erneut zertifiziert	18
Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum – Neue Selbsthilfegruppe für Eltern,	
deren Kind oder Kinder nicht bei Ihnen leben	18
Endoprothetik-Zentrum Bochum zertifiziert	19

Weitere Informationen und Themen

SBO: Neues Haus mit Kurzzeitpflege in Werne	20
Die „Betreuung im Pott“ in Bochum	21
Erste COVID-19 Impfungen bei der FundK Bochum	22
Kreuzworträtsel	23
Rezept für: Beerenherz	24



Wir bewegen Menschen!

Ab sofort
sind wir wieder zu unseren
üblichen Öffnungszeiten
für Sie da!

**Sanitätshäuser
Care Center Deutschland**

- » Kompressionsstrümpfe
- » Bandagen
- » Einlagen &
Einlagen Sonderbau
- » Gehhilfen & Gehstöcke
- » Rollatoren & Rollstühle
- » Orthesen & Prothesen
- » Alltagshilfen

... und vieles mehr!



Sanitätshaus Bochum
Viktoriastraße 66-70 | 44787 Bochum
☎ 0234 5 876 640
bochum.mitte@care-center.de
mo - fr 8-18 Uhr | sa 9-13 Uhr

Sanitätshaus am Bergmannsheil
Bürkle-de-la-Camp-Platz 2 | 44789 Bochum
☎ 0234 54 660 532
bochum.sued@care-center.de
mo - fr 8-16.30 Uhr

www.care-center.de

WW Studio Bochum

Gabi Haarmann

WW – Das neue weightwatchers

Herner Str. 21
44787 Bochum

ghaarmann@wwcoach.de
www.studiobochum.wwcoach.de





weightwatchers
erfindet sich neu

Gut zu Fuß in Bochum

Orthopädieschuhtechnik Rüdiger Schramm
Orthopädieschuhmachermeister im Kompetenzzentrum Lötte

Reperaturen • Einlagen aller Art • Maßschuhversorgungen
Barrierefrei • Fußpflege
Fußscan • kostenlose Fußberatung • Hausbesuche
Versorgung aller Kassen und Privat



Lötte Orthopädieschuhtechnik
Inh.: Rüdiger Schramm
Bochum City
Untere Marktstraße 3
– gegenüber der Probsteikirche –



Tel. 0234 - 41 48 27 20
Öffnungszeiten:
Mo - Fr: 9:30-18:00
Homepage:
www.orthopaedietechnik-bochum.de

GESUNDHEITSMESSE BOCHUM – IN DIESEM JAHR VIRTUELL!

Der direkte Kontakt zu den Patient*innen ist uns sehr wichtig. Diesem Gedanken folgt auch unsere Gesundheitsmesse, die wir in den letzten neun Jahren regelmäßig im Frühling im RuhrCongress durchgeführt haben.

Das stetig wachsende Interesse an dieser Veranstaltung hat uns jedes Jahr aufs Neue gezeigt, dass wir mit unserem Vorhaben richtig lagen.

Die Arbeit des Medizinischen Qualitätsnetz Bochum kann seit Beginn der Corona-Pandemie nicht in altbewährter Form stattfinden. Das MedQN ist zusammen mit seinen Mitgliedern und Gesundheitspartnern an der stetigen Verbesserung der medizinischen Versorgungsqualität der Bürger*innen interessiert. Wir wollen nun neue Wege gehen.

Die besonderen Umstände haben dazu geführt, dass eine Präsenz-Messe weiterhin nicht stattfinden kann. Daher haben wir uns entschlossen,

am 05. September 2021 eine virtuelle Gesundheitsmesse

zu veranstalten, zu der wir Sie schon jetzt herzlich einladen möchten. Seien Sie dabei! Die Form Ihrer Teilnahme bestimmen Sie.

Auf einer webbasierten Plattform präsentieren sich Bochumer Ärzte und Gesundheitsdienstleister. Sie können sich Präsentationen und Internetauftritte einzelner Unternehmen angucken. Wir werden Ihnen verschiedene Vorträge zu medizinischen Themen anbieten, in die Sie sich als virtueller Gast einloggen können. Es wird eine Gesprächsrunde für Sie geben und Informationsvideos.

Wir werden Sie zeitnah mit genaueren Informationen versorgen – wenn Sie sich einbringen möchten, freuen wir uns, wenn Sie mit unserem Netzbüro Kontakt aufnehmen.



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



*Elsbeth
aus Altenbochum,
85 Jahre*

IN BOCHUM ZU HAUSE.

Professionelle Pflege und
herzliche Atmosphäre unter
einem Dach. Mehr unter:

Tel. 0234 9352-900

www.sbo-bochum.de

Corona schlägt auch auf das Gehirn durch

Neurologie im St. Josef-Hospital bietet eine eigene Sprechstunde an

Nicht nur auf die Lunge schlägt das Corona-Virus durch. Jüngere Forschungen haben ergeben, dass auch das Nervensystem leidet.

„Die durch COVID-19 ausgelösten Entzündungsstoffe zirkulieren noch lange im Körper und haben häufig auch Effekte auf das Gehirn“, sagt Prof. Dr. Ralf Gold, Direktor der Universitätsklinik für Neurologie im St. Josef-Hospital Bochum (Katholisches Klinikum). Aus diesem Grund richtet er dafür in seiner Klinik eine neue ambulante Sprechstunde ein.

Gehirnentzündungen, die direkt durch Corona ausgelöst werden, sind eher selten. Durch COVID-19 kann es jedoch zu einer bleibenden Beeinträchtigung des Nervensystems kommen, die sich zum Beispiel

durch eine übermäßige Abgeschlagenheit äußert. Auch bereits bestehende neurologische Störungen können durch eine COVID-19-Infektion verschlechtert werden. Dazu zählen auch kognitive Veränderungen wie etwa Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen. Darüber hinaus wurde beobachtet, dass das Schlaganfallrisiko steigt.

Angeboten wird die Sprechstunde jeweils dienstags ab 13 Uhr. Eine Überweisung des Hausarztes oder niedergelassenen Neurologen ist erforderlich. Die Patienten werden gebeten, über den Verlauf ihrer Corona-Infektion einen Fragebogen auszufüllen. Die Akutphase der Infektion muss mindestens vier Wochen zurückliegen.



Prof. Dr. Ralf Gold (Quelle: medecon.ruhr)

LONG-COVID-SYNDROM – Beratung eingerichtet

Eine Infektion mit dem SARS-CoV-2 Virus kann Betroffene auch nach der akuten Phase längerfristig einschränken.

Viele klagen über anhaltende Probleme wie Atemschwierigkeiten, Schwäche, muskuläre oder neurologische Beschwerden, Geschmacks- oder Geruchsstörungen.

Wenn Sie am sogenannten Long-Covid-Syndrom leiden, dann melden Sie sich! Das Medizinische Qualitätsnetz Bochum, MedQN e.V. hat Mediziner in allen Fachgebieten, die Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite stehen:

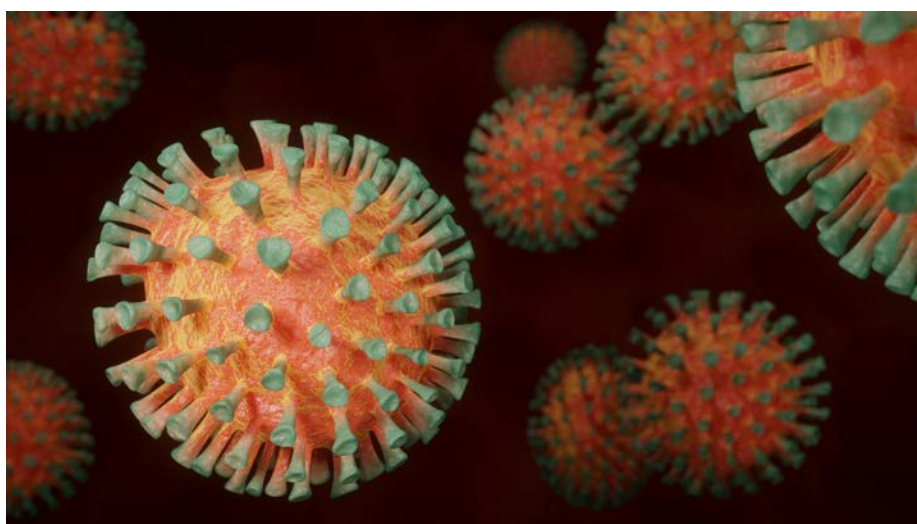
Michael Behn, Lungenfacharzt

Dr. med. Philipp Stude, Facharzt für Neurologie, Spez. Schmerztherapie

Dr. Jozef Colemont, Orthopäde

Dr. med. Michael Tenholt, Kardiologe

Schreiben Sie uns eine E-Mail an longcovid@medqn.de und wir bringen Sie mit den richtigen Fachleuten in Kontakt!



Ein Jahr mit Corona – ein Erfahrungsbericht

Ärzte und Wissenschaftler, die Krankenschwestern und -pfleger auf den Corona-Stationen – von ihnen war im Jahr 1 mit Corona viel zu hören und zu lesen. Welche enorme Leistung Medizinische Fachangestellte in Haus- und Facharztpraxen in diesem ersten Jahr der Pandemie erbracht haben, geht dagegen häufig unter.

Wir wollten wissen, wie die medizinischen Fachangestellten das letzte Jahr erlebt haben.

Josefine Vogt und Sabine Gaska, Medizinische Fachangestellte in der Praxis für Onkologie und Hämatologie von Dr. Ulrike Enser-Weis, hatten dazu einiges zu sagen.

Inwiefern hat sich Ihre Arbeit durch Corona verändert?

Die größte Veränderung bzw. Umstellung ist auf jeden Fall das Tragen der Schutzkleidung, insbesondere das Tragen der FFP2-Masken seit März 2020. Die Arbeit ist insgesamt anstrengender. Außerdem muss man aufmerksamer bezüglich der Hygienemaßnahmen sein, die sozialen Interaktionen mit den Patienten und Patientinnen fallen schwerer, da man Abstand halten muss und eben nicht mal jemanden trösten kann - hierzu gehört natürlich auch mal, jemanden in einer schwierigen und emotional belastenden Situation in den Arm zu nehmen, jemanden aufmunternd zuzulächeln etc.

Hat sich Ihr Arbeitsaufkommen erhöht?

Ja, eindeutig. Jeder Patient wird am Vortag seines Termins angerufen und es wird nach Erkältungssymptomen gefragt. Die Telefongespräche haben deutlich zugenommen.

Die Arbeitszeiten haben zugenommen, da wir natürlich auch in den Therapieräumen darauf achten müssen, dass ausreichend Abstand eingehalten wird. So kann nicht jeder Therapieplatz besetzt werden. Des Weiteren mussten wir Fälle aus Krankenhäusern übernehmen, da die dortigen Stationen wegen COVID-Fällen vorübergehend schließen mussten. Insgesamt ist das Patientenaufkommen höher, ebenso wie der Organisationsaufwand.

Brauchen Sie jetzt besonders starke Nerven? Inwiefern sind Sie besonders gefordert?

Nerven aus Stahl sind gefordert! Auch wir als medizinisches Fachpersonal sind von Angst nicht befreit. Und unsere Patienten haben verständlicherweise ebenfalls Angst und sind verunsichert!

Was lief schlecht im Jahr 1 mit Corona?

Insbesondere zu Anfang der Pandemie waren Schutzkleidung und Desinfektionsmittel Mangelware, auch die Informationen waren gering.

Was lief gut?

Unsere Teamarbeit ist sehr gut, in einer solchen Situation wird der Teamgeist nochmals gestärkt. Dies ist auch wirklich notwendig, es muss alles Hand in Hand laufen.

Sie arbeiten in einer onkologischen Facharztpraxis, sind weniger Patienten gekommen aus Angst vor Ansteckung?

Zu Anfang war das Patientenaufkommen deutlich erniedrigt, viele Patienten, die nur zu Routineuntersuchungen kamen, haben aus Angst vor Ansteckung ihre Termine verschoben. Nun ist es umgekehrt: viele Menschen kommen zu uns, weil sie einen stationären Aufenthalt vermeiden wollen.

Wie erleben Sie Ihre Patienten?

Unsere Patienten sind nicht auf Grund ihrer schweren Erkrankung ängstlich, sondern wegen einer drohenden Corona-Infektion, viele möchten sich lieber heute als morgen impfen lassen. Sie sind enttäuscht, dass die Impfungen nicht so vorangehen, wie in anderen Ländern! Das verunsichert. Außerdem sind sie wegen der Kontaktbeschränkungen sehr traurig.

Sie sind aber auch sehr vertrauensvoll uns gegenüber, da sie wissen und schätzen, wie sehr wir uns bemühen, sie zu schützen! Des Weiteren ärgern sie sich darüber, dass sich so viele Leute nicht an die vorgegebenen Richtlinien, Kontaktbeschränkungen und Hygienemaßnahmen halten.

Fühl(t)en Sie sich persönlich gefährdet?

Ja, selbstverständlich. Wir müssen nah an den Menschen ran, Abstand halten ist bei einigen Praxisvorgängen einfach nicht

möglich, dadurch haben wir natürlich ein höheres Infektionsrisiko. Insbesondere zu Beginn, da wir, wie wir schon sagten, nicht ausreichend Schutzkleidung hatten.

Trotz Prioritätsgruppe 1 wurden wir erst Anfang März geimpft. Und das, obwohl wir mit schwerstkranken Menschen arbeiten.

Bekommen Sie die Wertschätzung, die Sie sich wünschen?

Auf menschlicher Ebene auf jeden Fall. Finanziell bekommen wir keine Entschädigung vom Staat, im Gegensatz zu vielen anderen, weniger gefährdeten Berufsgruppen.

Wie gucken Sie auf ein Jahr mit dem Coronavirus zurück? Bitte fassen Sie kurz zusammen.

Insgesamt blicken wir auf ein anstrengendes, emotional, psychisch und physisch forderndes Jahr zurück. Aber das wichtigste dabei ist, dass wir nie den Spaß an der Arbeit verlieren und es immer noch gerne machen.

Was würden Sie sich für die Zukunft wünschen?

Wir wünschen uns, dass die Impfungen endlich Dank ausreichendem Impfstoff, vorstattengehen. Wir hoffen, dass 2021 endlich ein Stück Normalität zurückkehrt!

Vielen Dank, dass Sie uns an Ihren Gedanken und Erfahrungen teilhaben lassen!

Was bringt die Zukunft?

Die ganze Welt steckt in der Krise. Noch immer wird das persönliche und das öffentliche Leben durch das Coronavirus bestimmt. Es liegt nahe, zu glauben, dass die Deutschen deshalb voller Sorgen auf die Zukunft blicken.

Horst Opaschowski (80) ist einer der führenden Zukunftsforscher Deutschlands sowie Berater für Wirtschaft und Politik. Er lehrte von 1975 bis 2006 an der Uni Hamburg und erhielt 2010 das Bundesverdienstkreuz.

Kurz vor dem ersten Lockdown im Januar 2020, zu Beginn des Lockdowns im März und dann erneut im Juli 2020, als sich das Leben hierzulande wieder etwas normalisierte, hat Opaschowski die Deutschen nach ihrer Sicht auf die Zukunft befragt – es war die erste repräsentative Studie zur bundesweiten Stimmungslage in der Corona-Krise. Entstanden ist daraus sein Buch „Die semiglückliche Gesellschaft– Das neue Leben der Deutschen auf dem Weg in die Post-Corona-Zeit“.

Der Respekt vor einer Zukunft mit vielen offenen Fragen ist gewachsen

Wie sehen die Deutschen angesichts der Corona-Pandemie in die Zukunft? Die Studie über das neue Leben der Deutschen vor und während der Corona-Krise zeigt: Viele Menschen wurden ärmer, aber nicht unglücklicher. Ihr Wohlstandsdenken veränderte sich, und Gesundheit wurde so wertvoll wie Geld. Die Zuversicht wächst wieder – auch in unsicheren Zeiten.

Der Zukunftsforscher hat bei seiner Studie festgestellt, dass es in Krisensituationen wie der Corona-Pandemie zwei Lager gibt: Die kurzsichtigen Pessimisten und die Zuversichtlichen, die sich ihren Optimismus nicht nehmen lassen wollen und weiterhin positiv in die Zukunft blicken. Diese vorsichtigen Optimisten sind laut Opaschowski in der Überzahl und sorgten 2020 für die relativ ruhige und besonnene Stimmung im Land.

Corona hat uns und die Gesellschaft verändert

Gesundheit wird zum neuen Statussymbol und verdrängt die bisher dominante Konsumhaltung. Vor dem Hintergrund der weltweiten Pandemie und dem damit verbundenen Lockdown stellen sich viele Menschen die Sinnfrage neu. Mit sich, der eigenen Gesundheit und dem Leben

zufrieden sein, das ist der neue Reichtum – jenseits von Geld und Gütern. „Lebensgefühl“ kann ein Schlüsselwort nach der Krise werden – vom gefühlten Wohlstandserleben über das subjektive Sicherheitsgefühl bis zum Glücksgefühl sozialer Geborgenheit.

Opaschowski macht in seinem Buch „Die semiglückliche Gesellschaft“ auf die langfristigen Folgen der Pandemie aufmerksam. Die Pandemie droht zur Epidemie der Einsamkeit zu werden und die größte Armut wird die Kontaktarmut sein, prophezeit er.

Bleiben Sie optimistisch!

Opaschowski findet, dass das kleine Glück jetzt darin besteht, sich Ziele zu setzen, die man auch in den nächsten Tagen oder Wochen erreichen kann. Jeder Mensch braucht eine Perspektive, auch der 100jährige, denn niemand ist zur Untätigkeit geboren.

Achterbahn der Gefühle

Einer weiteren repräsentativen Umfrage zufolge, die Opaschowskis Institut für Zukunftsforschung im November 2020 in Kooperation mit dem Meinungsforschungsinstitut Ipsos durchführte, dominiert bei 83 Prozent der Bevölkerung sowohl die

Sorge vor der Ungewissheit als auch die Freude über Fortschritte in der Corona-Krise. Zwischen Hoffen und Bangen erwarteten die Deutschen jetzt die Impfungen und deren Wirkungen und sehen der kommenden Zeit mit vorsichtigem Optimismus entgegen.

Allerdings kann auch kein Zukunftsforscher sagen, wann die Post-Corona-Zeit wirklich anfängt und die weltweite Krise tatsächlich überwunden ist. Ginge es nach Horst Opaschowski, käme nach der Pandemie die Empathie und aus der deutschen Konsumkultur würde eine Sinnkultur.

Buchempfehlung:

„Die semiglückliche Gesellschaft– Das neue Leben der Deutschen auf dem Weg in die Post-Corona-Zeit“ (Verlag B. Buehrich, 166 S., 19,90 €)

L.u.P. GmbH • Labor- und Praxiservice

DIE L.U.P. GMBH - IHR PRAXISPARTNER



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

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

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

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

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

Was hilft gegen Einsamkeit?

Der Lockdown und die damit verbundenen Kontaktbeschränkungen sollten die Infektionszahlen senken und vor allem das Gesundheitssystem entlasten. Viele Menschen stellt dieser Zustand vor Herausforderungen und er kann die Einsamkeit verstärken. Wie kann man dieser enttrinnen?

Heutzutage steigt die Zahl einsamer Menschen vor allem durch die Art und Weise, wie wir leben: Die Familiengröße nimmt ab, immer mehr Menschen wohnen alleine und in der Stadt sind die engen sozialen Kontakte häufig geringer als auf dem Land.

Die Einsamkeit nimmt in allen Altersgruppen deutlich zu.

Wenn dann noch bedingt durch die Coro-

na-Pandemie von Sozialkontakten abgeraten wird, ist die Gefahr groß, dass aus dem Alleinsein eine große Einsamkeit wird. Manche Menschen kämpfen länger mit den Folgen von Isolationsmaßnahmen, sie bekommen Depressionen, Angststörungen oder entwickeln eine Suchterkrankung. Einsamkeit ist eine Form von chronischem sozialen Stress. Einsame Menschen haben häufig einen höheren Blutdruck, das Risiko an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu leiden steigt.

Natürlich sind reale Kontakte für das eigene Wohlbefinden wichtiger als alles andere. Trotzdem raten Experten, dass man – in Zeiten von Corona - auch virtuelle Kontakte nicht geringerschätzen sollte, denn auch diese sind echte soziale Kontakte.

Unser Tipp: Nutzen Sie die Kontakte, die Sie haben, gestalten Sie diese bewusst, intensivieren Sie Ihre Kontakte! Und machen Sie von allen verfügbaren Kanälen Gebrauch. Ein Videoanruf ist besser als ein Telefonanruf. Telefonieren wiederum ist besser als eine Textnachricht. Außerdem hilft es dem eigenen Wohlbefinden, etwas für andere zu tun – fragen Sie Ihren Nachbarn, ob er Hilfe braucht!

Wir sitzen in dieser Pandemie alle im selben Boot und kommen am besten gemeinsam wieder aus ihr heraus. Gegen Einsamkeit hilft, sich auf die Dinge zu konzentrieren, die man selbst beeinflussen kann. Einfacher gesagt als getan, aber ein Versuch ist es wert.

Lässt sich Immunität nach Impfung messen?

Kein Tag vergeht, ohne dass wir mit einer Vielzahl von klinischen Studien zum SARS-CoV-2 bzw. COVID-19 konfrontiert werden.

Vor dem Hintergrund des deutschlandweiten Impfbeginns (12/2020) ist es somit von Interesse, ab wann, wie gut und wie lange nach einer Impfung eine Immunität gegen SARS-CoV-2 anhält. Zudem stellt sich die Frage, wann man sich nach überstandener COVID-19 Infektion impfen lassen sollte?

Nach Ausbruch der Pandemie mit SARS-CoV-2 Ende 2019 hat es nicht einmal ein Jahr gedauert, bis eine Impfung gegen jenes Coronavirus verfügbar ist. Gemessen an anderen Impfantwicklungen ist dies eine bewundernswerte Leistung aller daran beteiligten Institutionen. Auch wenn der Realisierung durch die Komplexität der Massenproduktion und deren Impfteilung eine gewisse Trägheit nicht abzusprechen ist, sind derzeit drei Impfstoffe in Deutschland verfügbar (Stand 23.2.2021).

1. BNT162b2 (BioNTech/Pfizer)
2. mRNA-1273 (Moderna)
3. ChAdOx1-nCoV2019 (AZD1222) (AstraZeneca)

In näherer Zukunft sind auch Zulassungen der Impfstoffe von CureVac sowie von Johnson & Johnson zu erwarten. Die Wirkungen der bislang drei in Deutschland zugelassenen Vakzine übertrafen die initialen Erwartungen (>50%) und liegen zwischen 70-90% (1-3). Studiendesign, Einschlusskriterien, Altersstruktur, kontinentale als auch ethnische Unterschiede lassen die Studienergebnisse nicht singular auf die prozentualen Wirksamkeitsunterschiede reduzieren. Weltweit sind aktuell 44 Impfstoffkandidaten in klinischen Phasen und 151 in präklinischer Entwicklung (4).

Randomisierte Studien (RCT: randomized controlled trials) bemessen die Impfeffektivität nach der Abnahme, der Schwere oder Dauer der Infektion. Harte Endpunkte in den Zulassungsstudien der

obigen drei Impfstoffe waren die Verhinderung mittelschwerer und schwerer COVID-19-Verläufe. Nach jeweils zwei Impfungen aller drei Kandidaten kam es in der Verumgruppe trotz unterschiedlicher Impfansprechraten zu keinem mittelschweren oder schweren COVID-19-Verlauf. Kein Proband in der Verumgruppe verstarb an den Folgen von COVID-19.

Surrogatparameter für eine nachgewiesene Immunität können Antikörper gegen SARS-CoV-2 der Gruppe IgG darstellen. Kommerzielle Tests zeigen durch Optimierung der ELISA-Testverfahren eine zunehmend gute Korrelation zu neutralisierenden Antikörpern. Bislang kann jedoch kein Titer definiert werden, ab der eine Immunität zuverlässig nachgewiesen werden kann. Auch wenn nicht alle Patienten nach überstandener COVID-19 detektierbare SARS-CoV-2-IgG aufweisen, sind diese nicht zwangsläufig erneut ansteckbar, da die zelluläre Immunität ebenfalls evident ist. Diese T-Zell-Antwort lässt sich laboranalytisch jedoch nur unzureichend messen.

Am 19.2.2021 erschien eine Wirksamkeitsstudie nach Impfung mit dem derzeit viel diskutierten Impfstoff ChAdOx1-nCoV2019 (AZD1222) von AstraZeneca (5). Im Beobachtungszeitraum (ab Tag 22 nach der ersten Impfung über 6 Monate) musste kein Proband wegen COVID-19 hospitalisiert werden. Die Effektivität nach der ersten Impfung, die sich in der Modellanalyse anhand SARS-CoV-2-IgG messen ließ, wurde in dem Zeitraum Tag 22-90 mit 76% berechnet. Immunitäts- und Antikörperbindungsanalysen zeigen nach einer Verdopplung des Impfintervalls von 6 auf 12 Wochen eine doppelt so hohe Antikörperkonzentration. Korreliert man die Impftiter (anti-spike-SARS-CoV-2-IgG) gegen die Impfeffektivität (d.h. SARS-CoV-2-PCR-negativ und keine COVID-19-Symptome) zeigt sich mit zunehmenden Impfdosis-Intervall (4-6, 6-9, 9-12 und 12 Wochen zwischen 1. und 2. Impfung) eine lineare Beziehung mit der höchsten Impfeffektivität von 81.3% nach 12 Wochen und 55.1% nach 4-6 Wochen (Abb.1.). Eine Antikörperbestimmung (Serum) zur Immunitätsüberprüfung mit den derzeit kommerziellen Immunoassays (ELISA) auf SARS-CoV-2-IgG sollte frühestens nach 3 Wochen erfolgen.

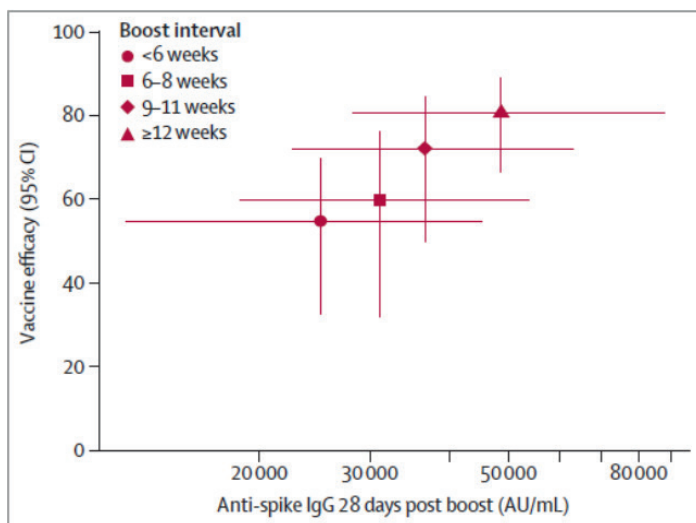


Abb.1.: Verhältnis zwischen bindenden als auch neutralisierenden Antikörpern 28 Tage nach der 2. Impfdosis und der Impfeffektivität gegen symptomatischer COVID-19 nach Impfung mit ChAdOx1-nCoV2019 (AZD1222) von AstraZeneca (5)

Derzeit sind für Geimpfte noch keine serologischen Titer, die als Surrogatmarker für eine bestehende Immunität geeignet wären, beschrieben, sodass kein Schwellenwert angegeben werden kann, ab dem ein sicherer Schutz angenommen werden könnte. Zudem wird unabhängig vom Vorhandensein von Antikörpern (B-Zell-Antwort) nach einer Impfung eine zelluläre Immunität (T-Zellantwort) aufgebaut, welche sich nicht quantifizieren lässt. Der Verlauf bleibt abzuwarten.

Eine Studie an 415 Patienten zeigte im Zeitraum von April bis Juni 2020, also vor Impfbeginn, dass 1.2% inapparent mit SARS-CoV-2 Kontakt hatten (entspricht der Dunkelziffer) (6). Die SARS-CoV-2-IgG-Titer waren in der Vergleichsgruppe von Patienten mit PCR-positiver COVID-19 2.6-fach so hoch als die in der inapparenten Gruppe (Abb.2). Inwiefern sich die Titer der Geimpften von denen nach COVID-19 unterscheiden, bleibt Aufgabe der nächsten Monate.

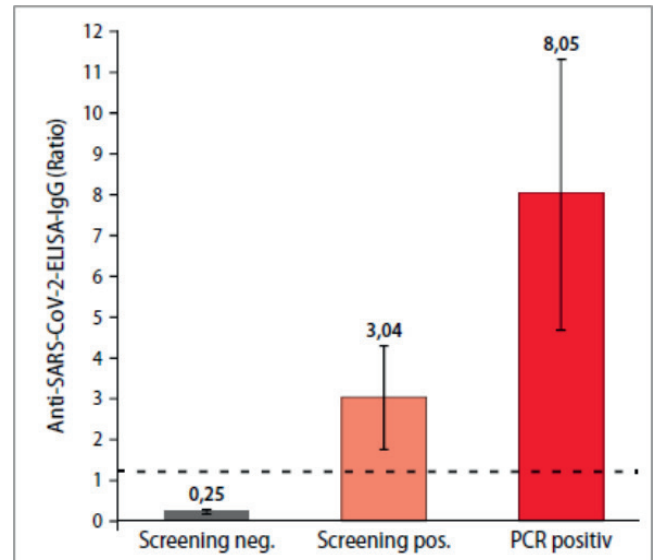


Abb.2: Patienten mit inapparentem Kontakt mit SARS-CoV-2 oder COVID-19. Positiv wurde bei einer Ratio $\geq 1,1$ definiert (gestrichelte Linie). Als Vergleichsgruppe der positiv getesteten Patienten dienten SARS-CoV-2-PCR-Patienten mit COVID-19, deren anti-SARS-CoV-2-ELISA-IgG signifikant höher als die Screening-positiv-Getesteten lagen ($p=0,002$) (6).

Literatur

1. Pollack FP et al., Safety and Efficacy of the BNT162b2 mRNA Covid-19 Vaccine. *N Engl J Med.* 2020 Dec 31;383(27):2603-2615. doi: 10.1056/NEJMoa2034577. Epub 2020 Dec 10.
2. Baden LR et al., Efficacy and Safety of the mRNA-1273 SARS-CoV-2 Vaccine. *N Engl J Med.* 2021 Feb 4;384(5):403-416. doi: 10.1056/NEJMoa2035389. Epub 2020 Dec 30.
3. Ramasamy MN et al. Safety and immunogenicity of ChAdOx1 nCoV-19 vaccine administered in a prime-boost regimen in young and old adults (COV002): a single-blind, randomised, controlled, phase 2/3 trial. *Lancet.* 2021 Dec 19;396(10267):1979-1993. doi: 10.1016/S0140-6736(20)32466-1. Epub 2020 Nov 19.
4. WHO. Draft landscape of COVID-19 candidate vaccines. Geneva: World Health Organization, 2020
5. Voysey M et al. Safety and efficacy of the ChAdOx1 nCoV-19 vaccine (AZD1222) against SARS-CoV-2: an interim analysis of four randomised controlled trials in Brazil, South Africa, and the UK. *Lancet.* 2021 Jan 9;397(10269):99-111. doi: 10.1016/S0140-6736(20)32661-1. Epub 2020 Dec 8.
6. Herrmann, B.L. The prevalence rate of anti-SARS-CoV-2-IgG is 1.2% – Screening in asymptomatic outpatients in Germany (Northrhine-Westfalia). *MMW – Fortschritte der Medizin* 162, 44–46 (2020)

Korrespondenz:

Prof. Dr. med. B.L. Herrmann
Endokrinologie///Diabetologie///
Osteologie

Innere Medizin - Labormedizin
Facharztpraxis und Labor
Springorumallee 2
44795 Bochum, Germany
Phone +49-234-978-343-31
Fax +49-234-978-343-36
www.endo-bochum.de
herrmann@endo-bochum.de
www.labor-bochum.com

ZUM GLÜCK!

Das Medizinische Qualitätsnetz Bochum, MedQN e.V. versucht, den Menschen ganzheitlich zu betrachten und ihm auf allen Ebenen zu helfen. Gesundheit ist sowohl von körperlichen, als auch von geistigen Gegebenheiten abhängig. Zur seelischen Gesundheit trägt das eigene Wohlbefinden bei und auch das Glücksempfinden ist ein wichtiger Bestandteil der Gesundheit.

Die gute Nachricht ist, dass wir einen großen Einfluss auf unsere innere Zufriedenheit haben. Wir können in unserem Gehirn die strukturellen Voraussetzungen für Glück schaffen – durch positives Denken, Genuss und Achtsamkeit.

Prof. Dr. Tobias Esch von der Uni Witten/Herdecke ist einer der bekanntesten Gesundheitsforscher in Deutschland und beschäftigt sich unter anderem mit dem Thema Glück. Nina Heinrichs hat mit ihm über das kleine und das große Glück gesprochen.

Herr Esch, was macht ein „Glücksforscher“?

Wenn wir Forscher von Glück sprechen, reden wir über zwei Dinge: Das eine ist das Gefühl der Glücksmomente oder die Lebenszufriedenheit, da geht es um die guten, sich positiv anfühlenden Gefühle. Und das zweite ist das Wichtigere: Da geht es um das Belohnungssystem im Gehirn und Prozesse in diesem Belohnungssystem, also um Ursache und Herkunft der guten Gefühle.

Glück ist ein reales Phänomen, nicht nur eine Einbildung oder ein Hauch, der uns plötzlich anfällt, sondern dahinter stehen sehr biologische Prozesse. Unser Belohnungssystem im Gehirn sagt uns, ob das, was wir erleben gut oder nicht gut für uns ist. Insofern ist der Begriff Glücksforscher verkürzend, denn hinter Glück steckt eine ganz wichtige biologische Funktion nämlich vernünftige oder biologisch sinnvolle Verhaltensweisen zu belohnen. Unser Gehirn dient dabei als Maschinerie, als Hardware.

Sind Sie Hirnforscher oder Psychologe?

Je nachdem, wer diese Frage stellt, würde jener vielleicht sagen, Hirnforscher müssen mindestens Mediziner oder Neurowissenschaftler und am besten mit dem Skal-

pell in der Hand das Gehirn aufmachen, also wenn man so will naturwissenschaftlich ausgerichtete Forscher sein. Fragen Sie aber Geisteswissenschaftler, Poeten oder Philosophen, dann denken die an etwas ganz anderes, wenn sie an Glück denken.

Ich bin Arzt und Neurowissenschaftler. Die Hirnforschung ist eine Brückendisziplin zwischen geisteswissenschaftlichen und naturwissenschaftlichen Themen – in dem Sinne würde ich tatsächlich sagen, bin ich Neurowissenschaftler. Als Hirnforscher würde ich mich offiziell nicht bezeichnen, weil man dann häufig an Menschen denkt, die mit Affen oder irgendwelchen Versuchen im Labor das Gehirn als Objekt direkt in der Hand haben. Das tue ich nicht. Das ist eben diese Trennung, die wir im Deutschen haben, dass wir Geist und Körper auftrennen. Also die Psychologen kümmern sich um das Mentale, die Mediziner um das Körperliche.

Womit befassen Sie sich?

Der Gegenstand, mit dem ich mich beschäftige, ist das Bewusstsein, sind die mentalen Prozesse, Motivationen und Verhaltensänderungen auf Basis des Belohnungssystems. Das Belohnungssystem ist ein Organ, ein Teil des Gehirns. In dem Sinne ist die Glücksforschung eben nicht nur auf die Psyche beschränkt.

Ihre Form der Forschung ist also ganzheitlich?

Ganzheitlich mit durchaus biologischem und naturwissenschaftlichem Grundverständnis.

Ist jeder seines Glückes Schmied?

Fange ich mal mit dem Positiven an: Ja, die Frage, ob etwas, das ich erlebe, für mich glücksbringend ist, hängt auch mit meinen Genen zusammen, hängt mit meiner – wie ich es manchmal nenne – Werkseinstellung zusammen, da habe ich wenig Einfluss drauf.

Aber sie hängt eben auch mit meiner Einstellung zusammen, mit Lernprozessen über meine gesamte Lebenszeit. Ich kann selbst entscheiden, ob ich zum Beispiel Schnee, der gefallen ist, schön finde oder ob ich sage „oh nee, doofer Schnee, jetzt muss ich wieder schippen“.

Wie stehen Sie zu Sprichwörtern wie

„Das Glas ist halb voll und nicht halb leer“?

Ich kann das gleiche Ereignis auf verschiedene Art und Weise sehen. Und das ist eine Entscheidung jenseits meiner Gene und meiner Werkseinstellung, ob ich etwas positiv sehen kann oder will. Und die gute Nachricht ist, genau das kann man trainieren.

Wie kann man das lernen?

Je nachdem, welche angeborene oder biologische, frühkindliche Werkseinstellung ich mitbringe, sehe ich von Haus aus eher das Positive oder das Negative. Das ist vor allem genetisch bedingt und nicht zufällig. Die Frage ist nur: Kann ich mich von dem einen zum anderen entwickeln, wenn ich das möchte? Und das kann man tatsächlich gut trainieren. Das Gehirn ist veränderbar, auch an der Stelle.

Die zweite Frage, die damit verbunden ist: Wenn aus „Jeder ist seines Glückes Schmied“ folgt, dass ich, wenn ich kein Glück habe, ja dann selbst Schuld sei, weil ich nicht genügend geschmiedet habe, dann wird es gefährlich. Mit der Idee „Jeder ist seines Glückes Schmied“ darf auf keinen Fall verbunden werden, dass Menschen, die kein Glück haben, denen es nicht gut geht, die krank sind, die vielleicht sogar sterben müssen, dass die nicht ausreichend an sich gearbeitet haben, das wäre fatal.

Wieviel Einfluss habe ich dann auf mein persönliches Glück?

Jeder Mensch hat die grundsätzliche Fähigkeit, durch Einstellungen und Veränderung des Verhaltens das Erleben in gewissen Grenzen zu beeinflussen. Wir Forscher sprechen von 40-50 Prozent des Glücks oder der Lebenszufriedenheit, die veränderbar sind.

Wir befinden uns seit einem Jahr in der Corona-Pandemie. Immer wieder hört man den Begriff Resilienz. Was hat es damit auf sich?

Resilienz ist die Fähigkeit, sich immer wieder neu zu besinnen, neu aufzustellen, nach einem einschneidenden schwierigen Moment wieder zu einem positiven Ausgangsniveau zurückzufinden.

Wie kann ich resilienter werden? Sprich dem Glück helfen?

Da arbeiten wir zum Beispiel mit Übungen aus der Positiven Psychologie, mit Hilfe etwa von Dankbarkeitsübungen, Vergebensübungen, durch das Führen eines Glückstagebuchs beispielsweise. Kann ich in einer schwierigen Situation etwas Positives sehen, kann ich hier etwas lernen? Kann ich grundsätzlich etwas anders sehen?

Wir versuchen, Fallstricke und Muster aufzufinden, Fallen, in die ich gerate, weil ich immer Annahmen über die Zukunft habe. All das kann man verändern durch eben genau solche Übungen, die das quasi erst einmal bewusst machen und dann ändern, in dem ich mich hinsetze und sage, was war heute neu und gut? Was war heute glücklich für mich? Was ist mir heute gelungen?

Welche Rolle spielt der Körper?

Die Resilienzforschung und die Psychologie nach deutscher Lesart klammern häufig den Körper ein Stück weit aus, weil man die Grenzen enger interpretiert und sich auf den psychomentalen Bereich beschränkt. Für mich gehört zur Förderung und zum Training von Resilienz, Widerstandsfähigkeit und auch Glücksempfinden dazu, sich regelmäßig zu bewegen, regelmäßig das Gefühl zu haben, etwas zu schaffen, auch körperlich! Sport machen, Yoga, Tai Chi, all diese Dinge, die mir zeigen, ich habe auch einen Körper und bin nicht nur ein geistiges Wesen. Dazu gehört auch Genuss, achtsam sein. Essen Sie sinnlich Schokolade! Essen, riechen, schmecken – hören Sie achtsam! Neben der Positiven Psychologie, dem geistigen und kognitiven Verhaltenstraining, gehören bei uns als drei weitere Säulen Ernährung, Bewegung und Entspannung dazu. Das fördert zusammen sowohl die Resilienz, aber eben auch das Glück. Menschen, die ihren Körper einsetzen als sinnliches und genussförderndes Element, sind resilienter, gesünder und glücklicher – gerade auch in dieser Zeit.

Welche Tipps haben Sie in dieser Coronazeit?

Wir fassen unsere Gesundheits- und Glücksförderungsmaßnahmen unter dem Begriff BERN zusammen: BERN steht für Behavior, Exercise, Relaxation, Nutrition aus dem Englischen. In allen vier Säulen kann ich etwas machen, auch in Coronazeiten, auch wenn mir die Decke langsam auf den Kopf fällt.

Ich rate, immer wieder zu gucken, ob es gute, positive Dinge gibt, auch Humor-

volles. Trotz allem. Gibt es ein soziales Netz? Wer oder was tut mir gut, mit wem habe ich lange nicht gesprochen, obwohl er oder sie mir guttut? Bin ich mit meinen Kindern, mit meiner Familie, mit meinen Nachbarn, mit meinen Eltern – wie auch immer – verbunden? Habe ich in letzter Zeit mal ein schönes Buch gelesen?

Die zweite Säule ist Exercise, Bewegung: Habe ich ein ausreichendes Maß an Bewegung? Setze ich meinen Körper ein? Das ist im Lockdown gar nicht so leicht, deswegen müssen wir uns darum wirklich ernsthaft kümmern, zum Beispiel durch Yogaübungen am Morgen oder Dehnübungen. Habe ich ein Laufband oder einen Fahrradergometer, den ich benutzen kann? Auch Spaziergehen ist groß in Mode im Moment.

In der Säule Relaxation wie Entspannung kann man gucken, ob es Momente im Tagesverlauf gibt, wo ich einmal innere Einkehr betreibe, wo ich mal keine Agenda habe, wo ich etwa schöne Musik höre, einfach mal rausgucke und ganz bei mir bin.

In der Säule Nutrition, Ernährung: Kann ich beim Essen genießen, anwesend sein? Versuchen Sie, nicht nur die Nahrung reinzustopfen oder unachtsam irgendetwas zu essen, das Essen als eine Last zu empfinden, sondern versuchen Sie bewusst, bei der Zubereitung angefangen, sinnlich zu sein!

Ist Glück das gleiche wie seelische Gesundheit oder inwiefern wird Glück durch seelische Gesundheit gefördert?

Seelische Gesundheit ist ein Teil der Gesundheit. Und wenn jemand fragt, ob seelische Gesundheit gleichbedeutend mit dem Glück sei, könnte man im Umkehrschluss fragen, ob Menschen, die seelisch nicht gesund sind, nicht glücklich sein können. Schopenhauer sagte einst, „Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“. Wenn man dieses Zitat ernst nähme, aber auch genau liest, würde das bedeuten, dass, wenn der Mensch krank ist, er nicht mehr glücklich sein kann. Und wenn wir daran denken, dass zwei Drittel der Menschen ab 60 aufwärts mindestens zwei chronische Krankheiten haben, dann hieße das ja: Je älter du wirst, desto weniger wird das Glück sich zeigen, denn ohne Gesundheit ist alles nichts. Und das stimmt einfach nicht! Wenn das, was gestern noch Freude bereitet hat, heute einfach keine Freude mehr macht, und zwar weil das Belohnungssystem selbst erkrankt, dann ist es allerdings so: Wenn Sie einen Menschen in einer akuten depressiven Phase fragen,

dann wird der sagen, sorry, Glück ist gerade nicht mein Ding. Dann sind seelische Gesundheit und Glück tatsächlich eng verbunden.

Aber kann jemand, der von Süchten geplagt ist, oder angsterkrank ist, eine Panikstörung hat oder eine Schizophrenie, dennoch grundsätzlich Glück empfinden? Absolut! Das ist möglich! Offensichtlich ist das Glück etwas, was nicht synonym mit Gesundheit ist – auch nicht mit der seelischen.

Wie ist das im Alter?

Insbesondere, wenn die Menschen älter werden, scheinen sich Glück, Zufriedenheit und Gesundheit voneinander zu emanzipieren. Sehr wohl sehen wir, dass Menschen im Rückblick auf ihr Leben, wenn sie älter werden, immer zufriedener werden. Das gilt interessanterweise sogar für Menschen mit Demenz. Das heißt, seelische Gesundheit wie auch körperliche Gesundheit sind zwar hilfreich, aber auf die Frage, ob ich in der Bilanz meines Lebens sagen kann, das war ein gutes Leben, damit kann ich meinen Frieden machen, scheinen auch die seelische und mehr noch die körperliche Gesundheit möglicherweise nicht ausschließliche Bedingungen für das Glück zu sein.

Dann hat Glück nichts mit Wohlstand und Bildung zu tun?

Nichts will ich nicht sagen. So wie die seelische und auch die körperliche Gesundheit natürlich hilfreich sind, um insgesamt glücklich und zufrieden zu sein, sind Bildung und Einkommen, soziale Absicherung ebenfalls hilfreich für das eigene Glücksempfinden.

Also mit einem hungrigen Magen und mit Grundbedürfnissen, die nicht gestillt werden, hat es das Glück wirklich schwer.

Aber wir sehen so eine Art Sättigungseffekt. Geld ist nach meinem Verständnis hilfreich, um sich vor schweren Einschlüssen zu schützen. Eindeutig ist es so, dass der Zuwachs von Lebenszufriedenheit und Glück durch mehr Einkommen und mehr Bildung ab einem Grundbedürfnislevel aber immer geringer wird. Das heißt auch da emanzipieren sich Lebenszufriedenheit und Glück immer stärker von Einkommen, Geld und Bildung.

Sind wir Deutschen ein eher glückliches oder ein eher nicht so glückliches Volk?

Wir glauben ja häufig, dass wir ein nicht so glückliches Volk seien und sehen uns selbst oft als die ewig Unzufriedenen. Es

gibt in der internationalen Literatur den etablierten Begriff der „German Angst“ und nahezu jeder internationale Forscher in meinem Gebiet weiß, was damit gemeint ist, die Deutschen seien insgesamt immer die, die „Ja, aber...“ sagten.

Wenn wir aber die Messindikatoren für Lebenszufriedenheit, für Glück nehmen und deutsche mit internationalen Studien vergleichen, stehen wir Deutschen ziemlich genau da, wo andere Industrienationen auch stehen – in Teilen stehen wir sogar besser da.

Wie sieht es bei Kindern und Jugendlichen aus?

Wenn wir schauen, wie glücklich und zufrieden die Kinder und Jugendlichen sind – dazu gibt es beispielsweise OECD-Erhebungen – dann muss man sagen, dass es eine Menge Länder in der Welt gibt, die ein deutlich geringeres Bildungs- und Einkommensniveau der Kinder zeigen aber ein höheres Lebenszufriedenheits- und Glücksniveau bei diesen jungen Menschen zeigen.

Die Kinder und Jugendlichen in Deutschland stehen tendenziell im internationalen Vergleich, wenn man die Möglichkeiten mal anschaut in Bezug auf Bildungs- und Einkommensangebote, tatsächlich etwas schlechter da als in vergleichbaren Ländern. Das sollte uns zu denken geben, gerade auch jetzt in der Coronazeit, das macht mir wirklich große Sorgen.

Wäre Glück als Schulfach aus Ihrer Sicht sinnvoll?

Ich bin mit vielen Initiativen, die es in Deutschland dazu gibt, eng vertraut, das erscheint oft sehr vielversprechend. Glück explizit als Schulfach zu haben, wo es um soziale Fähigkeiten geht, um freudvolles Miteinander, um Komplizenschaft, um Dankbarkeit, um Sport, Bewegung und Resilienz, all diese Dinge – das ist schon interessant! Ein anderer Ansatz könnte sein, ob man nicht versucht, diese Dinge in jeden Unterricht zu integrieren, als grundsätzlichen Umgang, nicht nur als separates Fach.

Die Frage, wie wir miteinander wertschätzend, unterstützend, freudvoll und ein Stück weit lustbetont umgehen wollen, sollte aus meiner Sicht eine Ebene darüber angesetzt werden, denn wir wollen eigentlich glückliche Schulen haben und wir müssen eher an den Rahmenbedingungen arbeiten, dann würde das Schulfach Glück gar nicht mehr gebraucht.

Es gibt Menschen, die sagen, im Grunde genommen wird mit dem Schulfach Glück

etwas kanalisiert, was auf einer anderen Ebene eine viel größere Sprengkraft hätte, wenn wir nämlich gesamtgesellschaftlich schauen würden, wie wir als Gesellschaft besser miteinander umgehen und wie wir die Rahmenbedingungen ein Stück weit verändern können.

Sie haben vor zwei Jahren die Universitätsambulanz für Integrative Gesundheitsversorgung und Naturheilkunde an der Universität Witten/Herdecke gegründet. Welchen Menschen können Sie helfen?

Grundsätzlich kann jeder ohne Überweisung einfach zu uns kommen. Wir sind eine Ambulanz, die für alle Kassen in Deutschland, gesetzlich wie privat, zugelassen ist, und decken das gesamte allgemeinmedizinische Versorgungsspektrum ab. Wir sprechen auch von „Allgemeinmedizin plus“.

Was tun Sie, wenn jemand kommt und sagt, „ich kann kein Glück mehr empfinden“?

Die erste Frage wäre natürlich: Steckt eine Depression dahinter, ist das Belohnungssystem selbst erkrankt? Dann müsste man ganz anders agieren, als wenn jemand dauerhaft im Stress ist, etwa einen Burnout hat, in einer Sinnkrise steckt. Oder gibt es andere Gründe, warum jemand sein Gleichgewicht verschoben hat?

Wenn wir dann eine Depression oder ähnliches ausschließen können und feststellen, dass hier auf jeden Fall die vier BERN-Säulen gefragt sind, was bei gut einem Drittel unserer Patient*innen der Fall ist, dann kommen diese bei uns in die Gesundheitsförderung oder BERN-Kurse, das sind eben solche Kurse für Lebenszufriedenheit und Glück, für mehr Gesundheitskompetenz im Alltag, weil wir genau die genannten Dinge dann gemeinsam erarbeiten. Die Patient*innen kommen einmal pro Woche für zwei Stunden zu uns, kommen in der Gruppe mit anderen zusammen und arbeiten für 8 Wochen an sich: im Alltag Dankbarkeit üben, Bewegung in den Tag bringen, Genuss, Ernährung, innere Einkehr, Entspannung, Achtsamkeit.

Welche Tipps haben Sie in dieser Pandemie-Zeit für die Menschen? Was sollte man jetzt tun, um das kleine Glück zu finden oder auch das große Glück?

Das Erste ist, dass man schaut: Bin ich ohnmächtig oder bin ich in der Lage, die negativen Nachrichten, die uns umspülen, für mich zu kanalisieren? Tut mir das gut?

Muss ich diese Talkshow noch sehen, in der die nächste Apokalypse angekündigt wird? Oder kann ich für mich auch mal ganz bewusst Dinge dagegensetzen, die schön sind, die mir guttun? Den Fernseher mal ausmachen oder einen schönen Film sehen, ein schönes Buch lesen, oder mit jemandem telefonieren, der mir guttut. Also ein Stück weit auch das Maß an Negativität selbst kontrollieren und begrenzen.

Wenn Menschen an den Punkt kommen, wo sie sagen, „mir geht es gar nicht gut, irgendwie ist das alles zu viel, alles ist schlimm“ – wie helfen Sie diesen?

Wir arbeiten immer mit drei Fragen, im BERN-Modell auf der Verhaltenssäule. Die erste Frage, die wir uns stellen, ist: Habe ich Beweise dafür, dass das, was ich annehme über die Situation, die Zukunft – also etwa, dass die Welt untergeht, Coronamutanten uns alle umgeben und ich nie wieder meine Enkel werde sehen können –, so tatsächlich eintreten wird? Häufig wird man sagen, ja, es spricht viel dafür, aber irgendwie habe ich keinen letzten Beweis. Wir haben schon ein gutes Jahr Corona und ich bin schließlich noch da, das muss mich also gar nicht treffen. In Israel zeigte eine Studie kürzlich, dass bei 600.000 Geimpften kein einziger Todesfall – nicht durch die Impfung und nicht durch Corona – mehr auftrat. Es gibt eben auch gute Nachrichten!

Die zweite Frage ist: Kann ich das auch anders sehen? Gibt es in der Situation jetzt für mich Dinge, die ich für mich umdeuten kann? Ich könnte zum Beispiel sagen, wow, wir haben einen Impfstoff! Alle haben gesagt, das dauert zehn Jahre, aber er ist da! Klar kann ich auch sagen, oh, es ist alles ganz schlimm, zu wenig bestellt – das ist die eine Sichtweise. Die andere wäre: Wen kenne ich schon alles, der geimpft wurde? Es geht darum, die Dinge immer in Beziehung zu setzen. Oder auch: Welches Potenzial hat Corona freigesetzt? Die Digitalisierung beispielsweise hat einen enormen Schub bekommen. Großeltern haben heute wie selbstverständlich ‚Facetime‘ mit ihren Enkeln. Wer hätte das noch vor nur einem Jahr gedacht?

Die dritte Frage ist: Hilft mir das? Hilft es mir, mich jetzt in dieser negativen Wolke zu befinden? Spätestens, wenn ich jetzt sage, nein!, kann ich auch die anderen BERN-Säulen aktivieren.

Inwiefern?

Machen Sie sich einen Stundenplan! Tragen Sie täglich ein, Montag bis Freitag

und von mir aus noch Samstag: Wann gehe ich raus? Welche Strecke gehe ich? Kann ich mir eine Wander-App auf mein Smartphone herunterladen? Oder ich hole meine alten Wanderkarten heraus. Gibt es in meiner Gegend in Bochum Ecken, die ich noch gar nicht kenne oder die ich schon immer mal laufen wollte? Erkunden Sie die Welt, setzen Sie sich in Bewegung.

Und bei der Ernährung?

Habe ich Lust, mal etwas Neues zu essen, ein neues Rezept auszuprobieren, vielleicht ein altes Familienrezept? Probieren Sie mal, wie sich das anfühlt. Vielleicht mal auf den lokalen Markt gucken, mal selber die Zutaten schon beim Riechen, Schmecken, Hören, Anfassen bewusst einkaufen – Freude haben in Bezug auf das, was ich essen möchte.

Und schaffen Sie sich Momente der inneren Einkehr, wo Sie mal versuchen, ganz bei sich zu sein, zum Beispiel einmal Ihre Atmung zu beobachten, oder Musik zu lauschen oder einfach mal nur mit sich zufrieden zu sein.

Und welche Tipps haben Sie für die Älteren?

Was besonders wichtig ist, sind unter anderem Enkelkinder – wenn welche da sind. Versuchen Sie, ganz generell, mit der jungen Generation in Kontakt zu kommen, die das Leben noch vor sich hat und auch die vielen Schwierigkeiten, die ich als Älterer schon durchhabe. Das ist für beide Seiten interessant, weil die einen sehen, da kommt noch was, und die anderen sagen, wow, das und das habe ich alles schon hinter mir, ich kann ein bisschen mit Dankbarkeit und Stolz auf mein Leben schauen. Und ich kann etwas weitergeben, ein Vermächtnis haben. Wir sehen, dass der Kontakt zwischen Großeltern und Enkeln wirklich für beide Seiten die Lebenszufriedenheit enorm befruchtet und übrigens auch die Gesundheit deutlich verbessert.

Die Elterngeneration, die zwischen 30- und 59-Jährigen, die meinen, für alles zuständig sein zu müssen, können sich nicht auch noch um das Glück und die Zufriedenheit aller anderen Beteiligten kümmern. Den Enkeln und der Generation 59+, denen geht es eigentlich ganz gut, statistisch gesehen zumindest, dann lässt doch die beiden das öfter auch direkt einmal zusammen bekakeln. Und ehrlicherweise glaube ich, dass das biologisch auch genauso gedacht ist: Die Eltern sind auf dem Feld, sinngemäß, und können sich darum nicht kümmern, aber die ganz Alten, die wissen, wie es geht, und die Jungen, die finden zwar die ganz Alten spießig, aber

die brauchen Orientierung, um für sich zu wissen, wo es hingehet. Und wenn die miteinander sprechen, dann schafft das eine gesunde Komplizenschaft, die Glück verspricht – für beide Seiten.

Vielen Dank für das Gespräch!



Prof. Dr. med. Tobias Esch, Fotograf: Lukas Schulze.

Wenn Sie weitere Informationen zur Uniambulanz in Witten haben möchten, können Sie sich an das Netzbüro des MedQN wenden.

Internet: www.uniambulanz-witten.de

Prof. Dr. med. Tobias Esch ist seit 2016 Professor für Integrative Gesundheitsversorgung / Gesundheitsförderung an der Universität Witten/Herdecke und Gründer der Universitätsambulanz für Integrative Gesundheitsversorgung und Naturheilkunde.

Buchtipps:

Mehr Nichts! Warum wir weniger vom Mehr brauchen (2021)
Die bessere Hälfte (zusammen mit Eckart von Hirschhausen, 2020)
Der Selbstheilungscode: Die Neurobiologie von Gesundheit und Zufriedenheit (2017)

PneumoDigital Orientierung bei der Suche nach der passenden App

Apps für Menschen mit Lungenerkrankungen gibt es viele – und der Markt wächst immer weiter. Um Anwenderinnen und Anwender bei der Suche nach der passenden App zu unterstützen, wurde PneumoDigital ins Leben gerufen. Hier beurteilen Expertinnen und Experten im Rahmen eines innovativen und systematischen Bewertungsprozesses pneumologische Apps.

Digitale Anwendungen wie Apps können Patientinnen und Patienten dabei unterstützen, besser mit ihrer Erkrankung umzugehen. Im pneumologischen Bereich existiert für Betroffene von Asthma, COPD oder anderen Lungenerkrankungen bereits ein breites Angebot. Dieses reicht von Lifestyle- und Fitness-Apps bis hin zu komplexeren App-Programmen zur Unterstützung von Diagnostik und Therapie. Und regelmäßig kommen neue Apps mit unterschiedlichen Funktionen dazu, beispielsweise zum Medikamentenmanagement, zur Verbesserung der Kommunikation zwischen medizinischem Personal und Patientinnen und Patienten oder auch zur Erweiterung des persönlichen Wissens über die eigene Erkrankung.

Die richtige App zu finden, ist gar nicht so leicht

Angesichts dieser wachsenden Anzahl an unterschiedlichen Anwendungen, wächst die Unsicherheit bei Patientinnen und Pa-

tienten sowie beim medizinischen Personal, welche App die richtige für verschiedene Behandlungsfälle und individuelle Bedürfnisse darstellt.

Vor diesem Hintergrund entstand PneumoDigital: Hier beurteilen Expertinnen und Experten im Rahmen eines innovativen und systematischen Bewertungsprozesses pneumologische Apps. Die Bewertung wird von Ärztinnen und Ärzten der Deutschen Atemwegsliga, Mitgliedern der Patientenliga Atemwegserkrankungen sowie von Alpha1 Deutschland e.V. durchgeführt. Die ZTG Zentrum für Telematik und Telemedizin GmbH aus Bochum unterstützt als technisch-rechtlich orientierter Kooperationspartner.

Bei PneumoDigital erproben Ärztinnen und Ärzte sowie Patientinnen und Patienten gleichberechtigt die Apps. Dadurch fließen unterschiedliche Bedürfnisse, Ziele, Vorkenntnisse und Fähigkeiten in die Bewertung mit ein. Ziel ist es, die Apps systematisch nach festgelegten und relevanten Kriterien zu überprüfen und so die Markttransparenz zu erhöhen. Gleichzeitig steigt bei den jeweils Bewertenden die (digitale) Gesundheitskompetenz und sie lernen interessante neue Anwendungen kennen.

Das Fazit der Bewertung zur App wird zusammen mit der Selbstauskunft durch den Anbieter und dem technischen Prüf-

bericht der ZTG unter atemwegsliga.de/pneumo-digital-apps veröffentlicht. Sollte eine App die Kriterien nicht erfüllen, so bekommt der Hersteller eine Rückmeldung und eine Möglichkeit zur Nachbesserung.

PneumoDigital bei AppCheck

PneumoDigital ist über die ZTG GmbH in die Informationsplattform für gesundheitsbezogene Apps „AppCheck“ und damit in die vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen geförderte Landesinitiative eGesundheit.nrw eingebunden.

Bereits zehn Apps getestet

Durch die erfolgreiche Zusammenarbeit konnten bis heute bereits zehn verschiedene Apps getestet werden. Weitere Informationen finden Sie unter atemwegsliga.de/pneumo-digital-apps.



75 Jahre **unicef** 
für jedes Kind

**UNICEF-Karten
gibt es bei Ihrer
UNICEF-Gruppe**

Universitätstr. 24 | 44789 Bochum
Tel.: 0234 384168 | Fax 0234 38686
info@bochum.unicef.de
www.bochum.unicef.de

**UNICEF-
Arbeitsgruppe
Bochum**

*Schreiben
mit Wirkung*

Epidemiologie der Osteoporose

In der Gruppe der Volkskrankheiten hat sich mittlerweile die Osteoporose, auch Knochenschwund genannt, einen festen Platz gesichert.

Diese Krankheit, welche hauptsächlich bei Frauen nach der Menopause, also den Wechseljahren, auftritt, ist gekennzeichnet durch einen Verlust an Knochenmasse und durch eine Veränderung in der Mikroarchitektur der Knochen. Das bedeutet, dass weniger Knochenmasse zur Verfügung steht und gleichzeitig die Verstrebnungen in den Knochenbälkchen rarer und dünner werden.

Die Ursachen sind vielfältig und für Männer und Frauen unterschiedlich gewichtet. Die bekannteste Ursache bei der Frau ist eine biologisch-natürliche Abnahme des Östrogen-Blutspiegels. Bei Männern treten die Erscheinungen in der Regel 10 Jahre später auf. Hier sind eher schwerwiegende Ursachen im Spiel wie u.a. nach Krebserkrankungen (Prostata-Karzinom). Die Osteoporose gehört laut der WHO zu den zehn häufigsten Erkrankungen weltweit und wird auch in Deutschland als Volkskrankheit betrachtet. Von den über 80 Millionen Bürger(innen) sind etwa 10 Prozent betroffen. Das sind also etwa acht Millionen geschätzte Betroffene, von denen nicht mehr als ein Fünftel behandelt wird. Umgekehrt bedeutet das, dass vier Fünftel der Erkrankten nicht erfasst und nicht behandelt werden.

Da die nicht behandelten Patienten häufig Frakturen an der Wirbelsäule, an den Hüften und an langen Röhrenknochen erleiden, führt dies volkswirtschaftlich zu einer Situation, die eine enorme Steigerung der Gesundheitskosten mit sich bringt.

Die WHO geht davon aus, dass sich die Osteoporose-bedingten Knochenbrüche, wenn sich nichts grundlegend ändert, vervierfachen werden. Die in 2010 festgehaltenen Therapiekosten von neun Milliarden Euro werden somit bis 2025 auf 11 Milliarden Euro ansteigen. Zur Information: die direkten Kosten zur Behandlung einer Schenkelhalsfraktur liegen bei etwa 20.000 Euro - ohne Berücksichtigung der Spätfolgen wie bei z.B. Pflegebedürftigkeit.

80 Prozent der von Osteoporose Betroffenen sind Frauen und die Krankheit tritt meistens nach den Wechseljahren auf. Bei gynäkologischen Eingriffen oder Erkrankungen, die in den Hormonhaushalt

eingreifen, kann die Problematik auch früher anfangen wie z.B. nach der Entfernung der Eierstöcke.

Bei Männern ist die Hälfte der Fälle auf eine andere Krankheit zurückzuführen. Diese sogenannten Sekundären Osteoporosen treten vielfach auf durch hohe Einnahme von Kortison bei chronischen Lungenerkrankungen oder durch übermäßigen Alkoholkonsum. Auch Rauchen spielt hier eine wichtige Rolle.

Falls Frakturen an der Wirbelsäule oder anderswo am Skelett auftreten, sieht die Situation für Betroffene plötzlich ganz anders aus: Zunächst muss der Bruch mit oder ohne Operation erst mal heilen, was nicht immer wie beim gesunden Menschen gelingt. Ferner muss die Mobilität wiederhergestellt werden, da durch die Ruhigstellung der verletzten Region dort auch die Muskulatur extrem schnell abbaut, diese ist bei älteren Menschen sowieso nicht mehr so leistungsfähig.

Die Gesamtinzidenz der hüftnahen Femurfraktur (Oberschenkelbruch) wird auf 140,9 pro 100.000 Einwohner ermittelt, bei Frauen deutlich höher als bei Männern. Und diese Zahl nimmt jährlich zu. Eigenartigerweise nimmt die Inzidenz bei Männern ab dem 60sten Lebensjahr zu, wo sie bei Frauen ab 60 eher stagniert. Statistisch werden 20 Prozent der Patienten nach einem Oberschenkelhalsbruch zum Pflegefall. Jeder dritte bis vierte Senior über 85 Jahre stirbt innerhalb eines Jahres an den Folgen der Fraktur. Auch ist bekannt, dass nach einem Bruch, insofern keinerlei Behandlung der Grunderkrankung stattfindet, der nächste Bruch bereits vorprogrammiert ist. Nach dem zweiten folgt dann in noch kürzerem Abstand der Dritte usw. Mit jedem Wirbelbruch in der Brustwirbelsäule verringert sich die Atemkapazität um neun Prozent, was zu schnellerer Ermüdung und noch mehr Immobilität führt. Einmal im Pflegeheim mit oder ohne Schenkelhalsbruch, steigt die Gefahr, dort immer unbeweglicher zu werden ebenfalls deutlich, insbesondere in den ersten Monaten des Aufenthaltes dort.

Brüche an den oberen Extremitäten treten vorwiegend durch einen Sturz aus der Höhe auf, wobei der Betroffene versucht, sich mit den Armen abzufangen, also bei älteren Leuten die noch einigermaßen mobil waren. Die Inzidenz-Zahlen aus der EPOS-Studie geben für Frauen

eine Häufigkeit an von 7,3 pro 1000 Personenjahren, bei Männern „nur“ 1,3 pro 1000 Personenjahren an. In einer weiteren Studie ist aufgefallen, dass die Häufigkeit der Unter- und Oberarmfrakturen nur bei Frauen mit ansteigendem Lebensalter zunimmt.

Leider verfügen wir nicht über ausreichend Daten, um das Gesamtbild zu verfeinern, da die Zahlen hauptsächlich auf den von Krankenhäusern zur Verfügung gestellten Diagnosen (ICD-Codes) basieren. Was im ambulanten Bereich läuft, ist so unübersichtlich, da die ICD-Codes keine ausreichende Differenzierung der einzelnen Formen der Osteoporose vorsehen. Das Gesamtbild steht und fällt mit der Genauigkeit, mit welcher diese Codes in den Praxen eingegeben werden.

Deshalb und ebenso um eine höhere Effizienz bei der Erfassung und gegebenenfalls notwendigen Therapie zu erzielen, bilden sich in Deutschland kleinere Grüppchen von motivierten Leuten, die sich einerseits in der wissenschaftlichen Materie fortbilden und versuchen, auf dem neuesten Stand zu bleiben. Zweitens soll über die Errichtung eines sogenannten Osteonetzes versucht werden, die Patienten zu erfassen und die Durchführung mittlerweile sehr wirksamer Therapien sicherzustellen. Bei uns in Bochum gibt es dafür ein Osteonetz.

Dr.(B) J.Colemont
Arzt für Orthopädie
DVO –Osteologe

Von der Patientenverfügung zum „Netzwerk Behandlung im Voraus Planen in Bochum“

Empfehlungen aus der Sicht des Ambulanten Ethikkomitees Bochum e.V (AEB)

Das Ambulante Ethikkomitee Bochum e.V.

Das Ambulante Ethikkomitee Bochum e.V. (AEB) ist ein multiprofessionelles Team, dessen Mitglieder sich um die gesundheitliche Unterstützung von Menschen kümmern. Zu seinen Aufgaben gehören ethische Fallberatungen und die Implementierung einer standardisierten gesundheitlichen Vorausplanung in Bochum neben internen und öffentlichen Fort- und Weiterbildungen zur Ethik im Gesundheitswesen.

Der Sinn der Patientenverfügung

In einer Patientenverfügung können Sie festlegen, wie Sie in zukünftigen gesundheitlichen Krisen behandelt werden möchten und wie nicht. Patientenverfügungen wirken erst, wenn Sie nicht entscheidungsfähig sind. Sie können Behandlungen ablehnen, die aus medizinischer Sicht sinnvoll und möglich sind.

Sie sollten daran denken, einer Person Ihres Vertrauens die Vorsorgevollmacht zu übergeben. Diese Person soll sich dafür einsetzen, dass Sie so behandelt werden, wie Sie das wollen, wenn Sie das selber nicht mitteilen können.

Grundlegende Themen der Patientenverfügung

1. Ihre persönlichen Wertvorstellungen

Wenn Sie eine Patientenverfügung verfassen, geht es um das, was Ihnen wichtig ist für Ihre Lebensplanung, Krankheit und Sterben.

Fragen, die helfen können, persönliche Wertvorstellungen mitzuteilen

1. *Wie gerne leben Sie und wie wichtig ist es für Sie, noch lange weiter zu leben?*
2. *Wie denken Sie über Ihr eigenes Sterben?*
3. *Darf medizinische Behandlung dazu beitragen, Ihr Leben in einer Krise zu verlängern?*
4. *Gibt es Grenzen, bei denen Sie nicht mehr lebensverlängernd behandelt werden möchten?*
5. *Haben Sie persönliche Überzeugungen zum Beispiel aufgrund Ihres Glaubens, die wichtig sind im persönlichen Umgang mit Ihrem Leben und Sterben?*

Wenn Sie nicht lebensverlängernd behan-

delt werden möchten, werden Ärzt*innen sich weiterhin um sie kümmern, damit Sie nicht leiden müssen. In Bochum gibt es ein gut funktionierendes Palliativnetz.

Sprechen Sie mit Ihrem Vertreter und Personen Ihres Vertrauens über das, was Ihnen wichtig ist.

2. Mögliche Szenarien gesundheitlicher Krisen

Zu typischen Szenarien gehören der akute Notfall, Ihre Behandlung z.B. auf der Intensivstation und die dauerhafte Entscheidungsunfähigkeit.

Die Möglichkeiten der Medizin und unserer Gesellschaft sind erheblich, Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen würdevoll zu begleiten und ihr Leben zu schützen. In der Patientenverfügung sollten Sie mitteilen, was Ihnen persönlich wichtig ist. Damit Sie so behandelt werden, wie Sie das wollen, wenn Sie nicht entscheidungsfähig sind.

Besprechen Sie diese gesundheitlichen Krisen und Einschränkungen mit Ihrem Arzt, Ihren Angehörigen oder in Ihrer Gemeinde.

Die Aktualisierung unsere Patientenverfügung

Unsere Sicht auf das Leben ändert sich ständig. Wir werden älter und erfahren gesundheitliche Einschränkungen. Patientenverfügungen sollten aktualisiert werden.

§132g SGB V und das Netzwerk „Behandlung im Voraus Planen in Bochum“

Der §132g SGB V ermöglicht es Einrichtungen der stationären Pflege und Einrichtungen der Eingliederungshilfe für Menschen mit geistigen Behinderungen, ihren Bewohnern ausgebildete Gesprächsbegleiter zur Verfügung zu stellen. Diese unterstützen die Bewohner bei Gesprächen über Behandlungswünsche in zukünftigen gesundheitlichen Krisen und verschriftlichen die Ergebnisse in einer Patientenverfügung, wenn das gewünscht ist.

Das ambulante Ethikkomitee Bochum (AEB) wurde vom Netzwerk „Behandlung im Voraus Planen in Bochum“ als Steuerungsgruppe beauftragt, die Implementierung der gesundheitlichen Vorausplanung im Raum Bochum gemeinsam zu entwickeln.

Patient*innen sollten im regionalen gesundheitlichen Netzwerk sicher aufgehoben sein. Sie sollten sich darauf verlassen, dass sie so behandelt werden, wie sie das wollen. Es gehört zur Haltung aller an der gesundheitlichen Behandlung des Patienten Beteiligten, den Willen des Patienten in den Mittelpunkt zu stellen. Dazu gehören die Aufklärung, das Zuhören und die Beschäftigung mit den Fragen und Bedürfnissen, die für den Patienten wichtig sind.

Die interprofessionelle Zusammenarbeit und die Nutzung der Ressourcen der verschiedenen Berufsgruppen im Netzwerk führen zu einer ganzheitlichen Patientenversorgung, Handlungssicherheit und Entlastung aller Beteiligten.

Ethische Fallgespräche, wenn wir nicht wissen, wie ein Patient behandelt werden will

Manchmal gibt es keine Patientenverfügung. Wir wissen nicht wie ein Patient behandelt werden möchte, weil er es nicht sagen kann. Das kann zu ethischen Konflikten führen, weil Betreuer*innen, Pflegenden, Ärzt*innen oder Angehörige sich nicht sicher sind, ob die aktuelle Behandlung im Sinne des Patienten ist. In solchen Fällen kann das ambulante Ethikkomitee gemeinsame Gespräche organisieren und moderieren, um Behandlungsempfehlungen für die weitere Behandlung zu erarbeiten. Zum ambulanten Ethikkomitee Bochum gehören professionelle Ethikberater. Kontakt: info@ethikkomitee-bochum.de; www.ethikkomitee-bochum.de



Dr. Birgitta Behringer

Praxis für Allgemeinmedizin, Palliativmedizin, Am Heerbusch 3, 44894 Bochum
Ambulantes Ethikkomitee Bochum e.V.,
Am Heerbusch 3, 44894 Bochum

Positive Worte und Musik während der OP verringern Schmerzen und Opioid-Bedarf

Forschungsteam um Dr. Hartmuth Nowak veröffentlicht Studien-Ergebnisse im „British Medical Journal“

Patienten/innen, die während der Operation unter Vollnarkose per Kopfhörer positive Worte und Musik hören, haben nach dem Eingriff deutlich weniger Schmerzen und benötigen weniger Schmerzmedikamente: Zu diesem Ergebnis kommt ein nationales Forscherteam unter der Leitung von Professor Dr. med. Michael Adamzik am Universitätsklinikum Knappschafts-Krankenhaus Bochum in einer jüngst veröffentlichten Studie. Darin konnte nachgewiesen werden, dass diese positiven Beeinflussungen zu mehr Patientenkomfort durch eine Reduktion der Schmerzen und weniger Nebenwirkungen der konventionellen Schmerztherapie mit Medikamenten führt. Für das Projekt kooperierte das Forschungsteam um Oberarzt Dr. med. Hartmuth Nowak mit den Universitätskliniken Regensburg, München und Köln sowie dem Klinikum Kassel. Über die Ergebnisse berichtet nun das renommierte British Medical Journal in seiner Weihnachtsausgabe 2020 und widmet diesem Thema zudem ein Editorial.

Insgesamt wurden 385 Patienten unterteilt in zwei Gruppen in die Studie eingeschlossen. Die Patienten in der Behandlungsgruppe erhielten nach Narkoseeinleitung während der Operation therapeutische Suggestionen mit positiven und unterstützenden Worten sowie Musik über einen Kopfhörer, während bei einer Kontrollgruppe über die Kopfhörer nur Stille wiedergegeben wurde. Innerhalb der ersten 24 Stunden nach der Operation hatten die Patienten der Behandlungsgruppe einen um ein Drittel geringeren Opioid-Schmerzmittelbedarf. Auch waren bei diesen Pati-



enten die Schmerzen um ca. ein Viertel niedriger. Zudem war bei den Patienten, bei denen die therapeutischen Suggestionen durchgeführt worden sind, in nur 63% der Fälle während dieses Zeitraums in die Gabe von Opioid-Schmerzmitteln notwendig, während dies bei 80% der Kontrollpatienten erforderlich war.

Für die Anästhesie und die operative Medizin ergeben sich aus den Resultaten der Studie klinisch relevante Folgerungen: Da der überwiegende Teil der Probanden auf die auditiven Reize reagiert hat, ruft dies einerseits zu einem sorgsameren Verhalten während der Operationen im Hinblick auf die Geräuschkulisse und möglicherweise unbedachten Gesprächen auf. Andererseits lassen sich die akustischen Stimulationen quasi frei von Nebenwirkungen und Mehrkosten dazu

nutzen, auf nicht pharmakologischen Weg postoperative Schmerzen sowie den damit häufig verbundenen Opioid-Gebrauch zu senken.

Um künftig allen Patienten den Zugang zu dieser einfachen und doch sehr effektiven Maßnahme zu ermöglichen, plant die Klinik für Anästhesiologie, Intensivmedizin und Schmerztherapie am Knappschafts-Krankenhaus dieses Verfahren ab dem kommenden Jahr standardmäßig allen Patienten für eine Operation unter Vollnarkose am Universitätsklinikum Knappschafts-Krankenhaus Bochum anzubieten. Perspektivisch bereitet die Arbeitsgruppe außerdem die Untersuchung des Einflusses von therapeutischen Suggestionen in anderen Bereichen wie z.B. bei Patienten auf der Intensivstation vor.

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

HVF VERLAG

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

NEUES AUS BOCHUM

Bochumer Verein „Aktiv gegen Brustkrebs“

Nordic Walking wieder ab 13. April

Der nächste Nordic-Walking-Kurs für Anfängerinnen des Bochumer Vereins „Aktiv gegen Brustkrebs“ soll am 13. April 2021 starten - natürlich unter Beachtung der dann geltenden Corona-Schutzbestimmungen.

Anmeldungen sind ab sofort möglich. Dieser Kurs für Brustkrebspatientinnen und Patientinnen der Augusta Klinik Bochum mit gynäkologischen Krebserkrankungen wird von „Aktiv gegen Brustkrebs e.V.“ in Zusammenarbeit mit dem VFL Bochum 1848 Leichtathletik e.V. angeboten. Beginn am 13. April: 18 Uhr; Leichtathletikplatz hinter dem Ruhrstadion Bochum,

8 Einheiten zu je 90 Min. Informationen und Anmeldung: Wolfgang Neumann Tel: 0151 21231025.

Yoga-Kurs beginnt nach den Osterferien

Nach den Osterferien startet Yogalehrerin Dorothee Wiegand für den Bochumer Verein „Aktiv gegen Brustkrebs“ wieder einen Kundalini-Yoga-Kurs - zu den dann geltenden Bedingungen der Corona-Schutzvorschriften. Das Angebot richtet sich an Brustkrebspatientinnen und Patientinnen der Augusta Klinik Bochum mit gynäkologischen Krebserkrankungen. Der Kurs beginnt am Dienstag, 13. April 2021,

16.15 - 17.45 Uhr; 10 Termine; geplanter Ort: Turnstudio im Gesundheitszentrum Bergstraße 25, Bochum.

Weitere Informationen, auch zur möglichen Kostenerstattung durch den Verein für Patientinnen des Augusta-Brustzentrums Bochum und Patientinnen der Augusta Klinik Bochum mit gynäkologischen Krebserkrankungen, und Anmeldung im Vereinsbüro: Telefon 0234 37985495 oder 0176 62103952, E-Mail an kontakt@aktiv-gegenbrustkrebs.de

www.aktivgegenbrustkrebs.de

Prof. Dr. Marcus Lehnhardt als plastischrekonstruktiver Tumorchirurg zertifiziert

Bochumer Klinik behandelt Menschen mit seltenen Weichgewebstumoren

Jährlich erkranken in Deutschland rund 5.000 Menschen an einem Weichteilsarkom. Sarkome sind bösartige Tumorerkrankungen, die an jeder Stelle des Weichgewebes auftreten können, zum Beispiel an Armen und Beinen, am Rumpf oder auch im Körperinneren. Prof. Dr. Marcus Lehnhardt, Direktor der Klinik für Plastische Chirurgie am BG Universitätsklinikum Bergmannsheil, gilt als einer der führenden Sarkomspezialisten in Deutschland. Er wurde jetzt von der Deutschen Gesellschaft der Plastischen, Rekonstruktiven und Ästhetischen Chirurgen (DGPRÄC) zertifiziert als „Plastisch-rekonstruktiver Tumorchirurg“ mit dem Schwerpunkt Sarkome und muskuloskelettale Tumoren.



Prof. Dr. Marcus Lehnhardt – Bildnachweis: Bergmannsheil Bochum

Über 5.000 operierte Patienten

Die Klinik für Plastische Chirurgie am Bergmannsheil ist seit vielen Jahren auf die Behandlung von Patienten mit Sarkomen spezialisiert. Sie gilt mit über 5.000 operierten Patienten als ein international anerkanntes Referenzzentrum. 150 Neuerkrankte kommen jährlich hinzu. Weichteilsarkome zählen zu den seltenen Tumorerkrankungen. Die chirurgische Entfernung des Sarkoms, begleitet von einer multimodalen Therapie, stellt derzeit

die einzige Behandlungsmöglichkeit dar, die eine gute Heilungschance verspricht. „Sarkome entstehen oft an Armen oder Beinen und können im schlimmsten Fall eine Amputation erforderlich machen“, erklärt Prof. Lehnhardt. „Dank modernster plastisch-rekonstruktiver Operationsverfahren ist es heute zum Glück in sehr vielen Fällen möglich, die betroffenen Gliedmaßen zu erhalten.“

Die Anforderungen für die Zertifizierung beinhalten unter anderem die regelmäßige

Teilnahme an einer interdisziplinären Tumorkonferenz zum kollegialen Austausch, den Nachweis einer festgelegten Anzahl durchgeführter plastisch-chirurgischer Operationen sowie die Teilnahme an Fachkongressen und den Nachweis von Fachveröffentlichungen in diesem Bereich. Die Zertifizierung ermächtigt Prof. Lehnhardt, ein Zentrum für Sarkome und muskuloskelettale Tumoren zu leiten.

NEUES AUS BOCHUM

Knappschaftskrankenhaus als Wirbelsäulenspezialzentrum erneut zertifiziert

Neurochirurgische Klinik ist spezialisiert auf Therapie von Tumorerkrankungen und entzündlichen Wirbelsäulenerkrankungen

Das Universitätsklinikum Knappschaftskrankenhaus Bochum ist erneut als Wirbelsäulenspezialzentrum nach den Vorgaben der Deutschen Wirbelsäulengesellschaft (DWG) zertifiziert worden. 2017 war das Knappschaftskrankenhaus die erste Einrichtung im Ruhrgebiet, die diese Auszeichnung erwarb. Mittlerweile gibt es deutschlandweit insgesamt 37 Wirbelsäulenspezialzentren der DWG, 13 davon in Nordrhein-Westfalen. „Diese Auszeichnung macht uns auch dieses Mal sehr stolz, weil von einer unabhängigen Seite die hohe Qualität in der Behandlung von Erkrankungen der Wirbelsäule bestätigt wurde“, sagt Professorin Dr. Kirsten Schmieder, Direktorin der Neurochirurgischen Klinik am Knappschaftskrankenhaus.

Vergeben wird die Auszeichnung nur an Kliniken mit einem Wirbelsäulenschwerpunkt, die neben einer ausreichend hohen Anzahl an operativen Wirbelsäuleneingriffen aller Schwierigkeitsgrade auch Qualitätsmerkmale wie eine 24-stündige Notfallversorgung und die ständige Verfügbarkeit einer kompletten, radiologischen Diagnostik sowie wissenschaftliche Aktivitäten auf dem Gebiet der Wirbelsäulen-

lenforschung nachweisen können. Ziel der DWG ist es, in der operativen Versorgung von Wirbelsäulenverletzungen und Wirbelsäulenerkrankungen die Behandlungsqualität zu steigern und die Ergebnisse überprüfbar zu machen. Erreicht wird dies durch eine Standardisierung der Vorgaben für die Struktur- und Prozessqualität sowie durch die verpflichtende Dokumentation von Behandlungsdaten.

Im Wirbelsäulenzentrum am Knappschaftskrankenhaus stehen neben der

Behandlung von Verschleißerkrankungen der Wirbelsäule besonders die Therapie von Tumorerkrankungen und entzündlichen Wirbelsäulenerkrankungen im Behandlungsfokus.

Weitere Informationen und Terminvereinbarungen für die spezielle Wirbelsäulensprechstunde sind unter der Rufnummer 0234 299-3602 möglich.



Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum

Neue Selbsthilfegruppe für Eltern, deren Kind oder Kinder nicht bei Ihnen leben

In der Selbsthilfegruppe sind Eltern willkommen, deren Kinder freiwillig oder unfreiwillig abgegeben, dauerhaft in Pflegefamilien, Verwandtenpflege, Heimen oder Wohngruppen leben. Die Treffen werden momentan online virtuell angeboten.

Die Situation, einem Kind das Leben geschenkt zu haben und - warum auch immer - nicht für es sorgen zu können, ist auf vielen Ebenen eine extreme Belastung mit der ein Mensch allzu oft allein dasteht.

Das wollen wir ändern, indem wir uns gegenseitig stärken und im Austausch diese vielfältigen Dimensionen der „Herkunfts-elternschaften“ beleuchten. Gemeinsam können wir trauern, uns neue Hoffnungen schenken und lernen, Lebenszeit neu zu gestalten. Wir sind selbst Betroffene. Teilnehmen können Eltern aller Altersgruppen. Einige benötigen mehr Unterstützung während andere ihre langjährigen Erfahrungen einbringen.

Angedacht ist, den Austausch auch mit verschiedenen professionell Tätigen aus dem Helfernetzwerk in die Wege zu leiten und dazu in die Gruppe einzuladen.

Kontakt über Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum: 0234-507 80 60 oder selbsthilfe-bochum@paritaet-nrw.org

NEUES AUS BOCHUM

Endoprothetik-Zentrum Bochum zertifiziert

Knappschafts Krankenhaus für hohe Qualität bei Gelenkersatz erneut ausgezeichnet

Deutschlandweit werden jährlich rund 400.000 künstliche Knie- und Hüft-Gelenke eingesetzt. Um bei einem solchen Eingriff eine konstant qualitativ hochwertige Durchführung sicherzustellen, hat sich die Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie am Universitätsklinikum Knappschafts-Krankenhaus Bochum der Prüfung durch unabhängige Gutachter gestellt und wurde nun zum zweiten Mal in Folge als „Endoprothetik-Zentrum“ re-zertifiziert. Im Jahr 2014 war sie die erste Klinik Bochums mit dieser Auszeichnung. „Patienten können sich damit sicher sein, dass wir hier über eine sehr gute Prozess- und Ergebnisqualität verfügen und sie bei uns in den besten Händen sind“, sagt Professor Dr. Rüdiger Smektala, Direktor der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie.

Die Versorgung mit Implantaten, die dauerhaft im Körper verbleiben und das geschädigte Gelenk ganz oder teilwei-

se ersetzen, ist ein weltweit verbreitetes chirurgisches Behandlungsverfahren. Durch den endoprothetischen Ersatz geschädigter Gelenke beispielsweise im Bereich des Knies oder der Hüfte sollen betroffene Patienten möglichst rasch wieder schmerzfrei, mobil und mit einer höheren Lebensqualität ihr Leben bestreiten können. Um die Versorgung der Patienten anhand von einheitlichen Anforderungen zu standardisieren und zu strukturieren, wurde die Zertifizierung eines „Endoprothetik-Zentrums“ entwickelt, das sich auf die nachweisliche Durchführung von qualitätsfördernden Behandlungselementen in der endoprothetischen Versorgung der großen Gelenke stützt. Damit eine Klinik das Qualitätssiegel erhält, werden das Leistungsspektrum in Diagnostik und Therapie, die Anzahl der Eingriffe bezogen auf unterschiedliche Indikationen, die Strukturmerkmale der Patientenversorgung (Bettenzahl, apparative Ausstattung, Zahl der Mitarbeiter), die Beteiligung an Maßnahmen der Aus-, Fort- und Weiterbildung sowie die wissenschaftliche Aktivität der behandelnden Ärzte sorgfältig anhand

standardisierter Verfahren überprüft. All diese Faktoren erfüllt das Knappschafts-Krankenhaus, sodass es auch weiterhin den Titel „Endoprothetik-Zentrum“ führen darf.

Im Knappschafts-Krankenhaus angeboten wird die Endoprothetik aller großen Gelenke sowie das komplette arthroskopische Spektrum Schulter-, Ellenbogen-, Knie- und OSG-Arthroskopien) inklusive arthroskopischer rekonstruktiver Verfahren, Umstellungsosteotomien und ein umfangreiches Programm multimodaler Schmerztherapie. In die Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie integriert ist die Abteilung für Physikalische Therapie und Physiotherapie.



HVF
VERLAG & DRUCK

zuverlässig & kompetent

Sie suchen einen abwechslungsreichen
und krisensicheren Job?
Dann bewerben Sie sich doch bei uns!

Wir suchen motivierte und engagierte
Handelsvertreter im Außendienst
für die Beratung und den Verkauf von Anzeigen.

Bewerbung unter: www.hvf-verlag.de

SBO: Neues Haus mit Kurzzeitpflege in Werne

In der Krachtstraße im Stadtteil Werne entsteht ein generationsübergreifendes Quartier, das die Synergien von Kita, Pflege und altengerechtem Wohnen in sich vereint: Die Senioreneinrichtungen der Stadt Bochum gGmbH (SBO) und die VBW Bauen und Wohnen haben dort eine Wohnanlage errichtet, die das Angebot an Pflegeplätzen im Bochumer Osten sowohl quantitativ als auch qualitativ spürbar verbessern wird. Die neue Senioreneinrichtung bietet 80 Plätze für die stationäre Pflege sowie eine Kurzzeitpflege mit zwölf Plätzen.

Mit insgesamt sieben Neubauten wird die SBO in naher Zukunft alten Menschen in Bochum ein attraktives Zuhause bieten. Aktuell betreibt die SBO das „Haus am Glockengarten“ in Altenbochum, das „Haus an der Graf-Adolf-Straße“ in Wattenscheid, das „Haus an der Grabelohstraße“ in Langendreer, das „Haus an der Bayernstraße“ in Goldhamme sowie das „Haus an der Krachtstraße“. Weitere Neubauten sind am Beisenkamp, an der Dördelstraße sowie an der Sommerdelenstraße geplant. Die SBO-Einrichtungen zeigen, wie zeitgemäße Altenhilfe aussehen kann: Die Wohn- und Lebensangebote in den Senioreneinrichtungen bieten den Menschen Hilfestellungen, die genau auf ihren Bedarf abgestimmt sind. Das Konzept, das die SBO anwendet, entspricht dem Lebensgefühl der Menschen, die in den Einrichtungen leben. „Der Erhalt von Selbstständigkeit und Eigenständigkeit älterer Menschen in ihrem Wohnumfeld sowie die Förderung der Teilnahme am gesellschaftlichen und kulturellen Leben sind für uns ganz wesentliche Elemente“, sagt Frank Drolshagen, Geschäftsführer der SBO.



Abbildung 1: Einrichtungleiterin Delia Heinen (links) und die Pflegedienstleiterin Anja Korz.

Das „Haus in der Krachtstraße“ verdeutlicht, was das heißt: Die Einrichtung ist in ein aktives und intaktes soziales Umfeld eingebettet, das den Bewohnern viel Abwechslung ermöglicht. Den Anspruch an einen hohen Pflegestandard verbindet das Haus mit einer herzlichen Atmosphäre. Die ansprechende Gesamtarchitektur und behindertengerechte Einrichtung des Gebäudes, ein gehobener Wohnstandard sowie Bewohnerzimmer von rund 22 Quadratmetern inklusive barrierefreiem Bad bieten ideale Voraussetzungen für Aufenthalt, Betreuung und Pflege. Das hausgemeinschaftsorientierte Wohnkonzept ermöglicht auch im Alter eine hohe Lebensqualität. Hierbei tritt die Pflege so weit wie möglich in den Hintergrund, der Alltag in den Vordergrund. „Eine respektvolle Pflege, die auf Fachwissen und Kooperation gleichermaßen setzt, bildet das Fundament für das neue Zuhause alter und pflegebedürftiger Menschen“, sagt Einrichtungleiterin Delia Heinen.

vor dem Hintergrund des demografischen Wandels wichtige Lebensphasen, in denen sich mehr und mehr Menschen befinden. Wenn eine gute häusliche Betreuung nicht mehr möglich ist, ist der Umzug in eine vollstationäre Versorgungsform für viele Menschen oft ein letzter, aber unumgänglicher Schritt. Manchmal ist es aber auch wichtig, dass nur vorübergehend professionelle Hilfen „rund um die Uhr“ geleistet werden, zum Beispiel nach einem längeren Krankenhausaufenthalt oder als Ersatz für die sonst pflegenden Angehörigen. Die zwölf Plätze der Kurzzeitpflege, die nun im „Haus an der Krachtstraße“ entstanden sind, stehen ausschließlich für diese Zwecke zur Verfügung. Mit diesem neuen Angebot deckt die SBO im Bochumer Osten einen Bedarf ab, der immer häufiger nachgefragt wird: „Unsere Kurzzeitpflege richtet sich an alle pflegebedürftigen Menschen, die vorübergehend eine stationäre Versorgung benötigen - egal, ob zur Entlastung der pflegenden Angehörigen, bei Urlaub oder Erkrankung der Pflegeperson, zur Krisenintervention bei kurzfristiger Verschlechterung des Gesundheitszustandes, aber insbesondere auch im Sinne der Mobilisierung bzw. Rehabilitation als Krankenhaushausnachsorge“, schildert Heinen.

Weitere Informationen über die SBO im Internet unter www.sbo-bochum.de



Abbildung 2: Das Haus an der Krachtstraße.

Das „Alt-Werden“ und „Alt-Sein“ sind

„Betreuung im Pott“ in Bochum



„ES GEHT NICHT DARUM DEM LEBEN MEHR JAHRE ZU GEBEN, SONDERN DEN JAHREN MEHR LEBEN“

Dies war der Grund für die Gründung von „Betreuung im Pott“.

Unser Team hat es sich zur Aufgabe gemacht, ältere Menschen liebevoll und kompetent in ihrem alltäglichen Leben zu versorgen. Wir halten einen engen und persönlichen Kontakt zu unseren Patienten und deren Angehörigen, kennen und arbeiten mit der Biographie.

Selbstverständlich ist es uns auch ein großes Anliegen, Kontakt zu jedem Patienten zu halten und diese regelmäßig zu besuchen, um die Zufriedenheit zu gewährleisten oder zu erhalten.

Auf die Wünsche der Patienten gehen wir zu 100% ein und setzen diese soweit es möglich ist 1:1 um.

Um die Qualität zu gewährleisten, sind unsere Mitarbeiter geschult und bilden sich regelmäßig weiter.

Auch außerhalb der regulären Versorgung haben wir immer ein offenes Ohr für unsere Patienten und deren Angehörige, z.B. wenn Hilfe bei Anträgen benötigt wird oder einfach mal jemand gebraucht wird, dem man sein Herz ausschütten kann.

Wenn Sie oder Ihr Angehöriger Hilfe benötigt, rufen Sie uns gerne an, wir freuen uns, Sie unterstützen zu dürfen.

Über uns

Zuhause ist's immer noch am Schönsten – das hat was mit'm Herz zu tun

Aus diesem Motto heraus ergibt sich auch das Hauptziel unserer Arbeit, die individuelle und persönliche Fürsorge unserer Patienten in den eigenen vier Wänden. Unser oberstes Gebot liegt darin, dem Patienten mit Vertrauen und Sicherheit eine ganzheitliche Versorgung und Betreuung zu

gewährleisten. Die Angehörigen sehen wir als wichtiges Bindeglied zwischen unserem Patienten und unseren Mitarbeitern.

Unser Angebot für Sie:

Senioren- und Alltagsbetreuung

Unser ambulanter Dienst ermöglicht es Menschen auch im hohen Alter noch selbstbestimmt im eigenen Zuhause zu leben. Im Mittelpunkt steht dabei immer die Selbstbestimmung des Menschen. Dieser darf und soll selber entscheiden, welche Hilfen er in Anspruch nimmt. So kann unsere Senioren- und Alltagsbetreuung zu einer echten Entlastung nicht nur für die Senioren, sondern auch für deren Angehörige werden.

Demenzbetreuung

Eine Demenz, ob beginnend oder fortgeschritten, ist für alle eine Herausforderung, nicht nur für die Betroffenen selbst, sondern auch für deren Angehörige. Eine Demenzerkrankung ist nie einfach, denn die Erkrankung verändert oft das Verhalten und die Persönlichkeit der Betroffenen. Daher ist es umso wichtiger, diese Erkrankung zu akzeptieren und sich über das Krankheitsbild zu informieren und Hilfe und Beratung im Alltag zu finden und anzunehmen.

Sprechen Sie uns gerne dazu an.

Haushaltshilfe nach dem Krankenhausaufenthalt

Sie können sich wegen einer Krankheit, nach einer OP oder einer anderen Behandlung im Krankenhaus vorübergehend nicht selbst versorgen?

Dann haben Sie Anspruch auf Hilfe auf Rezept. Voraussetzung dafür ist, dass Sie zu Hause niemanden haben, der Ihnen im Haushalt, beim Einkauf oder der Versorgung der Kinder hilft. Nach Rückkehr in das häusliche Umfeld ist die Unterstützung auf vier Wochen begrenzt.

Bei Kindern unter 12 Jahren haben Sie Anrecht auf Betreuung während Ihres Krankenhausaufenthalts und nach Entlassung für 26 Wochen.

Sind Sie alleinerziehend, sollten Sie bei Ihrer Krankenkasse anfragen, ob auch ältere Kinder betreut werden können.

Unterstützung und Beratung

Wir unterstützen Sie natürlich auch in weiteren Bereichen des Alltags.

Wir beraten Sie kostenlos bei der Beantragung eines Pflegegrades, unterstützen Sie bei dem Termin des Medizinischen Dienstes und helfen bei einem Widerspruch.

Gerne schauen wir uns Ihr Wohnumfeld an und beraten Sie zu Pflegehilfsmitteln sowie bei der Organisation und vermitteln Ihnen auch weitere Dienstleistungen wie z.B.:

- Hausnotruf
- Fußpflege
- Mobiler Friseur

Sprechen Sie uns gerne an.



Betreuung im Pott
Ambulanter Dienst

Betreuung im Pott

Hans-Sachs-Str. 4
44805 Bochum

Tel.: (02 34) 966 44 141

www.dams-betreuung.de

Mail: dams-betreuung@hotmail.de

Erste COVID-19 Impfungen bei der FundK Bochum

Im Zuge der Impfkampagne gegen COVID-19 werden zunächst Bewohner*innen und Mitarbeiter*innen von Pflegeheimen und anderen Einrichtungen der Langzeitpflege geimpft.

So auch in den beiden Wohngemeinschaften für Menschen mit einer Demenz, der Villa Moritz in Bochum-Riemke und der Villa Goy in Altenbochum. Jeweils 10 Mieter*innen wohnen in den Einrichtungen der FundK Bochum.

Als erste Mitarbeiterin krepelte die examinierte Altenpflegerin Katja Schweitzer die Ärmel hoch und nahm den kleinen Pieks gelassen hin. „Die Skepsis gegen eventuell mögliche Nebenwirkungen des Impfstoffs wäge ich gegen die konkret bekannten, schweren und dauerhaften Folgen einer COVID-19-Erkrankung ab. Außerdem haben wir eine Verantwortung gegenüber den Kunden zu tragen und sollten als gutes Beispiel vorangehen“.

Appliziert wird derzeit das Vakzin der Unternehmen Biontech/Pfizer. Unter Polizeischutz wird der Impfstoff angeliefert. Ein mobiles Impfteam, bestehend aus Geschäftsführer Wolfram Junge, Betriebsarzt Dr. Thomas Möller und Assistentin der Geschäftsführung, Gabriele Scholle, suchte die Mieter*innen jeweils in ihren Wohnungen auf, die Mitarbeiter*innen wurden in einem separierten Raum



Foto: S.Ott/FundK

geimpft. Drei Wochen später wird mit der Verabreichung der 2. Dosis der Impfstatus vervollständigt. „Wir bieten allen Mitarbeitenden die Impfung an und gehen davon aus, dass wir eine gute Resonanz erfahren“ so Wolfram Junge und Angela Wagner von der Geschäftsführung der FundK Bochum.



Familien- und
Krankenpflege
Bochum



Kompetent.Regional.Verlässlich

WIR pflegen gerne - gehöre dazu und bewerbe Dich als

- 3-jährig examinierte Pflegefachkräfte (m/w/d) gerne auch aus der Kinderkrankenpflege oder mit Erfahrung in der Kinderkrankenpflege
- Pflegehelfer (m/w/d)
- Betreuungskräfte (m/w/d)
- Hauswirtschaftskräfte (m/w/d)
- med. Fachangestellte (m/w/d)
- Erzieher / Heilerziehungspfleger / Sozialpädagogen / ähnliche Berufsgruppen (m/w/d)
- Familienpfleger (m/w/d) / Familienpfleger (m/w/d) im Anerkennungsjahr
- Fahrer (m/w/d) mit/ohne Personenbeförderungsschein
- Auszubildende (m/w/d) Pflegefachfrau/-mann zum 01.04., 01.09. und 01.10.2021

Weitere Informationen
unter
www.fundk-bochum.de
oder telefonisch
Herr Wolfram Junge
Geschäftsführung
0234 30796-12

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

Wir sind tätig in den Bereichen

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

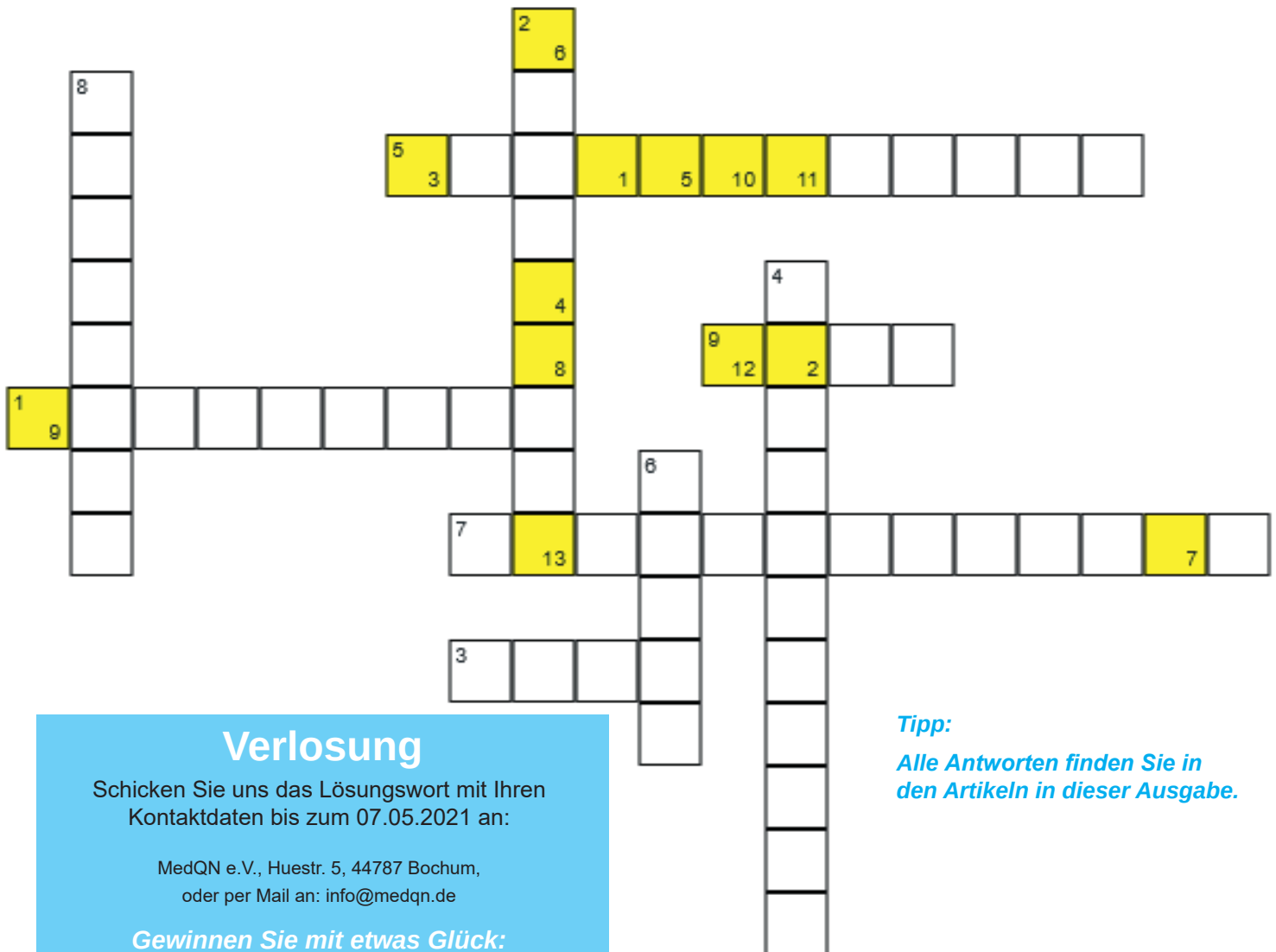
Wir bieten

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

Familien- und Krankenpflege Bochum gGmbH bewerbung@fundk-bochum.de
Paddenbett 13 • 44803 Bochum • ☎ 0234 30796-0 www.fundk-bochum.de

Kreuzworträtsel

Wie gut kennen Sie die aktuelle Ausgabe der BOGESUND?



Verlosung

Schicken Sie uns das Lösungswort mit Ihren Kontaktdaten bis zum 07.05.2021 an:

MedQN e.V., Huestr. 5, 44787 Bochum,
oder per Mail an: info@medqn.de

Gewinnen Sie mit etwas Glück:

Die bessere Hälfte:
Worauf wir uns mitten im Leben freuen können
Buch von Eckart von Hirschhausen und Tobias Esch

Datenschutz:
Ihre Daten werden nach dem Gewinnspiel wieder gelöscht und nicht an Dritte weitergegeben.

Tipp:

Alle Antworten finden Sie in den Artikeln in dieser Ausgabe.

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

Horizontal

- Als was für ein Tumorchirurg wurde Prof. Dr. Marcus Lehnhardt zertifiziert?
- Das Interview in dieser Ausgabe ist mit Prof. Dr. Tobias ... ?
- In welchem Monat ist die Gesundheitsmesse in diesem Jahr?
- Wer bzw. was soll bei der Suche nach der passenden pneumologischen App unterstützen?
- In welchem Monat erscheint die nächste Ausgabe der BOGESUND?

Vertikal

- Welche Früchte benötigt man hauptsächlich für das Rezept in dieser Ausgabe?
- Wie findet die Gesundheitsmesse dieses Jahr statt?
- Mit welcher Krankheit beschäftigt sich Dr. Colemont in seinem Artikel?
- Was soll neben positiven Worten während einer OP Schmerzen und den Opioid-Bedarf verringern?

Beerenherz

Zutaten:

Für den Boden:

250g Mehl
250g Zucker
5 Eier
125g Sonnenblumenöl
125g Mineralwasser mit Kohlensäure
1Pk Vanillezucker
1Pk Backpulver
1 Prise Salz
etwas abgeriebene Zitronenschale
½ TL Vanilleextrakt

Für das Himbeermus:

125g Himbeeren
1 TL Himbeermarmelade
1 Tropfen Vanilleextrakt
1 Spritzer Zitronensaft
1EL Zucker
4 EL Wasser

Für den Baiser:

2 Eiweiß
100g Zucker
1Prise Salz
rote Lebensmittelfarbe

Für die Frischkäsecreme:

100g weiche Butter
200g Frischkäse
2 EL Puderzucker
1 Pk Vanillezucker
½ TL Vanilleextrakt

Dekoration:

50g Heidelbeeren
250g Himbeeren

Zubereitung:

Für den Boden eine Backform (30x35cm) mit Backpapier auslegen.

Backofen auf 180°C Ober/-Unterhitze vorheizen.

Wasser, Öl und Eier in eine Schüssel geben, Zucker, Vanillezucker, Salz, Zitronenschale und Vanilleextrakt zufügen. Mehl mit Backpulver mischen und sieben, dann unter die Masse rühren, 2 – 3 Minuten aufschlagen.

Die Teigmasse in die Form geben und verstreichen, etwa 30 Minuten backen. Auskühlen lassen.



Für das Himbeermus Himbeeren mit Wasser pürieren. Das Mus durch ein Sieb in einen Topf passieren.

Marmelade, Vanilleextrakt, Zitronensaft und Zucker zufügen und aufkochen lassen. Gegebenenfalls Schaum etwas ablöffeln, unter Rühren 3 - 4 Minuten köcheln lassen, bis die Masse etwas eingedickt ist. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Für den Baiser Backofen auf 100°C Umluft vorheizen.

Eiweiß mit Zucker und Salz sehr steif schlagen. Etwa die Hälfte Eischnee abnehmen und mit roter Lebensmittelfarbe nach Belieben rosa einfärben. Einen Spritzbeutel damit füllen.

Einen zweiten Spritzbeutel mit weißem Eischnee füllen.

Nun einen dritten Spritzbeutel mit ca. 5/6er Sterntülle vorbereiten.

Den rosa und den weiß gefüllten Spritzbeutel in diesen dritten Spritzbeutel setzen. Auf Backpapier kleine Tupfen in Herzform aufspritzen und etwa 60 Minuten im Backofen trock-

nen (alternativ über Nacht auf 50°C Umluft). Abkühlen lassen.

Für die Frischkäsecreme weiche Butter mit Vanillezucker, Puderzucker und Vanilleextrakt zwei Minuten aufschlagen. Frischkäse langsam unterrühren, nicht zu lange, damit der Frischkäse standhält.

Den ausgekühlten Boden mit einer Herzform (ca. 20x20cm, ca. 2,5 cm hoch) ausstechen und diesen in die Form legen. Himbeermus darauf verteilen. Frischkäsecreme bis oben zum Rand verteilen und glattstreichen.

Mit einem Messer vorsichtig die Form entfernen. Himbeeren und Heidelbeeren nach Belieben auf der Creme verteilen. Den Rand mit etwas Frischkäsecreme einstreichen und glattziehen.

Die Baisers rundherum ankleben.

Impressum / Vorschau nächste Ausgabe

Redaktion:

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

Verlag, Gestaltung, Druck und Anzeigen:

HVF VERLAG & DRUCK
Inh. Dennis Frank, Josephinenstr. 50, 44807 Bochum
Tel.: 0234 / 287-8888-5 - Fax: 0234 / 287-8888-7
E-Mail: info@hvf-verlag.de - Internet: www.hvf-verlag.de

Ausgabe

Nr. 1/2021 März • April • Mai
Alle Rechte vorbehalten

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

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

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

© HVF Verlag

Vielen Dank

Wir bedanken uns für die Unterstützung
bei allen Anzeigenkunden:

Amts-Apotheke

Betreuung im Pott

Care Center

Familien und Krankenpflege gGmbH

L.u.P. GmbH

Orthopädieschuhtechnik Rüdiger Schramm

SBO Senioreneinrichtungen Bochum gGmbH

UNICEF

Wendland Bestattungen GmbH

WW Studio Bochum

Fragen, Lob oder Kritik?

- Schreiben Sie uns an: bogesund@hvf-verlag.de

Die nächste Ausgabe von

BOGESUND

erscheint im Juni 2021



Vorsorge ist Fürsorge

JETZT ANRUFEN & VORSORGE KLÄREN
Tel. 02325 9350-0



Wendland

Bestattungskultur

Vorsorge-Verträge
Bestattungskultur
Treuhand Absicherung
Digitaler Nachlass
Barrierefreie Räumlichkeiten
Trauerbegleitung

www.wendland-best.de

Hauptstr. 85 44651 Herne

Bielefelder Str. 190 44625 Herne





AKTIV FÜR IHRE GESUNDHEIT

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



Qualität, Kooperation, Information, Patientenorientierung

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

VIRTUELLE BOCHUMER GESUNDHEITSMESSE

Die besonderen Umstände haben dazu geführt, dass eine
Präsenz-Messe weiterhin nicht stattfinden kann.
Daher haben wir uns entschlossen,

am 05. September 2021 eine virtuelle Gesundheitsmesse

zu veranstalten, zu der wir Sie schon jetzt herzlich einladen möchten.
Seien Sie dabei! Die Form Ihrer Teilnahme bestimmen Sie.



SONNTAG, 05.09.2021

– IN DIESEM JAHR VIRTUELL!

Neuer Termin!

Sonntag, 05. September 2021