WITTEN transparent

überparteilich - unabhängig - lesbar - völlig kostenlos

Nr. 5 - Mai 2011

Pusteblume = Pustekuchen?

Allergie - Was juckt mich das?!

>Nachhilfe.de
im studienkreis
...die Nachhilfe-Profis!

Versetzung jetzt sichern!

- Nachhilfe in allen Fächern
- Individuelle Nachhilfe
- Gezielte Klassenarbeitsvorbereitung

Erfahrung und Qualität machen den Unterschied!

Witten · Marktstraße 1
(Eingang durch die Passage Bahnhofstraße)
Leitung: Maria Gockel, Gymnasiallehrerin
Beratung: Mo.–Fr. 13.30–17.30 Uhr und nach Vereinb.
Tel. (0 23 02) 2 69 96

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

Redaktions- und Anzeigenschluss für die Ausgabe Juni 2011 ist am Montag, 6. Juni 2011

Editorial

Sommerfreud´ und Sommerleid liegen ganz dicht beieinander. Während die einen die frühsommerliche Luft und Wärme genießen, leiden die anderen erheblich unter Allergien. Jedoch ist es nicht allein das Erwachen der Natur mit seinen Pollenflügen, was Allergikern zu schaffen macht. Vielfältig sind die Auslöser und die Formen von Allergien. Die vorliegende Ausgabe von Witten transparent soll diesbezüglich einen Einblick gewähren, auch was die möglichen Behandlungsmethoden anbelangt.
Zu Leiden anderer Art kann die verstärkte sommerliche Sonnenstrahlung führen. Gerade jetzt, zum Start der Freibadsaison, heißt es: Aufpassen und sich vor zuviel Sonne schützen! Wie ernstzunehmend das Thema ist, wurde jüngst auf dem 2. Wittener Gesundheitstag dargestellt. Auch hierzu mehr im Innenteil.
Trotz allem: Einen schönen Sommer wünscht Ihnen Ihr

Olaf Gellisch

Impressum

WITTEN transparent

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

Redaktion: Olaf Gellisch (verantwortlich)
In Kooperation mit dem Ärzteverein Witten e.V.
Mitarbeiter/innen dieser Ausgabe:
Prof. Dr. Altmeyer, Dr. Falk Bechara, Dr. Heinrich Dickel, Dr. Klaus-Peter Tillman, Dr. Kurt-Martin Schmelzer, Dr. Udo Theis, Dr. Karl-Heinz Franz, Dr. Martin Lenz, Dr. Ulrich Klein, Dr. Peter Götschenberg, Dr. Issa Nafo, Eva Böhling

Anzeigen: Verlag Olaf Gellisch (verantwortlich)

Satz und Gestaltung: Verlag Olaf Gellisch

Druck: Zimmermann Druck + Verlag GmbH, Balve

Es gilt die Anzeigenpreisliste von Nr. 1 von September 2010.
Namentlich gekennzeichnete Artikel spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wider, sondern grundsätzlich die der namentlich genannten Autoren. Für unverlangt eingesandtes Text- und Bildmaterial sowie für Datenträger wird keine Haftung übernommen.
Witten transparent erscheint jeweils zur Monatsmitte in Witten und in Bochum-Langendreer.

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

auto drees

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

Allergie - Was juckt mich das?

Die Häufigkeit allergischer Erkrankungen hat in den meisten Ländern der Welt in den letzten Jahrzehnten dramatisch zugenommen, ohne dass die Ursachen hierfür letztendlich geklärt sind. Allergische Erkrankungen gehören zu den häufigsten und am stärksten zunehmenden Krankheitsbildern in der Medizin.

Eine Allergie liegt vor, wenn die körpereigene Abwehr (Immunsystem) auf normalerweise harmlose Stoffe in der Umgebung überempfindlich reagiert und dem Organismus dadurch schadet. Das Immunsystem hat die Aufgabe, den Organismus vor dem Eindringen von Krankheitserregern und Giftstoffen zu schützen. Es muss also zwischen körpereigenen und körperfremden Stoffen sowie schädlichen und unschädlichen Stoffen unterscheiden können. Hierzu verfügt es über zwei Systeme: Die angeborene und die erworbene Immunabwehr.

Das angeborene Immunsystem reagiert schnell und unspezifisch auf jegliche Fremdstoffe und stellt somit die erste Abwehr dar. Wenn die angeborene Abwehr nicht mehr ausreicht, wird das erworbene Immunsystem aktiviert. Es reagiert spezifisch auf bestimmte Fremdstoffe. Bei Erstkontakt mit einem Fremdstoff – einem so genannten Antigen – ist es noch recht langsam. Es muss sich zunächst auf die Struktur dieses Antigens einstellen und sich diese merken. Dafür kann es das Antigen bei einem erneuten „Angriff“ sofort erkennen und sehr schnell reagieren, z. B. indem es spezifische Antikörper bildet. Antikörper sind komplexe Strukturen, die auch als Immunglobuline bezeichnet werden und denen eine wichtige Rolle in der Abwehr von Krankheitserregern, aber auch bei allergischen Reaktionen zukommt. Wenn Antikörper gegen normalerweise harmlose Stoffe wie Pollen oder Tierhaare gebildet werden, ist diese Reaktion übermäßig und unerwünscht. Dann spricht man von einer Allergie. Eine allergische Reaktion kann zu unterschiedlichen Krankheitsbildern führen, die auch lebensbedrohlich sein können (z. B. Allergien auf Bienen- oder Wespengifte, Arznei- oder Nahrungsmittel).

In Deutschland leiden heute etwa bereits 15-25% der Bevölkerung an allergischen Krankheiten, und eine allergische Sensibilisierung ist bereits bei einem Drittel der Bevölkerung nachweisbar, bei Heranwachsenden annähernd bei der Hälfte. Man kann deshalb die Allergie mit Fug und Recht als eine „Volkskrankheit“ bezeichnen. Der größte Anteil, gut ein Drittel, ist dabei gegen Inhalationsallergene wie z.B. Pollen sensibilisiert. Gelangen die Pollen von früh blühenden Bäumen, Gräsern, Getreide und Kräutern an die Nasenschleimhäute und Augen, beginnt das alljährliche Leiden „Heuschnupfen“ mit tränenden Augen und laufender Nase, Niesreiz, Husten bis hin zu Atemnot und Asthmaanfällen. Einzelne Ekzempatienten verspüren einen stärkeren Juckreiz und kratzen sich häufiger. So genannte Kreuzallergien können zusätzlich dazu führen, dass Pollenallergiker bestimmte Nahrungsmittel (Steinobst, Kernobst und Nüsse) nicht mehr vertragen.

Die Frühbehandlung des Heuschnupfens einschließlich einer Hyposensibilisierung (spezifische Immuntherapie) ist von besonderer Bedeutung, da der Heuschnupfen als Vorstufe des Bronchialasthmas gilt, welchem durch konsequente Therapie des Heuschnupfens vorgebeugt werden kann. Die so einzusparenden volkswirtschaftlichen Krankheitskosten sind erheblich und betragen schätzungsweise bis zu 239 Mio. € im Jahr.

Neben den Inhallationsallergenen, spielen auch Reaktionen auf Insektengifte und Nahrungsmittel sowie die mit juckenden Quaddeln einhergehende Nesselsucht eine wichtige Rolle. Auch ist in den letzten Jahren eine deutliche Zunahme von allergischen Reaktionen auf Arzneimittel zu beobachten.

Die Bandbreite allergischer Reaktionen macht deutlich, dass eine Zusammenarbeit verschiedener medizinischer Fachdisziplinen notwendig sein kann, um eine bestmögliche Versorgung für betroffene Patienten zu ermöglichen. Dieser Tatsache soll in der vorliegenden Ausgabe von Witten transparent Rechnung getragen werden, in dem Mediziner unterschiedlicher Fachrichtungen aus Witten über die Allergiebereiche Darm, Haut und Atemwege aus der Sicht ihrer jeweiligen Disziplin berichten.

Prof. Dr. med. Peter Altmeyer

Priv.-Doz. Dr. med. Falk G. Bechara

Dr. med. Heinrich Dickel

(Klinik für Dermatologie, Venerologie und Allergologie, Ruhr-Universität Bochum)

- ANZEIGE -

Poldologin Elhami und Sohn Fariborz Mirbeiksabzevari - Familienbetrieb an der Wideystraße mit Kompetenz in Sachen Podologie, Kosmetik, Permanent Make-up, Nagelmodellage und Fadenhaarentfernung.

Elhami und Mirbeiksabzevari:

Podologie und mehr

Podologie ist das Hauptbetätigungsfeld der Praxis von Podologin und Kosmetikerin Frau Elhami und ihrem Sohn Fariborz Mirbeiksabzevari (Podologe) an der Wideystraße 29 in Witten. Hygiene und besondere Pflege stehen dabei im Vordergrund, so zum Beispiel auch bei Diabetikern.

Die Erfüllung der höchsten Ansprüche bei der Behandlung des diabetischen Fußes wird von den ausgebildeten Podologen gewährleistet, die diesbezüglich auch (bei ärztlicher Verordnung) mit den Krankenkassen zusammenarbeiten. Kosmetik, Permanent Make-up und Nagelmodellage ergänzen das Angebot des Familienbetriebs an der Wideystraße. Dabei kommt auf Wunsch auch die sogenannte Fadenenthaarung zur Anwendung. Die Technik der Enthaarung mittels unterschiedlich starker Baumwollfäden ist besonders gut für Allergiker und Menschen mit empfindlicher Haut geeignet, da hier keine chemischen Hilfsmittel benötigt werden. Mit dieser Technik können auch Fibrome (gutartige Hautveränderungen) entfernt werden. Podologin Elhami und ihr Sohn bieten ihre Dienstleistungen auch in Form von Hausbesuchen an.

„Lass das!...

...auf so etwas reagiere ich immer allergisch!“ Wie häufig hören wir im Alltag ähnliche Worte mit doch unterschiedlicher Bedeutung. Im medizinischen Teil dieser Ausgabe befassen sich verschiedene Wittener Ärzte mit unterschiedlichen allergischen Körperreaktionen, die vornehmlich in Frühjahr und Sommer auftreten. Ich bin selber seit frühester Kindheit Betroffener und weiss, was Luftnot und Juckreiz bedeuten können. Aber da gibt es noch etwas anderes, worauf ich „allergisch“ reagiere: Respektlosigkeit und Intoleranz!
Mein Vater sagte häufig: „Höflichkeit kann sich jeder leisten!!“ Er meinte nicht die aufgesetzte Freundlichkeit, sondern ein Verhalten, welches einer inneren Überzeugung entspringt. Umgangsformen lassen sich nicht durch Gesetze regeln, aber durch Erziehung und Bildung. Politische Diskussionen gleiten zunehmend (auch im Wittener Stadtrat oder in der Bürgerwerkstatt) diesbezüglich ab. Natürlich können wir uns nicht immer vorbildlich verhalten, aber eine entschuldigende Erklärung sollte möglich sein. Ein lassend, gelassener Umgang sollte bessere Ergebnisse bei der Lösung der anstehenden städtebaulichen Fragen bringen: Intensive, konstruktive und respektvolle Diskussion anstelle selbstverliebter Polemik! Ich hoffe, dass wir alle in Witten nur selten in diesem Frühjahr und Sommer „allergisch“ reagieren werden!

Dr. Kurt-Martin Schmelzer

Fundsachversteigerung erst nach den Sommerferien

Die städtische Bürgerberatung teilt mit, das die beliebte Fundsachenversteigerung in diesem Jahr nicht - wie gewöhnlich - Ende Mai bzw. Anfang Juni, sondern erst nach den Sommerferien stattfinden wird.

Den neuen Termin können sich Schnäppchenjäger schon jetzt in den Kalender eintragen: Unter den Hammer kommen das bunte Allerlei am 13. September.
Auch im vergangenen Monat haben hilfsbereite Bürger wieder zahlreiche Fundsachen im Fundbüro des Rathauses abgegeben. Dabei sind natürlich wieder viele Brillen, diverse Schlüssel, Handys, Fahrräder, Kreditkarten und Führerscheine. Wer gerne liest und seine Lesebrille vermisst, könnte sie im Fundbüro wieder finden. Schmuckstücke wie Halsketten, Armbänder Broschen und Ohrstecker liegen dort zum Abholen bereit. Auch ein Wanderrucksack und mehrere Personalausweise warten auf ihre Besitzer.

Kniegelenks-OP live übertragen

Das große Zelt auf dem Marienplatz gehörte nicht zum Zeltfestival Ruhr. Es war Schauplatz einer Live-Übertragung einer Kniegelenksoperation. Rund 300 Besucher, überwiegend aus dem orthopädischen Bereich, verfolgten dort das Geschehen.

Die St. Vincenz Gruppe Ruhr informierte das Fachpublikum damit über die Möglichkeiten der modernen Kniegelenkschirurgie. Die diesbezügliche Kooperation zwischen dem St. Anna-Hospital, Herne, und dem Marien-Hospital Witten innerhalb der St. Vincenz Gruppe Ruhr stellt eine besondere Kompetenzbündelung dar, die auch in dieser Aktion zum Ausdruck kam.

***Vollbesetzt** war das große Zelt, das eigens für eine Veranstaltung zum Thema „Kniegelenkschirurgie auf dem Marienplatz aufgebaut worden war. Auf der Großbildleinwand konnte die Besucher eine Kniegelenksoperation verfolgen, die live aus dem OP des Marien-Hospitals übertragen wurde.*

Huren-Invasion in Witten?

Dezernent Schweppe: „Dann werden wir ungemütlich“

Ganz Dortmund wird Sperrbezirk! Die Nachricht ging durch die Presse und schreckte die Nachbarstädte auf, denn: Auf der Suche nach neuen Standorten könnten die Prostituierten möglicherweise auf die Nachbarstädte Dortmunds ausweichen - auf Witten sprichwörtlich „naheliegenderweise“ auch.

Doch ob dies passieren wird, weiß keiner. Auch nicht Wittens Ordnungs-Chef, Dezernent Frank Schweppe. Panik angesichts der Möglichkeit liegt fern, ein politischer Auftrag, das Ganze zu beobachten liegt vor. Es lässt sich nicht von der Hand weisen, dass gerade die von Witten nach Dortmund führenden Straßen Potenzial für einen Straßenstrich hergeben. „Bisher gibt es das Phänomen in Witten nicht“, so Frank Schweppe, der auch keine „Bedrohungslage“ sieht. Allerdings macht man sich Gedanken darüber, wie man gegebenenfalls auf eine solche Situation, so sie denn eintreten möge, reagieren kann. Mit den Ordnungspartnern, sprich der Polizei, ist die Stadt diesbezüglich in engem Kontakt.

„Sollte sich da etwas abzeichnen, so werden wir ungemütlich“, so sinngemäß Schweppe im Gespräch mit Witten transparent. Präsenz zeigen, Kontrollen, unbequeme Fragen - es gibt viele Möglichkeiten, dieses Geschäft, das auf Diskretion basiert, nachhaltig und effetkiv zu stören...

❖

- ANZEIGE -

***Optik Wulf** an der Alten Bahnhofstraße 191. Hier wurde im Jahr 1875 das Unternehmen begründet. Das Alter sieht man dem Geschäft nicht an. Im Gegenteil: Hinter der ansprechenden Fassade findet man eine große Auswahl topaktueller Designer-Brillen namhafter Hersteller. Außerdem: Freundliche Beratungskompetenz, die Langendreerer schon seit Generationen schätzen.*

Optik Wulf - modern und generationsübergreifend

Es sind nicht mehr viele - doch es gibt sie noch trotz Ladenketten und Discountern: Die Urgesteine in unserer Geschäftswelt. Geschäfte, in denen schon unsere Großeltern kauften. Optik Wulf, im Langendreerer Ortsteil Alter Bahnhof, ist ein solches Geschäft. 1875 gegründet, ist das Optikerfachgeschäft nun schon seit 1978 in Händen der vierten Generation, in Person von Gisela Wulf.

Sie selbst ist Langendreererin und bedient mittlerweile Kinder und Kindeskinder ihrer früheren Kunden. Dass das Angebot generationsübergreifend ist, kommt nicht von ungefähr. „Wer nicht mit der Zeit geht, geht mit der Zeit“ - Das weiß auch Gisela Wulf, die ihr Sortiment immer auf dem neuesten Stand hält. Hätte sie das nicht schon von jeher getan und Tradition konsequent mit Fortschritt verbunden, würde es den Betrieb heute nicht mehr geben. Mitunter ist es auch für die erfahrene Geschäftsfrau eine interessante aber auch nervenaufreibende Sache, den Finger am Puls der äußerst schnelllebigen Brillenmode zu haben. Doch es lohnt sich: Optik Wulf steht zweifelsohne im Ruf, nicht nur moderne, sondern auch ausgefallene Brillenmode zu führen. Wer Wert auf Designer-Modelle legt, wird bei Optik Wulf mehr als fündig. Ein paar Namen gefälligst?: Gucci, Cavalli, Ray Ban, Lafont, Switch it, Adidas und Lunor gehören u.a. zu den gefragtesten. Besonders ausgefallen: Lunor arbeitet alte deutsche Brillenfassungen im Hochwertbereich nach - auch eine Form von Tradition und Fortschritt.

Aber was wären die ausgefallensten Designer-Modelle ohne entsprechende Beratung? Diese fachkompetende Beratung in Sachen Brillen (aber auch Brillenmode) ist mehr als nur das I-Tüpfelchen beim Brillenerwerb. Sie ist absolut individuell, fachlich korrekt und modisch typbezogen. Und sie ist vor allem eines: Gefragt. Das können Generationen von Langendreerer Brillenträgern bestätigen. Überzeugen Sie sich selbst.

❖

Größte Investition seit 20 Jahren für Standort Witten

Deutsche Edelstahlwerke modernisieren die Sekundärmetallurgie

Die Deutschen Edelstahlwerke investieren rund 50 Millionen Euro in den Umbau und die Modernisierung der Sekundärmetallurgie am Standort Witten. Nach Abschluss der Arbeiten im Jahr 2014 werden sich die Anlagen auf dem aktuellen Stand der Technik befinden. Mit der Vertragsunterzeichnung zwischen dem Stahlproduzenten und der Firma Inteco, einem bekannten Anlagenbauer für Stahlproduktionsanlagen, fiel der offizielle Startschuss für die Maßnahmen. Bereits heute kann mit einer modernen 3D-Software der Firma Inteco die zukünftige Anordnung der Anlagen und der gesamte Betriebsablauf simuliert werden.

„Ein Betriebsstillstand ist undenkbar, eine akribische Vorplanung der einzelnen Schritte daher umso wichtiger“, erläutert Dirk Wallesch, Geschäftsführer der Deutschen Edelstahlwerke, die Zusammenarbeit. Die Sekundärmetallurgie ist ein Kernbereich bei der Edelstahlerzeugung, denn erst hier erhält der im Elektrolichtbogenofen erschmolzene Rohstahl mithilfe zugeführter Legierungselemente nicht nur die gewünschten Eigenschaften, sondern auch diverse qualitätssteigernde Nachbehandlungen. In Witten bilden Pfannenofen, Legierungsanlage, Vakuumbehandlungsanlage (VD/VOD-Anlage) und Spülstand die Sekundärmetallurgie. In der VD-Anlage entweichen unter verminderten Druck die im Metall gelösten Gase. In Kombination mit der Spülstandbehandlung werden hohe Reinheitsgrade erreicht.

Im Rahmen des Projekts wird auch ein neues Entstaubungskonzept für das Stahlwerk Witten umgesetzt. Im ersten Schritt wird die vorhandene Elektrofilteranlage durch eine Tuchfilteranlage mit deutlich erhöhter Reinigungswirkung ersetzt. Im zweiten Schritt wird eine zweite, ebenso wirksame Tuchfilteranlage für die Entstaubung der neuen Aggregate in Betrieb genommen. „Mit beiden Anlagen zusammen wird sich die Entstaubungskapazität des Stahlwerks auf rund 1.000.000 m^3/h steigern und sich damit nahezu verdoppeln“, sagt Gregor Ebbers, Leiter des Gesamtprojekts. Das neue Entstaubungskonzept umfasst dann neben der Sekundärmetallurgie auch den Bereich rund um den Elektrolichtbogenofen, so dass ab 2014 auch das Stahlwerk in Sachen Umweltschutz zukunftsfähig ist.

Darüber hinaus wird die neue Sekundärmetallurgie die Produktqualität und Prozesssicherheit auf ein Maximum erhöhen. Dabei spielen die im Rahmen des Umbaus erfolgenden logistischen Optimierungen eine wesentliche Rolle. Auch die Produktvielfalt lässt sich durch die modernen Aggregate steigern.

❖

Gruppenbild nach dem Vertragsabschluss - (vordere Reihe, von links) Albert Schwätzer (Schmelzbetrieb-Rohstoffe), Dirk Wallesch (Geschäftsführer Deutsche Edelstahlwerke GmbH), Dr.Harald Holzgruber (Geschäftsführer INTECO Holding GmbH), Hans-Josef Clotten (Technischer Einkauf), (mittlere Reihe) Marc Grasse, Antje Gräb (Leitung Klima- und Umweltschutz), Thomas Pieper (Leitung Stahlwerk Witten), Max Heumann (Leitung Anlagentechnik), Bernd Goos (Technischer Einkauf), (hintere Reihe) Manfred Tarra (Investitionsmanagement), Matthias Hooß (Stahlwerk-Prozessdatentechnik), Michael Luven (Vice President Sales INTECO).

Wer die Nachtruhe stört, wird zur Kasse gebeten!

Laue Sommernächte und eine mediterrane Atmosphäre - in diesen Tagen genießen die Wittenerinnen und Wittener nach schweißtreibenden Arbeitsstunden die warmen Abende draußen: Im eigenen Garten, auf dem Balkon oder in den Straßencafés und Biergärten. Leider gibt es aber immer wieder auch Beschwerden über nächtliche Lärmbelästigungen.

Die Stadt Witten möchte darum kurz über die Rechtslage informieren. Nach dem Landesimmissionsschutz-Gesetz ist - auch an Wochenenden - zwischen 22 und 6 Uhr die Nachtruhe zu beachten. Um dem erhöhten Ruhebedürfnis der Bevölkerung Rechnung zu tragen, sind alle Tätigkeiten, die die Nachtruhe stören, einzustellen.

Die Stadt Witten bittet alle Bürger und Bürgerinnen, ab 22 Uhr die Nachtruhe zu achten. Bei gegenseitiger Rücksichtnahme und wechselseitigem Verständnis lassen sich die schönen Sommerabende auch weiterhin genießen und Ärger oder nachbarschaftlicher Streit verhindern. Verstöße werden allerdings mit einem Bußgeldverfahren geahndet.

❖

Sommer, Sonne und Gräserpollen

Aufgrund der warmen Witterung schwirrten bereits Ende April die ersten Gräserpollen, durch den Wind getragen, in der Luft. Im Juni, wenn die Grillsaison ihren Höhepunkt erreicht, wird die Konzentration von Gräsern und Roggenpollen maximal sein. Das Ende der Heuschnupfensaison für Gräserpollenallergiker ist mittlerweile in den späten Herbst gerückt und die Leidenszeit erst dann vorbei.

Aber bereits mit ausklingendem Winter, wenn die Temperaturen klettern und die Natur erwacht, haben die Pollenallergiker Probleme durch den Blütenstaub bestimmter Bäume oder Sträucher. Die Sensibilisierung gegenüber Pollen der frühblühenden Bäume ist nach der Gräserpollen-Allergie die in Mitteleuropa am zweithäufigsten vorkommende Pollenallergie. Die Pollen von Birke, Erle und Hasel werden durch den Wind mühelos bis zu 500 km weit getragen und sind somit fast überall anzutreffen. Die Hauptblütezeit der Erle und der Hasel liegt im Februar und im März, die Blüte kann allerdings schon im Dezember / Januar beginnen. Die Birke blüht hauptsächlich von April bis Mai.

Die Häufigkeit allergischer Erkrankungen hat sich in den letzten 20 Jahren fast verdoppelt. Die Ursache hierfür ist nicht eindeutig geklärt. An vorderster Stelle vieler Faktoren steht die Umweltverschmutzung wie eine erhöhte Feinstaubbelastung. In Städten, in denen die Luftverschmutzung größer ist als in ländlichen Gegenden, werden höhere Allergieraten beobachtet. Auch der Klimawandel, genetische Faktoren und unsere Lebensweise haben Einfluss auf die Entstehung von Allergien.

Bei etwa der Hälfte der Pollenallergiker sind Gräserpollen die Allergieauslöser. Die Krankheitszeichen verlaufen unterschiedlich, doch in den meisten Fällen kennen die Betroffenen sie nur zu gut: Augentränen, Augenjucken, Niesanfälle, Fließschnupfen, verstopfte Nase, Kopfschmerzen, Müdigkeit und Abgeschlagenheit.

Die beschriebenen Beschwerden verursachen eine deutliche Einschränkung des Wohlbefindens. Die Erkrankung, die alles andere als eine Bagatellerkrankung mit einem „bisschen Schnupfen“ ist, muss ernst genommen werden. Das Meiden der Allergene als beste Methode allergische Reaktionen zu verringern, ist für Pollenallergiker nur schwer zu praktizieren. Um eine Verschlimmerung oder sogar allergisches Asthma zu vermeiden, muss der Heuschnupfen konsequent therapiert werden.

Die Therapie der Allergie ruht auf drei Säulen. Die erste Möglichkeit, eine Allergie zu bekämpfen, ist natürlich die Meidung der Allergieauslöser, die sogenannte Karenz. Sie hat nicht nur die Linderung der Beschwerden zur Folge, sondern stellt auch die Grundlage jeder erfolgreichen Therapie dar. Aber leider ist das nicht immer durchführbar, z.B. bei den oben erwähnten

Frühblüherpollen. Hier kommt die Therapie mit Medikamenten in Frage (2. Säule), angefangen mit Sprays für Nase und Bronchien, Salben, Tropfen, Säfte, Tabletten und Medikamente, die bei schwersten Allergiebeschwerden auch akut gespritzt werden können und müssen. Die gezielte Behandlung der Ursache der Allergie (Säule 3) ist die spezifische Immuntherapie, auch Hyposensibilisierung genannt. Sie ist die einzige ursächlich wirksame Therapie gegen Pollen und kann gleichzeitig der Ausbildung eines allergischen Asthmas vorbeugen. Diese Therapie gibt vielen Patienten mit Allergien die Chance, für immer oder zumindest für einen langen Zeitraum beschwerdefrei das Leben zu genießen. Der Aufenthalt im Freien kann dann wieder Spaß machen.

Internetnutzer können die aktuellen Pollenflugdaten für Deutschland über den gemeinsamen Service der Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst (PID) und des Deutschen Wetterdienstes (DWD) abrufen: www.dwd.de/pollenflug

Dr. Klaus-Peter Tillmann

Wenn der Körper „falschen Alarm“ auslöst:

Häufig spät erkannt - die Nahrungsmittelallergie

Andreas ist jetzt 28 Jahre alt. Er ist eigentlich gesund, sehr sportlich, aktiv im Verein und viel unterwegs. Seine berufliche Laufbahn verläuft sehr positiv, ist allerdings auch mit viel Stress verbunden. Seit Jahren plagen ihn jedoch schon Beschwerden. Oft ist er unerklärlich müde und abgeschlagen. Sein Bauch macht ihm zu schaffen, häufig hat er Durchfall oder Blähungen, selbst wenn er nur wenig gegessen hat fühlt er sich schon sehr satt, oder es stellen sich starke Bauchkrämpfe ein.

***Beschwerden im Bauch!** - Hierfür gibt es verschiedene Ursachen. Eine mögliche und häufig unerkannte Ursache ist die Lebensmittelallergie. Nach erfolgter Diagnose ist zumeist eine komplette Umstellung der Ernährungsgwohnheiten nötig.*

In den letzten Jahren hat er sich mehrmals bei verschiedenen Ärzten vorgestellt, zweimal wurde eine Darmspiegelung durchgeführt, dreimal der Magen untersucht, Ultraschall, Blutuntersuchung: Im Ergebnis kein krankhafter Befund. Auch eine weitere Untersuchung „in der Röhre“ (Kernspinuntersuchung) half nicht wirklich weiter. Als Reizdarm-Patient nahm er mehrere Medikamente ein, eine Linderung seiner Beschwerden trat aber nicht ein. Auch der Homöopath und eine Akupunkturbehandlung halfen ihm nicht. Fast schon genervt reagiert er mittlerweile, wenn alle seine Beschwerden auf den beruflichen Stress geschoben werden, denn im zurückliegenden entspannten Urlaub ging es ihm auch nicht besser, sein letztes Weizenbier ist ihm gar nicht bekommen!
Er hat noch einmal einen Anlauf genommen und sich zunächst bei seinem Gastroenterologen (Facharzt für Verdauungskrankheiten) vorgestellt. Der war hellhörig geworden, als Andreas ihm von seinen Erfahrungen mit dem Weizenbier berichtete. Unter der Verdachtsdiagnose einer Weizenallergie hat er ihn beim Facharzt für Allergische Erkrankungen (Allergologen) vorgestellt. Der hat Andreas aufgetragen, zunächst einmal ein Ernährungs-Tagebuch zu führen und dort exakt aufzuschreiben was er wann gegessen hat – und wann welche Beschwerden in Folge dessen auftraten. Anschließend wurden verschiedene Haut- und Bluttests durchgeführt bis die Diagnose stand:

Diagnose: Weizenallergie

Andreas leidet an einer Weizenallergie.
So wie Andreas leiden etwa 2 % der Erwachsenen unter Nahrungsmittelallergien, die „Dunkelziffer“ ist wahrscheinlich deutlich höher. Die Erkrankung ist aufgrund der Beschwerden nur schwierig zu erkennen und wird daher wahrscheinlich zu selten wahrgenommen. Auch ähneln die Beschwerden sehr häufigen anderen Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes. Übelkeit, Brechreiz, Brennen hinter dem Brustbein, Blähungen, Verstopfung, Durchfälle und krampfartige Bauchschmerzen treten bei ganz unterschiedlichen Erkrankungen auf. Daher ist eine gründliche Untersuchung erforderlich, die zum Beispiel auch eine entzündliche Darmerkrankung (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa) ausschließt.
Nahrungsmittelallergien sind nicht zu verwechseln mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Die häufigste, und sicherlich bekannteste Nahrungsmittelunverträglichkeit ist die Laktoseunvertäglichkeit. Etwa 15% der Deutschen leidet darunter. Laktose ist ein Milchzucker der in seiner ursprünglichen Form vom Körper nicht aufgenommen werden kann. Im Darm wird der Milchzucker zunächst in seine Bausteine zerlegt und kann erst dann vom Körper aufgenommen werden. Bei der Laktoseunvertäglichkeit herrscht ein Mangel an Werkzeugen (Enzymen) die diese Zerlegung bewerkstelligen, der Milchzucker bleibt im Darm und wird vergoren – mit den entsprechenden Folgen: Blähungen, Durchfall. Hier hilft nur eine milchzuckerfreie Ernährung. Ähnliche Beschwerden können auftreten bei Fruchtzucker oder Süßstoffen.
Bei der Nahrungsmittelallergie dagegen reagiert das Immun- (Körperabwehr-) system auf bestimmte Bestandteile der Nahrung.
Der Magen-Darm-Trakt ist das größte Immunorgan des Körpers mit einer

Oberfläche von 300 qm (so groß wie ein Tennisplatz). Im Darm sind mehr Bakterien als der menschliche Körper Zellen hat. Mit ihnen leben wir in einer guten Zusammenarbeit wenn es um die Verdauung geht. Mit der Nahrung nehmen wir im Lauf des Tages viele verschiedene Stoffe zu uns, die uns krankmachen können – hier ist also ständige Wachsamkeit gefragt, damit kein unerlaubter Zutritt in den Körper erfolgt. Dann passiert es aber, dass ein „falscher Alarm“ ausgelöst wird. Harmlosen Stoffen aus der Nahrung wird der Zutritt verwehrt – mit der Folge einer allergischen Reaktion. Durch Ausschüttung von Botenstoffen treten akute Beschwerden auf. Häufiger trifft es Menschen, die bereits an einer (bekannten) Allergie leiden. Wer zum Beispiel auf Birkenpollen allergisch reagiert (Juckreiz, Reizhusten,

Allergisch auf Nüsse und Mandeln? *In einem solchen Fall kann es sich um eine sogenannte Kreuzallergie handeln.*

Schwellung der Schleimhäute), verträgt häufiger rohes Obst und rohes Gemüse (Sellerie) nicht gut und hat häufig auch eine Nahrungsmittelallergie auf Nüsse und Mandeln. Hierbei handelt es sich dann um eine Kreuzallergie.
Ist die Diagnose gestellt, ist eine sorgfältige Ernährungsberatung erforderlich. Der Patient muss gut geschult werden, auch um in der Lage zu sein, versteckte Bestandteile der krankmachenden Nahrung zu erkennen. Dies ist besonders schwierig, wenn er außer Haus isst (Restaurant, Kantine) oder wenn Fertigwaren eingekauft werden. Sorgfältig sind dann die Etiketten der Produkte zu studieren, leider sind manche Bestandteile aber nur versteckt enthalten.
Die einzige und sicherste Therapie ist die Vermeidung der Nahrungsmittel, die als krankmachend herausgefunden wurden. Dies ist für manche Formen sicherlich einfacher als für andere Stoffe. So fällt es leichter auf zum Beispiel Fisch zu verzichten, als auf die Grundnahrungsmittel Getreide, Milch, Eier. Wichtig ist, dass in einem solchen Fall eine gute Information vorhanden ist, wie man sich trotzdem ausgewogen ernähren kann.
Andreas hat seine Ernährung komplett umgestellt und ist jetzt nahezu beschwerdefrei.
Gute Informationen zum Thema findet man auch auf der Homepage des Deutschen Allergie- und Asthmabund e.V.
http://www.daab.de/index.php

Dr. Udo Theis

Ev. Krankenhaus Witten
Lehrkrankenhaus der Universität Witten/Herdecke

In guten Händen

Das Versorgungsspektrum der Medizinischen Klinik umfasst die allgemeine Innere Medizin mit all ihren Teilgebieten.
Besondere Schwerpunkte der Abteilung sind:

- Gastroenterologie
- Endoskopie
- Hämato-Onkologie
- Kardiologie
- Lungenheilkunde
- Diabetologie und Endokrinologie
- Nierenheilkunde
- Rheumatologie und Infektiologie

Medizinische Klinik im Ev. Krankenhaus Witten

Ev. Krankenhaus Witten
Pferdebachstr. 27, 58455 Witten
Medizinische Klinik
Tel. 0 23 02 / 175 - 2401
www.evk-witten.de

Diakonie Ruhr

Wenn der Hals zu schwillt:

Asthma bronchiale - häufigster Auslöser ist die Allergie

***Bronchialsprays zum Inhalieren** werden in der Regel bei Asthma bronchiale verschrieben.*

Asthma bronchiale ist eine Erkrankung der Atemwege. Teile der Lungen reagieren bei Asthmatikern auf bestimmte Reize, zum Beispiel psychische Belastung oder Überanstrengung, überempfindlich und verengen sich krampfartig. Der häufigste Auslöser ist allerdings eine Allergie!

Die Verengung der Bronchien führt zu einer in Anfällen auftretenden Atemnot, bei der sich viel Schleim bildet und gleichzeitig die Schleimhaut anschwillt.
Der Begriff Asthma ist griechischen Ursprungs und beschrieb ursprünglich das Keuchen der Krieger im Kampf.
Asthma ist die häufigste chronische Erkrankung im Kindesalter. In Deutschland sind etwa zehn Prozent der Kinder und fünf Prozent der Erwachsenen von Asthma bronchiale betroffen. Während bei Kindern das Asthma überwiegend allergisch bedingt ist, leiden Erwachsene häufiger unter dem sogenannten nicht-allergischen Asthma oder „Mischasthma“, welches sich wiederum aus einem allergischen Asthma entwickelt hat.
Bei allergisch-bedingtem Asthma spielt eine vererbte Veranlagung eine Rolle: Leiden zum Beispiel beide Elternteile an der Erkrankung, so liegt das Risiko für das Kind, ebenfalls an allergischem Asthma zu erkranken, deutlich höher (› 50%) als für ein Kind nicht-allergischer Eltern.
Beim allergischen Asthma bronchiale bekämpft das eigene Immunsystem Stoffe, die eigentlich nicht schädlich für den Körper sind und nicht angegriffen werden müssten (sog. Allergene).
Ein Asthmaanfall dauert wenige Sekunden bis mehrere Stunden (schwerer Asthmaanfall). Er kann lebensbedrohlich sein.
Ist der Auslöser für das Asthma bekannt (z.B. Pollen-, Staub- oder Haustierallergie), ist es wichtig, diesen so gut wie möglich zu meiden.
Bei der Asthma-Therapie unterscheidet man zwischen zwei Behandlungen:
❑ Der Behandlung eines akuten Asthmaanfalls
❑ Der Behandlung in den Zeiträumen zwischen den Anfällen (Intervalltherapie)
Zur Intervall Therapie des allergischen Asthmas gehört die auch Hyposensibilisierung. Modernerweise spricht man von SIT (subkutane Immuntherapie) Hier sind in letzter Zeit große Fortschritte gemacht worden. Die Allergene werden hochgereinigt geliefert und die Anzahl der zur Gesamttherapie notwenigen Spritzen wurde in vielen Fällen deutlich vermindert. Durch Beseitigung von Verunreinigungen in den Extrakten und Behandlung der Allergene mit immunstärkenden Maßnahmen ist die SIT auch sehr viel sicherer geworden.
In der Regel verschreibt der Arzt Bronchialsprays zum Inhalieren oder Tabletten beziehungsweise Kapseln. Wichtige Wirkstoffe sind hier die Beta 2 Mimetika, Kortisonpräparate und Antileukotriene. Bei schweren Asthma-Fällen kann es notwendig werden, Medikamente gegebenenfalls über eine Vene zu injizieren.
Die Ursachen für das Asthma sind entzündliche Prozesse in den Bronchien als Antwort auf einen Infekt oder den Kontakt mit einem Allergen (z.B. Pollen).
Um Asthma bronchiale mit Medikamenten zu behandeln, setzt man hauptsächlich zwei Arzneimittelgruppen ein:
❑ Bronchienerweiternde und
❑ Entzündungshemmende Medikamente.
Entzündungshemmer greifen an der entzündeten Schleimhaut, der eigentlichen Ursache des Asthmas, an. Kortikosteroide sind die stärksten Entzündungshemmer und bewirken, dass die Schwellung und Schleimbildung in den Bronchien zurückgeht. Eleganter weise werden Kortikosteroide vom Betroffenen eingeatmet (inhaliert). Sie erreichen den Zielort direkt und damit mit möglichst wenigen Nebenwirkungen. Die typischen und gefürchteten Kortisonnebenwirkungen (Gewichtszunahme, Blutdruckerhöhung, Osteoporose) treten bei der Inhalationstherapie nicht auf. Budesonid darf inhalativ sogar schwangeren Frauen verabreicht werden.
Inhalative Kortisonpräparate sind die wesentliche Komponente der Asthma-Dauertherapie.
Beta-2-Sympathomimetika erweitern die Bronchien. Sie werden als Akutmedikamente und in der Dauertherapie eingesetzt.
Die Asthmatherapie wird dem Schweregrad entsprechend individuell geführt. Bei den Therapeuten werden Erfahrungen in der Allergologie, aber auch mit z.B. berufsbedingten Auslösern vorausgesetzt. Auch jede medikamentöse Behandlung ist eine Individualtherapie und muss für jeden Patienten und dem Verlauf angepasst werden.

Dr. Karl-Heinz Franz

Kinder, Kinder...
Die Allergiepatienten werden immer jünger!

Früherkennung und konsequente Behandlung von Anfang an verhindern den allergischen Marsch

Allergische Erkrankungen begegnen dem Kinder- und Jugendarzt in zunehmender Häufigkeit und in immer früherem Lebensalter. Dabei sind die auftretenden Symptome sehr vielfältig und betreffen verschiedenste Organsysteme, weshalb der allergologisch erfahrene Kinderarzt, der seine kleinen Patienten regelmäßig begleitet und ganzheitlich betreut, der geeignete Ansprechpartner für die Eltern der betroffenen Kinder ist.

Die allergisch bedingten Krankheitszeichen hängen zunächst vom Alter des Kindes ab. So stehen beim Säugling im ersten Lebensjahr vor allem Nahrungsmittelallergien im Vordergrund, welche z.B. gegen Kuhmilch, Hühnerei oder Getreide gerichtet sind. Diese äußern sich meist am Magen-Darmtrakt, also z.B. durch chronische Durchfälle oder Gedeihstörung, aber auch an der Haut durch chronische Ausschläge.

Im Kleinkindalter entwickeln sich dann oft bereits zusätzliche Allergien gegen sog. Inhalationsallergene, also kleine Partikel die über die Luft eingeatmet werden.

Hierbei unterscheidet man Innenraumallergene wie Hausstaubmilben, Schimmelpilze oder Tierhaare und Außenallergene wie Gräser- und Baumpollen.

Die betroffenen Kinder zeigen nun Symptome an den Atemwegen, zumeist an den oberen Luftwegen also an der Nase aber auch an den Bindehäuten der Augen in Form eines sog. Heuschnupfens mit Juckreiz, Rötung oder verstopfter Nase. Gefürchtet ist nun der sog. Etagenwechsel zu den tiefen Atemwegen, also den kleinen Bronchien. Dieser findet heute oft bereits im Kindergartenalter statt.

Hier stehen chronischer -, vor allem nächtlicher Husten, sowie Atemnebengeräusche und erschwerte Atmung sowie mangelhafte Belastbarkeit im Vordergrund.

Gerade bei diesen Patienten ist eine frühzeitige vollständige Diagnostik durch den erfahrenen Kinderarzt oder Kinderpneumologen sowie eine konsequente Frühbehandlung segensreich. Die moderne Medizin bietet genügend Behandlungsoptionen um den kleinen Patienten ein weitgehend beschwerdefreies Leben und die volle Teilhabe an allen Freizeit- und Sportaktivitäten zu ermöglichen. Zum modernen Behandlungsmanagement gehören neben der medikamentösen Therapie, welche meist in Form einer Inhalationstherapie durchgeführt wird, die Schulung der Kinder und ihrer Eltern.

Diese Einbindung der Betroffenen führt zu einer Verbesserung der Krankheitsbewältigung und des Krankheitsverständnisses und somit zur Entlastung der Familien.

***Regelmäßige Lungenfunktionsmessungen** sind ein unverzichtbarer Bestandteil der modernen Asthmatherapie. Bei der hier durchgeführten Lungenuntersuchung handelt es sich um eine sog. Bodyplethysmographie. Der Patient sitzt dabei in einer luftdichten Kammer und atmet über ein Mundstück. Die Methode erlaubt die exakte Bestimmung des Atemwegswiderstandes und des Lungenvolumens und gibt dem Arzt Aufschluss über die Art und aktuelle Schwere der Erkrankung. Die Methode ist risikolos und kann bereits im Vorschulalter zuverlässig durchgeführt werden.*

Dr. Martin Lenz
Kinder- und Jugendarzt-
Kinderpneumologie

Volkskrankheit Allergie - Ursachen und Wirkungen

Allergien begleiten die Menschheit schon von jeher. Bereits aus dem alten Ägypten wurde eine tödliche allergische Reaktion bei einem Pharao nach Genuss von Erdbeeren berichtet. Eine Allergie ist also kein neu aufgetretenes Krankheitsbild, es haben aber alle Formen von Allergien deutlich zugenommen. So geht man inzwischen davon aus, dass ca. 20 % der Bevölkerung unter Allergien leiden.

Bei einer Allergie handelt es sich um eine überschießende Reaktion des Immunsystems, die durch die Bildung von krankmachenden Antikörpern ausgelöst wird. Es gibt über eine Millionen Umweltstoffe, gegen die man allergisch werden kann, allerdings ist nur eine begrenzte Anzahl von Allergenen für die meisten Allergien verantwortlich. Sämtliche Organsysteme können allergische Reaktionen aufweisen: z. B. im Magen-Darm-Trakt in Form von Durchfällen, Blähungen und Krämpfen, in der Lunge durch Luftnot oder Asthma, der Nebenhöhle durch Nebenhöhlenentzündung und Nasenverstopfung, der Augen durch eine Augenentzündung sowie im Bereich der Gelenke durch Gelenksentzündungen. Die häufigste Form der Allergie betrifft aber das größte menschliche Organ, die Haut. Hierbei kann sich die Allergie in Form von juckenden Ekzemherden, als Nesselfieber oder Hautentzündungen äußern. Eine Allergie kann bereits in frühester Kindheit auftreten und nimmt meist im Laufe des Lebens an Häufigkeit zu. Bei Kleinkindern liegt häufig eine Nahrungsmittelallergie, z. B. gegen Milcheiweiß, vor und kann mit einer Neurodermitis verknüpft sein. Mit zunehmendem Alter kommen dann häufig z. B. Pollen- und Milbenallergien hinzu oder treten neu auf.

Gerade in dieser Jahreszeit sind zwei Formen von Allergien besonders häufig zu beobachten: zum Einen die Pollenallergie (medizinisch: Pollinosis) mit Erscheinungen an Augen, Nase und Luftwegen, zum Anderen die Sonnenallergie, bei der durch die bislang in dieser Jahreszeit noch nicht aufgetretene Gewöhnung an Sonnenstrahlen im Bereich der belichteten Haut quallig, juckende, teilweise auch entzündliche Hautveränderungen auftreten. Außerdem ist das Hautkrebsrisiko durch die ungefilterte Frühlingssonne besonders hoch und die UV-Strahlen die ungeschützte Haut zusätzlich schädigen können. Nur der Allergologe als Facharzt für Allergien weiß, welche Allergene welche Krankheitsbilder auslösen können und wie diese über Haut- und Bluttestungen diagnostiziert werden können. Mit diesen speziellen Verfahren ist es fast immer möglich, die auslösenden Allergene zu erkennen und den Patienten entsprechende Ratschläge zur Vermeidung oder zur Behandlung der Allergie geben zu können. Häufig ist es sogar möglich, durch die so genannte Hyposensibilisierung den Patienten von seinen Allergien zu befreien.

Eine Allergie ist immer eine ernst zu nehmende, das tägliche Leben stark beeinträchtigende Erkrankung. Deshalb sollte bei Allergien nicht eine Selbstmedikation erfolgen, sondern ein Allergologe aufgesucht werden, um die „allergische Karriere“ bis hin zum Asthma oder allergischem Schock gar nicht erst entstehen zu lassen.

Dr. Ulrich Klein

Zweiter Wittener Gesundheitstag im GZW:

Die Haut als Spiegel innerer Krankheiten

„Die Haut“ war das zentrale Thema beim 2. Wittener Gesundheitstag im Gesundheitszentrum Witten (GZW). „Was die Haut alles verrät“ (in Hinblick auf Krankheiten), „Haut und Sonne“, „Hautkrebs“ und auch „Haut und Allergie“ waren Themenbereiche, die von fachkundigen Wittener Dermatologen erörtert wurden. Aber auch „Ästhetische Dermatologie“ und „Hautbehandlungskompetenz in Apotheken“ gehörten dazu.

„Die Haut ist der Spiegel innerer Krankheiten“, offenbarte Dr. Frank Koch, der als Moderator fungierte, dem interessierten Publikum, das sich aus Medizinern, Vertretern medizinnaher Berufe und sonstigen Interessenten zusammensetzte. Genau dieses Thema griff Dr. Ulrich Klein auf und zeigte anhand zahlreicher Beispiele, auf welche Krankheiten Hautveränderungen hinweisen können. Ein paar Beispiele: Die gelbe Haut deutet auf eine Lebererkrankung hin, Einblutungen können (müssen aber nicht) Hinweise auf Gerinnungsstörungen des Blutes sein, Hautverkalkungen zeigen häufig eine Nierenerkrankung an, die Weißfleckenkrankheit kann Zeichen für einen Herzfehler sein. Eine Ohrläppchenfalte hingegen deutet nach neuesten Erkenntnissen auf eine koronale Herzkrankheit hin. Wiederum andere Hautveränderungen weisen auf ein Zuviel verschiedener Stoffe im Körper oder aber auch auf Mangelerscheinungen hin.

Dr. Thomas Pfeil referierte u.a. zum Thema „Sonnenlicht und Haut“, ein gerade angesichts der frisch gestarteten Freibadsaison sehr aktuelles Thema. Der Mensch braucht Sonnenlicht, um das für ihn wichtige Vitamin D zu produzieren. Zuviel Sonnenlicht bzw. UV-Strahlung führt bekanntermaßen zu Hautschädigungen, wobei der Sonnenbrand die bekann-

teste ist. Hieraus resultierende Folgen können die schnellere Hautalterung sein und - im schlimmsten Fall - der Hautkrebs. Die unterschiedlichen Hautkrebsformen stellte er detailliert dar. Die im Sonnenlicht enthaltene UV-Strahlung ist für die meisten Melanome verantwortlich, von ein paar Ausnahmen abgesehen. Was „den Konsum“ von Sonnenlicht anbelangt, so kommt es also auf die richtige Dosierung an, und die liegt zumeist niedriger, als viele sich das vorstellen.

Hautkrebs ist übrigens die häufigste Krebserkrankung überhaupt. Dies ist vielfach nicht bekannt, da der Hautkrebs erst seit wenigen Jahren in der Krebsstatistik geführt wird.

„Haut und Allergie“ ist natürlich auch ein großes Thema, mit dem man wahrscheinlich einen ganzen Gesundheitstag allein thematisch bestücken könnte. Dabei widersprachen die anwesenden Dermatologen einer verbreiteten Meinung, dass zu häufig Allergietests durchgeführt würden. „Sehen und anfassen“ sind laut Dr. Klein die ersten Diagnose-Methoden. Erst danach wird - wenn angezeigt - ein Allergietest durchgeführt, und dies vielfach auch auf speziellen Wunsch des Patienten.

***Diskussion** mit dem Publikum: Dr. Thomas Pfeil (links) und Moderator Dr. Frank Koch.*

***Abermals „volles Haus“** beim 2. Wittener Gesundheitstag im GZW. Das Thema hieß nicht nur „Haut“, es ging mitunter auch unter selbige...*

Der Darstellung und Erklärung von Hautekzemen widmete sich u.a. der Vortrag von Dr. Volker Harff. Er kam auch auf die unterschiedlichen Belastungen der Haut zu sprechen, die die heutige Zeit mit sich bringt. Z.B. das gestiegene Reinlichkeitsbedürfnis. Klare Aussage von Dr. Harff: „Unsere Haut ist fürs Duschen nicht gemacht.“ Das vielen von früher bekannte „einmal in der Woche baden“ ist für viele heute undenkbar, aus dermatologischer Sicht aber war es okay.

Über die verschiedenen Möglichkeiten der ästhetischen Dermatologie berichtete Dr. Anne Lukas. Sie reichen von der Laser-Therapie über die Radiowellentherapie bis hin zur Mesotherapie, der Brücke zwischen Schulmedizin und Naturheilverfahren. Im Bereich „Medizinische Peelings“ verwies sie darauf, dass Dermatologen weitergehende Behandlungsmöglichkeiten als z.B. Kosmetiker haben.

Über die Hautbehandlungskompetenz in Apotheken referierte der Wittener Apotheker Klaus Kaspers. Seit der Einführung der Praxisgebühr werde verstärkt auch diesbezügliche Beratung und Behandlung durch die Apotheke in Anspruch genommen. Die Kompetenz der Apotheker wird in verschiedenen Schulungen dafür aufgebaut und up to date gehalten. Wichtig dabei ist die Kompetenz, auch erkennen zu können, wo der Apotheker an seine Grenzen stößt. Wenn er z.B. erkennt, dass Gefahr in Form eines allergischen Schocks in Verzug ist, muss er gleich an den Arzt verweisen, mitunter sogar an den Notarzt. Bei weniger schweren Fällen hilft der Apotheker direkt weiter - mit verschiedenen Salben und auch Kortisionsgels. Und womit hat der Apotheker es zurzeit in puncto Haut am meisten zu tun: Mit der Sonnenallergie - eine, wie Klaus Kaspers erwähnte, gerade jetzt tägliche Diagnosestellung.

❖

***Hautpigment-Messung -** Eine besondere, dem Thema entsprechende Aktion vor dem Einstieg in den 2. Wittener Gesundheitstag. Für jeden Hauttyp gab es dann noch die passende Sonnen-Schutz-Lotion.*

Zahnärztliches Füllmaterial: Allergie? Vergiftung? Teufelszeug?:

Mythos Amalgam

Amalgam ist eine Legierung aus flüssigem Quecksilber und einer Metallfeilung, hauptsächlich aus Silber, Zinn und Kupfer. Es wird seit dem frühen 19. Jahrhundert als Füllungsmaterial verwendet und steht seit dem immer wieder in der Diskussion, da verschiedene Bestandteile für den menschlichen Organismus als toxisch gelten.

Eine Amalgam-Allergie ist extrem selten, das größere Problem würde die Ablagerung von Schwermetallen im menschlichen Körper darstellen, in Form einer chronischen Vergiftung. Obwohl bis heute kein Nachweis über die Gesundheitsgefährdung durch Amalgam existiert, ist die Verwendung bei Schwangeren und Nierenkranken nicht mehr indiziert.

***Neben den üblichen Fragen** zur anstehenden Zahnbehandlung ist zum Teil auch heute noch das Thema Amalgam Gegenstand von Patientenfragen. In den Köpfen einige kursieren noch die Begriffe „Amalgam-Allergie“ und „Amalgam-Vergiftung“.*

Amalgamfüllung direkt nach der Herstellung. Es ist für die Versorgung von Seitenzähnen geeignet. Amalgam ist - von einzelnen Sonderfällen abgesehen- das einzige Material im Seitenzahnbereich, dessen Kosten die Krankenkassen zu 100% bezuschussen.

Die große Diskussion der 80er Jahre wird nicht mehr so geführt, da mittlerweile alternative Materialien, Gold, Keramik und Kunststoffe, das Amalgam teilweise verdrängt haben. Das Plus des Amalgams und Goldes sind die große Haltbarkeit und Belastungsfähigkeit im Seitenzahnbereich, der Nachteil ist die kosmetische Wirkung.

Alternative Materialien

Hier sind Keramik und Kunststoffe klar im Vorteil, bei diesen Materialien ist aber sowohl im Kleber für Keramik, als auch im Füllungskunststoff eine Allergiegefährdung durch die Bestandteile zu beachten.

Interessanterweise droht dem Amalgam nicht das Aus durch gesundheitliche Gründe, sondern aus umweltpolitischen Auflagen zum Schutz der Gewässer.

Die Quecksilberverarbeitung ist in einigen Ländern schon verboten und soll mit UN-Beschluss ab 2013 eingestellt werden.

Das Ende eines Mythos.

Dr. Peter Götschenberg

Amalgam - Vermengt der Zahnarzt die Mischung aus Quecksilber mit einem Zinn-Silber-Kupfer-Pulver, ergibt sich eine plastisch verformbare Paste – das zahnärztliche Amalgam.
Ausgiebiges und intensives Durchmischen der Komponenten ist für die Eigenschaften des Amalgams ausschlaggebend. Eine kurze Zeit verbleibet dem Zahnarzt danach, das Füllungsmaterial in den Zahn einzubringen und die passende Form für den späteren Biss zu gestalten. Nach einer Stunde hält die Füllung einer gewissen Belastung stand; nach 24 Stunden hat sie die angestrebte Endhärte erreicht. Um ein Aufbröseln der Füllung zu verhindern, wird diese poliert. Amalgam hat sich als Füllungsmaterial für Zahnschäden wegen seiner einzigartigen Eigenschaften in vielen Jahrzehnten bewährt.

Wenn Bäume blühen, weinen 12 Millionen Deutsche

Die Nase läuft, die Augen tränen und jucken, und je mehr man reibt, desto schlimmer wird's. Wenn diese Faktoren zusammenkommen und man die vergangenen 24 Stunden nicht gerade bei Minus-Temperaturen in einer zugigen Bahnhofshalle verbracht hat, deuten die Symptome ziemlich sicher auf die Volkskrankheit Heuschnupfen hin, die besonders im Frühling Hochsaison hat.

Gleichzeitig wird Heuschnupfen häufig als Bagatelle abgetan. Davor warnt Gabriele Regina Overwiening, Präsidentin der Apothekerkammer Westfalen-Lippe: „Unbehandelt kann Heuschnupfen zu allergischem Asthma führen. Daher sollten entsprechende Arzneimittel frühzeitig eingesetzt werden."

Volkskrankheit Heuschnupfen

Dass die Pollen wieder fliegen, merken jedes Jahr rund zwölf MillionenDeutsche, die mit allergischen Reaktionen der Nasenschleimhaut und der Augenbindehaut auf Pollenflug reagieren. Abhängig davon, welche Pflanze gerade blüht, ist der Heuschnupfen stärker oder schwächer. Pollen sind mikroskopisch klein und fast überall in der Atemluft. Nur im Hochgebirge und am Meer enthält die Luft weniger Pollen.

Heuschnupfen ist nicht harmlos

„Heuschnupfen sollte niemand auf die leichte Schulter nehmen", mahnt Apothekerin Overwiening, die zurzeit jede Menge Betroffene zum Thema Heuschnupfen berät. Den meisten Geplagten kann sie mit rezeptfreien Arzneimitteln helfen. Wer die typischen Symptome zum ersten Mal bei sich feststellt, sollte sich an einen Arzt wenden. Wird er rechtzeitig und ausreichend behandelt, mildert das nicht nur die akuten Beschwerden, sondern schützt vor allergischem Asthma. Die Symptome des Heuschnupfens entstehen, weil sich die Nasenschleimhäute entzünden. Diese Entzündung kann sich auf andere Schleimhäute wie die Nebenhöhlen oder die Mittelohren ausweiten. Auch wenn Heuschnupfen auf den ersten Blick wie eine harmlose Erkrankung erscheint, sollte er auf jeden Fall behandelt werden. Sonst können durch einen „Etagenwechsel" ernstere Atemwegserkrankungen wie Asthma folgen. Chronischer Schnupfen kann ein erstes Warnzeichen sein. Bei etwa jedem dritten Heuschnupfenpatienten kommt es – unbehandelt – innerhalb von zehn Jahren zu einem „Abrutschen" der allergischen Reaktion auf die unteren Atemwege in der Lunge. Der Grund: Die entzündete Nasenschleimhaut funktioniert nicht mehr als Filter und Luftbefeuchter.

Dazu Gabriele Regina Overwiening: „Dadurch gelangt die Atemluft mit den Pollen weitgehend ungereinigt in die Bronchien, in denen die in der Atemluft enthaltenen Pollen eine Überempfindlichkeitsreaktion auslösen. Ein allergisches Asthma entsteht. Fiepende Geräusche beim Luftholen deuten auf einen Etagenwechsel hin. Wenn sich die Probleme hin zum Husten oder zu Atemnot verschlimmern, sollte daher dringend ein Arzt aufgesucht werden."

❖

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

Redaktions- und Anzeigenschluss für die Ausgabe Juni 2011 ist am Montag, 6. Juni 2011

Wellness und Wasser - *im Freizeitbad Heveney gehört das zusammen.*

Wasser, Wellness, Wonnemonat!

Der Wonnemonat Mai läuft auf Hochtouren. Die Temperaturen steigen und mit ihnen das Bedürfnis nach Wohlbefinden und Genuss für Körper und Seele. „Wellness“ und „Wasser“ bilden nicht nur einen Stabreim, sondern auch eine Symbiose für eben genanntes Wohlbefinden. Witten und Langendreer haben einiges zu bieten, das diesem Bedürfnis gerecht wird.

Das Freizeitbad Heveney ist z.B. ein Anlaufpunkt für diejenigen, die Wasser und Wellness miteinander verbinden wollen. Aufgrund der Lage direkt am Naherholungsgebiet Kemnader See lässt sich hier ein Besuch des Freizeitbades auch noch mit anderen Naherholungsaktivitäten verbinden. Das Bad selbst lädt zum sportlich-spielerischen Schwimmen und zum Verweilen in seiner einzigartigen Bade-, Sauna und Freizeitanlage ein. Es wurde von seiner Lage her so konzipiert, dass es mit einem Fahrweg von 18 km rund 1,2 Mio. Einwohner anspricht. Frei geformte Wasserflächen, eine großzügig gestaltete Saunalandschaft mit u.a. Dampfgrotte mit Sole-Inhalation, Saunagarten und Thermalbad sind das Aushängeschild des Freizeitbads, das nicht zuletzt deshalb zeit seines Bestehens einen überregionalen Bekanntheitsgrad erwerben konnte.

Zum Standardangebot des Freizeitbads am Kemnader See gesellen sich besondere Aktivitäten zu aktuellen Anlässen sowie diverse Kurse unter qualifizierten Leitungen. Dazu gehören z.B. Aqua-Jogging und Hydropwer-Kurse. Massage-Angebote und ein Krafttrainingsraum runden das Angbebot ab.

Ebenfalls in landschaftlich reizvoller Umgebung liegt das **Freibad in Annen** an der Herdecker Straße. Es verfügt über ein 50-m-Schwimmbecken mit acht Bahnen, ein Sprungbecken mit 1-m und 3-m-Sprungturm, ein großes Nichtschwimmerbecken von 927 Quadratmeter und 780 Kubikmetern Inhalt sowie ein Planschbecken mit 15 m Durchmesser, 98 Quadratmeter Wasserfläche, 30 Kubikmeter Inhalt, mit kleiner Rutsche und Feuerwehrspritze.

Im Nichtschwimmerbecken endet eine 48 m lange Großrutsche in einem sicheren Sofa-Auslauf.

Das Bad ist behindertengerecht ausgebaut: Von der geräumigen Umkleide kann man über einen Schwimmkanal direkt in das Schwimmerbecken gelangen. Zusätzliche Geländer erleichtern den Einstieg von der Badeplattform in alle Becken.

Die Wassertemperatur beträgt in allen Becken 26 °C. Im Bereich der Schwimmbecken laden insgesamt 150 kostenlose Liegen und großzügig gestaltete Sonnenterrassen zum Verweilen ein.

HÖRGERÄTE STENEBERG

Sabine Fischer

Sabine Fischer – seit 1981 Ihre persönliche Hörberaterin in Witten

Hörgeräte Steneberg GmbH
Bahnhofstraße 55
58452 Witten
Tel. 0 23 02 / 5 47 91

Unsere Leistungen:
- Individuelle Beratung – wir nehmen uns gern Zeit für Sie!
- schneller Service – an 5 Tagen in der Woche
- kostenfreie Leih-Hörsysteme im Reparaturfall
- Vergleich verschiedener Hersteller
- Hörqualität aus Meisterhand

„Gutes Hören ist Vertrauenssache.“

www.hoergeraete-steneberg.de

Ihr persönlicher Hörberater in Herbede, Andreas Kosch

Hörgeräte Steneberg GmbH
Vormholzer Straße 2
58456 Witten
Tel. 0 23 02 / 9 73 08 55

Andreas Kosch

Auf dem insgesamt 32.000 Quadratmeter großen Gelände stehen zusätzlich ein großer Sandspielplatz mit Klettergerüst, ein Matschplatz mit Wasserpumpe, ein Beach-Volleyball-Feld, ein Fußballfeld und mehrere Tischtennisplatten für die verschiedensten Freizeitaktivitäten zur Verfügung.

Das **Hallenfreibad Langendreer**, im örtlichen Sprachgebrauch auch noch als „Ostbad“ bekannt, lässt ebenfalls nichts zu wünschen übrig, was sommerlichen Badefreuden anbelangt. In den letzten Jahren hat es viele Umbaumaßnahmen erfahren. Das 20 mal 49 m große Schwimmerbecken im Freibadbereich wurde mit einer Wasserwiederaufbereitungsanlage versehen. Die Startblöcke - häufiger Verletzungsherd - sind verschwunden. Ungetrübten Wasserspielspaß kann man im Nichtschwimmerbecken erleben, dessen markantes Alleinstellungsmerkmal eine große Zwillingsrutsche ist. Ein Schmuckstück ist der Plantschbereich. Er wurde bereits im Jahre 2008 farbenfroh und kleinkindgerecht neu gestaltet und ist der zentrale Anziehungspunkt für die kleinsten Besucher des Hallenfreibads Langendreer.

Schwimmspaß bei 26 Grad: *Das Freibad in Annen mit seinem unverwechselbaren Schwimmkanal, der von den Umkleidekabinen direkt ins Becken führt (links).*

Letzte Arbeiten vor dem Saisonstart *- Badleiter Peter Najda (links) und sein Stellvertreter Frank Breßa im Hallenfreibad Langendreer. Das untere Bild zeigt den neugestalteten Plantschbereich.*

Was sind eigentlich OTC Medikamente?

Die Abkürzung OTC kommt aus dem Englischen und steht für „Over the counter“ = „Über den Tresen“ (der Apotheke). Damit sind Medikamente gemeint, die zwar apotheken-, aber nicht verschreibungspflichtig sind und somit auch ohne Rezept des Arztes von jedem Bürger in der Apotheke gekauft werden können.

Zur Einsparung von Kosten im Gesundheitssystem hat der Gesetzgeber mit der Gesundheitsreform 2003 geregelt, dass seit dem 1. Januar 2004 nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel grundsätzlich nicht von den gesetzlichen Krankenkassen zu bezahlen sind. Der Ausschluss wird damit begründet, dass der durchschnittliche Preis unter 11 Euro je Packung liegt, sodass die Herausnahme dieser Arzneimittel aus der Leistungspflicht der gesetzlichen Krankenversicherung für den einzelnen Versicherten sozial vertretbar scheint.

Stichwort

OTC-Medikamente

Dies betrifft leider auch sehr viele Medikamente, die bei Allergien eingesetzt werden. Beispiele sind hier sog. orale Antihistaminika, wie Cetirzin oder Loratadin, die der Betroffene selber in der Apotheke ohne Rezept kaufen und bezahlen muss. Auch die meisten antiallergischen Augentropfen und Nasensprays fallen unter diese Regelung.

Ein Grund für die Nichterstattung eines rezeptfreien Arzneimittels kann darin bestehen, dass die Erkrankung, die mit dem jeweiligen Wirkstoff behandelt werden soll, nicht als schwerwiegend eingestuft ist.

Man kann nur als Kassenbürokrat der Meinung sein, dass eine allergische Erkrankung als Bagatellerkrankung anzusehen ist.

Die Discounter–Praxis für alle!

Rationierungsmedizin auf unterstem Niveau bei höchsten Krankenkassenbeiträgen.

Dr. Karl-Heinz Franz

Arzneimittelrückstände im Wasser - Gefahr fürs Ökosystem?

Aus unserer Gesellschaft sind sie nicht mehr wegzudenken: Hochwirksame, moderne Arzneimittel. Sie helfen Krankheiten zu erkennen oder zu heilen. Zum Schutz von Mensch und Tier werden heute große Mengen unterschiedlicher pharmazeutischer Wirkstoffe hergestellt. Im Zuge der verbesserten medizinischen Versorgung, der steigenden Lebenserwartung sowie der fortschreitenden Industrialisierung der Landwirtschaft werden zunehmend mehr Arzneimittel eingesetzt. Die darin enthaltenen Wirkstoffe werden in der Regel nicht vollständig vom Organismus aufgenommen und verbraucht, sondern teilweise wieder ausgeschieden. Auf unterschiedlichen Wegen können diese Rückstände schließlich in den Wasserkreislauf gelangen.

Die Konzentrationen von Arzneimittelrückständen, die in Gewässern nachgewiesen werden, sind sehr gering und nach heutigem Kenntnisstand nicht bedenklich für den Menschen. Unklar ist allerdings, welche Wirkungen diese Rückstände auf den Gewässerlebensraum, zum Beispiel auf Mikroorganismen, haben. Und daran schließt sich die Frage an, welche Folgen dies wiederum für die Nahrungskette, für die Biodiversität und damit für das gesamte Ökosystem hat.

Auf den ersten Blick erscheint es sinnvoll, wenn pharmazeutische Rückstände von vorneherein nicht das aquatische System erreichen würden. Ein Verzicht auf die Produktion und Anwendung von Medikamenten stellt allerdings weder ein realistisches noch ein erstrebenswertes Szenario dar. Eine andere Option ist es, das verunreinigte Wasser mit Hilfe technischer Verfahren nachträglich zu säubern. Allerdings ist eine vollständige Eliminierung von Spurenstoffen aus praktischen und ökonomischen Gründen nicht vernünftig. Insofern ist ein Leben vollkommen ohne pharmazeutische Rückstände in unserer Industriegesellschaft nicht vorstellbar. Als viel versprechender Ansatz zur Verringerung von pharmazeutischen Rückständen im Wasserkreislauf erscheint einer, welcher alle Akteure entlang des gesamten Lebenszyklus' von pharmazeutischen Stoffen beteiligt. Nur wenn alle Beteiligten, von der industriellen Produktion über die Human- oder Veterinärmedizin bis hin zur Entsorgung und der Trinkwasseraufbereitung, in ihren jeweiligen Bereichen Vorkehrungen treffen, kann eine wirkungsvolle Entlastung der aquatischen Umwelt erreicht werden. Das Europäische Projekt PILLS (Pharmaceutical Input and Elimination at Local Sources = Eintrag und Elimination von Arzneimittelrückständen an Punktquellen) möchte hierzu einen Beitrag leisten.

Das PILLS Projekt

Sechs Partner aus Nord-West-Europa – zwei Wasserwirtschaftsverbände aus Deutschland und den Niederlanden, zwei Forschungseinrichtungen aus der Schweiz und Luxemburg sowie zwei Universitäten aus Schottland und Frankreich – haben sich zusammengeschlossen, um dieses Thema gemeinsam zu bearbeiten. Entsprechend ihrer Expertise konzentrieren sich die PILLS-Partner auf die Abwasserreinigung. Weil die Konzentration von Arzneimittelrückständen an Punktquellen (wie zum Beispiel an Krankenhäusern oder Pflegeheimen) als vergleichsweise hoch erachtet wird, hoffen sie hier gute Bedingungen für die Erprobung von weitergehenden Abwasserreinigungstechnologien vorzufinden.

Die Partner wollen herausfinden, welche Behandlungsmethoden des Abwassers am besten geeignet sind, um pharmazeutische Spurenstoffe sowie Antibiotikaresistenzen zu eliminieren. In diesem Zusammenhang erforschen sie, ob und unter welchen Umständen eine lokale Behandlung von konzentriertem Abwasser, wie zum Beispiel an Krankenhäusern, sinnvoll ist. Darüber hinaus möchten sie europaweit auf die Problematik aufmerksam machen und ihre Erkenntnisse verbreiten. Die Europäische Union

fördert die Zusammenarbeit in den sechs Ländern aus ihrem Strukturhilfefonds Interreg IV B zu 50 %, weil man sich von dieser außergewöhnlichen Partnerschaft Erkenntnisse für die gesamte europäische Umweltpolitik verspricht.

Vier Partner des Projekts aus den Niederlanden, Deutschland, Luxemburg und der Schweiz bauen jeweils eine Pilotanlage in Kooperation mit einem lokalen Krankenhaus. Während die Waterschap Groot Salland in den Niederlanden und die Emschergenossenschaft in Deutschland großtechnische Kläranlagen bauen, die nahezu das gesamte Krankenhausabwasser behandeln, installieren die Partner aus der Schweiz und aus Luxemburg kleinere Forschungskläranlagen, die Teilströme des Krankenhausabwassers erfassen und mit Hilfe derer die großtechnischen Untersuchungen unterstützt werden. Die Pilotanlagen zeichnen sich durch eine komplexe Technik aus, deren Ziel es ist, neben den biologisch abbaubaren Stoffen und den Nährstoffen auch die zum großen Teil persistenten Arzneimittelrückstände zu eliminieren. Aus diesem Grund werden in den PILLS-Anlagen die konventionellen Abwasserbehandlungsverfahren um zusätzliche Techniken erweitert.

PILLS Kläranlage in Gelsenkirchen

Für den dauerhaften Betrieb baut die Emschergenossenschaft in Kooperation mit dem Marienhospital in Gelsenkirchen eine großtechnische Anlage direkt an diesem Krankenhaus. Täglich sollen auf diese Weise rund 200 Kubikmeter Krankenhausabwasser behandelt und anschließend direkt in den nahegelegenen Schwarzbach eingeleitet werden. Da die Beseitigung von pharmazeutischen Spurenstoffen aus dem Abwasser erst durch weitergehende chemische und physikalische Verfahrenstechnologien zu erreichen ist, kommen in der Pilotanlage die Adsorption an Aktivkohle und die Oxidation mit Hilfe von Ozon zur Anwendung. Es soll untersucht werden, wie wirksam diese Verfahren zur Eliminierung pharmazeutischer Rückstände sind und mit welchen Herausforderungen die großtechnische Anwendung dieser Verfahren in der Praxis konfrontiert ist.

***Eintragspfade** pharmazeutischer Rückstände in den Wasserkreislauf. Quelle: PILLS-Projekt.*

Was jeder zum Schutz der Gewässer tun kann

Aber es gibt auch Maßnahmen, die jeder Einzelne ergreifen kann, um ohne Risiko oder der Verringerung seiner Lebensqualität beim Schutz unseres Gewässersystems mitzuhelfen. Grundsätzlich gilt: Ungenutzte Arzneimittel, sei es in Tablettenform oder als Flüssigkeit, dürfen NICHT über die Toilette oder die Spüle entsorgt werden! Hierdurch gelangen sie in die kommunalen Kläranlagen, die in der Regel nicht dafür ausgelegt sind, diese Stoffe zu eliminieren. In vielen Regionen geschieht die Entsorgung der Restmülltonne durch eine Müllverbrennungsanlage – und durch den Verbrennungsprozess werden auch persistente Stoffe zerstört. Ist dies der Fall, kann man Medikamente in den Restmüll geben. Wenn man den Entsorgungsweg des Restmülls nicht kennt, sollte man Restmedikamente bei den Apotheken zurückgeben, die dafür Sorge tragen, dass diese angemessen entsorgt werden.

Arzneimittel bewusst einkaufen

Arzneimittel können nicht umgetauscht werden und haben nur eine begrenzte Haltbarkeit. In vielen Fällen müssen Reste von Medikamenten entsorgt werden, da sie nicht gänzlich gebraucht wurden oder bereits abgelaufen sind. Um dies zu verhindern, sollte man sich vor dem Einkauf genau überlegen, welche Menge des Medikaments wirklich benötigt wird und im Zweifel lieber zu einer kleineren Packungsgröße greifen. In manchen Fällen stehen für die Behandlung einer Erkrankung auch mehrere Präparate zur Auswahl, die einen unterschiedlichen Wirkstoff enthalten. Hier ist eine Beratung mit dem Arzt oder Apotheker sinnvoll, denn wenn beide Wirkstoffe zur Behandlung der Erkrankung gleichermaßen gut einsetzbar sind, kann gegebenenfalls eine Kaufentscheidung zugunsten des „umweltfreundlicheren“ Stoffes getroffen werden.

Arzneimittel sachgerecht und sicher aufbewahren

Arzneimittel sollten sachgerecht – das heißt trocken, lichtgeschützt und ggf. kühl – sowie sicher gelagert werden, so dass Unbefugte und insbesondere Kinder keinen Zugriff darauf haben. Auf diese Weise verhindert man, dass unsachgemäß gelagerte oder geöffnete Präparate entsorgt werden müssen, obwohl sie gar nicht genutzt wurden.

Arzneimittel bewusst einnehmen

Eine bewusste Entscheidung für oder gegen die Verwendung von Arzneien kann zu einer Reduzierung des Medikamentenkonsums führen. Aber aufgepasst: Jedes Medikament, das von einem Arzt verschrieben wurde, muss auf jeden Fall und für den gesamten Verschreibungszeitraum eingenommen werden.

Dr. Issa Nafo

Eva Böhling

20 Jahre Naturkost Artmann

„Naturkost“ bzw. Bio-Produkte sind nichts neues, aber gefragter denn je. Johannes Artmann, Inhaber von Naturkost Artmann auf der Kaltenhardt in Langendreer, muss es wissen. Sein Geschäft hat neben dem Standard-Rewe-Sortiment schon immer Bio-Produkte vertrieben. Seine Vorgänger hatten bereits 1978 (!) damit angefangen. Binnen der 20 Jahre, die Johannes Artmann das Geschäft mit seiner Frau Ira Hamacher betreibt, waren zwei Flächenerweiterungen von insgesamt 325 Quadratmeter für den Bio-Bereich nötig, um der gestiegenen Nachfrage nach Bio-Produkten gerecht zu werden. Das - im Zusammenhang mit dem 20jährigen Bestehen - gilt es nun mit den Kunden zu feiern: Mit einer zweiwöchigen Aktionsphase rund um die Naturkost, beginnend am 21. Mai, und einer großen Geburtstagsparty am 29. Mai (11 bis 17 Uhr) am Geschäft.

Warum Bio? Aus gesundheitlicher persönlicher Betroffenheit ist Johannes Artmann schon recht früh dazu übergegangen, seine Ernährung auf Naturkost umzustellen. Somit war er bei der Geschäftsübernahme prädestiniert dafür, das Naturkostkonzept neben dem regulären Lebensmittelsortiment seiner Vorgänger weiterzuführen und auszubauen. Die Bereiche zwischen diesen Sortimenten sind klar voneinander getrennt.

Gestiegenes Ernährungsbewusstsein - Tragisch, aber real: Skandale wie z.B. BSE und Dioxin in Eiern tragen, so die Erfahrung von Johannes Artmann, immer wieder dazu bei, die Konsumenten hinsichtlich ihrer Ernährungsgewohnheiten zu sensiblisieren. Naheliegende Konsequenz: Der Zugriff auf Bio-Produkte.

Philosophie: Regionale Frische - Naturkost Artmann setzt auf Bio-Produkte aus der Region, nicht zuletzt, weil die kurzen Wege eine optimale Frische garantieren. So wird das Gros des regionalen Bio-Obstes und des Bio-Gemüses von einem Zusammenschluss von Demeter- und Biolandhöfen aus dem nahegelegenen Windrather Tal bezogen.

Individuelle Beratung - Was ist für wen gut? Auch bei Bio-Produkten ist auf persönliche Gegebenheiten und Verträglichkeiten zu achten. Welche Ernährungsalternativen gibt es z.B. bei Lactoseintoleranz oder diversen Lebensmittelunverträglichkeiten? Individuelle Beratungen gibt es auf Wunsch durch die ausgebildete Ernährungsberaterin Ira Hamacher. Darüber hinaus werden die mittlerweile 60 Mitarbeiter/innen in ihren jeweiligen Zuständigkeitsbereichen ständig weitergeschult.

Transparenz - „Bio - Mittel zum Zweck, um höherpreisige Lebensmittel an den Mann zu bringen?“ Von wegen! Was macht Bio-Lebensmittel aus? Wie werden sie produziert und kontrolliert? Getreu der eigenen Philosophie „Verbraucher zum Erzeuger“, veranstaltet Naturkost Artmann Fahrten für Kunden zu den Erzeugern. Dort können sich Interessenten selbst ein Bild vom Anbau der Bio-Produkte machen, erfahren dazu viel Wissenswertes und werden - nebenbei - mit eben jenen Bio-Produkten verkostet. Mehr Transparenz in Sachen „Bio“ gibt‘s nicht.

Das Fest

Naturkost Artmann feiert am Sonntag, 29. Mai

Die „Geburtstagsfeier“ zum 20jährigen Bestehen von Naturkost Artmann findet am Sonntag, 29. Mai, in der Zeit von 11 bis 17 Uhr am Geschäft am Birkhuhnweg 5a in Bochum-Langendreer statt. Der entsprechende Straßenbereich des Birkhuhnwegs wird Festmeile und für die Dauer der Feierlichkeit für den öffentlichen Verkehr gesperrt. Ein großes Zelt schützt vor Regen.

Das Programm:

- ❑ **„Herr Paschulke“** - bekannte Wittener Band spielt zum Tanz und zur Unterhaltung auf.
- ❑ **14 namhafte Hersteller** aus dem Bio-Bereich warten mit Infos und Verkostungen auf.
- ❑ **Kinderanimateur** Olaf Wiesten aus Bottrop lädt zum interaktiven Kinderspiel ein.
- ❑ **Kinderschminken** mit Naturkosmetik
- ❑ **Straßenmalaktionen** für Kinder
- ❑ **Gaumenfreuden** rund ums Thema „Naturkost“, u.a. mit Bioland-Bier vom Fass von der Brauerei Pinkus Müller, Münster (kein Freibier).

Naturkost Artmann bedankt sich bei allen Kunden für das entgegengebrachte Vertrauen und lädt recht herzlich zur Feier am 29. Mai ein!

(Kein Verkauf und keine Beratung außerhalb der ges. Öffnungszeiten.)

Action und Spaß am Centrovital

GAG und CentroVital laden am 21. Mai zum Aktionstag rund ums Thema „Gesundheit und Bewegung“ ein. Das Motto: „Annen bewegt sich“

Feiern - aber bitte mit Sinn! Das haben sich die Organisatoren des am Samstag, 21. Mai, steigenden Festes „Annen bewegt sich“ auf ihre Fahnen geschrieben. Hier geht es ums Feiern, aber vor allem auch um die Bewegung und somit um die Gesundheit. Zu diesem Zweck haben sich die Organisatoren eine Menge ausgedacht, um „Bewegung“ in Szene zu setzen. Dass dabei Unterhaltung und kulinarische Genüsse nicht zur kurz kommen, versteht sich von selbst.

Ab 14 Uhr geht es im Herzen Annens rund. Das Außengelände des Centrovitals ist der zentrale Veranstaltungsort. Im Umfeld stehen zahlreiche Parkmöglichkeiten zur Verfügung, „doch am liebsten würden wir es sehen, wenn - im Sinne des Veranstaltungsmottos - die Besucher mit dem Fahrrad kommen“, so Dr. Bernhard Schul von der Organisatoren-Gemeinschaft. Diese setzt sich aus dem Centrovital und der Gemeinschaft Annener Gewerbetreibender (GAG) zusammen. Gemeinsam haben sie eine Fülle von Aktivitäten für diesen besonderen Veranstaltungstag auf die Beine gestellt und zahlreiche Vereine und Institutionen - vorwiegend aus Annen - mit in Geschehen eingebunden.

Fahrradsternfahrt - So wurde z.B. eine Fahrradsternfahrt in Zusammenarbeit mit dem TTW organsiert. Die Ankunft der Sternfahrer wird für 14 Uhr erwartet.

Aktivitäten der Sportvereine - Der BSV Witten wird Kickboxen vorführen, die Sport UNION Annen ist mit ihrer Judo-Abteilung vertreten. Außerdem: Ein Fahrradhändler /-Experte und die Wabe sind mit dabei, wenn‘s um Fragen rund um den Drahtesel geht.

Gaumenfreuden - Davon gibt es eine ganze Menge rund ums Centrovital: So zum Beispiel in der Mitmach-Show-Küche von Koch Mark Neuhaus. Aber auch internationale Spezialitäten warten auf die Gäste: Leckreien aus der türkisch-islamischen Küche werden ebenso angeboten wie aus der russischen Küche. Gleichermaßen gesunde wie auch schmackhafte Tees werden von der Milan-Apotheke angeboten.

Aktionen rund um die Gesundheit - Hiervon wird eine Fülle angeboten, wobei klar wird: „Gesundheit macht auch Spaß!“ Eine Menge Spaß gibt es bestimmt beim „Infusionsständer-Rennparcours“, eine Idee des am Centrovital ansässigen Pflegedienstes Mobiles Pflegeteam. „Kinder, zeigt her Eure Füße“ ist der Titel einer weiteren Aktion des Centrovitals. Der ernste Hintergrund: Das Erkennen von Frühschäden an Kinderfüßen. Mit einem Podometer (Fußdruckmessgerät) können Eltern die Füße ihrer Kinder überprüfen lassen. Was sich über die Füße alles wahrnehmen lässt, können Kinder darüber hinaus auf dem taktilen Barfußparcours erfahren. Das Austesten der eigenen Geschicklichkeit und des Koordinationsvermögens wird auf einem eigens dafür hergerichteten Parcours ermöglicht.

Unterhaltung: Mit Musik geht alles besser - auch bei „Annen bewegt sich“. Die Bands Brassel-Bande und The Steelcookers werden für die musikalische Live-Unterhaltung sorgen. Für die kleinen Gäste gibt es noch ein Kinderkarussell.

❖

ADLER APOTHEKE
Dr. Werner - Apotheken in Annen
Stockumer Strasse 21, 58453 Witten-Annen
www.adler-apotheke-annen.de
kostenloses Service Telefon: 0 800 - 58 453 00
seit 137 Jahren in Annen
seit 2007 im Centrovital
MILAN APOTHEKE
Dr. Werner - Apotheken in Annen
Annenstr. 151, 58453 Witten-Annen
www.milan-apotheke-annen.de
kostenloses Service Telefon: 0 800 - 58 453 01

Jede Sekunde zählt

Traumanetzwerk garantiert schnelle Behandlung von Unfallopfern

Mit einem Festakt läuteten die Unfallchirurgen aus dem Ruhrgebiet den offiziellen Start für ein Netzwerk zur Behandlung von Unfallopfern auf der Zeche Zollverein in Essen ein. „Dank des Netzwerkes soll eine schnelle Versorgung schwerverletzter Patienten garantiert sein, so dass sich jeder verunfallte Patient darauf verlassen kann, innerhalb von 30 Minuten in einer auf schwere Traumata spezialisierte Klinik erstversorgt und behandelt zu werden“, erläutert Prof. Dr. Rüdiger Smektala, Leiter der Abteilung für Unfallchirurgie und Orthopädie am Universitätsklinikum Knappschaftskrankenhaus Bochum, das zusammen mit dem Berufsgenossenschaftlichen Universitätsklinikum Bergmannsheil Bochum eines von vier überregionalen Traumazentren innerhalb des Netzwerks bildet.

An dem Traumanetzwerk – dem größten in Deutschland – beteiligen sich vier überregionale, sechs regionale und 20 lokale Traumazentren von Duisburg bis Dortmund. „Mit der Gründung des Zentrums wollen wir dem Ziel näher kommen, durch eine verpflichtende Erstbehandlung, Dauerfolgen von schweren Verletzungen zu minimieren. Neben besseren organisatorischen Abläufen möchten wir zudem auch die Kommunikation zwischen den Krankenhäusern deutlich verbessern“, ergänzt der stellvertretende Sprecher des Traumanetzwerks Ruhrgebiet Dr. Lemke aus der Unfallchirurgie der Kliniken Dortmund und ärztlicher Leiter Rettungsdienst.

Neben den Unfallkliniken sind daran auch die Rettungsdienste aus dem gesamten Ruhrgebiet beteiligt.

Nach den Vorgaben des „Weißbuches“ der Deutschen Gesellschaft für Unfallchirurgie verfügen alle beteiligten Kliniken über eine selbständige Abteilung für Unfallchirurgie. So arbeiten die lokalen und regionalen Traumazentren sehr eng mit den vier überregionalen Traumazentren zusammen.

Mit der Gründung des Traumnetzwerkes wollen Unfallchirurgen nun die vorhandenen Strukturen und Ressourcen in den Krankenhäusern verbessern und dadurch die Effizienz steigern.

Der Erhalt und die Verbesserung der flächendeckenden Versorgungsqualität von Schwerverletzten durch optimierte Kommunikation, abgestimmte Standards und Kooperationen stehen dabei im Mittelpunkt. Des Weiteren soll durch den Zusammenschluss ein Verbund-System zur Aus- und Fortbildung entstehen. Kurzum: Der Patient soll künftig noch schneller, noch effektiver und noch besser versorgt werden.

❖

Familiensportfest am 18. September

Da die Familiensportfeste des StadtSportVerbandes (SSV) im Sommer der vergangenen Jahre ein voller Erfolg waren, plant der SSV Witten in 2011 eine Neuauflage. Über die Bühne gehen soll das Sportfest am 18. September im Rahmen des Weltkindertages. Vereine, die sich an der Ausrichtung beteiligen wollen, lud der SSVbereits zu einer ersten Vorbesprechung ins Haus des Sports am Wullenstadion ein.

Das Familiensportfest ist eine Spiel- und Sportveranstaltung für die ganze Familie. Sport mit der Familie zeichnet sich dadurch aus, dass Kinder, Jugendliche, Eltern und Großeltern gemeinsam verschiedene Sportarten ausprobieren können. Die Erfahrung, etwas gemeinsam zu erleben, zusammen sportlich aktiv zu sein, wirkt sich positiv auf die ganze Familie aus. Die beteiligten Sportvereine sollen dafür verschiedene Spielstationen aufbauen, die die Teilnehmer dann gemeinsam durchlaufen müssen. „Für den Verein ist das eine gute Gelegenheit, sich und seine Sportangebote zu präsentieren“, sagt Ines Großer, die beim SSV für die Ausrichtung mitverantwortlich ist.

ETSV-Handballer laden ein

Die Handball-Abteilung des ETSV Witten lädt alle Mitglieder, Freunde und Gönner zum gemütlichen Vereinstag auf das Vereinsgelände, Wetterstr. 54, ein. Beginn ist am Himmelfahrtstag, 2. Juni 2011, um 11 Uhr. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.“

❖

Wandern und Gartenarbeit mit Kindern

Themenwoche zur Umwelterziehung am Comenius-Berufskolleg

Das Wandern mit Kindern, gesunde Ernährung, das Anlegen eines Gartens und wie aus Getreidekörnern ein Brot wird, waren die Schwerpunkte der Umwelt-Themenwoche des Comenius-Berufskollegs. Zukünftige Erzieher lernten darin, wie sich Umwelterziehung praxisnah vermitteln lässt.

„Wir möchten unseren Schülern vermitteln, wie wesentlich es für die Entwicklung der Kinder ist, in sinnlichen Zusammenhängen zu lernen. Die Erlebnisse in und mit der Natur sind dafür wichtig“, sagt Britta Eichberg, Biologielehrerin des Kollegs.

Britta Eichberg und drei weitere Pädagogen haben die Schüler in Projekten angeleitet und unterstützt. Sie selbst legte mit zehn Schülern einen Kleingarten an, in dem die Schüler Möhren und Salat säten und Kartoffeln setzten. Da bei der Präsentation des Gartens auf den Beeten noch keine Pflanzen zu sehen waren, haben die Schüler die Fläche liebevoll mit Windmühlen geschmückt. Damit die Schüler in den Genuss der Früchte ihrer Arbeit kommen, hat der Kleingartenverein Sonnenschein e.V. die Gartenfläche bis zum Sommer zur Verfügung gestellt.

Seit 1897 bildet das Comenius-Berufskolleg in Witten Erzieher aus. Daneben bietet es eine zweijährige Berufsfachschule mit dem Abschluss Fachhochschulreife an. Träger des Berufkollegs ist die Diakonie Ruhr.

Schüler des Comenius-Berufskollegs beim Anlegen des Übungsgartens, den der Kleingartenverein Sonnenschein e.V. zur Verfügung stellte. Foto: Comenius-Berufskolleg

- ANZEIGE -

Sicherheitsmaximum für mobile Menschen:

Der DRK-Mobilruf

Ein Unfall in der freien Natur. Keine Hilfe in Sicht. Was jetzt? Das Handy! Aber wo kommt der Notruf an und wie finden mich die Helfer? Und was ist, wenn ich gar nicht mehr in der Lage bin, selbständig den Notruf abzusetzen? Hier greift der DRK-Mobilruf, ein neues Angebot des DRK-Kreisverbandes Witten, der damit sinnvoll bereits bestehende Angebote wie z.B. Hausnotrufsystem, häusliche Pflege und haustechnische Hilfen ergänzt.

Im fiktiven beschriebenen Fall würde der DRK-Mobilruf wie folgt funktionieren: Betroffene Person drückt am eigens dafür zur Verfügung stehenden Handy eine leicht zu findende und ebenso leicht bedienbare Notruftaste. Sofort wird eine Sprachverbindung zur DRK-Zentrale hergestellt. Gleichzeitig setzt das Handy mit integriertem GPS-System automatisch eine SMS an die DRK-Zentrale ab, die diese über den genauen Aufenthaltsort betroffener Person informiert. Umgehend kann dann die Zentrale den zuständigen Rettungsdienst informieren, egal an welcher Stelle sich eben jene Person in Deutschland oder im deutschsprachigen Ausland gerade befindet.

Es ist eine zusätzliche Sicherheitsservice-Leistung des DRKs gerade für ältere, Menschen, die mobil und viel unterwegs sind. Dabei ist „älter“ relativ zu verstehen, denn Sicherheitsbedürfnis mag im Alter steigen, ist aber nicht auf Senioren beschränkt. Auch für Extrem-Outdoorsportler oder Jäger, Reiter und Angler kann dieses „Sicherheitspaket“ in der Tasche sehr sinnvoll sein.

Individuelle Sicherheit - Jeder Teilnehmer am DRK-Mobilruf hat die Möglichkeit, persönliche gesundheitsbezogene Daten beim DRK zu hinterlegen, die dann im Anwendungsfall des DRK-Mobilrufes direkt an den benachrichtigten Rettungsdienst weitergeleitet werden. Sinnvoll ist dies z.B. für Diabetiker und Herzkranke. So kann sich der Rettungsdienst umgehend auf die individuelle Situation einstellen.

Technik - Unterschiedliche Geräte bietet das DRK hierfür an. Diese sind übersichtlich und seniorengerecht und erfüllen natürlich auch die ganz normale Handy-Funktion.

Mieten oder kaufen? Man kann ein solches DRK-Mobilrufgerät kaufen oder mieten.

Kleines Ding - große Sicherheit *- Das GPS-unterstützte DRK-Mobilruf-Handy (eines von zwei zur Auswahl stehenden Modellen), hier präsentiert vom zuständigen Team des DRK-Kreisverbandes Witten (von links): Stefan Pausch, DRK-Vorstand Thomas Voß, Dominik Theißen und Sabine Starck.*

❖

Über die unterschiedlichen Konditionen wird im Rahmen eines telefonischen Erstkontaktes beim DRK (02302 16 66, Frau Stark) sowie weitergehend in einem persönlichen, unverbindlichen Beratungsgespräch mit dem zuständigen DRK-Mitarbeiter Stefan Pausch informiert.

***Viel Neues hat das St. Josefshaus in Herbe** zu bieten. So z.B. das moderne und stilvolle Wellnessbad (Bild oben) und den rollstuhlgerechten Lift im Bereich des ebenfalls neuen Sinnes-Gartens.*

St. Josefshaus Herbede lädt zur großen Wiedereröffnungsfeier

Sonntag, 29. Mai: Stimmung, Infos und Leckereien am Altenzentrum an der Voestenstraße

Die große „Wiedereröffnungsfeier“ steht beim Katholischen Altenzentrum St. Josefshaus in Witten-Herbede an. Am Sonntag, 29. Mai, wird an der Voestenstraße groß gefeiert. Den Auftakt zu den Feierlichkeiten bilde die Heilige Messe mit Weihbischof Franz Vorrath um 11 Uhr.

Danach gibt es u.a. Gelegenheit zu Hausbesichtigungen. Das neue Wellnessbad, die Penthouseetage, neun neue Sonnenbalkone, vier zusätzliche Gruppenräume, großzügige Bewohnerzimmer, der Sinnesgarten und vieles mehr kann im Kath. Altenzentrum St. Josefshaus in Augenschein genommen werden.

Natürlich wird mit Speisen und Getränken auch für das leibliche Wohl der Gäste gesorgt, unter anderem auch mit dem hauseigenen Josefsbräu.

Dazu gibt es ein stimmungs- und schwungvolles Unterhaltungsprogramm: Die Kaberett-Revue mit Karin Zimny und Ruthild Holzenkamp, der Shanty-Chor Witten unter Leitung von Helmut Bartoniczek und die Deutschen Boogie-Woogie-Meister aus Solingen werden für reichlich Kurzweil sorgen. Für die kleinen Gäste gibt es zudem ein ansprechendes Kinderprogramm.

Kanu-Club Witten

Der Kanu-Club Witten hat seine Jahreshauptversammlung abgehalten. Ehrungen und Neuwahlen standen auf der Tagesordnung.

So gab es jeweils die silberne Ehrennadel für zwanzigjährige Mitgliedschaft für Heidi Schneider und Olaf Häusler. Eine Ehrennadel erhielt zudem Tobias Runde für seine fünfzehnjährige Mitgliedschaft.

Kassierer Willi Bredenbröcker legte nach 21jähriger ehrenamtlicher Tätigkeit sein Amt nieder und wurde vom Vorstand dankend verabschiedet. Sein Nachfolger wurde Daniel Kretzmer.

Bei den Wahlen der Fachwarte gab es kaum Änderungen: Als Schriftwartinnen wurden Dagmar Neeff und Bettina Arling wiedergewählt, ebenso Cindy Gebhardt als Sportwartin, Achim Teichmann als Wanderwart, Frauke Nass als Drachenbootwartin, Cornelia Witzmann als Pressewartin, Katja Riedel als Frauenwartin und Karoline Heitzer als Geländerwartin. Die Bootshauswarte Jürgen Wagener und Rainer Kreissler bekommen durch Robin Schneider als Bootshallenwart Verstärkung.

Als Jugendwarte wurden Maik Grünewald und Tobias Runde von der Versammlung bestätigt. Dem Ältestenrat sitzt auch in diesem Jahr wieder Heinz-Otto Mattick vor.

***Kanu-Club Witten -** Der Vorstand mit seinem scheidenden alten Kassierer: (von links) 1. Vorsitzender Dirk Riedel, 2. Vorsitzende Elke Roß, Geschäftsführer Klaus Schulte-Ladbeck und der neue Kassierer Daniel Kretzmer. Vorne: Willi Bredenbröker, der als Kassierer verabschiedet wurde.*

TuS Stockum:

Fußball C-Jugend

Ein Sichtungs- und Vorbereitungstraining für die kommende C-Jugend (Saison 11/12) der Jahrgänge 1997 und 1998, findet am Donnertag, 26. Mai, um 17.30 Uhr auf der Bezirgssportanlage Stockum statt. Spieler anderer Vereine bringen bitte eine Trainingserlaubnis mit. Ein Vordruck kann auf der Internetseite des TuS Stockum heruntergeladen werden.

Nächster Termin:

Blutspende

Das DRK-Blutspendenmobil steht am Montag, 23. Mai, von 12.30 – 18.30 Uhr vor Elkes Nagelstübchen, Berliner Straße 10 in Witten. Am Montag, 30. Mai, kann dann von 15.30 – 19.30 Uhr im Ev. Luth. Johannis-Gemeindehaus, Bonhoefferstr. 10, Blut gespendet werden. Bitte den Ausweis mitbringen.

Das Rennteam (von links): *Dirk Christmann, Lennard Fischer, René Leidolf, Thorben Simon, Jonas Messerschmidt, Patrick Smietana, Dustin Heeger, Julian Berner, Yannick Leidolf, Sören Smietana, Peter König.*

RV Witten auch 2011 am Start

Noch jung ist die Radsportsaison, und auch stark verjüngt hat sich das Rennteam des RV Witten, dass in den Räumlichkeiten des Sponsors präsentiert wurde. Mit Dustin Heeger, Jonas Messerschmidt und Thorben Simon verzeichnet der RV Witten gleich drei Neuzugänge bei den Schülerklassen U11 und U15.
Trainiert werden die Schülerklassen weiterhin von Dirk Christmann.
Yannick Leidolf fährt jetzt in der U15, sein Bruder René und Lennard Fischer vertreten den RV in der U17. Julian Berner und Nils Maise debütieren in diesem Jahr in der U19. Einzige weibliche Rennfahrerin ist Jenny Heeger in der Klasse U15w, die letztlich bereits einen 2. Platz eingefahren hat.
Auch bei den älteren Fahrern sind wieder alte Hasen am Start. Patrick Smietana steigt neben Dirk Oesterwind in der C-Klasse wieder ins Renngeschehen ein. Im hohen Norden vertritt der in Hamburg lebende Jan Syré die Wittener Farben.
Weiterhin als B-Fahrer aktiv ist Sören Smietana, der gleichzeitig auch als Trainer fungiert.
Letztlich werden die Senioren durch den Einzelzeitfahrspezialist Peter König sowie Neuzugang Rainer Heeger vertreten.
Damit gelingt es dem RV Witten wieder in alle Rennklassen – außer der U13 – vertreten zu sein.
Interessierte Schüler und Jugendliche sind immer willkommen. Kontaktinfos gibt es auf der Homepage des RV Witten (www.rv-witten.de)

Fußballferiencamp beim TuS Stockum in der ersten Osterferienwoche - Bei strahlendem Sonnenschein kickten wieder 42 Kinder im Alter von 5 bis 12 Jahren vier Tage lang Fußball. Erfreulich ist, dass der Club auch immer wieder Kinder aus anderen Vereinen begrüßen konnte. Auf dem Programm standen Spaß, Trainingseinheiten, das beliebte Kleinfeldturnier und die Fußballolympiade. In der Mittagspause mussten die Kinder ihr Wissen beim Fußballquiz unter Beweis stellen. Am letzten Tag gab es für alle Kinder eine Urkunde und einen Fußball.

ETSV hat Vorstand gewählt

Der ETSV Witten hat seine Jahreshauptversammlung durchgeführt. Es wurde wie folgt gewählt:

Rüdiger Huber (2. Vorsitzender), Gesche Jacob-Heyer (Hauptkassiererin). Olaf Lückner (1. Vorsitzender) und Thorsten Meischeider (Geschäftsführer) standen nicht zur Wahl. Weitere Wahlen: Thomas Gerhardt (2. Kassierer), Mike-Andreas Stobinski (Sozialwart), Sandra Schreiber-Möllenberg, Brigitte Pesch-Schabacker, Frank Buchholz (Kassenprüfer); Renate Fromme, Heinz Boltz, Hans-Erich Delvo, Hans Dieter Best, Klaus Sander (Ältestenrat). Von der Versammlung wurden die Abteilungslei-ter/in Renate Fromme (Turnen), Gesche Jacob-Heyer (Handball), Rüdiger Huber (Tischtennis) und Frank Lehmann (Wasserfreunde) bestätigt.
Für langjährige Mitgliedschaft wurden geehrt: Rosalinde Pfeffer, Sandra Schreiber-Möllenberg (15 Jahre); Nicola Sievering, Frank Buchholz, Oliver Buchholz, Christian Trompeter (25 Jahre). Artur Goltz wurde nach jahrzehntelanger Vorstandsarbeit aus seinem Amt als Sozialwart verabschiedet. Renate Fromme überreichte dem Vorstand eine großzügige Spende der Mitglieder der Abteilung Turnen für die Jugendarbeit im ETSV Witten.

KULTUR transparent

Frühlingskonzert - Am Samstag, 28. Mai, um 19 Uhr, und am Sonntag, 29. Mai, um 18 Uhr, lädt das Sinfonische Orchester der Volkshochschule Witten - Wetter - Herdecke zu seinem Frühlingskonzert ein. Veranstaltungsort ist der Festsaal der Rudolf-Steiner-Schule an der Billerbeckstr. 2 in Witten-Heven. Dargeboten werden das Violinkonzert, D-Dur- op. 61, von Ludwig van Beethoven sowie die Sinfonie Nr. 1, c-moll, op. 68, von Johannes Brahms. Neben dem Sinfonischen Orchester der vhs wirkt unter dem Dirigat von Ralf Lottmann Anne Walther (Violine) als Solistin mit. Der Eintritt beträgt jeweils 12 Euro (Schüler, Studenten 8 Euro). Karten gibt es im Vorverkauf in der Adler-Apotheke, Annen, Stockumer Str. 21 (Tel. 60469) und in der Milan-Apotheke, Annen, Annenstr. 151, Tel. 2776177.

***Das Sinfonische Orchester der vhs** lädt am 28. und 29. Mai zum Frühlingskonzert in den Festsaal der Rudolf-Steiner-Schule an der Billerbeckstraße ein.*

Comedy - Jürgen von der Lippe – „So geht's!" Nach über 30 Bühnenjahren stellt Jürgen von der Lippe nun sein nagelneues, 12. Bühnenprogramm am Dienstag, 24. Mai, im Wittener Saalbau (20 Uhr) vor. Höhepunkte der Comedy am laufenden Band versprechen der Meister und sein musikalisches Team, bestehend aus Mario Hené, dem Hexer an der Midi-Gitarre und Iris Wehner an ihrer Wunderorgel. „So geht's" ist der Comedy-Crash-Kurs für ältere, angehende Comedians und gleichzeitig Lebenshilfe für den Senioren im allgemeinen. Karten ab 26,70 Euro + Geb., VVK: Saalbaukasse und bei allen bekannten CTS Vorverkaufsstellen.

Blues - Am Mittwoch, 25. Mai, um 20 Uhr, tritt die Bochum-Wittener Blues-Band BOA im Maschinchen Buntes, Ardeystr. 62 auf. Zum Repertoire gehören u.a. Stücke von Rory Gallagher, Jethro Tull, John Mayall, Cream und Johnny Winter. Beginn ist um 20 Uhr, Einlass ab 19 Uhr. Eintritt frei.

MGV Lyra - „Ich lade mir Gäste ein" ist der Titel des Gala-Konzertes des Männerchores Witten-Bommern „Lyra" 1909, das am Sonntag, 29. Mai, ab 16 Uhr im Wittener Saalbau stattfindet. Eintritt 15 Euro, Schüler und Studenten 10 Euro.

Kunstausstellung - Im Rahmen seines aktuellen Projektes ‚Minoan Honey And Other Stories' stellt der visionäre britische Künstlers BRUCE RIMELL vom 27. Mai bis zum 26. August etwa 40 seiner Werke in der Praxisgemeinschaft Marienplatz, Marienplatz 2, Witten, aus. Rimell unternimmt mit einer künstlerischen Neuinterpretation der minoischen Mythen und Sagen den Versuch, einen Brückenschlag zwischen der minoischen Kultur und der Neuzeit herzustellen. Der Künstler legt in diesem visionären Prozess - einem Archäologen bei der Ausgrabung gleich - bei uns allen unterbewusst vorhandene Weisheiten und Wahrheiten frei, die auch für unsere Zeit von großer Bedeutung sein können. Dass die Arbeiten dieses britischen Künstlers in den Räumlichkeiten der Praxisgemeinschaft zu bewundern sein werden, wurde durch die enge Kooperation des Wittener Kardiologen und Künstlers Dr. Maeso-Madronero und des Herdecker Künstlers Heinz ‚HEGO' Gövert mit Bruce Rimell ermöglicht. Die Präsentation der außergewöhnlichen und den Betrachter verblüffenden Bilder von Bruce Rimell wird von einer Live-Performance der Bodypainterin Maria Pitseleh begleitet. Die Eröffnungsrede wird von der Künstlerin Dagmar Oeser gehalten. Alle Leserinnen und Leser sind zu einer ungewöhnlichen Vernissage am 27. Mai 2011, um 19.30 Uhr, in der Praxisgemeinschaft Marienplatz eingeladen. Bruce Rimell wird am Abend der Vernissage persönlich anwesend sein.

***Lassen den Blues raus** - Die Band BOA, hier mit Ulli Gehrke (rechts) und Olaf Gellisch, am 25. Mai im Maschinchen Buntes und am 4. Juni am Zechenhaus Herberholz im Muttental.*

Open-Air-Rock - Am Samstag, 4. Juni, Benefiz-Open-Air-Konzert (nur bei gutem Wetter) am Zechenhaus Herberholz, Muttental. Mit dabei u.a. Ambient Noise, BOA, KLAATXT und Hans'n' Roses. Einlass ab 16 Uhr, Beginn ist um 17 Uhr.

***Bruce Rimell,** britischer Künstler, stellt ab dem 27. Mai eine Auswahl seiner Werke in der Praxisgemeinschaft Marienplatz aus.*

Diakoniegemeinschaft nimmt neue Mitglieder auf

Die Diakoniegemeinschaft im Diakoniewerk Ruhr Witten hat bei einem festlichen Gottesdienst in der Kapelle des Evangelischen Krankenhauses Witten drei neue Mitglieder aufgenommen. Ingo Neserke, Superintendent des Kirchenkreises Hattingen-Witten, segnete im Auftrag der Evangelischen Kirche von Westfalen die Schwestern Marcella Pichl und Annette Wirges in das Amt der Diakonisse ein. Jürgen Jeremia Lechelt wurde als Diakonischer Bruder eingesegnet.

Die beiden neuen Diakonissen haben in diesem Jahr die diakonisch-theologische Ausbildung am Mutterhaus der Diakoniegemeinschaft erfolgreich abgeschlossen. Marcella Pichl arbeitet in der ambulanten Pflege des Diakonissenmutterhauses in Freiburg, Annette Wirges als Küsterin in ihrer Kirchengemeinde in Ennepetal-Voerde. Jürgen Jeremia Lechelt ist Gemeindediakon in Bochum-Harpen.

Bereits am Samstag beschäftigten sich die Mitglieder der Diakoniegemeinschaft bei ihrem jährlichen Konvent mit dem Thema „Gemeinschaftliches Selbstverständnis und Perspektiven“. Angeregt durch die Zukunftsplanunbg „Witten 21“ diskutierten sie in mehreren Foren über diakonisches Qualitätsmanagement, neue spirituelle Angebote und unternehmerische Diakonie mit Profil. Außerdem stellte Dr. Norbert Friedrich, Geschäftsführer der Fliedner-Kulturstiftung, seine Biografie von Theodor Fliedner, dem Begründer der Mutterhausdiakonie, vor.

Die neuen Mitglieder der Diakoniegemeinschaft: *(vorne v.l.) Marcella Pichl, Annette Wirges und Jürgen Jeremia Lechelt stellen sich mit (hinten v.l.): Martineums-Geschäftsführer Karl-Heinz Voß, Ilse Balbach-Westphal, Oberin Marianne Anschütz und Superintendent Ingo Nerserke zum Gruppenfoto auf der Treppe des Mutterhauses auf. Foto: Barbara Zabka*

111 Mannschaften am Hessenteich

Jährliche Jugendfußballturniere haben Tradition bei der SV Langendreer 04, aber die Veranstaltung, die Anfang Juni (2. - 5. Juni 2011) im Stadion Hessenteich stattfinden wird, wird alles übertreffen. Der rührige Jugendvorstand konnte ERIMA Deutschland überzeugen, das Firmenjubiläum 2011 auch in Langendreer zu begehen.

Schnell kam die Idee auf, 111 Teams zum Mitfeiern einzuladen. Am Himmelfahrtstag wird es so weit sein – 36 Mini-Kicker-Mannschaften gehen bei zwei Spielfesten an den Start, vormittags die Jahrgänge 2005 und jünger, nachmittags die 2004er. Acht Vereine schicken ihre U13 Mädels am Freitag ins Rennen.

Der Samstag wird der Supertag, wenn insgesamt 40 F-Juniorentruppen über den grünen Rasen gehen, jeweils im Jung- bzw. Altjahrgang. Zum Abschluss wetteifern 15 E-Juniohrenteams von 2001 und 12 E-Juniorengruppen vom Altjahrgang 2000 um die Turniersiege. Bei den Siegerehrungen für alle Altersgruppen werden die Kinderaugen leuchten, denn der Veranstalter Langendreer 04, ERIMA Deutschland und Ballsport direkt haben sich eine Menge einfallen lassen. Nun hoffen die Planer nur noch darauf, dass der Wettergott die Sonne über das herrliche Grün im Stadion Hessenteich strahlen lassen wird, denn in Monaten der Vorbereitung ist alles auf einen guten Weg gebracht worden. Ein attraktives Rahmenprogramm wurde aufgestellt, Parkplatzfragen konnten geklärt werden, zusätzliche Tore wurden bestellt. Dutzende von Helfern beim Catering, kompetente Sportkameraden bei der Turnierleitung, Ordner, Spielleiter u.a. aus den Reihen der eigenen Jungschiedsrichter und der Jugendvorstand stehen bereit, um einen perfekten Rahmen zu bieten. Weitere Info hierzu auch im Internet unter - http://langendreer04.de/fussball.

❖

Marien Hospital Witten

Das artrhotische Kniegelenk - Die moderne Kniegelenkschirurgie ermöglicht die Wiederherstellung der Funktionstüchtigkeit.

Kniegelenkschirurgie

Keinem Gelenk im menschlichen Körper kommt hinsichtlich der Mobilität eine solche Bedeutung zu, wie dem Kniegelenk. Nirgends sind die Anforderungen an Elastizität bei gleichzeitiger Stabilität so hoch, wie beim größten Scharniergelenk des Körpers. Schädigungen und Erkrankungen dieses Gelenks ziehen unweigerlich Schmerzen und eine drastischen Einschränkung der Mobilität und somit der Lebensqualität nach sich.

Entsprechend hoch sind die Anforderungen an die moderne Kniegelenkschirurgie, deren Ziel es ist, ein stabiles, aber auch funktionsfähiges Gelenk wiederherzustellen.

Wie in den anderen Bereichen des Marien-Hospitals auch, so steht bei der Kniegelenkschirurgie das Individuum im Vordergrund. Die „Standardprothese“ gehört der Vergangenheit an. Eine große Prothesenauswahl, Rotationsinlays, Oberflächenbeschichtungen und angepasste moderne, auch minimalinvasive, Operationsmethoden kommen heute zur Anwendung. Sie ermöglichen speziell auf den individuellen Patienten zugeschnittene OP-Konzepte, die zum Ziel haben, ihn baldmöglichst schmerzfrei und mobil in seinen Alltag zu entlassen.

Kompetenzbündelung

Innerhalb der St. Vincenz Gruppe Ruhr stellt die Zusammenarbeit des Marien-Hospitals Witten mit dem Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie am St. Anna Hospital Herne eine außergewöhnliche Bündelung der Kompentenzen in Sachen „Kniegelenkschirurgie“ dar. Das heißt: Das hieraus resultierende Höchstmaß an fachlicher Qualität ist am Marien-Hospital Witten vorhanden und somit vor Ort in Anspruch zu nehmen.

Kontakt:

Sekretariat der Chirurgischen Klinik
am Marien-Hospital, Witten
Frau Westphal
Tel.: 02302 / 173 - 1203
www.marien-hospital-witten.de

Kompetenzpartner in Sachen Kniegelenkschirurgie: (von links) Dr. Eckhard Follrichs und Prof. Dr. Georgios Godolias (St. Anna Hospital Herne), Klaus Flucks und Prof. Dr. Metin Senkal (Marien-Hospital Witten).

Mitten in der ST. VINCENZ GRUPPE RUHR