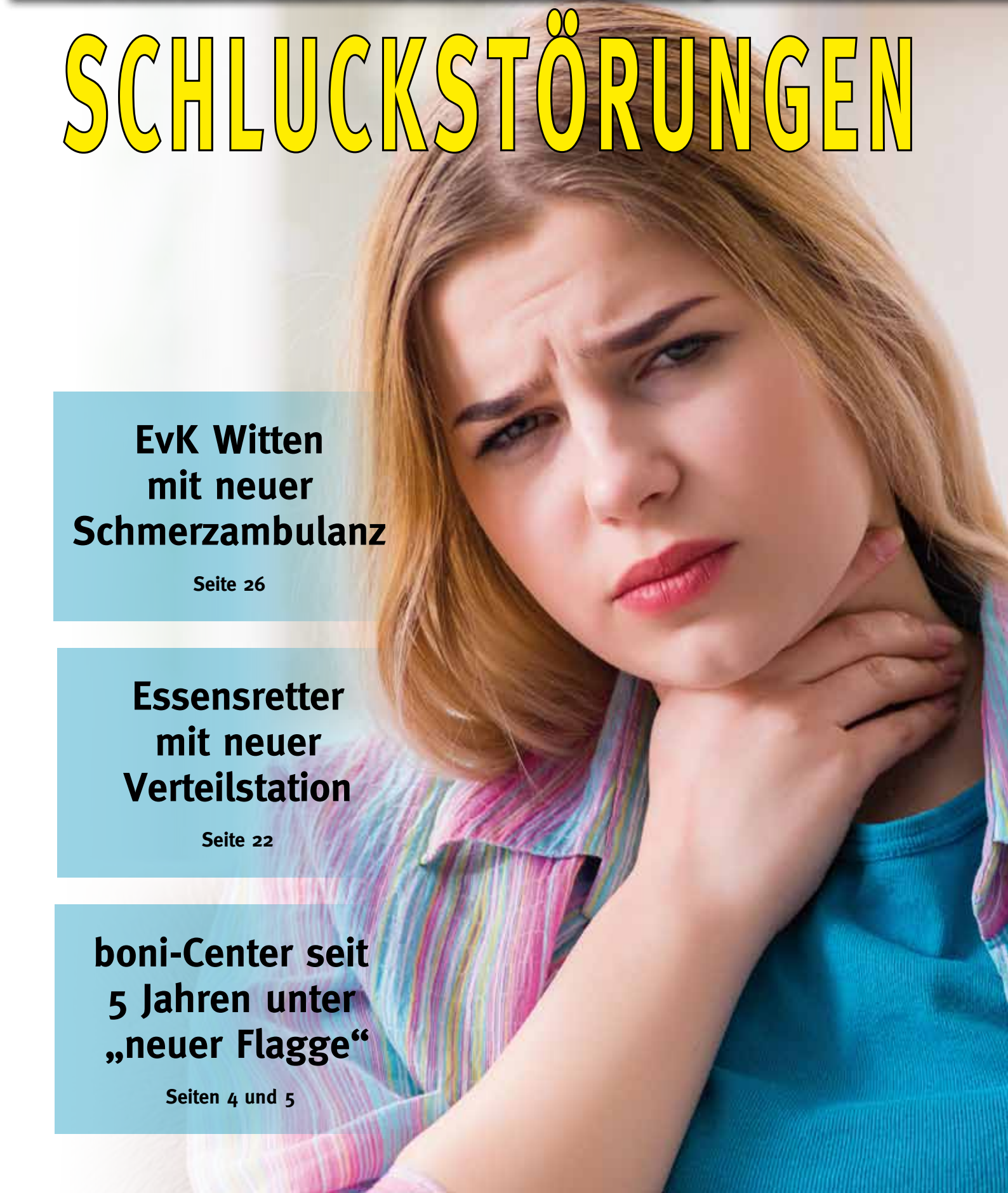
WITTEN transparent

- - - KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN - - - Für Witten und Bochum-Langendreer

Nr. 5 / Mai 2022

SCHLUCKSTÖRUNGEN



EvK Witten mit neuer Schmerzambulanz

Seite 26

Essensretter mit neuer Verteilstation

Seite 22

boni-Center seit 5 Jahren unter „neuer Flagge“

Seiten 4 und 5

Marien Hospital Witten

Viel zu schwer? Gemeinsam ist alles leichter!

Im Adipositaszentrum des Marien Hospital Witten arbeitet ein Netzwerk verschiedener Experten und Fachrichtungen, Kooperationspartner und Selbsthilfegruppen zusammen.

Hier erhält jeder Patient ein individuelles Behandlungskonzept aus Ernährungsberatung, Bewegungs- und Verhaltenstraining, konservativer oder operativer Behandlung

Sie leiden unter Ihrem Übergewicht oder Adipositas? – Dann freuen wir uns, den Weg zu einem gesünderen Körper gemeinsam mit Ihnen zu gehen!

Marien Hospital Witten | Adipositaszentrum
Marienplatz 2 | 58452 Witten | Fon 0 23 02 - 173 - 38 26 | Fax 0 23 02 - 173 - 12 45
adipositas@elisabethgruppe.de | www.marien-hospital-witten.de

Mitten in der ST. ELISABETH GRUPPE
KATHOLISCHE KLINIKEN RHEIN-RUHR

EDITORIAL

„Da musste ich aber schlucken…“ Der komplexe Vorgang des Schluckens in einem Sprichwort verankert – das bedeutet, dass hier Emotionen im Spiel sind. Wenn man im übertragenen Sinne „etwas schlucken muss“, so bedeutet dies im direkten Sinne, dass man etwas hinnehmen muss ohne dass man dies großartig kommentiert. Denn dann könnte es in aller Regel noch schlimmer kommen. Das Negative, das es „zu schlucken“ gilt, wird häufig auch als „Kröte“ bezeichnet, um das Unangenehme dieses Vorganges noch mehr zu verbildlichen.

Und was müssen wir in letzter Zeit nicht alles schlucken… Preiserhöhungen in vielen Bereichen, die nicht selten unnachvollziehbar sind; mehr oder weniger strenge Corona-Auflagen, je nach Lust und Laune des Hausherren; staatliche Entlastungspakete, die verschiedene Berufsgruppen komplett aussparen und, und, und… Vielfach wird das nicht lautlos „geschluckt“, sondern von lautstarken Unwillensbekundungen begleitet. Doch was nutzt es? Am Ende des Schluckvorganges steht – wie im richtigen Leben – die Fortsetzung des Verdauungsvorganges. Dann können die „geschluckten Kröten“ weiterhin Probleme bereiten, doch irgendwann sind die Themen durch und kaum jemand spricht noch darüber, da zumeist schon wieder neue Themen oder Probleme anstehen.

Wenn man vom Eurovision Song Contest keine allzu hohe Meinung hat, sollte man vielleicht lieber die Klappe halten. Angesichts des jüngsten Exemplars dieses größten musikalischen Unereignisses muss aber die Frage erlaubt sein: Warum das ganze Spektakel, wenn schon vorher der Sieger feststand, da es diesmal nicht um den besten Song, sondern um eine Solidaritätszeichen ging? Und hier zeigt sich auch wieder, welche Macht die Medien haben: Selbst wenn man gewollt hätte, man konnte sich den Nachrichten zu dieser Veranstaltung nicht entziehen, da man überall damit konfrontiert wurde. Die aktuellen Corona-Inzidenzzahlen wurden dagegen gar nicht mehr erwähnt.

Wenn es mit dem Schlucken nicht klappt, kann es dafür zahlreiche Ursachen geben. Es können z. B. direkte Defekte oder Störungen in der Speiseröhre vorliegen, Schluckstörungen können aber wiederum auch nur als Symptom für andere Erkrankungen auftreten. Heimische Mediziner haben sich des Themas angenommen und zeigen in dieser Ausgabe verschiedene Aspekte des komplexen Themas „Schluckstörungen“ auf.

Ein interessante Lektüre wünscht Ihnen

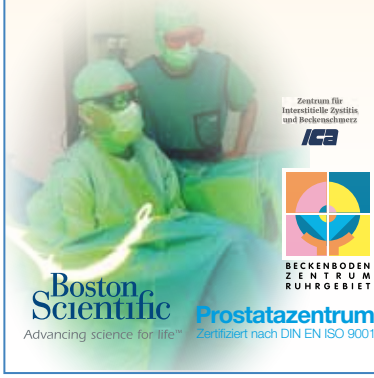
Ihr

Olaf Gellisch

Medizin – Pflege – Therapie
Klinik für Urologie
Prostata-Café
Ev. Krankenhaus Witten
Lehrkrankenhaus der Universität Witten/Herdecke

30. Juni 2022 – 15.30 bis 17 Uhr
Ardey Hotel Witten, Ardeystraße 11, 58452 Witten

Gutartige Prostatavergrößerung
Vortrag mit Vorführung des Greenlight-Lasers (Simulator) und Fragerunde von und mit Prof. Dr. Andreas Wiedemann.
Mit Anmeldung – ohne Corona-Auflagen.



Ev. Krankenhaus Witten
Klinik für Urologie
Chefarzt Prof. Dr. Wiedemann
Pferdebachstr 27
58455 Witten
Fon 02302.175-2521
www.evk-witten.de
www.facebook.com/evkwitten

Zentrum für Interstitielle Zystitis und Beckenschmerz ICA
BECKENBODEN ZENTRUM RUHRGEBIET
Boston Scientific – Advancing science for life™
Prostatazentrum – Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001
KONTINENZ- UND BECKENBODENZENTRUM HAGEN-WITTEN

WITTEN transparent
Ihr Praxis-Magazin für Witten und Bochum-Langendreer

boni Center | Tel. 02302 / 910950 |
Pferdebachstr. 5–9 | 58455 Witten |
www.boni-center.de

boni-Center seit 5 Jahren unter „neuer Flagge“

2017 übernahm die Wuppertaler akzenta GmbH & Co. KG – „Alle Erwartungen erfüllt bis übertroffen!“

Als sich im Jahre 2017 die Geschäftsführer des boni-Centers, Gerfried Scholz und Dieter Bulitz, in den Ruhestand verabschiedeten, stellte sich manch einem die bange Frage, wie es mit diesem beliebten und qualitativ bestens aufgestellten Supermarkt weitergehen würde. Als neuer Inhaber trat die regionale Supermarkt-Betreiberin akzenta in Erscheinung, die hier zunächst weniger bekannt war oder mit einem ehemaligen Supermarkt gleichen Namens in Witten-Annen in Verbindung gebracht wurde, der aber nichts mit der Wuppertaler Kette zu tun hatte. Gleich der erste Akt des neuen Inhabers war ein positiver: Er beließ es beim Namen „boni-Center“, was bei vielen Wittenern gut aufgenommen wurde, blieb doch somit „ihr“ boni-Center erhalten. Die zweite positive Nachricht: Alle bei boni angestellten Mitarbeiter*innen behielten ihren Arbeitsplatz. Was zunächst wenige wussten: Einer, der dies mitentschieden hat, ist selbst Wittener und hat in seinen jungen Jahren auch zeitweilig im boni-Center praktiziert: Ulrich Mazurek, Geschäftsführer der akzenta. Er zog für Witten transparent eine kleine Bilanz nach fünf Jahren boni-Center in der Akzenta-Familie.

Hat akzenta es bereut, das boni-Center übernommen zu haben?

U. Mazurek: „Überhaupt nicht. Im Gegenteil. Das boni-Center kenne ich ja mein ganzes Leben lang und habe es immer als Einkaufsstätte wertgeschätzt. All unsere Gedanken und Hoffnungen, die wir mit der Übernahme des boni-Centers verbunden hatten, haben sich rundherum erfüllt. Teile unserer Erwartungen sind sogar übertroffen worden. Wir sind super zufrieden, auch wenn wir zurzeit stark unter der Baustelle Pferdebachstraße leiden. Aber das tut nichts zur Sache. Wir sind glücklich, dass das boni-Center zu unserem `Verein´ dazugehört.“

Das boni-Center war schon immer ein „Sortimentsriese“. Das war eine gute Voraussetzung für die sortimentsmäßig sogar noch besser aufgestellte akzenta, das boni-Center zu übernehmen. Es sollte schrittweise eine Sortimentsangleichung erfolgen. Wie weit ist diese im fünften Jahr unter „akzenta-Flagge“ vorangeschritten?

U. Mazurek: „Das Thema ist durch. Die Aufstockung des Sortimentes in die Breite und in die Tiefe war nach einem Jahr unter der neuen Leitung abgeschlossen. Natürlich gibt es auch jetzt Innovation und neue Produkte bzw. verschiedene Produkte werden durch andere ersetzt, aber das ist natürlich der ganz normale Prozess. Das boni-Sortiment wurde somit um rund 30 Prozent aufgestockt. Dabei haben wir nicht 1:1 unsere Wuppertaler Sortimente übernommen, da dies aufgrund der räumlichen Gegebenheiten gar nicht möglich ist. Wir haben aber versucht, die Dinge ins Sortiment aufzunehmen, die von den Kunden nachgefragt werden und jene Dinge, von denen wir annehmen, dass sie erforderlich sind, um die Leistung, die wir übernommen haben und weiterhin vorhalten wollen, auch abzurunden.“

***Kevin Neale** – seit Ende 2017 Marktleiter im boni-Center*

Gibt es Unterschiede im Kundenverhalten in Wuppertal und in Witten?

U. Mazurek: „Nein, überhaupt nicht. Es ist ein erstaunlicher Gleichklang, wie die Kunden an beiden Standorten das gleiche Einkaufsverhalten an den Tag legen, auf die selben Angebote reagieren und, und, und... Nur in zwei Punkten überragt das boni-Center seine `Wuppertaler Geschwister´ deutlich. Das ist zum einen der Fleisch- und Wurstbereich im boni-Center und zum anderen der Fischbereich. Dass diese Bereiche herausragen, lässt sich auch am jeweiligen Anteil am Gesamt-Umsatz festmachen.
Mit dem Fleischbereich haben wir sozusagen das `Bulitz-Erbe´ angetreten. Das ist gleichbedeutend mit „höchstem Qualitätsanspruch“. Da hatten wir großen Respekt vor. Aber nach fünf Jahren lässt sich sagen: Ich glaube, wir haben das gut hinbekommen und die Kundschaft überzeugen können, dass wir das optimal weitermachen. Zudem haben wir auch in diesem Bereich Sortimentserweiterungen vorgenommen.
Den Fischbereich haben wir im Jahre 2017 von Clauder übernommen. Die Clauders haben uns auch sehr geholfen und ihr Know How weitergegeben, so dass wir sehr erfolgreich diesen stark frequentierten Bereich weiterführen können.“

Eine der Neuerungen war die Hinzunahme eines Sushi-Bereichs. Außerdem wurde das Bio-Sortiment aufgestockt. Wie sieht es in diesen Bereichen heute aus?

U. Mazurek: „Der Sushi-Bereich ist eingeschlagen wie eine Bombe und gehört nun unverzichtbar zum boni-Inventar. Sushi wird sehr gut angenommen; es gab und gibt auch sehr viele positive Resonanzen aus der Kundschaft dazu.
Der Bio-Bereich ist ein ganz großes Thema, dem in unse-

***Zwei boni-Klassiker** mit Alleinstellungsanspruch: Die Weinabteilung (links) und das „Bulitz-Erbe", die Fleischabteilung.*

ren Märkten in Wuppertal wie auch im boni-Center höchste Aufmerksamkeit gewidmet wird. Wir haben die Sortimente `Bio´ und `Reform´, wir sagen `bewusst leben´ dazu, immer weiter wachsen lassen. So haben wir auch Angebote für Vegetarierer, Veganer, Flexitarier (flexible Vegetarier, die nicht komplett auf Fleisch verzichten) und auch für Menschen mit verschiedenen Lebensmittelunverträglichkeiten (Lacotoseintoleranz, glutenintoleranz etc.). Bio liegt im Trend der Zeit und wird sehr stark nachgefragt. Bio-Qualität ist in so viele Sortimente vorgedrungen, dass sich diese gar nicht alles im Spezial-Bereich `bewusst leben´ darstellen lässt. So steht z. B. der Bio-Wein im Weinregal neben den konventionellen Weinen; der Bio-Joghurt steht im Kühlregal neben dem herkömmlichen Joghurt. Also: Teilweise werden die Bio-Produkte geballt gezeigt, teilweise gehen sie auch im Gesamtsortiment auf.

Wie hat sich der Mitarbeiterbestand innerhalb der letzten fünf Jahre entwickelt?

U. Mazurek: „Er ist erfreulich stabil geblieben. Wir haben ja das Personal komplett übernommen. Was wir allerdings gemacht haben: Wir haben uns von der Dienstleistungsfirma getrennt, die damals für das Auffüllen der Regal im boni-Center zuständig war. Wir machen das nur mit eigenen Leuten. Darum haben wir sogar noch einige eingestellt, und auch aus Wuppertal sind des Know Hows wegen einige nach Witten gekommen. Jetzt haben wir eine Mischung aus wenigen Wuppertalern und vielen Wittenern, die sehr gut funktioniert."

Gibt es Zukunftspläne?

U. Mazurek: „Wir wollen den Standort boni-Center, an den wir zu 100% glauben, weiterentwickeln. Das ist ganz klar. Aber zurzeit gibt es keine Pläne, die irgendwelche tiefgreifenden Veränderungen vorsehen. Im Moment beschäftigt uns vor allem die Baustelle, die uns schon viel Geld und Nerven gekostet hat. Wir stehen zwar in Kontakt mit der Stadt, um Lösungen zu erarbeiten, die die Situation erträglicher machen, es gibt aber zurzeit keine Hinweise auf diesbezügliche Ergebnisse. Wir können nur unseren Kunden Dank und Respekt zollen, dass sie sich nicht von der gegenwärtigen Situation vom boni-Besuch abhalten lassen."

Kevin Neale ist der „Vorort-Chef", der Marktleiter. Als stellvertretende Marktleiter stehen ihm Emine Agirkaya und Damian Nickel zur Seite. Seit Ende 2017 leitet er die Geschicke des Marktes, und dies mit wachsender Begeisterung. Er erinnert sich: „Es war einfach hier schnell Fuß zu fassen, denn es gibt sehr viele Parallelen zu Akzenta. Zwar musste alles auf die Aktzenta-Systeme (Kassensystem, Inventursystem etc.) umgestellt werden. Aber das war ja auch rasch erledigt. In den meisten Dingen konnten wir direkt an die gute boni-Arbeit anknüpfen."

Dazu zählen z.B. die Aufrechterhaltung und Stärkung der klassischen boni-Highlights, wozu neben der erwähnten Fleischabteilung auch die Weinabteilung gehört, die in ihrer Angebotsvielfalt einzigartig in Witten sein dürfte. Aber auch mit frischen innovativen eigenen Ideen wird das Einkaufserlebnis bei boni mit Leben erfüllt. Dazu zählen die Aktionswochen zu saisonalen Highlights („Italienwochen", „Spargel- und Weinwochen", „Grillsaison" etc.) aber auch kleinere Aktionen wie z. B. „Vitamin-Aktionen mit Obstverkostung in der Obst- und Gemüseabteilung". Sehr sensibel lotet die Marktleitung auch die Vorlieben örtlicher Zielgruppen aus. Kevin Neale: „Gesundheit ist in Witten ein großes Thema, nicht nur wegen der unmittelbar in der Nähe gelegenen Krankenhäuser. Viele Genesungswünsche, die in den Krankenhäusern landen, werden mit im boni-Center erstandenen kleinen, meist süßen, Präsenten auf den Weg gebracht. Hochwertige Vitaminsäfte und Nahrungsergänzungsmittel, die es vorher in dieser Form nicht im Sortiment gab, sind bei uns eingeschlagen wie eine Bombe."

Auch die älteren Generationen sind mehr ins Blickfeld gerückt. So gibt es schon geraume Zeit eine sehr enge Zusammenarbeit mit dem Altenzentrum am Schwesternpark / Feierabendhäuser. Hier wurden die boni-Mitarbeiter/innen bereits durch die Seniorinnen und Senioren dahingehend geschult, wie man am besten auf den Bedarf älterer Menschen bei Einkäufen reagiert. Auch u. a. die Ausstattung von Einkaufswagen mit Lupen für den Einkaufszettel geht auf diese Zusammenarbeit zurück. Ein Highlight war zudem die Ausstellung eines Einkaufsbereichs im Laden, der so gestaltet war, wie verschiedene Senioren die Läden von früher her noch in Erinnerung haben. An Ideen mangelt es also nicht, so dass auch diesbezüglich das boni-Center für die nächsten fünf Jahre und darüber hinaus unter akzenta-Leitung gut aufgestellt ist.

***Da war Nostalgie mit dabei –** eine Verkaufsfläche im Stile der 50er Jahre. Das Bild zeigt (von links) boni-Mitarbeiterin Julia Tolstoi, Andreas Vincke (Einrichtungsleiter der Feierabendhäuser), Manuela Söhnchen vom Sozialen Dienst und Bewohner Eberhard Fritz bei der vielbeachteten „Inszensierung" eines alten Geschäfts aus den 50er Jahren im boni-Center vor einigen Wochen. Foto: Altenzentrum am Schwesternpark / Feierabendhäuser*

Kinder sollen für Gesundheit und Umweltschutz sensibilisiert werden:

Lesemaus bringt das Thema Umwelt in die heimischen Kitas

Alle KiTas im Ennepe-Ruhr-Kreis werden in den nächsten Wochen mit Info-Materialien rund um das Thema ‚Umwelt und Gesundheit' beliefert. Die AOK hat in Zusammenarbeit mit dem Bundesministerium für Bildung und Forschung, dem Ecologic Institut, der Stiftung Lesen und dem Carlsen Verlag das Thema in Form eines Kinderbuches aufgegriffen. Dieses Lesemaus-Buch enthält neben einer kindgerechten Geschichte auch verschiedene Begleitmaterialien, die für die Umweltbildung der Kleinsten genutzt werden können. „Nachhaltigkeit und Umweltschutz im Zusammenhang mit Gesundheit gewinnen immer mehr an Bedeutung. Deshalb wollen wir die Kleinsten mit diesem Material für das Thema sensibilisieren", erklärt AOK-Serviceregionsleiter Jörg Kock.

Die AOK hat in Zusammenarbeit mit dem Bundesministerium für Bildung und Forschung, dem Ecologic Institut, der Stiftung Lesen und dem Carlsen Verlag das Thema Umwelt und Gesundheit in Form eines Kinderbuches aufgegriffen. Es kann nirgendwo im Handel erworben werden. Mit dem sogenannten Lesemaus-Buch bekommen die Erzieherinnen und Erzieher die Möglichkeit, das Thema Umwelt und Gesundheit in ihre Arbeit zu integrieren. Um das Thema „Plastik in der Umwelt" spielerisch in der Kita einzusetzen, erhalten die Kindertageseinrichtungen im Ennepe-Ruhr-Kreis zusätzlich zum Lesemaus-Buch nützliches Begleitmaterial mit Tipps für Experimente und Aktionen. „Plastikmüll verschmutzt nicht nur unseren Planeten, sondern findet mittlerweile auch über die Nahrungsaufnahme den Weg in unseren Körper. Unser Ziel ist es, Kinder nicht nur auf das Problem des zunehmenden Plastikmülls aufmerksam zu machen, sondern sie für einen bewussten Umgang mit diesem Material zu sensibilisieren und Ihnen gleichzeitig auch umweltfreundliche Alternativen aufzuzeigen", so Kock.

Inwiefern das Lesemaus-Buch dazu beitragen kann, das Bewusstsein der Kleinsten zu schärfen, soll anschließend in einer Evaluation erhoben werden. Im Falle eines positiven Effekts planen die Initiatoren weitere Buchprojekte, die für die frühkindliche Erziehung genutzt werden können.

***So früh wie möglich sollten sich Kinde**r mit dem Thema ‚Umwelt und Gesundheit' spielerisch auseinandersetzen. KiTas im Ennepe-Ruhr-Kreis erhalten jetzt Info-Material dazu. AOK/hfr.*

Wittener Markt der Ausbildung im Juni

Der Wittener Markt der Ausbildung kommt wieder: Nach den Corona-bedingten Absagen in den vergangenen beiden Jahren findet die Ausbildungsmesse dieses Jahr zum 9. Mal statt. Das Ziel der Messe: Jugendliche, die Ausbildungsstellen suchen, und Unternehmen, die Stellen anbieten, zu vernetzen. Aufeinandertreffen können sie in entspannter Atmosphäre am 10. Juni 2022 zwischen 16 und 19:30 Uhr auf dem Gelände der Deutsche Edelstahlwerke KarriereWERKSTATT, Herbeder Str. 39, 58455 Witten.

Die erfolgreiche Veranstaltung rund um das Thema Ausbildung wird gestaltet von einem Organisationsteam, bestehend aus den Stadtwerken Witten, der Stadt Witten, der IHK Mittleres Ruhrgebiet, der Deutsche Edelstahlwerke KarriereWERKSTATT GmbH sowie den Kooperationspartnern Sparkasse Witten, Deutsche Edelstahlwerke (DEW) und Berufskolleg Witten.

Über 40 Arbeitgeber*innen aus unterschiedlichen Branchen

Über 40 Unternehmen und Institutionen aus Witten und den Nachbarstädten aus unterschiedlichen Branchen (Industrie, Gewerbe, Dienstleistung, Handwerk) werden wieder dabei sein. Sie stellen ihre Ausbildungsberufe und zum Teil auch Praktikumsplätze vor und nutzen die Gelegenheit zum persönlichen Kontakt zu den Jugendlichen. Seit geraumer Zeit weist auch ein großes Banner an der Stadtgalerie Witten auf die Messe hin. Die Werksfeuerwehr der DEW hat es in Anwesenheit des stellvertretenden Bürgermeisters Tobias Bosselmann dort angebracht.

Der Eintritt ist selbstverständlich frei und die Teilnahme für alle Schülerinnen und Schüler freiwillig. Wie jedes Jahr gibt es zum Ende bei einer Tombola wieder tolle Preise zu gewinnen. Für Nachfragen und weitere Informationen ist Anke England von der Stadt Witten unter Telefon 02302 581-1713 die richtige Ansprechpartnerin.

Für die Generation „67plus“:

Offenes Angebot in der Tagespflege am Mühlengraben

„Miteinander und nicht allein“ ist das Motto einer geselligen Veranstaltung, die die Familien- und Krankenpflege Herdecke – Witten – Wetter / Tagespflege – unter dem Oberbegriff „Snack am Leuchtturm“ anbietet.

Der „Leuchtturm“ ist ein Leuchtturmmodell, das die Gartenanlage des neuen Standortes der FUK an der Wetterstraße 8 überragt und sicherlich ein Wiedererkennungsmerkmal dieser neuen Anlage ist. Das Veranstaltungsangebot richtet sich an Personen der Altersgruppe 67 plus und beinhaltet ein geselliges Beisammensein mit einem kleinen Mitmach-Unterhaltungsteil und eben einem Snack. Das Ganze wird an jedem dritten Dienstag im Monat, in der Zeit von 16 bis 18 Uhr angeboten. Nachdem die Corona-Pandemie Veranstaltungen dieser Art ausgebremst hatten, ging es nun los. Die teilnehmenden Seniorinnen wurden dabei stimmungsvoll unterhalten von dem Duo „Wort und Klang“, also mit launig-humorvollen Gedichten von Christine Laurenz und mit Gesang und Akkordeonbegleitung von Beate Telgheder. Ein gelungener Auftakt. Interessenten, die der genannten Altersgruppe angehören, sollten sich den dritten Dienstag im nächsten Monat vormerken. Wichtig: Eine vorherige telefonische Anmeldung ist erforderllich: Tel.: 02302 70 700 11.
E-Mail: miteinander@fuk-witten.de
Dieses Projekt wird vom NRW-Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales gefördert.

***Das Duo Wort und Klang**, Christin Laurenz (links) und Beate Telgheder, unterhielt die Seniorengruppe mit eigenen Gedichten und altbekannten Volksliedern. Die Zahl der Seniorinnen, die sich bei der Auftaktsveranstaltung in der FUK-Tagespflege am Mühlengraben einfand, war noch recht überschaubar. Jetzt, da die Veranstaltung regelmäßig jeden dritten Dienstag im Monat stattfinden wird, wird die Gruppe wohl wachsen.*

Familien- und Krankenpflege e.V.
Herdecke - Witten - Wetter
www.familien-krankenpflege.com

- Ausbildungsbetrieb in der Pflege & Verwaltung
- Ambulante Alten- und Krankenpflege in Herdecke - Witten - Wetter
- Essen auf Rädern
- Hauswirtschaft
- Tagespflege
- Wohngemeinschaften für an Demenz erkrankte Menschen

Kontakt:
Geschäftsstelle
Wullener Feld 34 - 58454 Witten
info@familien-krankenpflege.com
☎ 02302 - 9 40 40 0
www.familien-krankenpflege.com

Diakonie Ruhr

Altenzentrum am Schwesternpark Feierabendhäuser

- Altenpflegeheim
- Kurzzeitpflege
- Tagespflege
- ServiceWohnen

Pferdebachstraße 43, 58455 Witten
02302 589-5100
diakonie-ruhr.de/feierabendhäuser

Omikron-Welle und Atemwegserkrankungen sorgten für viele Fehlzeiten

Die Krankschreibungen im Ennepe-Ruhr-Kreis sind in den ersten drei Monaten dieses Jahres stark angestiegen. Im Vergleich zum Vorjahreszeitraum ist ein Anstieg um 92,1 Prozent festzustellen. „Damit waren so viele Arbeitnehmer in den ersten drei Monaten eines Jahres krankgeschrieben, wie schon lange nicht mehr“, sagt AOK-Serviceregionsleiter Jörg Kock.

Ursache waren vor allem zahlreiche zusätzliche Fehltage wegen Atemwegserkrankungen, psychischen Erkrankungen und die Folgen der Omikron-Welle mit vermehrten Krankschreibungen wegen Covid-19. Insgesamt gingen in den ersten drei Monaten dieses Jahres 22.410 Krankmeldungen bei der AOK NordWest im Ennepe-Ruhr-Kreis ein.

Aufgrund der Omikron-Welle haben die Krankschreibungen im Ennepe-Ruhr-Kreis wegen Covid-19 im Monat März 2022 ihren vorläufigen Höhepunkt erreicht. „Inzwischen stellen wir jedoch fest, dass die Fehlzeiten wegen Corona seit Anfang April wieder leicht rückläufig sind“, erklärt Kock. Er empfiehlt trotz der aktuellen Lockerungen die Gefahren des Corona-Virus nicht zu unterschätzen. „Die Hygieneregeln sollten unbedingt weiter beachtet und auch die anstehenden Booster-Impfungen nicht vernachlässigt werden“, so Kock.

Besonders betroffen von den Krankschreibungen im Zusammenhang mit Covid-19 waren im bisherigen Verlauf der Pandemie vor allem Arzt- und Praxishilfen, Beschäftigte in den Bereichen Erziehung, Sozialarbeit und Heilerziehung, in Pflegeberufen sowie im Rettungsdienst.

***Besonders die Omikron-Welle** und Atemwegserkrankungen sorgen für viele Fehlzeiten im ersten Quartal 2022. Foto: AOK/hfr.*

Flutlichtanlage Herbeder Sportplatz

Der SV Herbede 1916 e. V. möchte seine bestehende Flutlichtanlage umrüsten. Die knapp 30 Jahre alte Anlage ist mit veralteten Halogen-Metalldampflampen ausgestattet. Bei eindringender Feuchtigkeit fallen häufig einzelne oder sogar mehrere Lichtquellen aus.

„Durch die Doppelbelegung des Fußballplatzes durch den SV Herbede 1916 e. V. und den Hammerthaler SV 1891 e. V. ist das Flutlicht, besonders in den dunklen Jahreszeiten, nahezu täglich im Einsatz“, berichtete Ratsfrau und Landtagskandidatin Sarah Kramer. „Zur Aufrechterhaltung des Spielbetriebs sind funktionierende Lichtquellen jedoch elementar“, so Kramer weiter. Reparaturen und ein regelmäßiger Austausch einzelner Lichtquellen zögern sich häufig über Tage und Wochen hinweg und verursachen weitere Kosten.

Aus Sicht der CDU-Fraktion hätte eine Umrüstung von Halogen auf LED einige Vorteile. Neben einer deutlichen CO_2-Reduktion würden auch die Reparaturarbeiten wegfallen. „Auch die Energiekosten könnten bei gleichmäßiger Ausleuchtung mit weniger Lichtimmissionen aufgrund von Streuverlusten um bis zu 70% eingespart werden“, betont Kramer.

Eine Möglichkeit der Förderung einer solchen Umrüstung könnte ggf. noch durch das Landesförderprogramm „Moderne Sportstätten 2022“ erfolgen, da die Frist zur Antragsstellung beim Landessportbund ist noch bis Ende Juni möglich ist.

Der SV Herbede 1916 e. V. hat sich bereits im März 2021 an die Stadtverwaltung und den Stadtsportbund gewandt, jedoch bisher keine Rückmeldung erhalten.

In einer Anfrage an den Bürgermeister fragt die CDU-Ratsfraktion nach der allgemeinen Umsetzbarkeit der Umrüstung und den dafür erforderlichen Kosten. Außerdem wird die Stadtverwaltung auch aufgefordert einen Überblick über den Zustand anderer Lichtanlagen auf städtischen Sportplätzen zu geben.

DRK mit neuem Nachhaltigkeitsprojekt:

Pilot*innen für Wittens erste E-Rikscha gesucht

Schon in Kürze können Wittener Bürger*innen mit einer E-Rikscha die Stadt erkunden, Ausflüge machen oder Freund*innen besuchen. Denn das Café Schelle, der beliebte Nachbarschaftstreff des DRK Witten, hat sein vielfältiges Angebot um eine mit Akku betriebene Rikscha erweitert.

„Mit unserem nachhaltigen, intergenerativen Projekt möchten wir insbesondere älteren Menschen neue Mobilität schenken und so Einsamkeit und Isolation im Alter entgegenwirken“, erläutert Franziska Stein, Leiterin des Cafés. So können beispielsweise „Orte der Erinnerung“ noch einmal besucht werden. Oder es wird ein kleiner Ausflug zum Markt oder zu Freunden ermöglicht. Die E-Rikscha kann bis zu zwei Fahrgäste transportieren und von älteren oder immobilen Personen, an die sich das Projekt hauptsächlich richtet, kostenlos genutzt werden.

Gesteuert wird das Mobil von ehrenamtlichen Fahrern. Um möglichst schnell und umfangreich mit dem Projekt durchstarten zu können, sucht das Deutsche Rote Kreuz in Witten noch jüngere oder jung gebliebene E-Rikscha-Pilot*innen, die regelmäßig oder zeitweise andere Menschen ehrenamtlich durch das Quartier fahren. Neben Bewegung und einem sinnvollen Engagement bietet das Projekt für die Pilot*innen die Gelegenheit zu intergenerativem Austausch bei gemeinsamen Gesprächen auf der Fahrt.

Unter dem Motto „Auch Helfer brauchen Hilfe“ wurde die Anschaffung der ERikscha finanziell weitestgehend von der Deutschen Postcode Lotterie getragen. Das Unternehmen fördert mit 30 % seiner Einnahmen Projekte aus den Bereichen Chancengleichheit, Sozialer Zusammenhalt, Natur- und Umweltschutz. Um auch laufende Kosten wie Wartung und Versicherung decken zu können, sind Spenden und weitere Sponsoren willkommen.

Ansprechpartnerin für ein Engagement als E-Rikscha-Pilot*in oder als Sponsor*in ist Franziska Stein. Tel: 02302-91016-340.

Weiterführende Schulen:

775 Anmeldungen – neue Otto-Schott-Gesamtschule startet vierzügig

Die weiterführenden Schulen in Witten verzeichnen leicht steigende Anmeldezahlen. Für das Schuljahr 2022/23 haben sich 775 Schülerinnen und Schüler angemeldet, das sind 40 mehr als im Vorjahr. Alle Kinder können die gewünschte Schulform besuchen, die allermeisten auch die Wunsch-Schule. Lediglich das Schiller-Gymnasium konnte nicht alle Interessierten aufnehmen. Die neu gegründete Otto-Schott-Gesamtschule (OSG) startet wie geplant mit vier Klassen, 117 Kinder haben sich dort angemeldet. Die Aufnahmebescheide werden aktuell versendet.

Real- und Gesamtschulen: Alle können an ihre Wunsch-Schule

Dies bedeutet auch, dass alle Schülerinnen und Schüler, die eine Gesamtschule besuchen wollen, in ihre Wunsch-Schule gehen können. Neben der OSG sind das die Hardenstein-Gesamtschule mit 105 Anmeldungen (vier Klassen) und die Holzkamp-Gesamtschule mit 120 Anmeldungen (fünf Klassen).

Die Adolf-Reichwein-Realschule startet mit 65 Schüler*innen, die Helen-Lohmann-Realschule mit 48, beide sind zweizügig.

Elf Einstiegsklassen an den Gymnasien

Insgesamt elf Einstiegsklassen wird es an den Wittener Gymnasien geben. Das Ruhr-Gymnasium ist mit 115 Anmeldungen vierzügig, ebenso wie das Albert-Martmöller-Gymnasium mit 111. Das Schiller-Gymnasium startet mit 94 Schüler*innen in drei Klassen.

An allen Schulformen sind noch Kapazitäten frei.

Zwei Schulen laufen aus

An zwei Schulen wird nun das Ende greifbar. Denn die Freiligrathschule und die Otto-Schott-Realschule laufen aus und nehmen erstmals keine neuen Schülerinnen und Schüler mehr auf.

Die genannten 775 Kinder sind nur die, die an den städtischen weiterführenden Schulen aufgenommen werden. Weitere Kinder werden die Pestalozzischule, private Schulen oder Schulen in Nachbarkommunen besuchen. Eine vollständige Übersicht über die städtischen Schulen mit Kontaktdaten und Fotos gibt es ab sofort auf der Homepage der Stadt Witten unter https://www.witten.de/bildung-soziales/bildung/schulen/.

Neurogene Schluckstörungen am Beispiel des Morbus Parkinson

Der Schluckakt ist ein sehr komplexer Vorgang, der dazu dient, Flüssigkeiten und Nahrung aus dem Mund in die Speiseröhre zu befördern, ohne dass diese in die Atemwege gelangen. Dieser Vorgang wird willkürlich vorbereitet; durch Reizung des hinteren Zungenanteils wird der Schluckreflex in Gang gesetzt, so dass alle weiteren Abläufe nicht mehr willentlich beeinflusst werden können. Dafür ist die Intaktheit zahlreicher anatomischer Strukturen erforderlich: Schluckzentren im Bereich des Groß- und Stammhirns, mehrere Nerven, die die Sensibilität und korrekte Beweglichkeit von Mundhöhle, Zunge und Rachen gewährleisten, sowie die Speiseröhre (siehe Abb. 1). Somit ist es nicht verwunderlich, dass zahlreiche Erkrankungen, die zu einer Funktionsstörung einer oder mehrerer dieser Strukturen führen, eine Schluckstörung (auch „Dysphagie“ genannt) verursachen können.

Auch zahlreiche neurologische Erkrankungen können eine Dysphagie machen, wenn die am Schluckakt beteiligten Gehirn-/ Nervenstrukturen oder Muskeln geschädigt sind. Beispielhaft soll im Weiteren erläutert werden, wie/warum es beim Morbus Parkinson zu einer Dysphagie kommen kann.

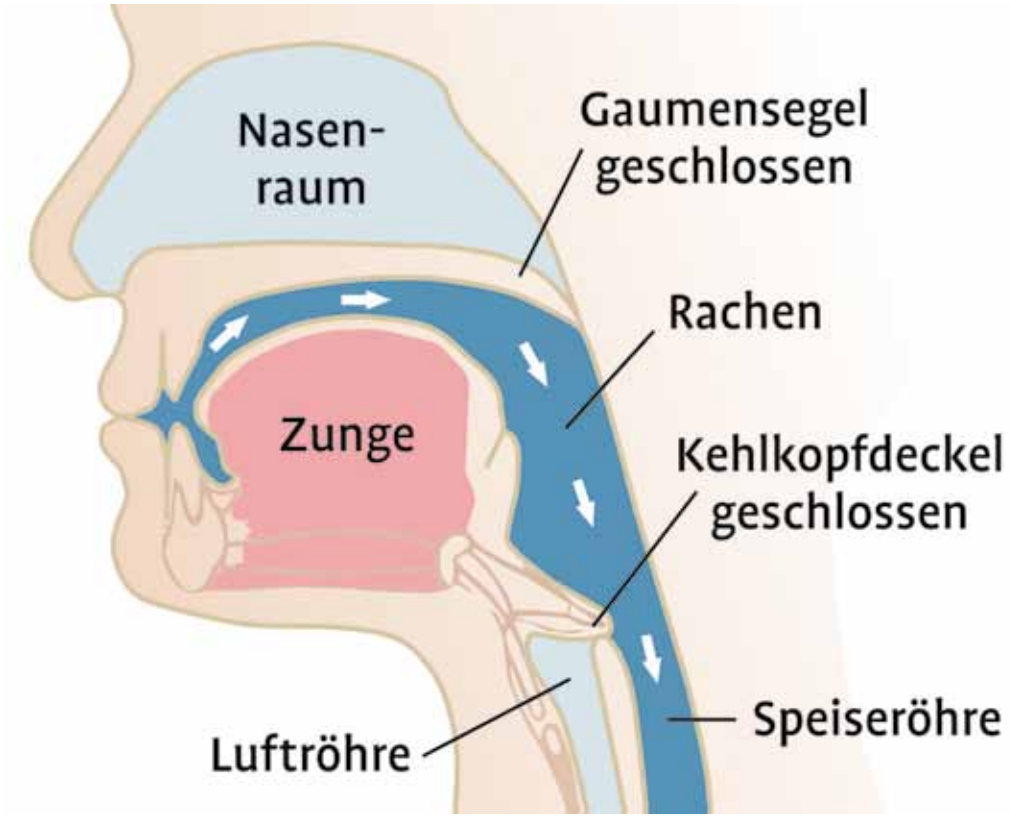


Abb. 1: *Weg der Nahrung vom Mund bis in die Speiseröhre*

Schluckstörung bei Morbus Parkinson

Der Morbus Parkinson ist eine sog. neurodegenerative Erkrankung, bei der – langsam über Jahre fortschreitend – bestimmte neurologische Funktionssysteme zugrunde gehen. Besonders betroffen ist die Substantia nigra, ein Nervenzellgebiet in der Tiefe des Gehirns, das mit dem Botenstoff Dopamin „arbeitet“. Der fortschreitende Verlust von dopaminproduzierenden Zellen führt zu einer ganzen Reihe von Krankheitserscheinungen. Dabei sind die Störungen der Bewegungsfähigkeit besonders augenfällig: Erste Symptome sind eine Steifigkeit der Muskulatur, eine Bewegungsverlangsamung, die sich z.B. darin äußert, dass feine Handbewegungen (wie z.B. Schreiben) nicht mehr präzise durchgeführt werden können, und bei manchen – aber nicht allen Patienten – ein unwillkürliches Zittern einer Körperregion. Typisch ist, dass die Symptome sich schleichend entwickeln und zunächst nur eine Körperhälfte betroffen ist. Diese Symptome, die (vereinfacht ausgedrückt) v.a. durch den Dopaminmangel verursacht sind, können durch eine entsprechende medikamentöse „Dopamin-Ersatz-Therapie“ oft gut gebessert werden. Wenn der Morbus Parkinson im Verlauf der Jahre weiter fortschreitet, entwickeln sich bei vielen Patienten weitere Krankheitserscheinungen, die nicht allein durch einen Dopaminmangel ausgelöst werden. So kann es beispielsweise zu Blasen-, Verdauungs- und Kreislauffunktionsstörungen kommen oder auch zu Beeinträchtigungen der geistigen Leistungsfähigkeit.

Ebenso leiden sehr viele Betroffene im Krankheitsverlauf unter einer Verschlechterung von Stimme und Sprechfähigkeit sowie auch unter einer Schluckstörung. Diese Symptome treten oft gemeinsam auf, da für die Vorgänge von Sprechen und Schlucken ganz ähnliche Muskelgruppen eingesetzt werden.

Symptome einer Dysphagie

Betroffene nehmen die Schluckstörung subjektiv nicht immer in vollem Ausmaß wahr, so dass auf bestimmte „Warnzeichen“ geachtet werden und Symptome konkret abgefragt werden müssen. Dazu gehören u.a. vermehrtes Räuspern und Husten (insbesondere beim Essen) als Hinweis für ein „Verschlucken“, eine ungewollte Gewichtabnahme (durch verlangsamtes Essen), ein Herauslaufen des Speichels (durch eine Verringerung des Schluckrefle-

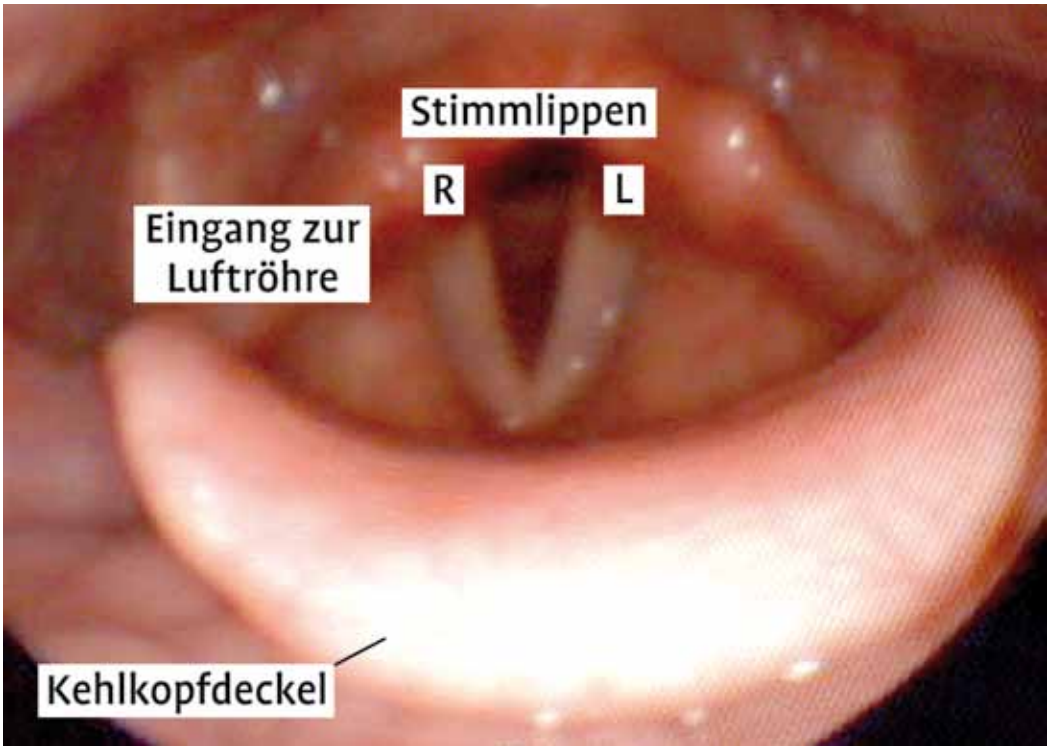


Abb. 2: *FEES-Untersuchung mit Blick auf Stimmlippen und Kehldeckel*

xes) sowie – als unmittelbar gefährlichste Komplikation – Lungenentzündungen, weil Nahrungsbestandteile in die Luftröhre gelangen.

Komplikationen einer Dysphagie

Die Lungenentzündung durch ungewollt in den Atemtrakt gelangte Nahrungsanteile ist zwar die am meiste gefürchtete Komplikation der Dysphagie. Es kann aber auch zu weiteren Problemen kommen, z.B. zu einer unzureichenden Wirkung von Medikamenten, die nicht geschluckt werden, sondern unbemerkt im hinteren Bereich des Rachens verbleiben. Dadurch, dass der Essvorgang länger dauert, ist die Nahrungsaufnahme oft unzureichend, mit resultierendem Gewichtsverlust.

Das unzureichende Schlucken des Speichels, der dann passiv aus dem Mund läuft, wird vom Betroffenen oft als ausgesprochen stigmatisierend und belastend empfunden.

Abb. 3: *Umstellung der Nahrung auf weiche, homogene Konsistenzen zur Verbesserung der Schluckbarkeit*

Diagnose einer Dysphagie

Zunächst ist es wichtig, aufmerksam für das Problem der Schluckstörungen zu sein und Parkinsonpatienten – insbesondere solche, bei denen auch eine relevante Sprechstörung besteht – aktiv nach o.g. Symptomen zu befragen. Bei begründetem Verdacht sollte dann eine weitere Diagnostik erfolgen. Dazu gehören:

- ❑ eine genaue Analyse des Schluckaktes durch eine/n Sprechtherapeuten/-in (Logopädin)
- ❑ bei Bedarf zusätzliche, apparative Diagnostik, mit der der Schluckakt genauer dargestellt werden kann, z.B. mittels Röntgen-Durchleuchtung oder einer Betrachtung des Schluckvorgangs mit einem flexiblen Endoskop, das über ein Nasenloch in den Rachenraum vorgeschoben wird (FEES – fiberoptic endoscopic evaluation of swallowing) (Abb. 2).

Therapieprinzipien der Dysphagie

In Zusammenarbeit von Neurologen, Logopäden, Ernährungsberatung und dem Betroffenen und seinen Angehörigen müssen die individuell im Vordergrund stehenden Probleme identifiziert und gezielt adressiert werden: Da es nur sehr wenig medikamentöse Möglichkeiten zur Besserung der Dysphagie gibt, ist bei milder Ausprägung eine Schlucktherapie in Kombination mit einer Anpassung der Nahrungskonsistenzen Therapie der Wahl (Abb. 3). Bei schwerer Schluckstörung kann die Anlage einer dauerhaften Magensonde (über einen kleinen Schnitt durch die Bauchdecke) erforderlich sein.

Auch wenn die Dysphagie hier am Beispiel des Morbus Parkinson dargestellt wurde, gibt es eine Reihe weitere Erkrankungen, die zu einem schleichenden Verlust der Schluckfähigkeit führen können: dazu gehören u.a. sog. atypische Parkinson-Syndrome wie die Multisystematrophie (MSA) und die progressive supranukleäre Blickparese (PSP) sowie auch die amyotrophe Lateralsklerose (ALS). Die Prinzipien von Diagnostik und Therapie sind aber ähnlich wie bei einer Parkinson-bedingten Dysphagie.

PD Dr. Sabine Skodda
Leitende Oberärztin der Klinik für Neurologie am Universitätsklinikum Knappschaftskrankenhaus Bochum

Schluckstörungen – eine multidisziplinäre Herausforderung

„...und dann blieb die Tablette hängen und wollte nicht mehr runter.“ Oder: „Immer, wenn ich esse, verschlucke ich mich und muss husten. Das ist besonders unangenehm, wenn wir zum Essen eingeladen sind oder im Restaurant essen.“ Aber auch: „Meine Tochter ist zwei Jahre alt und sie weigert sich, feste Speisen zu essen. Am liebsten trinkt sie noch aus der Flasche. Festes spuckt sie sofort wieder aus.“ So oder so ähnlich können die Beschwerden aussehen, wenn das Schlucken Probleme macht. Nicht nur Erwachsene sind von Schluckstörungen betroffen, sondern auch Kinder.

Was ist eine Schluckstörung?

Der gestörte Schluckakt wird als Dysphagie bezeichnet und kann im schlimmsten Fall zur Schluckunfähigkeit führen. Wenn Flüssigkeiten oder Nahrung beim gestörten Schluckvorgang in die Luftröhre gelangen oder in der Speiseröhre hängen bleiben, können sie zu einer ernstzunehmenden Gefahr werden. Schluckstörungen sind häufige Begleiterscheinungen einer anderen zugrundeliegenden Erkrankung.

Wie läuft der Schluckvorgang ab?

Der Schluckvorgang ist ein sehr komplexer Prozess, an dem fünf Hirnnerven und circa 25 Muskeln beteiligt sind. Zusätzlich müssen etwa 50 Muskelpaare für den Transport der Nahrung koordiniert werden. Im Wachzustand schlucken wir täglich einmal in der Minute ca. 0,5 bis 1,5ml Speichel.

Die Schluckphasen sind teils willkürlich und teils vollständig reflektorisch und werden am häufigsten im Vierphasenmodell dargestellt:

1. Nahrung wird aufgenommen, zerkleinert und eingespeichelt, um für den Weitertransport schluckfertig zu sein. Dieser Vorgang ist willkürlich und kann bewusst unterbrochen werden.

2. Der Bolus wird im Mund mit Hilfe der Zunge in Richtung Rachen transportiert. Dieser Vorgang kann immer noch willkürlich unterbrochen werden.

3. Ist die Nahrung im Rachen angelangt, wird der Schluckreflex ausgelöst. Gleichzeitig verschließen sich die Atemwege, so dass der Bolus am Kehldeckel Richtung Speiseröhre abgleiten kann. Der Gaumen verschließt den Nasenrachenraum, so dass Nahrung nicht in die Nase gelangen kann. Ab jetzt ist der Schluckvorgang ist unwillkürlich.

4. Der Bolus gelang in die Speiseröhre und wird mit mittels einer Wellenbewegung in den Magen transportiert.
Dieser Vorgang dauert 8 bis 20 Sekunden, je älter wir werden, um so länger kann der Schluckprozess brauchen.

Was können Ursachen von Schluckstörungen sein?
Da am Schluckvorgang viele verschiedene Nerven und Muskeln beteiligt sind, können Schluckstörung verschiedene Ursachen haben. Neben neurologischen Ursachen, wie z. B. Schlaganfall oder Parkinson Erkrankung, finden sich auch Störungen in Mundhöhle, Rachen und Speiseröhre.
Im Bereich der Mundhöhle sind häufige Erkrankungen Entzündungen, Abszesse oder Fehlfunktionen der Zungen- oder Mundbodenmuskulatur. In der Speiseröhre können Entzündungen oder Geschwüre, Verengungen durch Narben, die Refluxerkrankung, aber auch Divertikel (Ausstülpungen in der Speiseröhre) oder Bewegungsstörungen der Speiseröhre ursächlich sein.
Krebserkrankungen und ihre Behandlung durch Operation, Strahlen- oder Chemotherapie können zu Beeinträchtigungen im Schluckprozess führen.
Sehr häufig betreffen Schluckstörungen ältere Menschen. Über 40% der über 75jährigen leiden an einer Dysphagie, die durch normale altersbedingte Veränderungen schleichend, mit zunehmendem Alter ausgelöst wird (Presbyphagie = Altersschluckstörung).

Wie wird eine Schluckstörung diagnostiziert?
Eine genaue Beschreibung der Krankengeschichte und der Krankheitssymptome durch den Betroffenen oder Angehörige ist wegweisend in der Diagnostik. Aufgrund der vielfältigen Ursachen können unterschiedliche Fachärzte für die Diagnose erforderlich sein. Ist die Ursache im Hals-Rachen-Raum lokalisiert, ist der Facharzt für Phoniatrie oder HNO-Arzt der richtige Ansprechpartner. Je nach Ursache werden Neurologen, Internisten, Radiologen, Gastroenterologen, Mund-Kiefer-Gesichtschirurgen, Psychologen, Kardiologen oder Lungenärzte konsultiert.
Der Phoniater oder HNO-Arzt untersucht zunächst den Mund-Nasenraum und den Kehlkopf. Mit Hilfe von Ultraschall können Veränderungen im äußeren Hals begutachtet werden. Anschließend kann eine Schluckuntersuchung notwendig werden, um den Schluckakt zu begutachten. Bei einer funktionellen endoskopischen Schluckdiagnostik wird eine kleine Sondenkamera durch die Nase eingeführt und der Schluckvorgang aufgezeichnet. Der Patient wird gebeten verschiedene Essenskonsistenzen (flüssig, breiig, fest) zu schlucken, so dass Funktionsstörungen im Rachen-Larynxraum begutachtet werden können.

Wie wird behandelt?
Die Behandlung richtet sich nach der Grunderkrankung, dabei sollte der Erhalt der größtmöglichen Lebensqualität für den Patienten berücksichtigt werden. Zum Schutz der Vitalfunktionen wie Atmung und Ernährung werden manchmal Therapiemaßnahmen wie Verbot oraler Nahrungsaufnahme, Sondenernährung oder auch eine Schutzintubation notwendig. Langfristiges Ziel einer Therapie ist, dass der Betroffene die Fähigkeit zur normalen Nahrungsaufnahme möglichst wiedererlangt und dass die zukünftige Gefahr des Verschluckens minimiert wird. Je nach Krankheitsbild bedarf es einer ambulanten Therapie (logopädische Therapie, Ernährungsberatung, Physiotherapie, Lymphdrainage, Ergotherapie, psychologische Betreuung) oder einer stationären Rehabilitationsmaßnahme.

Dr. Agnes Dedel-Orth
Fachärztin für Phoniatrie und Pädaudiologie, Fachärztin für HNO-Heilkunde
ÜBAG HNO Witten / Bochum

Experten informierten zum Thema weibliche Harninkontinenz

Mitte Mai veranstaltete das Zentrum für Frauenheilkunde und Geburtshilfe der St. Elisabeth Gruppe eine Online-Patientinnenveranstaltung zum Thema weibliche Harninkontinenz. Im Fokus standen die Information über die Erkrankung sowie neueste Therapiemöglichkeiten.

Frauen, die unter einer weiblichen Harninkontinenz oder Blasensenkung leiden, schämen sich oft für ihre Beschwerden und schweigen deshalb darüber. „Eine Harninkontinenz oder Blasensenkung – besonders unbehandelt – kann die Lebensqualität stark einschränken, in vielen Fällen ist sie jedoch heilbar“ sagt Prof. Dr. Sven Schiermeier, Direktor des Zentrum für Frauenheilkunde und Geburtshilfe der St. Elisabeth Gruppe – Katholische Kliniken Rhein-Ruhr. Deshalb klärten Experten im Rahmen der Veranstaltung über konservative und operative Behandlungsmöglichkeiten auf. Damit Frauen diese Möglichkeiten wahrnehmen und über ihre Symptome sprechen ist es wichtig, das Tabu um die Thematik zu brechen. Das Zentrum für Frauenheilkunde und Geburtshilfe der St. Elisabeth Gruppe setzt sich dafür ein.

In der Veranstaltung präsentierte zunächst Anita Stolle, Physiotherapeutin des Zentrum für Prävention, Therapie, Rehabilitation und sportmedizinische Diagnostik am Standort Marien Hospital Witten, die Physiotherapie als eine mögliche konservative Therapie. In dem anschließenden Vortrag informierte Dr. Filiz Temizel-Kanbur, Oberärztin der Frauenklinik und Geburtshilfe des Marien Hospital Witten, über aktuelle Therapiestrategien bei einer Harninkontinenz. Abschließend wurden außerdem Therapieoptionen bei einer Blasensenkung von Prof. Dr. Sven Schiermeier dargestellt.

Neue Diagnosemöglichkeiten:

Schluckbeschwerden mit dem Endoskop untersuchen

Schluckbeschwerden sind ein Symptom für viele unterschiedliche Krankheiten und können zu bedrohlichen Lungenentzündungen und Mangelernährung führen. In vielen Fällen, z.B. beim Kloßgefühl im Hals, können diese jedoch auch harmlos sein. Um zu entscheiden, um welche Funktionsstörung des Schluckapparats es sich handelt, gibt es nun neue Diagnosemöglichkeiten. Mit der sogenannten flexiblen endoskopischen Evaluation des Schluckaktes – auch FEES genannt – hat sich in den letzten Jahren eine neue Methode etabliert, die es erlaubt, die Veränderungen des Schluckaktes direkt zu beobachten und eine Diagnose zu erstellen. Das geschieht mit geringem Aufwand, ohne große Risiken für die Patienten und ohne eine Strahlenbelastung durch Röntgenstrahlen.

Die Neuerung

Eine Untersuchung des Rachenraumes wird von Hals-Nasen-Ohrenärzten schon seit Jahrzehnten durchgeführt. Bisher konnte aber nur die Oberfläche des Rachenraumes auf ungewöhnliche Strukturen untersucht werden. Die Neuentwicklung der FEES ist, dass der Vorgang des Schluckens beobachtet werden kann. Es wird also festgestellt, ob das Schlucken beim Patienten funktioniert. Inzwischen wird diese Methode auch von Neurologen und Geriatern durchgeführt.

Die Funktionsweise

Bei der FEES-Methode wird ein sehr dünnes Endoskop, mit einer Dicke von etwa 3 Millimetern, durch die Nase bis in den Rachen vorgeschoben. Das Gefühl ist vergleichbar mit einem Corona-Abstrich aus der Nase. Eine Betäubung ist daher nicht notwendig. Ist das Endoskop erst einmal in der richtigen Position, spüren Patienten das Endoskop nicht mehr. Dann werden zunächst die sichtbaren Strukturen beurteilt, wie der Hals-Nasen-Ohrenarzt das auch tut. Anschließend bekommen die Patienten mit Lebensmittelfarbe gefärbtes Wasser in unterschiedlichen Konsistenzstufen – von flüssig bis fest – zu trinken bzw. zu essen. Nun kann der Arzt zum Bespiel beurteilen, ob der Schluckreflex zeitgerecht abläuft, ob Reste des Wassers nach dem Schlucken im Schluckapparat verbleiben oder ob Wasser in die oberen Atemwege gelangt.

Die Erkenntnisse

Mit Hilfe der FESS-Methode konnten Ärzte neue Erkenntnisse rund um das Thema Schluckbeschwerden im Rachenbereich gewinnen. Erfahrenen Untersuchern ist es so möglich, die Art und die Ausprägung einer Schluckstörung zu diagnostizieren. Außerdem können sie aus dem Ergebnis der Untersuchung auch Rückschlüsse

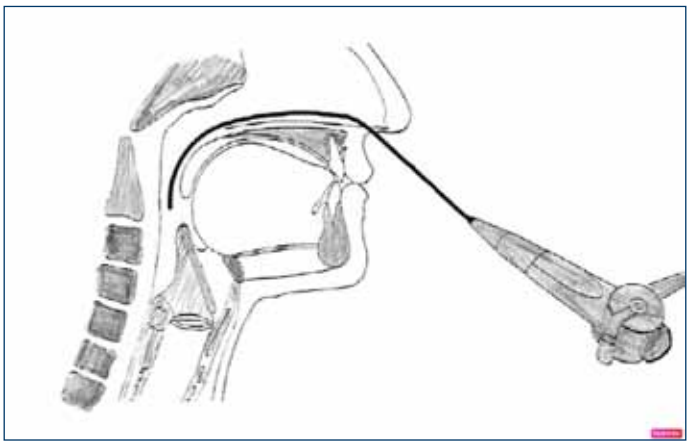


Abb. 1: *Durchführung der FEES*

Abb. 2: *Weitgehend unauffällige Kehlkopfregion*

WITTEN transparent

Anzeigen- und Redaktionsschluss für die Ausgabe Juni 2022 ist am Donnerstag, 10. Juni 2022.

www.witten-transparent.de

Abb. 3: *Kehlkopf, umrandet von Resten der Testsubstanz und schaumigem Speichel. Somit Hinweis auf Schluckstörung.*

auf den Grund der Schluckstörung ziehen und entscheiden, welches die beste Behandlung der Schluckstörung ist.

Die Zertifizierung

Um eine hohe Qualität der Untersuchung zu gewährleisten, wurde vor wenigen Jahren ein Ausbildungscurriculum für diese Methode entwickelt. Jeder Untersucher, der ein FEES-Zertifikat besitzt, musste dieses Curriculum durchlaufen. Die Klinik für Altersmedizin und Frührehabilitation des Marien Hospital Herne – Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum ist zertifiziert und verfügt über mehrere ausgewiesene Experten, die diese Untersuchung regelmäßig durchführen.

Prof. Dr. Rainer Wirth
Chefarzt
Klinik für Altersmedizin und Frührehabilitation
Marien Hospital Herne – Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum

---

Sonderaktion der Amts-Apotheke nur bis zum 30. Juni:

Goldene Zeiten brechen für Amts-Taler-Sammler an

Die Amts-Taler, Kernstück des bekannten Rabattsystems der Amts-Apotheke Bochum-Langendreer, haben in Bochums östlichsten Stadtteil mittlerweile einen Kultstatus erreicht. Man weiß: Wer diese Taler fleißig sammelt, kann sie gegen nützliche, schöne, anschauliche und praktische Dinge und Geschenke eintauschen. Mit dem „Golden Taler“ kommt man eher in den Genuss der begehrten Artikel.

Das Original weicht von der Darstellung ab.

Taler-News, die tollen Geschenke und natürlich die Taler selbst bilden einen attraktiven Dreiklang, den zahlreiche Kunden der Amts-Apotheke gerne wahrnehmen. So ist es denn auch nicht verwunderlich, dass viele mit Spannung die neuen Taler-News erwarten. Und es darf für diesen Sommer noch mehr erwartet werden, denn: Apotheken-Inhaberin Dr. Sabrina Schröder-Hickery und ihr Team setzen diesmal noch einen drauf: Als Dankeschön für die Treue der Kunden, auch für ihre „Amts-Taler-Treue“, wird erstmals im Sommer der „goldene Amtstaler“ herausgegeben. Und zwar in limitierter Stückzahl und nur bis zum 30. Juni 2022. Das Besondere: Dieser Taler zählt doppelt und kann sofort eingelöst werden. Das heißt also: Interessenten kommen viel eher in den Genuss der begehrten Artikel, die es im Eintausch für die Amtstaler gibt. Hierüber informiert der Flyer Amts-Taler-News. Die letzte Winter-/Frühjahrsausgabe der Taler-News gab es nicht in gedruckter, sondern nur in digitaler Form auf der Homepage der Amts-Apotheke. Das bleibt allerdings ein Einzelfall. Die Sommer-Taler-News werden wieder als gedruckter Flyer herauskommen. Die entsprechende Nachfrage hat gezeigt, dass dies von großen Teilen der Kundschaft so gewünscht ist. Einen guten Aspekt hatte die digitale Version allerdings doch: Es wurden Druckkosten in Höhe von mehreren hundert Euro eingespart, die komplett der Spende an die Unicef (Ukraine-Hilfe) zugeführt wurden.

Die Speiseröhre – Teil 1:

Den Ursachen auf der Spur

Es geht um Veränderungen der Speiseröhre im weiteren Sinne, die zu Schluckstörungen führen können. „Das Schlucken ist ein hochkomplexer Vorgang“, sagt Dr. Mario Iasevoli, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin am Ev. Krankenhaus Witten. Es gibt verschiedene Krankheitsbilder, die den Schluckvorgang negativ beeinträchtigen. So unterschiedlich die Ursachen auch sein mögen, so ähnliche sind doch die Wege, die beschritten werden müssen, um zu einer verbindlichen Diagnose gelangen zu können. Dr. Iasevoli erklärte gegenüber Witten transparent, warum.

Dr. Iasevoli: „Die Speiseröhre ist für den Weitertransport der Speisen in den Magen zuständig. Wenn sich in der Speiseröhre ein mechanisches Hindernis ergibt, hat der Patient das Gefühl, dass er nicht schlucken kann. Aber der geordnete Ablauf des Schluckens kann auch anders als durch mechanische Hindernisse gestört werden, nämlich wenn die Peristaltik, die Muskelarbeit des Schlunds, die durch ihre Bewegung die Speisen in Richtung Magen befördert, nicht richtig funktioniert. Dies kann durch verschiedene Erkrankungen (Muskel- / Nevenerkrankungen usw.) bedingt werden. Die Speiseröhre mündet in den Magen, doch vor dem Magen ist sie noch mit einem Verschluss ausgestattet. Dieser öffnet sich im Normalfall zeitnah, wenn die Speise in den Magen eingebracht werden sollen. Liegt hier eine Störung vor und der Verschluss verkrampft sich und öffnet sich nicht, so hat der Patient wiederum das Gefühl einer Schluckstörung, es geht einfach nicht weiter, diesmal am Ende der Speiseröhre. Diesen Fall bezeichnet die Medizin als Achalasie. Und dann gibt es z. B. auch noch die Divertikel, die man auch vom Darm her kennt. Es handelt sich hierbei um Ausbuchtungen, also quasi um Vertiefungen in der Speiseröhrenwand. Auch in diesen Ausbuchtungen können sich Speisereste sammeln, was wiederum zu dem Gefühl führt, dass etwas in der Speiseröhre steckengeblieben ist. Ist es ja auch.
Es existiert aber nicht nur die bei der Achalasie beschriebene „Öffnungsschwäche“ des Magens. Durch verschiedene Störungen kann es auch zu einem mangelnden Verschluss der Speiseröhre kommen. Dann kann die geschluckte Speise oder aber auch Magensäure wieder in die Speiseröhre zurücklaufen. Eine Situation, die ebenfalls zu sehr unguten Gefühlen führen kann. Nicht zu vergessen: Auch Tumore können zu Schluckstörungen führen. All diesen Krankheitsbildern ist eines gemein: Sie können im Normalfall gut therapiert werden – manchmal medikamentös, manchmal im Rahmen einer OP.“

Wie erkennt man, um welches Krankheitsbild es sich handelt?

Dr. Iasevoli: „Da sind wir bei der Diagnostik. Erster Diagnoseschritt ist immer die Ösophagoskopie, die Speiseröhrenspiegelung. Welches der genannten Krankheitsbilder, ob Achalasie oder Divertikel etc., vorliegt, das können wir im Rahmen der Speiseröhrenspiegelung meist schon sehen. Durch zusätzliche Probeentnahmen kann die Diagnose noch abgesichert werden. Wenn ich mit meinem Endoskop in die Speiseröhre eindringe, dann schaue ich mir an: Wie bewegt sich die Speiseröhre? Ich sehe, ob die Speiseröhre in einem geordneten Verlauf arbeitet oder ob es irgendwelche veränderte Kontraktionen gibt. Ich sehe aber auch, ob die Speiseröhre sich insgesamt stark verkrampft und natürlich auch ob mechanische Hindernisse oder Divertikel vorliegen.

Welche weiteren diagnostischen Möglichkeiten gibt es?

Dr. Iasevoli: „Die zweite Diagnostik, die uns zur Verfügung steht, ist die Beweglichkeitsanalyse, die Manometrie der Speiseröhre. Dies ist etwas unangenehm für den Patienten. Er muss die Sonde, ein dünnes Schläuchlein, schlucken. Die Sonde liegt dann in der Speiseröhre mit der Spitze im Magen. Wir machen dann eine Druckableitung und können die Druckverhältnisse an jeder Stelle der Speiseröhre sehen. Der Patient bekommt dann einen Schluck Wasser zum Trinken. Dann können wir genau sehen, ob die harmonische Druckerhöhung von oben nach unten stattfindet. Wir sehen auch, ob unten eine Achalasie vorliegt. Auch diffuse Speiseröhrenkrämpfe, die mitunter vorkommen, sehen wir dabei. Es handelt sich hierbei quasi um eine Funktionsuntersuchung. Liegen Funktionsstörungen vor, so können wir manchmal auch mit Medikamenten therapieren (krampflösend) oder z. B. auch mit Aufdehnungen des Muskels bei der Achalasie mittels eines kleinen Ballons. Das ist aber zumeist nicht von längerer Wirkung. Da kommt dann meist der Chirurg ins Spiel, der mit minimalinvasiven Methoden hier zur `Reparatur´ schreitet.“

Wie sieht die Zusammenarbeit zwischen dem Gastroenterologen und dem Chirurgen aus?

Dr. Iasevoli: „Die interdisziplinäre Zusammenarbeit ist bei uns verpflichtend. Nur die geschilderten Diagnosewege geben exakten Aufschluss über das vorliegende Krankheitsbild. Auch das operative Vorgehen hängt davon ab, welche weiteren Erkenntnisse die Diagnose für den Operateur mitbringt. So zum Beispiel über die Beschaffenheit des Muskels.“

Dr. Mario Iasevoli
Chefarzt
Klinik für Innere Medizin
Ev. Krankenhaus Witten

Die Speiseröhre – Teil 2:

Die Therapiemöglichkeiten

Wenn die gesicherte Diagnose steht, wird entschieden, welche Therapiemöglichkeit zur Anwendung gelangen soll. Häufig ist dabei der Chirurg gefragt, aber nicht immer. Verschiedene Eingriffe können auch endoskopisch erfolgen. Ist der Chirurg gefragt, so ist es im Ev. Krankenhaus Witten Matthias Blase, Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie. Ihm stehen verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung, wobei heutzutage die chirurgischen Eingriffe meist minimalinvasiv erfolgen. Er erklärt für Witten transparent die Verfahrensweisen bei den unterschiedlichen Krankheitsbildern, die Schluckstörungen verursachen können.

Die Erkrankungen der Speiseröhre sind vielfältiger Natur. Es gibt verschiedene Klassifikationssysteme, in die diese Krankheiten unterteilt werden.

M. Blase: „Ein Klassifikationssystem ist die Einteilung in `primäre´ und in `sekundäre´ Ursachen. Bei den primären Ursachen liegen diese direkt in der Speiseröhre. Hierzu gehört z. B. die Achalasie, also die Funktionsstörung des unteren Speiseröhrenschließmuskels. Von sekundären Ursachen spricht man, wenn die Schluckstörungen als Folge bzw. Symptom anderer Erkrankungen auftreten. Dazu gehören etwa Erkrankungen des Bindegewebes, sogenannten Collagenosen, und das große Feld der neurogen Erkrankungen, wie z. B. Parkinson, ALS und Myasthenie (Störung der neuromuskulären Übertragung.

Und dann gibt es andere funktionelle Erkrankungen, wie z. B. die Refluxerkrankung, häufig vergesellschaftet mit einem Zwerchfellbruch. Und auch der Zwerchfellbruch allein, mit einem Hochrutschen des Magens in den Brustraum, kann eine Dysphagie verursachen. Und dann gibt es die Divertikel, also Ausstülpungen im gesamten Bereich der Speiseröhre. Nicht zu vergessen ist das große Gebiet der Tumore, die Schluckstörungen verursachen können. Ebenso können auch traumatische Gründe Schluckstörungen verursachen, z. B. Verätzungen durch das Schlucken von Säure etc.

Also: Dysphagie als Symptom kann ganz viele unterschiedliche Ursachen haben. Wenn man das aber begrenzt auf die Krankheitsbilder, die gastroenterologisch und viszeralchirurgisch relevant sind, so wird das Ganze schon überschaubarer.“

Die Therapie der Achalasie

M. Blase: „Es geht um die Erkrankung des unteren Speiseröhrenschließmuskels. Dieser Muskel erschlafft, wenn die Nahrung durch die Speiseröhre kommt. Dies ermöglicht dann den Eintritt der Speise in den Magen. Danach strafft sich der Muskel wieder, um einen Rückfluss der Speise in die Speiseröhre zu verhindern. Es gibt auch zwei Möglichkeiten der konservativen Therapie. Eine Möglichkeit ist, diesen Muskel zu dehnen. Das funktioniert dann auch meistens, aber nicht für einen längeren Zeitraum. Das Spritzen von Botulinum Toxin (Botox) ist ebenfalls möglich, denn es verhindert die Verkrampfung des Muskels. Wirkdauer: Rund drei Monate. Eine dauerhafte Lösung bietet die chirurgische Therapie. Dabei dringt der Chirurg minimalinvasiv durch den Bauchraum zu dem Schließmuskel vor. Dann wird der Muskel gespalten, so dass er etwas auseinanderklafft. Die Schleimhaut bleibt dabei in intakt. Danach wird dieses Areal mittels einer Manschette aus dem Magenfundus abgedeckt. Damit ist das Problem in aller Regel behoben.“

Refluxerkrankung und Zwerchfellbruch

M. Blase: „Der Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre löst das klassische `Sodbrennen´ aus. Häufig tritt dies im Zusammenhang mit einem Zwerchfellbruch auf. Es muss aber nicht immer mit einer Schluckstörung verbunden sein. Ein Zwerchfellbruch entsteht an der Stelle, wo die Speiseröhre durchs Zwerchfell in den Magen geht. Hier kann es – ähnlich wie beim Leistenbruch – zu einer Erweiterung der Lücke führen. Und diese Erweiterung kann dazu führen, dass der Magen durch diese Lücke nach oben rutscht. Dadurch kann der Magen eingeschnürt werden, was wieder Dysphagien nach sich ziehen kann.

Das Sodbrennen wird zumeist konservativ mit Säureblockern behandelt. Im Falle des Zwerchfellbruchs ist dann der Chirurg gefragt. Dieser geht minimalinvasiv vor, zieht den Magen zurück in die Bauchhöhle und verschließt die zu groß gewordenen Lücke im Zwerchfell, häufig auch mit einem Kunststoffnetz.“

Divertikel der Speiseröhre

M. Blase: „An der Selle des oberen Schließmuskels der Speiseröhre gibt es im hinteren Bereich eine Schwachstelle der Muskulatur. kommt es dort zu einem erhöhten Druck, so kann sich eine Ausbuchtung bzw. Aussackung bilden, also ein Divertikel. In diesem wiederum können sich Speisereste sammeln, was das Gefühl der Schluckstörung auslöst. Hier gibt es zwei Therapiemöglichkeiten. Die eine ist die endoskopische Therapie, die vom Gastroenterologen durchgeführt wird. Dabei wird die Wand zwischen Speiseröhre und Divertikel durchtrennt und wieder geklammert. Es wird also das Divertikel nicht entfernt, sondern das Divertikel bekommt eine Öffnung zur Speiseröhre, aus der dann dort aufgefangene Speisereste in die Speiseröhre abfließen können. Anders ist dies bei der konventionellen OP. Bei dieser wird von außen – zumeist von der linken Halsseite – die obere Speiseröhre freigelegt. Dann wird das Divertikel, also dieses Säckchen, abgetragen und die Öffnung wird zugenäht, so dass die `Normalsituation´ an dieser Stelle wiederhergesstellt ist. Das ist eine stabile Lösung, bei der es weniger Rezidivfälle

Fortsetzung auf Seite 18

als bei der endoskopischen Therapie gibt.
Es gibt auch Divertikel in der mittleren und unteren Speiseröhre. Die Divertikel in der mittleren Speiseröhre sind meistens durch andere Krankheiten begründet, z. B. Entzündungen der Lunge. Beim epitelischen Divertikel am unteren Schließmuskel der Speise, also beim Übergang in den Magen, ist zumeist auch ein – aus welchen Gründen auch immer – häufig beim Schluckvorgang auftretender Überdruck für die Aussackung der Speiseröhre verantwortlich.

Die Therapie der Divertikel im unteren Bereich der Speiseröhre erfolg per OP durch den Bauchraum, ähnlich wie beim Zwerchfellbruch. Heutzutage stehen den Chirurgen moderne Schneider-Klammer-Geräte zur Verfügung, die quasi in einem Arbeitsgang das Divertikel abschneiden und die Öffnung zuklammern. Die Divertikel der mittleren Speiseröhre bereiten oft keine Beschwerden und bedürfen keiner Therapie. Wenn diese doch erforderlich ist, wird es kompliziert, denn es muss durch den Thorax hindurch operiert werden. Ggf. besteht die Möglichkeit, einen Stent in die Speiseröhre zu platzieren, also quasi von innen zu therapieren. Das ist Sache der Gastroenterologen."

Tumore
M. Blase: „Wenn Patienten über Schmerzen hinter dem Brustbein beim Schlucken klagen und oft mehrfach schlucken müssen, um die Speise überhaupt in den Magen zu bringen, kann auch ein Tumor, also eine Krebserkrankung die Ursache hierfür sein. Der Verdacht erhärtet sich, wenn die Beschwerden einhergehen mit Gewichtsabnahme und ständiger Abgeschlafftheit.
Dann wird es multidisziplinär, denn bekanntlich liegen Diagnose und Therapie hierbei nicht nur in zwei Händen. Verschiedene Fachdisziplinen, natürlich auch die Onkologen und Strahlentherapeuten kommen hinzu. Wie dann der genaue Therapieweg aussieht, hängt vom individuellen Fall ab und von der gemeinsamen Entscheidung der beteiligten Fachärzte."

Matthias Blase
Chefarzt
Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie
Ev. Krankenhaus Witten

Urologische Infoveranstaltung ohne Corona-Auflagen am 30. Juni:

Klinik für Urologie des EvK Witten lädt Ende Juni zum „Prostata-Café"

Das „Licht am Ende des (Corona-) Tunnels" ist jetzt deutlich zu sehen, denn: Prof. Dr. Andreas Wiedemann und sein Team von der Klinik für Urologie am Ev. Krankenhaus Witten haben nun „grünes Licht" für ihre nächste Patienen-Veranstaltung bekommen. Eine Päsenz-Veranstaltung wohlgemerkt, bei der es auch Kaffee und Kuchen gibt. Wesentlich sind aber sicherlich die Informationen, die mit dieser Veranstaltung zu den Interessenten transportiert werden. Und bei diesen Infos geht es ebenfalls ums „grüne Licht", jedenfalls zum Teil, nämlich dann, wenn der Greenlight-Laser als Therapie-Instrument bei der gutartigen Prostata-Vergrößerung vorgestellt wird.

Lange Zeit wurde die beliebte Patienten-Informationsreihe, die zumeist in der Urologischen Ambulanz im EvK Witten stattfand, durch Corona ausgebremst. Die alternative Form, diese Veranstaltung im Rahmen eines Cafés in einem Tagungsraum im Ardey-Hotel durchzuführen, fand bisher auch immer großen Anklang. Und jetzt, nach der längeren Pause, wird mit einem erhöhten Interessenten-Andrang gerechnet. Prof. Dr. Wiedemann und seine Mitstreiter wissen nur allzu gut:
Die Pandemie hat vieles gelähmt, nicht aber den Leidensdruck der Prostata-Patienten. Und entsprechend groß ist der Informationsbedarf. Was ist da für die Betroffenen besser, als die Infos aus erster Hand zu bekommen? Natürlich geht es nicht nur um den Greenlight-Laser, jedoch nimmt dieser eine besondere Stellung ein, gilt er doch – nach wie vor – als die schonenste Therapie der gutartigen Prostata-Vergrößerung. Anschaulich wird das Ganze, da ein Simulator des Greenlight-Lasers im Einsatz ist, womit sich Verfahrens- und Wirkweise viel besser darstellen lassen.

Prostata-Café *mit Prof. Dr. Wiedemann – Am 30. Juni ist es wieder soweit.*

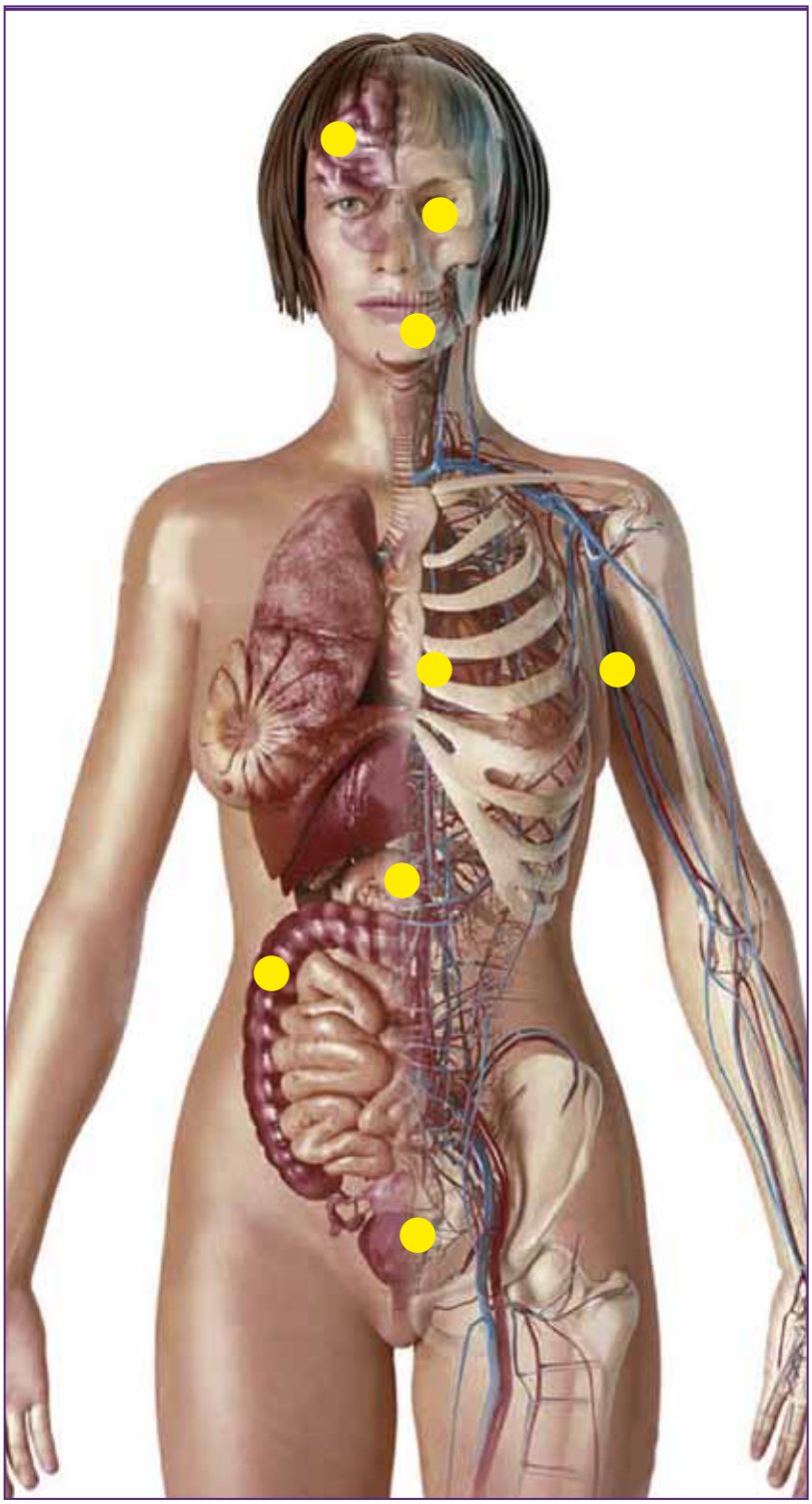
Natürlich kommen auch andere Therapieformen zur Sprache. Dabei haben die Anwesenden die Möglichkeit, ihre persönlichen Fragen an die Urologen zu richten.

Das Prostata-Café findet am Donnerstag, 30. Juni, in der Zeit von 15.30 Uhr bis 17 Uhr im Ardey-Hotel an der Ardeystraße 11 in Witten statt. Die Teilnahme ist kostenlos. Wie erwähnt, gibt es keine Auflagen hinsichtlich Corona. Allerdings steht nur eine begrenzte Anzahl an Plätzen zur Verfügung. Darum ist eine vorherige telefonische Anmeldung im Sekretariat der Urologischen Klinik im EvK Witten unabdingbare Voraussetzung für die Teilnahme.
Das Sekretariat ist erreichbar unter
Tel. 02302 175 - 25 21.

Schluckstörungen durch Mundtrockenheit, oder:

Warum der Urologe manchmal Kaugummi empfiehlt

Bei einer Reizblase (medizinisch „Überaktive Blase“) stört den Patienten vor allem, dass er häufig, nötig und auch nachts zur Toilette muss und teilweise diese gar nicht erreicht: Beim Umdrehen des Schlüssels in der Haustür geht es schon los, der Harndrang lässt sich nicht mehr einhalten. Es ist also eine „Dämpfung“ der Blase gefordert – hier greift der Urologe mit Medikamenten in die Steuerung der Blase durch das vegetative Nervensystem ein.



Vorkommen von „Muskarinrezeptoren“ *im menschlichen Körper: Nicht nur in der Blase, sondern auch in Darm, Magen, Herz, Schweiß- und Speicheldrüsen und sogar im Auge kommen sie vor.*

Die Nerven, die die Blase aktivieren und den Harndrang auslösen, arbeiten über den Botenstoff „Acetylcholin“ an sog. „Muskarinrezeptoren“ der Blase. Werden diese Muskarinrezeptoren in der Blase aktiviert, lösen sie das Wasserlassen aus. Werden sie blockiert, lässt der Harndrang nach und das Wasserlassen wird wieder kontrollierbar. Der Urologe verwendet also „Anti-Muskarinika“, also Medikamente, die diese Rezeptoren blockieren. Schönheitsfehler: Auch Speicheldrüsen, das Herz, der Darm, der Magen und sogar die Schweißdrüsen der Haut haben Muskarinrezeptoren, die für die Speichelproduktion, die Schnelligkeit des Herzschlags, die Darmtätigkeit, die Magenentleerung und die Schweißproduktion verantwortlich sind (s. Abb.). Werden „Anti-Muskarinika“ gegeben, versiegt die Speichelproduktion und der Mund wird trocken, die Haut wird mangels Schweißproduktion warm und trocken, das Herz schlägt schneller, der Darm verstopft und der Magen entleert sich nicht und gibt ein Völlegefühl an...

Eine Besonderheit liegt im Auge vor: Der Augeninnendruck wird ebenfalls durch Muskarinrezeptoren reguliert. Liegt eine Erhöhung vor („grüner Star“), kann ein Anti-Muskarinikum zu einem sog. Glaukomanfall führen und eine notfallmäßige augenärztliche Behandlung notwendig machen.

Von allen Vorgängen ist die Mundtrockenheit für den Patienten am ehesten spürbar, rund ein Drittel der Patienten geben sie unter der Therapie ihrer Überaktiven Blase an. Tricks, die Mundtrockenheit unter der Gabe von Anti-Muskarinika erträglich zu machen, sind zum einen, die Medikamente gegen die Reizblase langsam in der Dosis zu steigern oder die Speichelproduktion z. B. durch Kaugummi oder saure Drops anzuregen. So könnte man in Abwandlung eines alten Sprichwortes formulieren: Was den Speicheldrüsen die „Uhl“, ist der Blase die „Nachtigall“....

Prof. Dr. Andreas Wiedemann
Chefarzt Klinik für Urologie, Facharzt für Urologie, Andrologie, spezielle Chirurgie und medikamentöse Tumortherapie EvK Witten

Welt-Kontinenzwoche vom 20. bis zum 26. Juni:

Tabu-Thema Inkontinenz

Vom 20. - 26.06.2022 findet die nächste World Continence Week vom WFIPP (World Federation for Incontinence and Pelvic Problems) statt. Die 14. Welt-Kontinenz-Woche soll Inkontinenz- und Beckenbeschwerden mehr Sichtbarkeit und Bewusstsein schenken und die Tabuisierung brechen.

Unter Inkontinenz versteht man die fehlende oder mangelnde Fähigkeit Urin oder Stuhl zu halten oder kontrolliert abzugeben, sodass es zu einem ungewollten Urin- oder Stuhlverlust führt. Inkontinenz betrifft allein in Deutschland etwa 10 Millionen Menschen. Bis zu 25% der Frauen in Deutschland sind inkontinent. Im Vergleich dazu sind Männer weniger häufig
betroffen – ca 11 Prozent aller Männer deutschlandweit sind inkontinent. Dabei ist Harninkontenz häufiger verbreitet. Weltweit zählen trotzdem 3,3 Millionen Menschen als stuhlinkontinent.
Dies haben über 80 ExpertInnen zum Anlass genommen, sich über Instagram zu vernetzen und gemeinsam vielfältige online und Vor-Ort Angebote rund um das Thema Kontinenz zusammenzustellen: Aufklärung und Präventionsmaßnahmen und -angebote, sowie Diagnostik, Versorgung und Behandlung von Frauen, Männern und Kindern mit Harn- und Stuhlinkontinenz. Deutschlandweit finden unterschiedliche Angebote für Betroffene, Interessierte und Ärzte/Ärztinnen, sowie TherapeutInnen statt. Weitere Infos unter Kontinenz-Gesellschaft.de oder auch über Instagram #kontinenzwoche2022 Wenn auch Sie unter Kontinenzbeschwerden leiden, wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihren Hausarzt/Ihre Hausärztin, Ihren Gynäkologen/Ihre Gynäkologin oder Ihren Urologen/ihre Urologin. Es gibt eine Vielzahl an Therapie- und Behandlungsmöglichkeiten, sowie unterschiedlicher Beratungsstellen.
Das PhysioTeam Steinecke, Ardeystr. 109, Witten, nimmt das Thema ebenfalls auf und wird am Montag, 20. Juni, von 17 bis 19 Uhr einen kostenlosen Workshop für Frauen veranstalten. Die Teilnehmerinnen können ihre Fragen stellen und bei den vorgestellten Übungen mitmachen.
Am Donnerstag, 23. Juni, wird dann am Standort des PhysioTeams Steinecke eine Q/A-Veranstaltung zum Thema „Kontinenz bei Kindern“ angeboten. Außerdem gibt es als neues Angebot in der Praxis jetzt Kinderbeckenbodentherapie beim Einnässen tags oder nachts oder auch bei Verstopfungsbeschwerden.
Interessenten erfahren mehr unter Tel. 02302 93 34 801.

Stadtwerke Witten sparen Energie in den Bädern

Die Stadtwerke Witten sehen sich – angesichts der derzeitigen Lage am Gasmarkt - in der Verantwortung, mit einem guten Beispiel voranzugehen und weniger Erdgas zu verbrauchen. Vor allem in den Bädern wird ein wesentlicher Anteil der benötigten Energie aus Erdgas gewonnen. Daher wird der Versorger kurzfristig Maßnahmen starten, um mehr Energie in den Hallenbädern und dem Freibad zu sparen. Damit folgen die Stadtwerke den jüngsten Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für das Badewesen (DGfdB). Die Handlungsempfehlungen sehen u.a. vor die Wassertemperatur in den Bädern abzusenken.

„Es wäre momentan unbesonnen, den Energieverbrauch in den Bädern nicht zu ändern. Gleichzeitig wollen wir aber unseren Badegästen weiterhin ein erholsames Freizeiterlebnis bieten. Ich bin überzeugt, dass wir mit unseren Maßnahmen beides möglich machen“, sagt Michael Blumberg, Abteilungsleiter Bäder und Schifffahrt der Stadtwerke Witten.
Die Hallenbäder in Annen und in Herbede sind jeweils rund 50 Jahre alt und aus energetischen Aspekten in die Jahre gekommen. Um Energie zu sparen, werden die Stadtwerke die Wassertemperaturen daher um ein Grad Celsius auf warme 27°C senken. Der Warmbadetag wird bis auf Weiteres entfallen. Die Stadtwerke erwarten dadurch mehr als 5% Energie Einsparung. Dies entspricht rund 20 Tonnen CO_2 pro Jahr. Die Änderungen werden ab dem 1. Mai 2022 umgesetzt.

Besonderes energieintensiv ist das Freibad mit den großen Wasserflächen. Das Schwimmerbecken umfasst den Inhalt von 13.300 Badewannen. Das erstmalige Aufheizen des Beckens von einer Wassertemperatur von 12°C auf 26°C verbraucht so viel Energie wie sieben Drei-Personen-Haushalte in einem ganzen Jahr benötigen. Im Freibad wird daher die Temperatur im Schwimmerbecken auf 24°C und im Nichtschwimmerbecken auf 21°C gesenkt. Die Temperatur im Nichtschwimmerbecken wird entsprechend der Besucheranzahl und der Außentemperatur tageweise über die 21°C erhöht. Das genaue Einsparpotenzial ist aufgrund der unvorhersehbaren Wetterbedingungen und Besucherzahlen nicht konkret zu beziffern. Die DGfdB geht bei einer Senkung der Wassertemperatur um zwei Grad von einer Energieeinsparung von bis zu 25% aus.
„Wir prüfen derzeit weitere Maßnahmen zur Energieeinsparung. Im vergangenen Jahr haben wir eine hocheffiziente Filteranlage installiert. Dieses Jahr haben wir die Beleuchtung im Freibad auf LED-Lampen umgestellt. Als nächste Investition möchten wir die Heizungsanlage im Freibad auf den neuesten Stand bringen. Dadurch könnten wir unter durchschnittlichen Bedingungen rund 41.000 kWh Erdgas im Vergleich zu den Vorjahren einsparen“, so Blumberg. Das Freibad wird Mitte Mai 2022 öffnen.
Zudem hilft die neue Temperatur, die Wirtschaftlichkeit der Bäder weiter im Blick zu behalten – insbesondere angesichts der stark gestiegenen Energiekosten. Eine Erhöhung der Eintrittspreise ist derzeit nicht vorgesehen.

Auszeichnung für die Behandlung junger Patienten:

Klinik des Marien Hospital Witten wurde „Ausgezeichnet. FÜR KINDER plus“

Die Kinder- und Jugendklinik des Marien Hospital Witten erhielt erneut die Zertifizierung „Ausgezeichnet. FÜR KINDER plus“ der Gesellschaft für Kinderkrankenhäuser und Kinderabteilungen in Deutschland e.V. (GKinD). Das Gütesiegel soll Eltern bei der Wahl des geeigneten Krankenhauses unterstützen und steht für die altersgerechte Behandlung ihres Kindes.

Durch die Zusammenarbeit von allen medizinischen Fachabteilungen im Marien Hospital Witten ist die Diagnose und Behandlung nahezu aller Erkrankungen von Kindern und Jugendlichen im Kindermedizinischen Zentrum der St. Elisabeth Gruppe möglich. Das Kindermedizinische Zentrum setzt sich aus der Kinder- und Jugendklinik, der Klinik für Kinderchirurgie und der Geburtshilfe zusammen. Alle Fachabteilungen sind unter dem Dach des Marien Hospital Witten zu finden. Außerdem besteht eine enge Zusammenarbeit mit externen Einrichtungen wie einer Kinderradiologie oder einer Kinderkardiologie.

„Kinder brauchen besondere Zuwendung und haben andere Bedürfnisse als Erwachsene, die berücksichtigt werden müssen. Deshalb ist eine enge Zusammenarbeit von allen Beteiligten gefragt“, erklärt Dr. Bahman Gharavi, Chefarzt der Kinder- und Jugendklinik.

Anforderungen der Auszeichnung

Aufgrund der besonderen abteilungsübergreifenden Versorgung von jungen Patienten erhält die Kinder- und Jugendklinik auch in diesem Jahr das Zertifikat „Ausgezeichnet. FÜR KINDER plus“ für den Zeitraum 2022 bis 2023. Der Zusatz „plus“ zeichnet Kliniken aus, bei denen zu jeder Zeit eine fachärztliche kinderchirurgische Versorgung sichergestellt ist und somit rund um die Uhr ein Arzt anwesend ist. Dies erfolgt in der Kinderchirurgie des Marien Hospital Witten.

Um das Zertifikat zu erhalten, müssen unterschiedliche Anforderungen erfüllt werden. Neben hohen Ansprüchen an die Qualität der Behandlung und die Versorgung auf der Station, sind auch Personal, Organisation und technische Ausstattung entscheidend. Ein besonderer Fokus liegt außerdem auf der kinder- und familiengerechten Orientierung. Eltern haben zum Beispiel die Möglichkeit, mit ihrem Kind auf der Station zu übernachten.

***Dr. Bahman Gharavi**, Chefarzt der Kinder- und Jugendklinik des Marien Hospital Witten, mit der Urkunde „Ausgezeichnet. FÜR KINDER plus“.*

Muntermacher am Montagmorgen

Mehr als 100 Liter Gratis-Kaffee verteilte das Deutsche Rote Kreuz an einem Montagmorgen an Pendler und Passanten in Witten. Anlass war der Weltrotkreuztag am Tag zuvor, der zu Ehren des Gründers Henry Dunant jedes Jahr am 8. Mai gefeiert wird.

Bereits um 4.00 Uhr begannen die rund 30 Helfer des DRK-Witten mit den Vorbereitungen für die Aktion „Kein kalter Kaffee“. Die Teams wurden eingeteilt, die Stände an vier Standorten in Witten aufgebaut und schließlich Kaffee gekocht und verteilt. Nach dem Motto: Helfen im Sinne der Menschlichkeit ist „KEIN KALTER KAFFEE“.

„Wir konnten viele Bürger und Bürgerinnen mit unserer Aktion erreichen. Besonders freut mich dabei, dass sich viele Passanten für unsere vielfältigen Tätigkeiten und für ein Ehrenamt beim DRK interessierten“, erläutert Carolin Lindinger, Vorständin des hiesigen DRK-Kreisverbandes. Denn das Deutsche Rote Kreuz ist mehr als Blaulicht und Blutspende.

Allein in Witten arbeiten zahlreiche Ehrenamtliche und hauptamtliche Mitarbeiter in über 20 verschiedenen Bereichen. Sie unterstützen Familien, ältere Menschen, helfen bei der Integration und Inklusion. Bieten Leistungen für Menschen mit Behinderung oder die nur wenig Geld zur Verfügung haben. Und somit wird die „Idee der Menschlichkeit“ des Schweizer Henry Dunant, auch 160 Jahre nach Gründung der Internationalen Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung, in großer Vielfalt gelebt.

***Helfer des DRK** verteilten Gratis-Kaffee an Pendler und Passanten.*

Essensretter eröffnen neue Verteilstation im Radcafé

Eine Verteilstation für Lebensmittel eröffnete die Wittener Foodsharing-Gruppe im Radcafé in der Augustastraße 36. „Jeder Mensch ist herzlich willkommen, sich zu bedienen und damit etwas gegen die Lebensmittelverschwendung zu tun“, erklärt Laura Geldermann, verantwortliche Foodsaverin für die Ruhrstadt. „1/3 aller Lebensmittel werden weggeworfen. Dagegen möchten wir aktiv etwas tun.“

Die ehrenamtlichen Essensretter bringen täglich Ware zum neuen „Fair-Teiler“. Dazu zählen Kühlwaren, Gemüse und verpackte Lebensmittel aus rund 14 Betrieben, mit denen die Gruppe zusammenarbeitet. Die Lebensmittel wurden aus unterschiedlichen Gründen aussortiert. Weil Platz für die neue Lieferung gebraucht wird, weil das Mindesthaltbarkeitsdatum erreicht oder die Ware abends übrig ist. Laut den Vorgaben der Behörden werden der Kühlschrank und die Regale täglich gereinigt und kontrolliert.

Wer Lebensmittel abholen will, kann ohne Anmeldung vorbeikommen. Das Radcafé in der Augustastraße ist Montag bis Freitag von 10-18 Uhr und Samstag von 10-17 Uhr geöffnet. „Das ist ein echter Gewinn für die Menschen in Witten“, betont Michaela Schmidt, die auch zu den Verantwortlichen zählt.

In der Ruhrstadt sind rund 280 Ehrenamtliche bei Foodsharing e.V. engagiert. Die 2012 entstandene Initiative gegen Lebensmittelverschwendung hat rund 37.000 ehrenamtlichen Essenrettern in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Ausführliche Infos sind auf www.foodsharing.de zu finden. Wer in Witten mitmachen möchte, kann sich per Mail melden: witten@foodsharing.network.de .

„Klasse, dass wir die Wabe und das Team des Radcafés als Partner gewinnen konnten“, freut sich Laura Geldermann. Innenstadtnah bietet das Radcafé der Wittener Gesellschaft für Arbeits- und Beschäftigungsförderung (Wabe mbH) neben dem Verkauf von Fahrrädern auch eine Servicewerkstatt für schnelle Reparaturen an. Die umweltfreundliche Fahrradwaschanlage „Cyclewash“, die diebstahlsichere Codierung der Drahtesel und das kostenfreie Ausleihen des Lastenrads „PottsBlitz“ gehören ebenso zum Angebot.

***Freude über den neuen Fair-Teiler** im Radcafé: (von links) Meike Heinsen, Laura Geldermann und Michaela Schmidt. Foto: Astrid Nonn.*

Trainingskonzept gegen Demenz

Altenzentrum am Schwesternpark Feierabendhäuser beteiligt sich an Forschungsprojekt

Das Altenzentrum am Schwesternpark Feierabendhäuser der Diakonie Ruhr in Witten beteiligt sich an einem Forschungsprojekt, das untersucht, wie sich mit einer Kombination aus körperlichem und geistigem Training kognitive Fähigkeiten im Alter erhalten lassen. Acht Monate lang treffen sich Mieterinnen und Mieter aus dem ServiceWohnen zweimal in der Woche zum Gruppentraining an verschiedenen Spielstationen, die von einer neu entwickelten Hightech-Software gesteuert werden.

Erste Ergebnisse der Studie „go4cognition“ deuten darauf hin, dass die Mischung aus sozialem Kontakt sowie körperlichem und geistigem Training positiven Einfluss hat und sich eine leichte kognitive Beeinträchtigung zumindest stabilisieren lässt. An dem Projekt sind unter anderem die Ruhr-Universität Bochum und die Hamburger Fernhochschule beteiligt.

***Training gegen Demenz:** (von links) Gerda Holtz, Angelika Hirse-Venn, Helga Clemens, Rita Schmidt, Lothar Rosenhahn, Regine Rosenhahn, Ursel Ohin und Ute Gutsche sind mit viel Spaß beim Trainingsprogramm dabei.*

St. Elisabeth Hospiz Witten erhält Spende des Inner Wheel Club Herne

Im vergangenen Jahr begleitete das St. Elisabeth Hospiz in Witten eine junge Frau, die Mitglied im Inner Wheel Club Herne war, in ihrer letzten Lebensphase. Als Dank für die gute Unterstützung spendet der Club, der Mitglied der weltweit größten organisierten Frauenvereinigung ist, 2.000 Euro an das Hospiz.

Der Club bedankt sich beim St. Elisabeth Hospiz mit der Spende für die große Zuwendung, die sein Mitglied während ihres letzten Lebensabschnittes erfahren hat. „Auch die Familie hat sich während des Aufenthaltes von den geschulten Mitarbeitern des Hospiz stets durch verständnisvolle Gespräche sehr gut eingebunden gefühlt“, erklärt Dr. Annette Chen-Stute, Präsidentin des Inner Wheel Club Herne.

Einbindung der Angehörigen von großer Bedeutung

Neben der palliativen Betreuung der Hospizgäste besteht ein wichtiger Teil der Arbeit im Hospiz aus der Einbindung der Angehörigen in den gesamten Prozess. „Egal ob es um die Ehepartner oder die vielleicht noch jungen Kinder unseres Gastes im Hospiz geht, Trauergespräche sind notwendig, um besser mit dem bevorstehenden Verlust und der Angst umzugehen“, sagt Nicole Lindenberg, Leiterin des St. Elisabeth Hospiz Witten. So ist das Hospiz aber nicht nur ein Ort der Trauer. Es ist auch ein Ort, an dem sich Menschen einander zuwenden können und viel Verständnis erhalten. Um die wichtige Arbeit des Hospizes zu unterstützen, spendet der Inner Wheel Club Herne dem St. Elisabeth Hospiz 2.000 Euro.

Nicole Lindenberg *(l.), Leitung des St. Elisabeth Hospiz, nimmt die Spenden des Inner Wheel Club Herne entgegen. Zur Spendenübergabe kam stellvertretend für den Club Dr. Annette Chen-Stute (r.).*

Mir passiert das nicht!? – Vier Pflege-Irrtümer

Pflegebedürftigkeit im Alter – damit möchten sich viele Menschen nicht befassen. Der Gedanke, vieles nicht mehr selbst zu können und gesundheitlich abzubauen, macht Angst. Doch die Wahrheit ist: Pflege kann und wird vermutlich jede:n treffen. Deshalb hilft die Verbraucherzentrale NRW zum Tag der Pflege am 12. Mai bei einer realistischen Einschätzung. „Wichtig ist, sich zu informieren und rechtzeitig Hilfe zu holen“, sagt Alexandra Kopetzki von der Beratungsstelle in Witten für den Ennepe-Ruhr-Kreis. 4,1 Millionen Menschen in Deutschland sind pflegebedürftig. Vier von fünf pflegebedürftigen Menschen werden zu Hause versorgt, meist von Angehörigen. Deshalb rückt die Verbraucherzentrale NRW vier Irrtümer zur Pflege gerade.

Irrtum 1: Pflegefall? Mir passiert das nicht!

Das ist sehr unwahrscheinlich. Denn die Lebenserwartung steigt. Die Menschen in Deutschland werden immer älter – und damit wächst die Wahrscheinlichkeit, ein Pflegefall zu werden. Seit Jahren erhöht sich die Zahl der Pflegebedürftigen. Laut Statistischem Bundesamt stieg die Zahl von 2,02 Millionen im Dezember 1999 auf 4,12 Millionen im Dezember 2020. Und wissenschaftliche Prognosen gehen von einem weiteren deutlichen Anstieg allein bis 2030 aus. Dann könnten etwa laut dem Barmer Pflegereport insgesamt rund sechs Millionen Menschen pflegebedürftig sein.

Irrtum 2: Mit dem Thema Pflege beschäftige ich mich, wenn ich 80 bin

Pflege kann immer jede:n treffen, unabhängig vom Alter. Es ist zwar richtig, dass der größte Teil der Pflegebedürftigen in die Altersspanne zwischen 80 und 85 Jahre fällt. Und natürlich steigt das Risiko mit dem Alter an. Aber Pflegebedarf kann viele Ursachen haben – einen Schlaganfall, ein Organversagen, aber auch einen Sturz oder eine chronische Erkrankung. Deshalb ist es so wichtig, über Beratungs- und Hilfsstrukturen Bescheid zu wissen. Jeder sechste Pflegebedürftige ist heute jünger als 65 Jahre.

Irrtum 3: Pflegebedürftig ist man erst, wenn man nichts mehr kann

Falsch! Nach dem Gesetz gelten Menschen schon als pflegebedürftig, wenn sie bei alltäglichen Dingen Unterstützung brauchen, also etwa beim Arztbesuch, der Körperpflege, beim An- und Ausziehen, beim Einkaufen oder beim Einnehmen von Medikamenten. Deshalb haben auch Menschen mit geringen Beeinträchtigungen ein Anrecht auf Leistungen der Pflegeversicherung. So kann zum Beispiel mit dem Entlastungsbetrag eine Haushaltshilfe oder einfach eine Alltagsbegleitung für ein paar Stunden im Monat finanziert werden. Man kann auch seine Wohnung barrierefrei um-bauen und dafür Geld der Pflegekasse in Anspruch nehmen.

Irrtum 4: Das bisschen Pflege schafft man schon alleine

Die Eltern oder die eigenen schwer behinderten Kinder zu pflegen, neben Arbeit und eigener Familie, ist anstrengend und kann auch seelisch sehr belastend sein. Oft geraten Angehörige an die Grenzen ihrer Kräfte. Und die Pflegedauer kann mehrere Jahre betragen. Ganz alleine pflegen – das schafft keiner. Deshalb sollte man sich dringend Unterstützung holen. In Nordrhein-Westfalen bieten mehr als 500 Beratungsstellen von Pflegekassen, Pflegestützpunkten, Wohlfahrtsverbänden oder Kommunen Hilfe bei Fragen zur häuslichen Pflege an. Der Pflegewegweiser NRW hilft bei Fragen nach der passenden Anlaufstelle vor Ort. Möglich sind auch Kombinationen aus verschiedenen Unterstützungsmöglichkeiten.

Mehr zu Beratungsstellen, häuslicher Pflege und Pflegediensten unter www.pflegewegweiser-nrw.de

Comenius Berufskolleg läutet Jubiläumsjahr ein

Auftaktveranstaltung zum 125-jährigen Bestehen mit Vorstellung eines Buchprojekts zum aktuellen jüdischen Leben in der Region

Mit einem Gottesdienst, Großgruppenspielen und einem Picknick haben Lehrende und Studierende das Jubiläumsjahr zum 125-jährigen Bestehen des Comenius Berufskollegs eröffnet. Anlass war das Richtfest für das Kleinkinderschulschwestern-Seminar im Mai 1897, das als Vorläufer des Comenius Berufskollegs betrachtet werden kann.

„Wir sehen dich, wir sehen uns, wir sind eine Gemeinschaft – so möchten wir in das Festjahr starten“, betonte Schulleiterin Claudia Wolmerath. Für die Eröffnung des Jubiläumsjahres hat das Comenius Berufskolleg bewusst den Tag des Richtfests vor 125 Jahren gewählt. „Wir bitten für die nächsten Jahre um Gottes Segen, der üblicherweise beim Richtfest mit dem Haus verbunden wird und damit auch mit den Menschen, die das Gebäude mit Leben füllen“, erklärt Claudia Wolmerath.

Im Rahmen der Auftaktveranstaltung überreichten Schulpfarrerin Christina Ossenberg-Gentemann und Studierende aus der Mittelstufe der praxisintegrierten Ausbildung im Erziehungswesen ein Bilderbuch zum Thema „Jüdisch hier“ an Superintendentin Julia Holtz und Angelika Arend, Geschäftsführerin des Ev. Kindergartenverbundes Hattingen-Witten, das sie für die Kindertagesstätten erstellt haben. Es beschreibt kindgerecht im Stil eines Pixibuchs aktuelles jüdisches Leben in der Region.

Das Buch ist im Rahmen eines Projekts zum Thema „1700 Jahre jüdisches Leben in Westfalen“ entstanden, das der Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL) ausgeschrieben hatte. Ziel war die Erstellung eines Medienprodukts. „Die meisten Teilnehmenden haben sich mit der Vergangenheit beschäftigt. Wir aber wollen aktuelles jüdisches Leben aufzeigen“, erläutert Christina Ossenberg-Gentemann. Deshalb dreht sich das Buch um das Leben in der Jüdischen Gemeinde Bochum-Herne-Hattingen mit ihren Gottesdiensten, Riten und Bräuchen.

***Schulpfarrerin** Christina Ossenberg-Gentemann (4.v.r.), Studentinnen aus dem Vertiefungsbereich Religion und Ethik sowie Auszubildende aus dem Berufsbildungswerk Volmarstein mit Ausbilderin Regina Bracht (5.v.r.) überreichen das Buch zum Thema Jüdisch hier an Angelika Arend, Geschäftsführerin des Ev. Kindergartenverbunds Hattingen-Witten (5.v.l.) und Superintendentin Julia Holtz (r.).*

Um das Thema für drei- bis sechsjährige Kinder aufzubereiten, haben sich neun Studierende aus dem Vertiefungsbereich Religion und Ethik eine Rahmenhandlung überlegt: Ein Junge aus der jüdischen Gemeinde besucht mit seiner Kindergartenfreundin die Synagoge. Die Geschichte wechselt sich mit kurzen Sachtexten ab, die religiöse Symbole und Gegenstände beschreiben, zum Beispiel die Kippa oder die Menora, den siebenarmigen Leuchter.

Die Jüdische Gemeinde hat das Projekt wohlwollend unterstützt und begleitet. Unter anderem haben die Studierenden im Herbst 2021 mit drei Kindern die Neue Synagoge Bochum besucht und dort Symbolfotos für das Buch erstellt. Kinder aus der jüdischen Kindertagesstätte Sternenhügel haben Bilder gemalt. Eins davon hat es auf die Titelseite geschafft.

Der LWL hat zur Unterstützung hochkarätige Referentinnen vermittelt und finanziert. So hat Andrea Behnke, Autorin aus Bochum, den Studierenden in einer Schreibwerkstatt das Handwerkszeug zum Erstellen der Rahmengeschichte vermittelt. Die Illustratorin Anna Karina Birkenstock hat einen Layout-Workshop angeboten. Die Grafik haben die Studierenden anschließend selbst übernommen. Mit Mitteln aus dem Innovationsfond des Ev. Kirchenkreises Hattingen-Witten konnte das 16-seitige Büchlein schließlich im Berufsbildungswerk Volmarstein in einer Auflage von 300 Exemplaren gedruckt werden. Bis zur Fertigstellung haben die Studierenden mit Christina Ossenberg-Gentemann ein Jahr lang an dem Projekt gearbeitet. Im Juni wird es mit den Beiträgen aller teilnehmenden Einrichtungen beim LWL in Münster präsentiert.

Mit dem Kleinkinderschulschwestern-Seminar, das am 19. Oktober 1897 eröffnet wurde, hat das Diakonissenhaus für die Grafschaft Mark und das Siegerland ein Gebäude ausschließlich der pädagogischen Sendung des Mutterhauses gewidmet. Es war die erste private Fachschule ihrer Art in Westfalen. Ab 1910 stand es auch Frauen offen, die nicht Diakonisse werden wollten. 1922 wurde die Schule staatlich anerkannt. Das heutige Gebäude wurde als Comenius Schulzentrum am 22. März 1974 eingeweiht. 1990 schied die letzte Diakonisse aus der Kindergartenarbeit aus.

Die angebotenen Bildungsgänge und Abschlüsse wurden im Laufe der Jahrzehnte immer wieder an veränderte Rahmenbedingungen und die Erfordernisse einer zeitgemäßen Pädagogik angepasst. Innovative Ideen wurden dabei immer großgeschrieben – bei der Etablierung neuer Bildungsangebote und Berufsbilder gehörten die Einrichtungen in Witten häufig zu den Vorreitern.

Heute ist das Comenius Berufskolleg eine Einrichtung der Diakonie Ruhr. Es bietet praxisintegrierte Ausbildungsgänge in den Bereichen Heilerziehungspflege und Erziehungswesen an. Die Ausbildung zur Erzieherin bzw. zum Erzieher kann auch in klassischer Form absolviert werden, bei der ein einjähriges Berufspraktikum auf zwei Jahre Schule folgt. Derzeit entwickelt die Schulleitung im Dialog mit den Studierenden ein tragfähiges Konzept für eine Mischung aus Digital- und Präsenzunterricht – auch als Reaktion auf die aktuellen Herausforderungen durch die Corona-Pandemie.

Das perfekte Geschenk für Langendreerer:

LANGENDREER - DER FILM

Doppel-Disc:

Langendreer – Der Film
(Stadtteilfilm von 2017)
auf DVD

Langendreer – Der Sound
Die Film-Musik in Komplettversion
auf CD

15,- €

LANGENDREER - DER SOUND

Erhältlich bei:

Amts-Apotheke
(Inh. Dr. S. Schröder-Hickery)
Alte Bahnhofstr. 82
44892 Bochum

Verlag O. Gellisch
Somborner Str. 2a
Tel. BO. 43 86 85 45
44894 Bochum

Neue Schmerzambulanz im EvK Witten

Das Evangelische Krankenhaus Witten hat seine Schmerztherapie ausgebaut: Neben der umfangreichen stationären Behandlung erfahren Patienten mit chronischen Schmerzen im EvK ab sofort auch ambulant Hilfe: in der Schmerzambulanz unter Leitung von Jurij Sokolov.

Chronische Rückenschmerzen, Gelenkserkrankungen, Nervenerkrankungen oder verschiedene Arten von Kopfschmerzen: die Beschwerden, mit denen Patienten in die Schmerzambulanz kommen, sind vielfältig. Gemein ist allen hingegen eine lange Leidenszeit sowie diverse erfolglose Behandlungen. „Unser Ziel ist es, diesen von chronischen Schmerzen geplagten Menschen ein Stück Lebensqualität zurückzugeben“, sagt der Facharzt für Anästhesiologie und Spezielle Schmerztherapie. Wenn Patienten durch die Schmerztherapie in den Beruf zurückkehren oder wieder ein paar Stunden Gartenarbeit erledigen können, sei das für ihn die größte Belohnung. „Das ist die schönste Seite an meinem Beruf“, sagt Jurij Sokolov. Doch bis dahin ist es ein langer Weg. Und der beginnt mit einem ausführlichen Gespräch. „Das ist unser wichtigstes Werkzeug und nachhaltiger als eine Spritze oder Tablette“, sagt Jurij Sokolov. Denn oftmals zeige sich, dass nicht etwa das kaputte Knie Hauptverursacher der Schmerzen ist, sondern etwas ganz anderes den Schmerz antreibt. Biopsychosoziales Modell der Schmerzentstehung nennt der Experte diesen Ansatz, der den Patienten in seiner Gesamtheit in den Blick nimmt. Dabei greift Sokolov auch auf sein Wissen zur Psychosomatischen Grundversorgung zurück, das ihn schon frühzeitig einen psychosozialen Krankheitshintergrund wie Depressionen oder Angstzustände erkennen lässt.

Jurij Sokolov hatte zuletzt die Schmerzambulanz im Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke geleitet. Neuland ist Witten dennoch nicht für ihn: Im Marienhospital hatte

***Jurij Sokolov**, Facharzt für Anästhesiologie und Spezielle Schmerztherapie, (Mitte), wird in der neu eröffneten Schmerzambulanz im EvK Witten unterstützt von Thomas Meiß, Algesiologischer Fachassistent, und Pflegefachkraft Hanna Thielitz.*

er einst seine anästhesiologische Facharztausbildung absolviert. „Ich freue mich über die Heimatluft“, sagt der in Bochum studierte Mediziner. Seine guten Kontakte in der Region will er nutzen, um mittelfristig eine Schmerzkonferenz ins Leben zu rufen, bei der niedergelassene Schmerztherapeuten regelmäßig in großer Expertenrunde über nicht alltägliche Fälle beraten. „Damit habe ich schon in Herdecke sehr gute Erfahrungen gemacht“, so der 51-Jährige.

Die Sprechzeiten der Schmerzambulanz im 1. OG des EvK Witten sind montags und dienstags von 8 bis 16 Uhr sowie donnerstags von 12 bis 16 Uhr.
Eine Terminvereinbarung ist unter 02302.175-5000 erforderlich.

Ärzteteam aus dem Marien Hospital Witten informierte:

Darmkrebs verhindern und heilen

Die Entwicklung einer gutartigen Schleimhautwucherung im Darm (Polyp) bis hin zu Darmkrebs dauert etwa zehn Jahre – Eine lange Zeit, in der Ärzte diese Polypen entdecken und beseitigen können, um Darmkrebs vorzubeugen. In der Veranstaltung „Darmkrebs – Vermeidbar und heilbar“ am 05.05.2022 haben Experten des Marien Hospital Witten rund um Prof. Dr. Metin Senkal, Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie, über Möglichkeiten informiert, wie das Risiko der Erkrankung verringert werden kann und welche Heilungschancen bestehen, falls sich der Krebs doch schon ausgebildet hat.

Diagnose – In der ersten Veranstaltungshälfte widmete sich Dr. Niklas Jollet, Oberarzt der Klinik für Innere Medizin, Gastroenterologie, Pneumologie, der Vorsorgeuntersuchung zur Entdeckung und Entfernung gutartiger Vorstufen von Darmkrebs, den Polypen. Eine effektive Vorsorgeuntersuchung ist die Darmspiegelung. Sie wird bei Männern ab dem 50. Lebensjahr und bei Frauen ab dem 55. Lebensjahr von der Krankenkasse bezahlt. Die Untersuchung sollte aber bei Leuten, in deren Familie bereits Fälle von Darmkrebs aufgetreten sind, schon in jüngerem Alter erfolgen. Hinweise auf das Vorliegen von Darmkrebs sind für Betroffene unter anderem neu aufgetretene Stuhlunregelmäßigkeiten, Blut im Stuhl oder ein ungewollter Gewichtsverlust.

Behandlung – Der zweite Teil der Veranstaltung drehte sich um die Behandlung von Darmtumoren. Die Heilungschancen hängen maßgeblich von dem Zeitpunkt der Behandlung ab: Je früher der Krebs diagnostiziert wird, desto größer sind die Heilungschancen. Dr. Thomas Deska, Leitender Oberarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie, erklärte das schonende Vorgehen bei der minimal-invasiven Entfernung eines Darmtumors sowie des umliegenden Gewebes. Sofern der Tumor bereits in einem fortgeschrittenen Stadium und ein Großteil des umliegenden Gewebes befallen ist, muss neben der Operation auch eine Chemo- oder Strahlentherapie als Behandlungsmethode in Betracht gezogen werden.

***Das Team des Darmkrebszentrum Witten** rund um Prof. Dr. Metin Senkal, Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie des Marien Hospital Witten, berichtete in der Online-Veranstaltung über die Vermeidung und Heilung von Darmkrebs.*

Neu am Knappschaftskrankenhaus:

Sektion für Endovaskuläre Chirurgie und Gefäßchirurgie

Dauerhaft erweiterte Blutgefäße, die knotig oder wie Beulen deutlich sichtbar nach außen vortreten, die kennt so gut wie jeder: Krampfadern. Sie sind nicht nur unschön, sondern können auch gefährlich werden, da das Blut nicht richtig fließt und sich Blutgerinnsel bilden können. Abhilfe bei Krampfadern, tiefen Beinvenenthrombosen, Gefäßverschlüssen, diabetischem Fuß, Arterienverkalkung, Karotisstenose und vielem mehr schafft die Gefäßmedizin, die sich auf die Behandlung von Erkrankungen der Arterien und Venen spezialisiert hat. Im Spätsommer letzten Jahres wurde dafür in der Chirurgischen Klinik (Prof. Dr. Richard Viebahn) am Universitätsklinikum Knappschaftskrankenhaus Bochum eine eigene Sektion eingerichtet. Leiter der Sektion für Endovaskuläre Chirurgie und Gefäßchirurgie ist Dr. Hamid Channane, der seit August bereits über 200 Operationen am Haus durchgeführt hat.

„Der Bedarf ist groß“, weiß der 39-Jährige, denn gerade die Patientinnen und Patienten, die im Transplantationszentrum des Knappschaftskrankenhauses eine Organspende erhalten haben, leiden häufig an Gefäßerkrankungen. Da sie standardmäßig aufgrund ihrer neuen Niere oder Bauchspeicheldrüse interdisziplinär in der Klinik nachuntersucht werden, können beispielsweise Verengungen schnell entdeckt und direkt versorgt werden. Auch Zugänge für die Dialyse bei Nierenleiden mittels Shunt (Querverbindung zwischen Arterie und Vene) oder Dauerkatheter werden durchgeführt. Das Leistungsspektrum der neu eingerichteten Sektion reicht von Erkrankungen der Bauch- und Beckenschlagadern, Verengungen der Halsschlagadern über Durchblutungsstörung der Beine („Schaufensterkrankheit“) und Arme bis hin zum Diabetischen Fußsyndrom, der Behandlung von Venenerkrankungen und Krampfadern mittels minimalinvasiver Techniken und der konservativen Gefäßchirurgie.

Dr. Hamid Channane

Foto: Fotoabteilung, UK Knappschaftskrankenhaus Bochum

Veränderungen an den Gefäßen können durch spezielle klinische Untersuchungen und mithilfe von Ultraschall erkannt werden. Die Behandlung erfolgt oft durch schonende und meist ambulant angebotene Verfahren, sogenannte endovaskuläre Interventionen, bei denen eine Vielzahl von Gefäßen des Herz-Kreislauf-Systems mit Drähten und Kathetern erreicht werden. Eine örtliche Betäubung ist dafür ausreichend. In ausgeprägten Fällen kann auch eine Operation erforderlich werden, bei der das Blut beispielsweise durch eingesetzte Bypässe umgeleitet wird oder ein Gefäß durch die Implantation von Stents offengehalten wird. Diese Eingriffe werden von Gefäßchirurgen in der Regel in Narkose durchgeführt.

Autokran hievt neuen Linearbeschleuniger in luftiger Höhe ins EvK

Das war eine Anlieferung der besonderen Art: Am Evangelischen Krankenhaus Witten war mehrere Stunden lang ein Autokran im Einsatz, um die dortige Klinik und das MVZ für Strahlentherapie mit einem neuen Linearbeschleuniger neuester Bauart zu beliefern. In beachtlichen 46 Holzkisten war das Hightech-Gerät verpackt, das im EvK demnächst bei der Bestrahlung von bösartigen Tumoren zum Einsatz kommen wird. Einen ganzen Tag lang hievte der Kran die Einzelteile in luftiger Höhe zum Eingang der Strahlentherapie, von wo aus diese schließlich mit einem Gabelhubwagen in den Bestrahlungsraum weitertransportiert wurden. Warum für die Anlieferung so schweres Gerät nötig war, machen die Daten deutlich: Die einzelnen Bauteile brachten zwischen 500 Kilogramm und 2,2 Tonnen auf die Waage. Allein der 3,5 m lange Bestrahlungsarm (Gantry) wog 1,6 Tonnen. Bis der neue Linearbeschleuniger zum Einsatz kommt, wird es noch einige Wochen dauern: Allein der mechanische Aufbau wird eine Woche in Anspruch nehmen. Anschließend folgen eine umfangreiche Softwareinstallation sowie die Einmessung des rund 1,8 Millionen Euro teuren Gerätes.

Langendreer:

„Bänke raus!“ – Am 12. Juni im Ortsteil Alter Bahnhof

Zum 10. Mal findet das größte Stadtteilfest in Langendreer „Bänke raus“ statt, in diesem Jahr am Sonntag, 12. Juni. Bei dem Mitmachfest kann jede und jeder mitmachen.

Für das Straßenfest wird der obere Teil der Alten Bahnhofstraße, zwischen Lünsender Straße und Ümminger Straße, gesperrt und lädt Bürger aus Langendreer und dem Bochumer Ostern zum Feiern ein. Und auch in diesem Jahr ist das Straßenfest Bestandteil der Bürgerwoche-Ost.
An über 100 Tischen präsentieren sich Gruppen, Vereine, Organisationen, Anwohner und interessierte Langendreerer Bürger. Auch das Medizinische Qualitätsnetz Bochum wird vertreten sein und gemeinsam mit seinen Kooperationspartnern das Gesundheitsnetz Bochumer Osten vorstellen. Ein Rahmenprogramm mit vielen Aktivitäten, wie musikalische Darbietungen auf zwei Bühnen, der Familienflohmarkt vor der St. Marien Kirche und ein Streetball-Turnier runden die Veranstaltung ab.
Das Fest beginnt um 10:30 Uhr mit dem ökumenischen Gottesdienst „Am Stern“, durchgeführt von der Katholischen und der Evangelischen Kirchengemeinde sowie der Freien evangelischen Gemeinde Bochum-Ost (FeG). Beim anschließenden Musikprogramm sind z. B. die Gruppen „Free bears“, „Chornetto“ und Gruppen der Musikschule Bochum-Ost zu sehen und zu hören. „Wir freuen uns, dass wir wieder ein Fest auf die Beine stellen, an dem so viele Akteure mitwirken und gemeinsam einen schönen Tag verbringen wollen“, so Karsten Höser, Stadtteilmanager der WAB Langendreer.

WITTEN transparent

Impressum

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

Redaktion: Olaf Gellisch (verantwortlich)
In Kooperation mit dem Ärzteverein Witten e.V.

Mitarbeiter dieser Ausgabe:
PD Dr. Sabine Skoddda, Dr. Agnes Dedel-Orth ,
Prof. Dr. Rainer Wirth, Dr. Mario Iasevoli,
Matthias Blase, Prof. Dr. Andreas Wiedemann

Anzeigen: Verlag Olaf Gellisch (verantwortlich)
faircom / Bernd Dobner

Satz und Gestaltung: Verlag Olaf Gellisch

Druck: Strube Druck und Medien GmbH, Felsberg

Es gilt die Anzeigenpreisliste von Nr. 2 von Januar 2021.
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 monatlich (Ausnahme Doppelausgabe Juli/August) in Witten und in Bochum-Langendreer.

Wer nicht mit der Zeit geht...

...geht mit der Zeit. Ein berühmtes Sprichwort. Es kommt aus dem Wirtschaftsbereich, aus jenen Gefilden, wo noch – im übertragenen Sinne – „Köpfe rollen“ wenn nicht den Erfordernissen der Zeit entsprochen wird und stattdessen Bockmist gebaut wird. Also: Amtsstuben sind davon nicht betroffen... Den Finger am Puls der Zeit zu haben, sollte eigentlich immer gut sein. Im fortgeschrittenen Alter wird das zunehmenst schwieriger, wenn nämlich Lebenserfahrung (und vielleicht auch ein bisschen Verstand) ihr Veto gegenüber der Akzeptanz vermeintlicher Innovationen einlegen.

● Das kann unsereins als Vertreter der schreibenden Zunft z. B. beim Gendern passieren, dessen Sinn sich einem nicht immer erschließt. Und dann wird eben nicht gegendert. Wichtig ist, dass es verständlich bleibt. Wenn man aber hört, dass die Jugendbewegung einer großen Kirche fordert, dass der Begriff „Gott“ gegendert werden soll, so dass eine weibliche Version des Begriffs gleichberechtigt mitgeliefert wird, stellt sich einem unwillkürlich die Frage, ob es nichts Wichtigeres zu tun gibt, als dies zu thematisieren? Und manch einem stellt sich darüber hinaus die Frage, ob die Protagonisten solcher Forderungen noch alle Latten am Zaun haben.

● Dass es mehr als zwei Geschlechter gibt, wird mittlerweile von einer breiten Akzeptanz getragen. Es ist begrüßenswert, dass Leute, die sich weder dem weiblichen noch dem männlichen Teil der Gesellschaft zugehörig fühlen, nun leben können, wie sie möchten, ohne dass sie dafür diskreminiert oder angefeindet werden. Dass es dennoch Probleme geben kann, werden jene betroffenen Menschen erlebt haben, die sich in den USA ausweisen mussten. Nicht selten sind die Zollbeamten dort irritiert, wenn sie beim Geschlechtsvermerk lesen „DIVERS“, ist das doch im Englischen die Mehrzahl von Taucher.

● Was auch vielfach sehr nervig ist, ist der grassierende Abkürzungswahn. Abkürzungen wurden eigentlich erfunden, um komplizierte Dinge zu vereinfachen. Doch manchmal ist es heute umgekehrt, dass Abkürzungen Dinge noch verkomplizieren. Oder aber die Abkürzungen verselbständigen sich, so dass am Ende nur noch wenige wissen, was sie eigentlich bedeuten bzw. abkürzen. So zum Beispiel „Verein für Leibesübungen“. Sagt heute kein Mensch. „VfL“ dagegen ist ein griffiger Slogan, der vor allem in Bochum an der Castroper Straße skandiert wird. Aber aktuell hat es eine Abkürzung gegeben, die alles in den Schatten stellt: IDAHOBIT. Diese Abkürzung bedeutet „Internationaler Tag gegen Homo-, Bi-, Inter- und Transphobie“. In der entsprechenden Ankündigung der Stadt Witten wurde die englische Bezeichnung nicht mitgeliefert, so dass sich die Abkürzung nichtmals von den genannten deutschen Begrifflichkeiten herleiten ließ. Unabhängig von Inhalt und Absicht dieses sicherlich bedeutsamen internationalen Tages – Wer soll sich das noch merken? Und: Wer denkt sich so etwas aus?

Da lobe ich mir doch die Abkürzung, die mein Vater augenzwinkernderweise (und im vollen Bewusstsein, dass er absichtlich was Falsches sagen würde) benutzte und die damals schon – vor zig Jahren – eine Kritik am Abkürzungswahn war. Immer, wenn er einem Vergnügen und Spaß wünschen wollte, sagte er nur „FF!“ – Sollte heißen: „Viel Freude!“ Das wünsche ich Ihnen auch! ***Olaf Gellisch***

AOK-Präventionsprojekt für Kinder startete in Gevelsberg:

Mit ‚Felix Fit' Kinder für ein bewegtes Leben begeistern

Gesundheit wird in der Gevelsberger offenen Ganztagsschule ‚OGS Vogelsang' großgeschrieben. Die Einrichtung startet mit ihren Schulkindern und deren Eltern in das AOK-Präventionsprojekt ‚Mach mit bei Felix Fit'. Es dient der Förderung der motorischen Entwicklung der Kinder und soll Bewegungsmangel entgegenwirken. Dabei werden vielfältige positive Erfahrungen und Freude an körperlicher Aktivität vermittelt. Mit spielerischen Übungen lernen die Mädchen und Jungen auf kindgerechte Weise ihren Körper und die Bedeutung von Bewegung kennen. „Ein weiteres wichtiges Ziel von ‚Felix Fit' besteht darin, die gesundheitlichen Rahmenbedingungen in den Kitas zu fördern. Wir möchten dabei unterstützen, dass hier ein bewegungsanregendes Umfeld geschaffen wird und bewegungs- und gesundheitsförderliche Strukturen und Abläufe in den Alltag integriert werden", sagt AOK-Serviceregionsleiter Jörg Kock.

***Als eine der ersten Grundschulen** im EN-Kreis nahm die OGS Vogelsang aus Gevelsberg am AOK-Präventionsprojekt teil. Bei einer Abschlussveranstaltung, an der auch AOK-Serviceregionsleiter Jörg Kock (links) und und AOK-Bewegungsfachkraft Tobias Breidenbach, teilnahmen, war zu erfahren, dass das Programm sehr gut bei allen Beteiligten angekommen ist und – was natürlich wichtig ist – dass die hieraus gewonnenen Erkenntnisse auch weiterhin vertieft werden sollen.*

Sich einfach mal so richtig austoben – für Kinder sollte das ein fester Bestandteil des Tages sein und ein guter Weg, mit Freunden und Eltern Spaß zu haben. Aktuelle Studien zeigen jedoch, dass nur etwa ein Drittel der Mädchen und Jungen im Kindergartenalter auf die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlene Aktivität von mindestens einer Stunde pro Tag kommen. Die AOK-Familienstudie empfiehlt bei Kindergartenkindern sogar bis zu drei Stunden am Tag.

Aus diesem Grund haben die AOK NordWest und die Asklepios Klinik Höxter das Präventionskonzept ‚Mach mit bei Felix Fit' entwickelt, welches sich an Jungen und Mädchen im letzten Kindergartenjahr richtet, aber auch für Grundschulkinder geeignet ist. AOK-Bewegungs-Spezialist Tobias Breidenbach sagt dazu: „Im Mittelpunkt des Programms stehen vielseitige Übungen und Spiele zur Verbesserung der motorischen Grundeigenschaften, zum Beispiel der Koordination, und zur Förderung der Körperwahrnehmung. Zudem lernen die Kinder auf spielerische Art und Weise ihren Körper besser kennen und werden zu mehr Bewegung mit der ganzen Familie motiviert. Und die Phantasie und Kreativität werden ebenfalls angeregt." In abwechslungsreichen Bewegungseinheiten werden die Kinder von der Figur ‚Felix Fit' begleitet, die ihnen Vorbild für ein bewegtes und gesundes Verhalten sein soll. Eine wichtige Rolle in dem Konzept spielen auch die Eltern, die durch Elterninformationen und eine gemeinsame Eltern-und-Kind-Einheit aktiv eingebunden werden. Kock ergänzt: „Früher war Bewegungsmangel kein Thema. Wir waren ständig auf dem Bolzplatz. Viele Kinder von heute haben da gar keine Interesse dran. Die Folgen des Bewegungsmangels sind gravierend: Haltungsschäden, Koordinationsstörungen, Herz-Kreislaufschwächen, Übergewicht. Dem gilt es mit einem kindgerechten Programm vorzubeugen." Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Entspannungsfähigkeit werden in vielfältigen Bewegungsformen, Übungen und kleinen Spielen gefördert.

Die Erzieherinnen und Erzieher wurden zuvor über zwei Tage von der AOK entsprechend geschult. Boguslawa Rakoczy, Leiterin der Betreuung der ‚OGS Vogelsang' freut sich über das Projekt in ihrer Einrichtung: „Felix Fit legt Wert darauf, Eltern aktiv einzubeziehen und die Gesundheit der Erzieherinnen und Erzieher und vor allem der Kinder zu fördern. Das hat uns sehr angesprochen. Wir freuen uns auf die weiteren Besuche von Felix Fit." KiTas und Grundschulen in ganz Deutschland können kostenlos am AOK-Programm teilnehmen.

Mit Schulungen und praktischen Tipps unterstützt Bewegungs-Fachkraft Tobias Breidenbach von der AOK NordWest das gesamte OGS-Team dabei, das Thema Gesundheit in den Alltag einfließen zu lassen. „Jede Felix Fit-KiTa erhält von uns außerdem umfangreiches und attraktives Material rund um die Themen Ernährung, Bewegung und seelisches Wohlbefinden", sagt Breidenbach.

Interessierte Einrichtungen können sich ab sofort bei der AOK NordWest um eine Projektteilnahme bewerben. Tobias Breidenbach beantwortet gerne weitere Fragen und nimmt Anmeldungen unter der Rufnummer 0800 2655-508796 oder unter tobias.breidenbach@nw.aok.de entgegen. Weitere Informationen unter aok.de/nw Stichwort FelixFit.

***Jörg Kock**, AOK-Serviceregionsleiter zum Projekt: „Wichtig ist, dass auch die Eltern mitziehen. Nur dann wird es auf Dauer funktionieren."*

Los geht´s: *Michael Blumberg links), Abteilungsleiter Bäder und Schifffahrt, und Konstatin Rem, Badleiter, vor dem Start in die neue Freibadsaison.*

Annener Freibad ist in die Saison gestartet

Der Sommer kann kommen: Am 15. Mai wurde das Freibad Witten-Annen wieder für große und kleine Besucher geöffnet. Diese können sich auf gewohnte Idylle ohne Corona-Einschränkungen freuen. Um vor dem Hintergrund des Ukraine-Kriegs Erdgas zu sparen, wird die Wassertemperatur abgesenkt.

Schwimmen, Planschen, Spielen, Entspannen: Am 15. Mai startete wieder das Badevergnügen in der unvergleichlichen Tallage des Freibads Annen. Im Vergleich zu den vergangenen zwei Jahren startete diese Saison ohne Corona-Einschränkungen. 3G-Nachweis und Maskenpflicht entfallen, auch gibt es keine Zeitslots oder Besucherbegrenzung. Die Stadtwerke Witten behalten sich dennoch vor, im Laufe der Saison erneute Maßnahmen einzuführen, sollte sich die Pandemie-Lage verschlechtern bzw. entsprechende Regelungen vom Land beschlossen werden.

Erdgas sparen mit gesenkter Wassertemperatur

Diese Saison ist hingegen geprägt von den aktuellen Ereignissen in der Ukraine und ihren Auswirkungen: Um im energieintensiven Freibad Erdgas einzusparen, haben die Stadtwerke Witten die Wassertemperaturen in Schwimmer- und Nichtschwimmerbecken gesenkt. Damit folgen die Stadtwerke den jüngsten Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für das Badewesen (DGfdB). Im Schwimmerbecken werden demnach 24 °C statt bisherigen 26 °C herrschen. Das Wasser des Nichtschwimmerbeckens wird auf 21 °C gesenkt. Ist absehbar, dass viele Besucher kommen, erhöhen die Stadtwerke Witten die Temperatur aber kurzfristig. Durch diese Maßnahmen erhofft sich der lokale Energieversorger eine Erdgas-Einsparung von 25 %.

Schwimmen, Spielen und Entspannen

Aber auch abseits der drei Wasserbecken gibt es viel im Freibad zu entdecken: Auf dem 2021 neu gestalteten Kinderspielplatz werden die Kleinen zu Seefahrern: Die MS Schwalbe III will samt Klettermöglichkeiten und Rutsche erobert werden. Das Beachvolleyball-Feld wartet mit neuem Sand auf Spieler:innen. Auch die Bänke auf der Anlage wurden erneuert. Nun können Besucher:innen wieder auf der gelben Rutsche ins erfrischende Nass gleiten, auf den grünen Hängen die Sonne genießen oder einfach entspannt ihre Bahnen ziehen.

Das Ende der Saisonkarten

Die Eintrittspreise für die Einzelkarten sind mit 2,30 Euro für Kinder und Jugendliche (3 bis 15 Jahre) sowie für Erwachsene mit 3,70 Euro gleich geblieben. Saison- oder Jahreskarten für die Wittener Bäder, also auch fürs Freibad Annen, gibt es nicht mehr. An ihre Stelle sind die Geldwertkarten getreten, die mit einem gestaffelten Rabattsystem gekoppelt sind. Die Geldwertkarte kann mit unterschiedlich hohen Beträgen zwischen 30 und 200 Euro aufgeladen werden. Bei 30 Euro gibt es fünf Prozent Rabatt auf jeden Badbesuch; bei 200 Euro gibt es 20 Prozent Rabatt. Weitere mögliche Aufladebeträge sind 50 Euro (7% Rabatt), 100 Euro (10% Rabatt) und 150 Euro (15% Rabatt). Anders als die personenbezogenen Saisonkarten, sind diese Geldwertkarten auch übertragbar.

Mehr Infos zu den Öffnungszeiten und Eintrittspreisen gibt es auf www.stadtwerke-witten.de/baeder/freibad-annen

STADTWERKE WITTEN
Natürlich.

WAS(S)ERLEBEN IM FREIBAD ANNEN!

Wir sorgen für Erfrischung.

Ob Wasserspaß, Familienzeit oder Entspannen auf unserer Liegewiese:

Unser Freibad bietet mit seinen Spiel- und Grünflächen sowie den großzügigen Wasserbereichen einen tollen Ort für eine Auszeit vom Alltag für Jung und Alt. Wir freuen uns, Sie wieder zu begrüßen und wünschen Ihnen viel Spaß!

Übrigens: Unsere Bäder werden mit 100 % Ökostrom und Ökogas betrieben. Natürlich.

www.stadtwerke-witten.de/bäder

EvK – Der Mensch im Mittelpunkt

Gut versorgt in Medizin, Pflege und Therapie.

Evangelisches Krankenhaus Witten

Pferdebachstr. 27
58455 Witten

02302.175-0

Ev. Krankenhaus Witten
Lehrkrankenhaus der Universität Witten/Herdecke