WITTEN transparent

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

Nr. 5 / Mai 2023

JENSEITS DER AUSGEWOGENHEIT

Hörgeräteakustik:

Amplifon übernimmt Steneberg

Seite 6

Autismus:

„Stille Stunde" im boni-Center

Seite 10

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

„Was zu viel ist, ist zu viel!“ Dieser sinntriefende Spruch findet häufig dann Anwendung, wenn etwas in größerer Menge oder stärkerer Intensität auftaucht, als es sollte. Und zwar so stark, dass ein Zurück nicht mehr möglich ist. Insofern verweist dieser – für sich allein genommen ziemlich blöde – Spruch auf ein überschrittenes Limit hin. Einmal dort angelangt, ist ein Zurück zur Normalität bzw. bis zum „so gerade noch Erträglichen“ nicht mehr möglich. Was folgt sind die Konsequenzen.

Wenn jemand nicht weiß, wo das Limit bzw. die Grenze ist, kann er sie unwissentlich überqueren. Aber wenn jemand weiß, wo die Grenze ist und sie trotzdem überquert, dürfte er eigentlich auch nicht über die Konsequenzen jammern. Das Wissen um die Grenze stellt also einen Schutz dar, gemäß dem Sprichwort: „Gefahr erkannt, Gefahr erkannt.“

Bedauerlicherweise erleben wir tagtäglich, dass es keineswegs so ist. Wir leben in vielen Bereichen über unsere Verhältnisse, wissen dies auch, machen aber trotzdem weiter wie bisher. Oder wir machen zu wenig von dem, wovon wir wissen, dass es uns gut tun würde, z. B. Sport, um mal nur ein lapidares Beispiel zu nennen.

Natürlich kann man das nicht verallgemeinern und wir wissen, dass es viele gibt, die eben bewusst nicht über die Grenzen gehen und auch versuchen, andere davon fernzuhalten, auf dass sie es nicht mit den Folgen von „zu viel“ oder „zu wenig“ zu tun bekommen. Aber trotzdem drängt sich die Frage auf, wieso das im Großen und Ganzen nicht funktioniert. Das beste Beispiel ist der menschengemachte Klimawandel. Immer wieder wird darauf hingewiesen, dass Maßnahmen ergriffen werden müssen, um die fortschreitende Erderwärmung einzudämmen. Aber wir wissen, wie es um die diesbezüglich guten Vorhaben bestellt ist.

Auf der Suche nach den Schuldigen müssen wir uns nicht immer an die eigene Nase fassen. In Deutschland sind viele klima- und natürschützende Dinge auf den Weg gebracht worden (Kohleausstieg, Kernkraftausstieg etc.), weit mehr als anderswo. Nicht selten wird darüber gelächelt, dass das kleine Deutschland mal wieder die Welt retten will. Doch in dieser Aussage steckt auch Frust. Warum müssen wir Maßnahmen wie z. B. das drohende Heizungsdebakel in Kauf nehmen, wenn sich andere kaum um den Klimaschutz bemühen? Wenn alle Maßnahmen zur Co2-Reduzierung greifen, so hieß es in einem Beitrag des SWR, den man schon fast als Satire bezeichnen möchte, spart Deutschland binnen der nächsten 24 Jahre so viel Co2 ein, wie China in einem halben Jahr raushaut. Zweifelsohne könnte Deutschland – zumindest was das anbelangt – als Vorbild herhalten. Das scheint aber eher nicht der Fall so sein. Ein sehr zweifelhafter Gradmesser dafür, wie Deutschland derzeit von den Nachbarstaaten geschätzt wird, ist die musikalische Veranstaltung ESC, bei der die deutschen Teilnehmer mal wieder nach hinten durchgereicht wurden... Aber wie gesagt, das ist wohl eher ein unseriöser Gradmesser. Trotzdem wird dies verschiedener orts ernsthaft diskutiert und trotzdem darf man die Wirksamkeit einer deutschen Vorbildfunktion anzweifeln.

Dass es natürlich auch hierzulande an vielen Ecken und Kanten hakt, ist unbestritten. So vermissen viele die seit langem gewünschte gesundheitspolitische Kehrtwendung, z. B. mit der Einführung der Zuckersteuer. Aber ist es nicht auch tragisch, dass der Bürger / Patient mit restriktiven Maßnahmen zu seinem Glück / zu seiner Gesundheit gezwungen werden muss? Ist er nicht in der Lage, selbstverantwortlich für seine Gesundheit zu sein?

Das ist eine Frage, die man nicht einfach beantworten kann. Der Grund: Es ist eben nicht alles eindeutig. Auch Menschen, die gesundheitsbewusst leben wollen, können unwissentlich gesundheitsschädliche Produkte zu sich nehmen, wie beispielsweise Titandioxid, das als Lebensmittelzusatz EU-weit 2022 verboten wurde, in Zahnpasten aber nach wie vor enthalten ist. Jedenfalls in Deutschland. In Frankreich wurde es auch aus Zahnpasten verbannt.
Und auch an und für sich unbedenkliche Dinge können für den ein oder anderen schädlich sein, wenn ein bestimmtes Krankheitsbild vorliegt.

Maßhalten ist immer gut, wenn wir wissen, welches Maß für uns persönlich angezeigt ist. Was wir nicht wissen, mögen Experten wissen. Die Ärzte gehören zweifelsohne dazu. Heimische Ärzte zeigen in dieser Ausgabe auf, wo Überschüsse oder Defizite von gewissen Dingen zu krankhaften Folgen führen und was man tun kann.
Eine interessante Lektüre wünscht Ihnen Ihr

Olaf Gellisch

Dem unterschätzten Volksleiden auf der Spur – Venenfunktionsmessungen im care center

Zu Venenfunktionsmessungen hatte das care center Deutschland in seine neue Niederlassung im Citypoint, im Herzen der Bochumer Innenstadt, eingeladen. Venenleiden gehören zu den Volkskrankheiten, die häufig unterschätzt werden. Wenn die Venenklappen ihrer Funktion nur noch eingeschränkt oder gar nicht mehr nachkommen können, wird dies eine Reihe von Beschwerden auslösen, die von „schweren Beinen“ über Besenreiser, Krampfadern, chronische Wunde und offene Beine bis hin zu lebensbedrohlichen Thrombosen führen können.

Was sind eigentlich Venenleiden?

Die Venen sind die Adern im Körper, die das sauerstoffarme Blut zum Herz-Lungen-System führen. Die Venenklappen fungieren dabei als eine Art Ventil, die einen Rückfluss des sauerstoffarmen Blutes in den unteren Extremitäten verhindern. Können sie dieser Funktion nicht mehr nachkommen, kommt es zu Blutstauungen, die die oben genannten Krankheitsbilder nach sich ziehen.

„Soweit muss es aber nicht kommen, wenn man um seinen Venenzustand weiß“, erklärt care center-Mitarbeiterin Sylvia Leufkes, denn: „Früh erkannt, kann mit geeigneten Maßnahmen wirksam gegengesteuert werden.“ Nur: Um zu erfahren, wie es um die Venenfunktion steht, bedarf es eines Tests. Das Sanitätshaus care center Deutschland bietet von Zeit zu Zeit solche Tests an. Für die Interessenten, die sich einem solchen Test unterziehen, ist es sehr einfach. Es werden ihnen mit Sensoren bestückte Messelemente an die Innenseiten der Unterschenkel, eben im Bereich der Venenpumpen, leicht angeheftet. Dann absolvieren sie auf Anweisung der Sanitätshausmitarbeiterin einige Fussbewegungen, die die Venentätigkeit anregen, so dass diese gemessen werden. Die von den Sensoren erfassten Werte werden auf den Computer übertragen und ausgewertet. Danach ergibt sich ein sehr genaues Bild über die Venenfunktion.

Wer ist betroffen?

Es gibt zahlreiche Faktoren, die ein Venenleiden begünstigen können. Dazu gehören die in der Medizin „üblichen Verdächtigen“ wie Übergewicht, Bewegungsmangel, Nikotingenuss. Aber auch berufsbedingtes „Viel-stehen-müssen“ und hormonelle Veränderungen, z. B. in der Schwangerschaft, gehören dazu. Ebenso ggf. Vorerkrankungen und natürlich die genetischen Faktoren. Männlein und Weiblein sind gleichermaßen betroffen, das Risiko steigt erfahrungsgemäß mit fortschreitendem Alter. So war es dann auch nicht verwunderlich, dass zur Venenfunktionsmessung überwiegend Personen ab 40 Jahren aufwärts in care center Deutschland im Citypoint kamen.

Venenfunktionsmessung heute *– Die „Verkabelung“ ist der kabellosen Übertragung der Messwerte gewichen, wie hier im care center Deutschland im Citypoint Bochum zu sehen ist.*

Was kann man tun?

Therapiert werden können die Symptome einer venösen Erkrankung. Die geschädigten Venen selbst können nicht therapiert werden. Aber: Je nach Schweregrad der gemessenen Venenfunktionsstörung kann einem Fortschreiten entgegengewirkt werden. Probate Mittel dazu sind z. B. spezifische Fitness-Übungen für die Venen, medikamentöse Therapien und vor allem auch Kompressionsstrümpfe. Aber was zu tun ist, sollte der Arzt entscheiden. Wenn die Mitarbeiter*innen des Sanitätshauses per Messung eine gravierende Venenfunktionsstörung erkennen, raten sie zum Arztbesuch. Das war übrigens bei nicht wenigen Personen, die zur Venenmessung in den Citypoint kamen, der Fall. Und – kurioserweise – ging es dabei nicht nur um die Venen. care center-Mitarbeiterin Sylvia Leufkes:

„Neben Störungen der Venenfunktion haben wir auch in einigen Fällen starke Lymphprobleme feststellen können. Übrigens sehr zur Verwunderung der Betroffenen selbst, die davon nichts wussten.“ Was viele nicht wissen: Auch für Lymphprobleme in den unteren Extremitäten gibt es spezielle Strümpfe als Hilfsmittel, die ein anderes Strickmuster als Thrombose-Strümpfe haben.

Wer die jüngste Chance verpasst hat, sich beim care center Deutschland einer Venenfunktionsmessung zu unterziehen, kann dies in Kürze nachholen. Nicht im Citypoint selbst, aber in unmittelbarer Nähe, auf dem Boulevard, wird sich das care center mit einem Außenauftritt präsentieren. Dies geschieht im Rahmen des Gesundheitsforums Bochum, am 3. Juni in der Zeit von 11 bis 17 Uhr. Bei dieser Leistungsschau Bochumer Unternehmen rund um die Themen „Gesundheit, Ernährung und Fitness“ wird das care center abermals Venenfunktionsmessungen anbieten. In Erscheinung getreten ist das care center jetzt übrigens auch mit der Aktion „kostenlos Knieorthese testen“ (22. bis 26. Mai 2023) am Standort im Citypoint. Außerdem wird das care center Deutschland in diesem Jahr auch wieder auf der Bochumer Gesundheitsmesse, am 13. August, im RuhrCongress Bochum vertreten sein.

Der Caritasverband Witten *hat einen neuen Vorstand. Andreas Waning steht jetzt an der Spitze des 150 Mitarbeiter/innen zählenden Wohlfahrtsverbandes. Mit ihm hat auch Melina Jankowski als Stellvertreterin und Prokuristin ihren Dienst im April aufgenommen. In 2003 kam Andreas Waning als Krankenpfleger im Wochenenddienst zur Caritas. In der Zeit studierte er Pflegewissenschaften in Bochum. Nach dem Studium und einer weiteren Ausbildung als Betriebswirt im Gesundheitswesen übernahm er die Fachdienstleitung im CV Witten. Herr Waning gehört dem Kirchenvorstand und der Vinzenz-Konferenz St. Marien an. In seiner Freizeit widmet er sich der Greifvogelkunde. Melina Jankowski absolvierte zunächst eine Ausbildung als Verwaltungskraft und ließ sich später zur Personalfachwirtin ausbilden. Naturheilkunde und Ernährungslehre gehören zu ihren privaten Interessen. Beide sind gebürtige Wittener und freuen sich auf die neuen Aufgaben in ihrer Heimatstadt.*

metropolradruhr:

Miet-Fahrräder kommen nach Witten

Spontan ein Fahrrad mieten, schnell durch die Stadt fahren und dann an einem anderen Standort einfach wieder abgeben: Dieses Angebot von metropolradruhr kommt zum 1. Juni auch nach Witten. 50 Räder werden an zehn Stationen zur Verfügung stehen, und zwar nicht nur im Stadtzentrum, sondern auch in Herbede, Bommern, Heven, Annen und Stockum. Zwar ist es zunächst nur ein Testjahr, eine Verlängerung ist aber angestrebt.

Zehn Stationen im Stadtgebiet

Derzeit laufen die allerletzten Vorbereitungen. Ab Mitte Mai werden schon die ersten Vorzeichen sichtbar werden. Denn an den zehn Standorten werden dann die Stellplätze für die Leihfahrräder markiert. Die Standorte sind meist an Verkehrsknotenpunkten vorgesehen: am Hauptbahnhof und am Bahnhof Annen-Nord, am Rathaus / Kornmarkt, am Bodenborn (Kreuzung Bommerfelder Ring), an den Haltestellen Herbede-Mitte und Heven Hellweg, am Pestalozziplatz, auf der Pferdebachstraße (nahe Bahnübergang), an der evangelischen Kirche Stockum sowie an der Universität Witten-Herdecke.

Wittener Akteure tragen das Projekt mit – und profitieren

Die Stadt Witten hat dafür wichtige Partnerinnen und Partner sowie Sponsorinnen und Sponsoren gewonnen. Dazu zählen sowohl die Universität Witten-Herdecke und deren Hochschulwerk sowie die Wohnungsgenossenschaften Witten-Mitte, Witten-Ost, Siedlungsgesellschaft Witten und Siedlungsgenossenschaft Arbeiterheim Witten. Sie profitieren dafür von Sonderkonditionen, das heißt: Studierende und Mitarbeitende der Universität, Mieterinnen und Mieter der Wohnungsgenossenschaften sowie Mitarbeitende der Stadt Witten erhalten bei jeder Ausleihe 30 Freiminuten.

Ein Angebot für das ganze Ruhrgebiet

Witten ist die zwölfte Stadt im Ruhrgebiet, die sich an metropolradruhr beteiligt. Diese große Verbreitung ist eine der großen Stärken des Konzepts, denn: Wer sich in Witten registriert, kann auch in Bottrop, Duisburg, Hamm, Herne oder einer der anderen Städte ein Rad ausleihen. Und man kann es auch in der Nachbarstadt abgeben, also zum Beispiel ein Fahrrad in Witten ausleihen und in Dortmund abstellen.

Mehr Informationen unter www.metropolradruhr.de.

Hörgeräteakustik:

Amplifon hat Steneberg übernommen

Amplifon, Weltmarktführer für Hörlösungen und -services, hat sechs Fachgeschäfte im Ruhrgebiet übernommen. Durch die Übernahme der „Hörgeräte Steneberg“ an den Standorten Recklinghausen, Waltrop, Herdecke, Wetter, Witten und Witten-Herbede ist Amplifon nun mit 140 Fachgeschäften in Nordrhein-Westfalen vertreten.

Die Umgestaltung der Fachgeschäfte erfolgt im dritten Quartal dieses Jahres. An den neuen Standorten war Amplifon bisher nicht präsent, mit Ausnahme von Witten. Hier hatte Amplifon schon vor Jahren das Geschäft der Hörzentrum-Gruppe an der Beethovenstraße übernommen.

Der Bereich um Dortmund war aber schon seit Längerem ein wichtiges Expansionsziel der Hörexperten. „Wir freuen uns sehr über unsere neuen Fachgeschäfte im Ruhrgebiet und darüber, dass wir viele talentierte Mitarbeitende für uns gewinnen konnten. Vom Auszubildenden und Minijobber über die Kundenberaterin bis hin zur Hörakustikerin und zum Hörakustik-Meister sind alle Positionen dabei. Unseren Kundinnen und Kunden versprechen wir weiterhin die beste Beratung und höchste Servicequalität“, sagt Frank Grothe, Leiter Integration bei Amplifon.

Mit Hörgeräte Steneberg hat Amplifon ein solides Hörgeräteakustik-Unternehmen übernommen mit hochqualifizierten Mitarbeitern / Mitarbeiterinnen und einem großen Kundenstamm. Das Unternehmen wurde 1981 gegründet. Letzte eröffnete Filiale war die in Witten-Herbede. Geleitet wurden die Steneberg-Geschäfte zuletzt von Nina und Antje Steneberg.

***Inhaberwechsel** – Aus Steneberg (Bild oben: Standort Bahnhofstraße in Witten) wurde Amplifon. Die äußerliche Anpassung wird im Spätsommer / Herbst erfolgen. Unten: Der bereits bestehende Amplifon-Standort an der Beethovenstraße in Witten.*

Städtebauförderung: 5,323 Mio Euro für drei Projekte in Witten

Wenn die „Programmveröffentlichung des Ministeriums für Heimat, Kommunales, Bau und Digitalisierung NRW“ als E-Mail in der Stadtverwaltung eingeht, kommt immer ein wenig Lottogewinn-Gefühl auf. Natürlich mit dem Unterschied, dass der Millionenbetrag, der dort als Städtebaufördermittel für Witten angekündigt ist, keine Folge von Glück ist – „diese wichtigen Mittel für Infrastruktur und Stadtentwicklung sind guter Teamarbeit in der Verwaltung zu verdanken“, freut sich Stadtbaurat Stefan Rommelfanger.

In diesem Jahr bekommt Witten 5,32 Mio. Euro für drei Projekt-Bereiche:

● Innenstadt: 1,119 Mio. Euro für Umgestaltung Karl-Marx-Platz, Öffentlichkeitsarbeit, Quartiersarchitekt, Unterstützung privater Baumaßnahmen zur Verbesserung des Stadtbildes

● Heven-Ost / Crengeldanz: 2,682 Mio. Euro für Quartiersmanagement, Verfügungsfonds, vorbereitende Planungen und Öffentlichkeitsarbeit, Städtebauliche Konzeptstudie Sprockhöveler Straße / Herbeder Straße, Erstellung ISEK, Tor zum Ruhrtal (Wegeverbindung aus dem Stadtteil zur Ruhr)

● Annen: 1,522 Mio. Euro Gestaltung der Außenanlagen des Bildungsquartiers Witten-Annen

Insgesamt waren im NRW-„Topf“ 202,9 Mio. Euro für Umbau-Projekte, darunter ca. 114,9 Mio. Euro für das Ruhrgebiet. Noch die obligatorische Fußnote: Als Verwaltung weiß man, dass formalrechtlich der ganz große Jubel erst mit Zustellung eines Zuwendungsbescheides ausbrechen darf. Aber die Programmveröffentlichung ist wie immer ein starkes Zeichen.

„Bommern Denkmal“ erstrahlt in neuem Glanz

...aber die Germania bleibt verschwunden.

Der Bereich um die Haltestelle Bommern Mitte (früher: Bommern Denkmal) lädt wieder zum Verweilen ein: Denn die dort im Jahre 2005 zusammen mit dem Denkmalsfragment der „Germania“ aufgestellte Informationstafel sowie die Bank erstrahlen nun wieder neuem Glanz.

Die Aktion ist Resultat des bürgerschaftlichen Engagements von Werner Jacob. Der Bommeraner, seinerzeit Vorsitzender des Heimat- und Geschichtsvereins Bommern, hatte festgestellt, dass Bank und Tafel in den vergangenen fast 20 Jahren durch die Witterung stark gelitten hatten. Er suchte nach Mitstreitern und fand diese mit der BOGESTRA und den Stadtwerken Witten.
Mit Unterstützung der beiden Kooperationspartner konnte der Bereich Bommern Denkmal wieder ansehnlich gemacht werden. Sowohl Bank als auch Informationstafel wurden erneuert. Besucher dieses Bereichs können nun also wieder kurz und knapp Informationen zum Denkmalsrelikt erhalten sowie an der Bank eine Ruhepause machen.
Das Denkmal „Germania“, das der Haltestelle ihren Namen gab, stand von 1888 bis 1962 in Bommern an der Gabelung Wengernstraße/Bodenborn/Elberfelder Straße; dann musste es der Kreuzungserweiterung weichen und wurde auf dem städtischen Betriebshof eingelagert.

Als es wieder aufgestellt werden sollte, war es weg – und bis heute ist es nicht wieder aufgetaucht!

Eine Ruhrsandsteinplatte der Sockelverkleidung mit Gravuren wurde später gefunden und 2005 vom Heimat- und Geschichtsverein Bommern in einer Gemeinschaftsaktion u. a. mit der BOGESTRA und den Stadtwerken Witten nahe des früheren Standortes neben einem denkmalgeschützten, über 100jährigen Trafohäuschen aufgestellt.

Wo die „Germania“ verblieben ist, ist bislang noch ungeklärt. Vielleicht kann jemand einen Tipp geben und sich so große Verdienste für den Ortsteil erwerben. Bis dahin hat es Werner Jacob übernommen, für die laufende Pflege von Schrifttafel und Bank zu sorgen.

***Denkmalsfragment und Bank in Bommern** – restauriert und ansehnlich. Wer hier verweilt, wird über kurz oder lang mit der Frage konfrontiert: Wo ist die Germania verblieben?*

RADTOP Dr. Topcu & Kollegen
RADIOLOGIE, NUKLEARMEDIZIN UND NEURORADIOLOGIE

Offenes MRT
DURCHBLICK FÜR IHRE GESUNDHEIT:
OHNE EINGRIFF UND SCHMERZFREI
Gesundheitsvorsorge mittels MRT
in unserer barrierefreien Privatpraxis
MRT Prostata
MRT Brust
MRT Gefäße
MRT / CT Herz
Jetzt informieren!
Kostenfreies Parken in P5.
RADTOP . BOCHUM . KORTUMSTRASSE 89 . CITY POINT 3. OG . 44787 BOCHUMM
www.radtop.de

WITTEN transparent

Treff für pflegende Angehörige

Monatlich lädt die Tagespflege Am Mühlengraben (FUK Witten) zu einem Frühstückstreff / Brunch für pflegende Angehörige ein. Das zwanglose Treffen findet jeweils in der Zeit von 10.30 bis 12 Uhr im Café Atempause in der Tagespflege am Mühlengraben, Wetterstraße 8, Witten, statt. Nächster Termin ist Donnerstag, 1. Juni.

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

Anlässlich des 10jährigen Bestehens des benachbarten DRK-Autismus-Therapie-Zentrums:

Erste „Stille Stunde“ im boni-Center war ein voller Erfolg

Es war ruhig, aber nicht gespenstisch: Anlässlich des 10jährigen Bestehens des DRK-Autismus-Therapie-Zentrums, das in einem ans boni-Center angrenzenden Gebäude untergebracht ist, hatte das boni-Center zu einer „stillen Stunde“ eingeladen. Das bedeutete, dass für eine Stunde die üblichen Geräusche eines Supermarktes weitmöglichst heruntergefahren wurden. Dies sollte vor allem Autisten ansprechen, die sehr sensibel auf äußere Reize reagieren. Ihnen sollte die Möglichkeit eines entspannten Einkaufs gegeben werden. Und von dieser Möglichkeit wurde – dem Vernehmen nach – ordentlich Gebrauch gemacht.

Diese „stille Stunde“ im boni-Center war das Highlight im Rahmen der Feierlichkeiten zum 10jährigen Bestehen des Autismus-Centrums. Das boni-Center hatte zu diesem Zweck die Kassen leiser gestellt und auf Musik und Durchsagen verzichtet. Zudem fanden in dieser Zeit keine Wareneinn- und -aufräumarbeiten statt. Die Kassen war nur eine über die andere besetzt, so dass es auch hier gefühltermaßen ruhiger zuging. Zur besseren Orientierung für die autistischen Kunden trugen die boni-Mitarbeiter*innen auffallende Westen.

Das DRK hatte sich zunächst im und danach vor dem boni-Center mit einem Info-Stand präsentiert, um die Kunden über die Besonderheit des Augenblicks und die dazugehörigen ernsten Hintergründe zu informieren. Dies taten Kerstin Vesper, Leiterin des Autismus-Therapie-Zentrums, und Carolin Lindinger, Geschäftsführerin des DRK Witten, höchstpersönlich.

Die Reaktionen auf diese „stille Stunde“ waren durchweg positiv. Sie wurde offensichtlich nicht nur von autistischen Menschen begrüßt. Alle befragten Kunden und Kundinnen schwärmten von der ruhigen und entspannten Einkaufsatmosphäre, so dass Marktleiter Kevin Neale bereits überlegt, ob und – wenn ja – in welchem Rahmen das Projekt weitergeführt werden kann: „Ich selber war sehr positiv überrascht, welchen großen Unterschied unsere Maßnahmen für die Einkaufsatmosphäre gemacht haben. Es war insgesamt eine tolle Erfahrung und ich bin froh, dass das DRK mit dem Pilotprojekt auf uns zugekommen ist.“ Auch die Leiterin des Autismus-Therapie-Zentrums zeigte sich begeistert: „Vor allem für unsere Klienten und Klientinnen war die Stille Stunde eine große Hilfe. Hier gilt unser Dank auch noch mal Herrn Neale und der übergeordneten Geschäftsführung, die sofort ihre Unterstützung zusagten. Auch die Umsetzung der Maßnahmen gestaltete sich sehr einfach.“ Diese hilfreiche und kooperative Verhalten des boni-Centers zeige, wie sehr der große Lebensmittler mit seinem Wittener Umfeld verbunden ist und dass das boni-Center eben nicht „nur“ ein standardmäßiges Glied einer Einkaufskette ist.

Dass eine „stille Stunde“ natürlich kein „Knalleffekt“ ist, erklärt sich von der Sache her schon von selbst. „Knaller“ hatte das boni-Center vor der Baustellen- und Corona-Phase häufig zu bieten. Darunter auch viele publikumswirksame Veranstaltung selbst im Außenbereich. Das alljährliche große Kinder-Verkehrsfest gehörte dazu. Dann kamen die „Bremsklötze“ im Doppelpack: Die – immer noch nicht komplett abgeschlossene – Baustelle Pferdebachstraße und die Corona-Pandemie. Beides zwang die Geschäftsleitung zum Umdenken. Man konzentrierte sich auf die – natürlich ebenfalls attraktiven und abwechslungsreichen – Verkaufsaktionen. Und die Geschäftsleitung überlegt auch stets, wie sie helfen kann. So gab es eine Aktion mit einem großen Pflegedienst: Den Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen des Dienstes wurde das Einkaufen im boni-Center vor der eigentlichen Ladenöffnung ermöglicht, so dass sie stressfrei und schnell ihrer Besorgungen auch für ihre Klientel erledigen konnten. „Auch das“, so berichtet Marktleiter Kevin Neale, „ist sehr gut angekommen.“

Erklärten Interessenten die „stille Stunde“ im boni-Center: *(von links) Marktleiter Kevin Neale, DRK-Geschäftsführerin Carolin Lindinger und Kerstin Vesper, Leiterin des DRK-Autismus-Therapie-Zentrums.*

Nun ist das boni-Center mit dieser Veranstaltung ein Stück weit wieder in der Normalität angekommen. Auch wenn nachvollziehbarerweise noch keine größeren Veranstaltungen geplant sind, so macht dies doch wieder Hoffnung für zukünftige Aktivitäen.

Dr. Almut Udolph ist Fachärztin für Neurologie sowie Fachärztin für Psychiatrie:

Verstärkung fürs Team des MVZ Witten

„Die gute Beziehung zwischen Arzt und Patient ist die tragende Säule in der Behandlung“, betont Dr. Almut Udolph. Die Wittenerin ist Fachärztin für Neurologie sowie Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie. Sie verstärkt seit April das Team des MVZ Witten im Wiesenviertel. „In der Praxis kann ich nun meine Patient*innen über einen längeren Zeitraum begleiten als in der Klinik“, betont die 46-Jährige. „Darauf freue ich mich besonders.“

Seit 2003 arbeitete Dr. Almut Udolph in verschiedenen Kliniken im Ruhrgebiet. Zu ihren Stationen gehörten z.B. die Uniklinik Bergmannsheil in Bochum, das Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke sowie eine Rehabilitationsklinik am Rombergpark in Dortmund. Von ihrer breiten Erfahrung in der Akut- und Rehamedizin profitieren nun die Patientinnen und Patienten in der Ruhrstadt.

Im Praxisteam MVZ Witten in der Wiesenstraße 22 arbeiten zurzeit vier Ärzte: Neben Dr. Almut Udolph ist und Dr. Martin Kuthe (Facharzt für Neurologie), die den Fachbereich für Neurologie und Psychiatrie abdecken, behandelt Tilman Blanck-Lubarsch (Facharzt für Orthopädie und Chirurgie) Menschen mit Problemen am Bewegungsapparat und Dr. Frank E. Koch ist Facharzt für Innere Medizin, Diabetologe und Allgemeinmediziner.

„Die drei Fachabteilungen sind eine sehr gute Kombination“, sagt Dr. Almut Udolph.
„So gibt es z.B. in der Allgemeinmedizin doch auch so einige Patient*innen mit psychosomatischen Beschwerdebildern, die somit vielleicht schneller an den richtigen Behandler vermittelt werden können.“

Dr. Almut Udolph

An der Pferdebachstraße geht es dem Ende zu

Wartezeiten, Staus, ungewohnte Umleitungen, Stress im Verkehr – all das hatte die Pferdebachstraße aufgrund der Umbauarbeiten lange Zeit zu bieten. Nune hat es den Anschein, dass es mit größeren Schritten auf das Baustellenende zugeht.

Ein verhaltender Optimismus dürfte jedenfalls erlaubt sein, wenn denn die Pressemeldungen der Stadt Witten zutreffen. Demnach war der Abschluss der Asphaltierarbeiten Anfang Mai ein weiterer wichtiger Schritt im Interesse des Verkehrsflusses in der gesamten Baustelle.

Aber: Die Stadt macht auch keinen Hehl daraus, dass noch eine Menge kleinerer Arbeiten anstehen. Unter anderem auch Arbeiten zur Fahrbahnmarkierung. Doch die Stadt mahnt an, auch in diesen Dingen das Positive zu sehen. Soll heißen: Kleinere Arbeiten bedeuten auch nur noch kleinere Verkehrsbehiderungen. Die großen Einschränken sind nun endgültig überstanden.

So können nun die Autofahrer von den Vorteilen profitieren, die der Umbau für sie mit sich bringt. Diese wurde insbesondere bemerkbar, als die Westfalenstraße wieder für den Verkehr geöffnet wurde und somit der Mamut-Umweg zur Dortmunder Straße entfiel. Auch ansonsten fließt der Verkehr dank der beiden neuen Kreisverkehre jetzt besser.

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

Goldene Haube erstmals verliehen

Neuer Diakoniepreis zeichnet gelungene Verbindung von Mutterhaustradition und zukunftsfähigem Angebot aus

Das Diakoniewerk Ruhr Witten hat beim Konvent der Diakoniegemeinschaft von Schwestern und Brüdern zum ersten Mal den neuen Diakoniepreis „Goldene Haube“ verliehen. Der Preis zeichnet Projekte aus, die in besonders gelungener Weise die Mutterhaustradition mit einem neuen, zukunftsfähigen Angebot verbinden.

Zur Premiere hat sich die Jury aus Mitgliedern des Kuratoriums, des Freundeskreises und des Rates nach intensiver Beratung für das Projekt „KinoKirche für Kids und Teens“ der Ev. Kirchengemeinde Rödgen-Wilnsdorf entschieden. Cordelia Birringer, GemeindeSchwester in Ausbildung, und ihr Team freuten sich sehr über den Preis, der mit 1500 Euro dotiert ist.

Die Jury würdigte insbesondere das innovative Konzept, das junge Menschen über die Konfirmation hinaus anspricht und bindet. Bei dem Projekt, das seit über einem Jahr erfolgreich Kreise zieht, übernimmt ein Team aus Haupt- und Ehrenamtlichen die Vorbereitung und Durchführung der Treffen. Die Jugendlichen sind in die Filmauswahl eingebunden, die Andacht wir passend zum Filmthema gestaltet und der Nachmittag klingt mit einem offenen Spiel- und Gesprächsangebot aus.

Darüber hinaus gehen 500 Euro als Anerkennung an das Projekt nouranour in Witten, das nachhaltige, soziale und interkulturelle Mode in Deutschland entwirft und produziert. Diakonisse Christine Lüke unterstützt dort Frauen durch die Vermittlung von Fähigkeiten in der Nähwerkstatt sowie Möglichkeiten zur Begegnung und zum Austausch.

Preisträgerin Cordelia Birringer *(Mitte) und Presbyterin Anna-Lena Nies (l.) aus der Ev. Kirchengemeinde Rödgen-Wilnsdorf sowie Christine Lüke freuen sich über die Auszeichnungen. Foto: Diakoniewerk Ruhr Witten*

„Bänke raus“ 2023

11. Stadtteilfest dieser Art findet am Sonntag, 4. Juni, im Rahmen der Bürgerwoche Ost statt

In diesem Jahr findet das traditionelle Mitmachfest am Sonntag, 4. Juni, auf der Alten Bahnhofstraße in Langendreer statt. Eingebettet ist das Fest wieder in die Bürgerwoche Bochum-Ost. Die Alte Bahnhofstraße wird zwischen den Straßen „Lünsender Straße“ und „Ümminger Straße“ für den Verkehr gesperrt. Auf fast einem halben Kilometer reihen sich zahlreiche Festzeltgarnituren aneinander und lassen den Alten Bahnhof zur Festmeile werden.

Vereine, Gruppen, Organisationen, Anwohner, Familien, Freunde, Kollegen und interessierte Langendreerer Bürger feiern miteinander. Erfolgreich organisiert wird „Bänke raus – das Straßenfest zum Mitmachen“ von einer Gruppe ehrenamtlicher Akteure, die aus Vertretern der Kirchengemeinden und Sportvereinen, so wie Geschäftsleuten aus ganz Langendreer und Mitgliedern der Werbe- und Aktionsgemeinschaft Bochum Langendreer besteht.

Das Fest beginnt um 10:30 Uhr mit dem ökumenischen Gottesdienst „Am Stern“, durchgeführt von der Katholischen und der Evangelischen Kirchengemeinde sowie der Freie evangelische Gemeinde Bochum-Ost (FeG). Im Anschluss folgt ein abwechslungsreiches Musikprogramm, das abwechselnd auf zwei Bühnen stattfindet.

Das Programm auf der Stern-Bühne: 10.30 Uhr – ökumenischer Gottesdienst; 14 bis 15 Uhr – Bläserklasse der Musikschule Ost; 16.45 bis 18 Uhr – Stingray.
Das Programm auf der Fiege-Bühne (LKW-Anhänger): 12.30 bis 13.15 Uhr Candid Blues Band; 14.30 bis 15.15 Uhr – Folkband der Rudolf Steiner Schule; 16 bis 16.45 Uhr – Jon Alien.
Das Figurentheater-Kolleg nutzt die Alte Bahnhofstraße als Bühne. Der Höhepunkt des Nachmittags ist die Verlosung der WAB Langendreer. „Wir freuen uns, dass wir wieder ein Fest auf die Beine gestellt haben, an dem so viele Akteure mitwirken und gemeinsam einen schönen Tag verbringen wollen“, so Karsten Höser, Stadtteilmanager.
Für kleine und junge Besucher gibt es auch vieles zu entdecken, mitzumachen und auszuprobieren. Eine Spielstraße, eine Hüpfburg, ein Sandkasten, der zum Buddeln einlädt und ein Bungee-Trampolin. Ballonzauberer und Schminkstände runden das Programm ab.
Die Kolpingsfamilie Bochum-Langendreer/Werne organisiert ihren 14. Familienflohmarkt vor der St. Marienkirche, der zum Stöbern einlädt.
Wie in den Jahren zuvor, wird es an dem Sonntag auch einen verkaufsoffenen Sonntag geben, an dem die Geschäfte am Alten Bahnhof geöffnet habe

***Viele Besucher beim ersten Langendreerer Hofflohmarkt** – Der Trödelmarkt am Ümminger See fand aus verschiedenen Gründen nun schon seit zwei Jahren nicht mehr statt. Aus diesem Grund hat sich der Vorstand von „Langendreer hat´s!" dazu entschieden einen Hofflohmarkt durchzuführen. Am 6. Mai öffneten 140 Höfe, Hintergärten und Garagen die Türen und Tore, die über das ganze Stadtteilgebiet verteilt waren. Das Bild zeigt den Garagenflohmarkt von Lara, Heike und Peter auf der Wilhelmshöhe, die sich insgesamt sehr stark an diesem Geschehen beteiligte. An manchen Orten boten Nachbarn gemeinsam ihre Schätzchen an. Zahlreiche Besucher kamen zu Fuß, mit dem Fahrrad oder auch mit dem Auto, aus Langendreer und auch den umliegenden Städten, um einen Großteil der Anbieter zu besuchen. So manches Schnäppchen wechselte seinen Besitzer. Doch das war nur ein Anliegen des Hoftrödelmarktes. Ein weiteres ist das gemeinsame Treffen von Nachbarn und Bekannten. Zahlreiche Pläuschen und freudiges Wiedersehen konnte an vielen Stellen beobachtet werden. Ob und wann der 2. Langendreerer Hoftrödelmarkt durchgeführt wird, entscheidet sich in den nächsten Wochen.*

Pferdebachstraße:

Kein Parken auf dem Mittelstreifen

Die umgebaute Pferdebachstraße hat ein neues Element bekommen. Denn zwischen den Fahrspuren ist, im Wechsel mit Grünbereichen, ein Multifunktionsstreifen. Er ist durch einen niedrigen Bordstein leicht von der Fahrbahn abgesetzt und hat zwei wichtige Aufgaben: Er ermöglicht die Ein- und Ausfahrt von privaten Grundstücken über die Fahrbahn hinaus und er bietet Fußgängerinnen und Fußgängern die Möglichkeit, die Straße besser zu überqueren.

Straßenverkehrsordnung verbietet Parken in der Mitte – Zu einem Zweck ist der Streifen jedoch nicht da: zum Parken. Dies ist in der Pferdebachstraße nur auf den angelegten Parkstreifen jeweils rechts der Fahrbahn erlaubt. Das ergibt sich aus § 12 der Straßenverkehrsordnung. Wegen des dort festgelegten Gebots zum Rechtsparken ist es auch nicht notwendig, eigens Schilder aufzustellen.
Das heißt also: Wer das Auto auf dem Mittelstreifen abstellt, bekommt das übliche Falschparker-Knöllchen.

Info-Flyer verteilt – Zuletzt hatten trotzdem wiederholt Fahrzeuge auf dem Multifunktionsstreifen geparkt. Deswegen verteilt die Stadt Witten im näheren Umfeld der Pferdebachstraße derzeit Flyer mit Informationen, wofür der Mittelstreifen da ist – und wofür nicht. Vielen Anwohnerinnen und Anwohnern ist das längst klar, und sie beschweren sich bereits über die Falschparker.

Die Straßenverkehrsordnung lässt genau zwei Ausnahmen zum Gebot des Rechtsparkens zu: In Einbahnstraßen und wenn am rechten Fahrbahnrand Schienen liegen. Beides trifft auf die Pferdebachstraße nicht zu.

Ehrenamt:

Stadt Witten zeichnet vier Engagierte aus

Die goldene Ehrennadel der Stadt Witten gab es für vier äußerst engagierte Frauen: Sabine Stratmann-Wiegand, Ursula Bösken, Barbara Rexilius und Christel Schmitt erhielten sie beim Ehrenamtsempfang.

„Ich freue mich, den vier Damen heute die höchste Auszeichnung der Stadt Witten verleihen zu dürfen", so Bürgermeister Lars König vor etwa 80 Gästen. Denn eine Gesellschaft funktioniert nur, wenn Menschen sich für sie einsetzen.

So wie Sabine Stratmann-Wiegand, die von Kindesbeinen an bei der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) aktiv ist, seit 2010 Zugführerin und seit 2013 Vorsitzende der Ortsgruppe.
Oder wie Ursula Bösken, die sich schon als Jugendliche für die Friedensarbeit, Frauen- und Kinderrechte, die EineWeltArbeit, für Integration und gegen Rassismus sowie für eine Aussöhnung mit polnischen Staatsangehörigen eingesetzt hat und heute seit mehr als 50 Jahren in all diesem Feldern aktiv ist.
Oder wie Barbara Rexilius, die sich seit Jahrzehnten für Frauenrechte stark macht, ganz besonders für Frauenhäuser. Obendrein ist sie im Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club (ADFC) aktiv und engagierte sich bis ins hohe Alter als Tourenführerin.

Und wie nicht zuletzt Christel Schmitt, die seit Jahrzehnten „Kopf und Herz" der Jugendabteilung des FSV Witten. Dabei waren ihr besonders Inklusion und Integration immer ein besonderes Anliegen. Christel Schmitt war auch Vorsitzende des Sportausschusses und engagierte sich als Vereinsfunktionärin auch für Wittens Städtepartnerschaften.

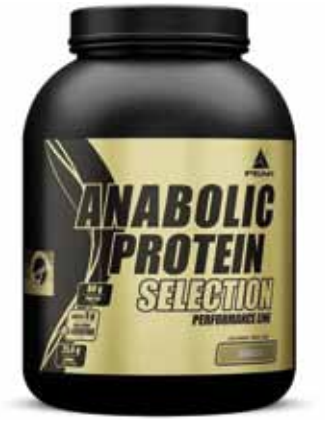
Proteine, Nierensteine und Prostatavergrößerung

Proteinreiche Joghurts, Proteindrinks im Studio, Eiweißriegel im Supermarkt: Protein ist in. Gesund, muskelaufbauend, gut für das Gehirn, die Vitalität. Aber ist Protein immer gesund?

Die WHO empfiehlt 50 Gramm am Tag bei Frauen und 60 Gramm am Tag bei Männern – das ist die Eiweißmenge, die in einem Schnitzel versteckt ist – nicht gerechnet den Käse zum Frühstück, die Milch im Kaffee, den Joghurt als Nachtisch, den Quarkkuchen zum Kaffee – wir alle nehmen mehr als die empfohlene Menge Eiweiß zu uns. Aber was passiert, wenn diese Menge durch „hochprozentige“ Eiweißprodukte stark überschritten wird?

Auf urologischem Sektor können zwei Dinge passieren:

1. Ein jahrelanges Überangebot von vor allem tierischem Protein stellt neben einer genetischen Veranlagung und den hormonellen Umstellungen der „männlichen Wechseljahre“ einen Auslöser für das Wachstum der Prostata dar, das letztendlich zu Beschwerden wie abgeschwächtem Harnstrahl, vermehrtes Wasserlassen tags und nachts sowie verstärktem Harndrang führen. So weiß man seit den 60er Jahren in der Forschung, dass Bevölkerungsgruppen in Südostasien, die ein Leben lang nur ungeschälten



***Beispiel** für hochkonzentriertes Eiweiß (www.sportknight.de)*

Reis, Gemüse und einmal im Monat Fisch essen, so gut wie keine Prostatavergrößerung bekommen, wenn sie in Südostasien bleiben. Wandern sie in die USA aus und ernähren sich „westlich“ mit Steak, Burger und Wurst, haben sie nach 15 Jahren die gleiche Häufigkeit von Prostataproblemen wie die in USA geborenen Amerikaner. Man könnte es auf die Formel bringen: normgewichtige Vegetarier haben ein extrem geringes Risiko, eine Prostatavergrößerung zu bekommen.

2. Protein in der Ernährung führt zu „saurem“ Urin. Dies hat Folgen für die Löslichkeit von Kristallen, die unser Körper ausscheiden muss. Die meisten Harnsteine entstehen in diesem Milieu, in dem solche Kristalle nicht mehr in Lösung sind, sondern sich in der Niere anlagern. Sind erst solche Kristalle in der Niere gebildet worden, kommt es zu einem Erdrutsch:
Wenn erst einmal „Fremd-Oberflächen“ im Urin vorhanden sind, lagern sich immer mehr Kristalle an und ein Stein entsteht. Auch hier ist eine proteinreiche Ernährung oftmals der Auslöser für eine Steinbildung.

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

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

Ambulanz-Führung

Nächster Termin: **Donnerstag, 15. Juni 2023**, 17 Uhr
Treffpunkt: Urologische Ambulanz, 1. Obergeschoss

- **Prostata-Probleme? • Interesse am GreenLight-Laser?**
- **Einmal durch die 3D-Operationsbrille blicken?**

Dann besuchen Sie unsere Führung durch die Urologische Ambulanz im EvK Witten mit Prof. Dr. Andreas Wiedemann.

Keine Anmeldung erforderlich. Es gelten die aktuellen EvK-Hygieneregeln.

Ev. Krankenhaus Witten
Klinik für Urologie
Chefarzt Prof. Dr. Wiedemann
Pferdebachstr. 27
58455 Witten
Fon 02302.175-2521
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

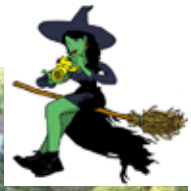
Luftaufnahmen sind keine Hexerei!

Hochauflösende (20 Megapixel) Drohnenfotos oder Videoaufnahmen von Ihren Grundstücken und Immobilien nach Ihren Vorstellungen.*

Verlag Olaf Gellisch
Tel. 0234 / 43 86 85 45

E-Mail: wittentransparent@online.de

* Nur im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen für die Verwendung von Drohnen.



Beispiel Langendreer-Wilhelmshöhe

ZU VIEL:

Lärm Lärm Lärm Hörschaden...

Ein Beitrag von Dr. Klaus-Peter Tillmann, HNO-Arzt, Witten und Bochum

Trotz modernste Lärmschutzvorkehrungen, die in den meisten Betrieben mit lärmintensiven Arbeitsplätzen getroffen werden, gibt es sie auch heute noch: Die berufsbedingte Hörminderung bzw. Schwerhörigkeit. „Es ist zwar deutlich seltener geworden, als dies früher der Fall war. Aber dass Personen mit einer Hörminderung vorstellig werden, die diese auf die Geräuschkulissen ihres Arbeitsplatzes zurückführen, kommt auch heute noch vor“, so Dr. Klaus-Peter Tillmann, HNO-Arzt in Witten und Bochum.

Wenn man Lärm schon SEHEN kann... *– dann sollte auch ein Gehörschutz Anwendung finden, was auf dem Bild augenscheinlich nicht der Fall ist...*

Lärmschwerhörigkeit – sie ist eine anerkannte Berufskrankheit. Allerdings kommt es auf die tatsächlichen Umstände an, die in einem solchen Fall auch von der Berufsgenossenschaft überprüft werden. Im Sinne der Berufskrankheiten-Verordnung können Geräusche von 85 dB und mehr Gehörschäden verursachen. „85 dB sind also die definierte kritische Grenze, die auch als Bewertungsmaßstab bei berufsbedingten Hörschäden herangezogen wird“, erklärt Dr. Tillmann. Doch nach entsprechenden Gerichtsurteilen reicht es nicht aus, wenn dieser Wert nur punktuell erreicht bzw. überschritten wird. Der Hörgeschädigte muss – so er seinen Antrag auf Entschädigung durchbringen will – nachweisen, dass er diesem Lärm dauerhaft im Rahmen ganzer Arbeitstage über Jahre hinweg ausgesetzt war. Und auch dann muss eindeutig sein, dass der Umgebungslärm des Arbeitsplatzes ursächlich für die Hörminderung verantwortlich ist, denn: Es kann ja durchaus sein, dass auch andere Faktoren wie z.B. das Alter, andere Erkrankungen und/oder

Fortsetzung auf Seite 14

Verletzungen oder auch das Hobby (z.B. Mitglied im Böllerschützenverein) das Nachlassen der Hörfähigkeit begünstigt haben.
Und es kann noch einen weiteren Faktor geben, nämlich dass der Hörgeschädigte die vom Arbeitgeber zur Verfügung gestellten Hörschutzmaßnahmen nicht genutzt hat. Es gibt auch eine Eigenverantwortung für die Gesundheit. Verzichten Arbeitnehmer auf den vorgeschriebenen Hörschutz, z.B. weil ihnen das unangenehm oder umständlich erscheint, so können sie hernach nur sich selbst für den Hörschaden verantwortlich machen. Dr. Tillmann rät all denjenigen, die an lärmintensiven Arbeitsplätzen beschäftigt sind, ihr Hörvermögen regelmäßig überprüfen zu lassen.

Problem „leiser Lärm“ – Der Begriff „leiser Lärm“ scheint einen Widerspruch in sich darzustellen. Es ist aber kein Widerspruch, wenn die 85 dB als Messlatte der kritischen Grenze zugrunde liegt. „Denn auch unter 85 dB kann von einem die Gesundheit negativ beeinträchtigenden Lärm die Rede sein, wenn auch nicht im Sinne der definierten Berufskrankheit“, so der Witten-/Bochumer HNO-Arzt. In einem Großraumbüro beispielsweise kann die durchschnittliche Gesprächslautstärke schnell von 65 dB auf 75 dB anschwellen. In einer solchen Geräuschkulisse sinkt die Sprachverständlichkeit von Normalhörenden bereits auf bis zu 50%. Menschen, die unter leichten Hörminderungen leiden, können dann richtige Verständigungsproblem bekommen. Daraus resultierende Missverständnisse im Arbeitsalltag sind unweigerlich die Folge. Die immer größer werdende Anstrengung beim Folgen der Gespräche kann außerdem zu schneller Ermüdung, Stress und Konzentrationsmängeln führen. Betroffenen ist häufig gar nicht bewusst, dass sie möglicherweise unter Hörminderungen leiden. „Häufig ist der allmähliche Verschleiß der Haarsinneszellen im Innenohr, die für die Verständlichkeit der hohen Konsonanten zuständig sind, Ursache für die Probleme beim Sprachverständnis. Dabei handelt es sich um einen schleichenden Prozess, der sich mit zunehmendem Alter verstärkt“, sagt Dr. Tillmann. Für die Betroffenen ist der Verlauf in den ersten Jahren unauffällig. Dr. Tillmann: „Die Betroffenen gewöhnen sie sich an das immer schlechtere Hören und entwickeln erst dann ein Problembewusstsein, wenn die Hördefizite massiv werden oder Mitmenschen sie darauf aufmerksam machen.“
Darum sollten auch diejenigen, die in einem vom „leisen Lärm“ geprägten Umfeld arbeiten müssen, ihrem Hörvermögen Aufmerksamkeit schenken, insbesondere wenn – wie geschildert – Verständnisprobleme auftreten. „Sie sind als Alarmsignal zu deuten“, so Dr. Tillmann. Eine Überprüfung des Hörvermögens in regelmäßigen Abständen ist auch hier sinnvoll.

Dr. Klaus-Peter Tillmann
HNO-Arzt
Witten / Bochum

Gesundheitsgefährdung durch Lärm

Lärmbelästigung stellt nicht nur für das Hören eine Gefahr dar. Es gilt als erwiesen, dass ein kontinuierlich hoher Lärmpegel die Gesundheit erheblich negativ beeinflussen kann, was auf die erhöhte Ausschüttung von Stresshormonen unter Lärmbelästigung zurückgeführt wird. So steigt das Herzinfarktsrisiko ab 61 dB aufwärts. Ab 76 dB soll das Risiko sogar bis zu 40% steigen. Einer Schätzung des Umweltbundesamtes zufolge seien rund 13 Mio. Bundesbürger von einer solchen Gefährdung betroffen.
Auch das Schlaganfallsrisiko erhöht sich mit zunehmender Lärmbelästigung. Eine Untersuchung des Instituts für Krebs-Epidemiologie in Kopenhagen hat ergeben, dass sich pro zusätzlichen 10 dB ein 14prozentig höheres Schlaganfallsrisiko ergibt. Bei über 65jährigen soll sich das Schlaganfallsrisiko sogar um 27% je 10 dB mehr erhöhen.
Die durch Lärm oder andere Ursachen bedingte Hörminderung birgt neben den offensichtlichen Gefahren infolge eines verminderten Hörvermögens, z.B. im Straßenverkehr, noch eine weitere Gefahr: Die erhöhte Sturzgefahr. Forscher in den USA haben herausgefunden, dass bei rund 2.000 untersuchten Personen zwischen 40 und 69 Jahre die Personen im Vorjahr der Untersuchung deutlich häufiger gestürzt waren, als die Untersuchten mit normalem Hörvermögen.

Sonnenstrahlen – Schaden und Nutzen

Nach einem langen Herbst und Winter sehnen sich die Menschen nach Wärme und Sonne. Die Strahlung der Sonne hat eine wichtige Rolle für das gesamte pflanzliche und tierische Leben auf der Erde und kann sowohl Nutzen als auch potenzielle Schäden für den menschlichen Körper verursachen.

Nutzen der Sonne

Die Sonne ist eine wichtige Quelle für Vitamin D, das für die Knochengesundheit, das Immunsystem und für die Krebsabwehr essentiell ist und welches ohne Sonnenstrahlen nicht genügend in aktiver Form vorhanden ist. Wenn unsere Haut der Sonne ausgesetzt wird, wandelt sich die inaktive Vorstufe von Vitamin D in seine aktive Form um und nimmt dann seine schützenden Funktionen war. So zeigten zum Beispiel Studien, dass bei einem ausreichendem Spiegel an aktivem Vitamin D die Häufigkeit und Schwere von viralen Infektionen wesentlich geringer und der Patient besser geschützt ist. Die Sonne kann auch helfen, die Stimmung zu verbessern und den Schlaf-Wach-Rhythmus zu regulieren. Einige Studien haben auch gezeigt, dass Sonnenlicht den Blutdruck und das Risiko von Herz-Kreislauferkrankungen reduzieren kann. Somit wird klar, dass zu wenig Sonne eine krankmachende Wirkung haben kann.

Schäden durch Sonnenstrahlung

Die Strahlung der Sonne, die auf den menschlichen Körper wirkt, besteht hauptsächlich aus UV-A, UV-B und UV-C sowie Infrarotstrahlung (die die Wärme bedingt). Zu viel Sonnenstrahlung kann verschiedene Schäden, insbesondere für die Haut und die Augen, verursachen. Wenn die Haut zu lange und ohne ausreichenden Schutz der Sonne ausgesetzt wird, können die schädlichen UV-A- und UV-B-Strahlen verschiedene gesundheitliche Probleme verursachen, darunter

1. **Sonnenbrand**: Sonnenbrand ist eine akute Hautreaktion auf übermäßige Exposition gegenüber den nicht so tief in die Haut eindringenden UV-B-Strahlen und erhöht jedesmal das Risiko für Hautkrebs.

2. **Vorzeitige Hautalterung**: Übermäßige Sonnenexposition mit dem in tieferen Hautschichten wirksam werdenden UV-A kann zu vorzeitiger Hautalterung einschließlich Falten, Altersflecken, Pigmentstörungen und Elastizitätsverlust führen.

3. **Hautkrebs**: Sowohl UV-A als auch UV-B-Strahlen erhöhen das Risiko der Entstehung von Hautkrebsvorstufen und von Hautkrebs, wobei besonders das Melanom als gefährlichster Typ von Hautkrebs gefürchtet ist.

Der Grad der Schädigung durch Sonnenstrahlen hängt von mehreren Faktoren, wie zum Beispiel dem Lebensalter, dem Hauttyp, der Sonnenstärke (Tages- und Jahreszeit, Höhe über dem Meeresspiegel, Lichtreflektion durch Sand und Wasser, geographische Lage), der Expositionsdauer, Einnahme von Medikamenten und der Verwendung von Sonnenschutzmitteln ab. Generell gilt, dass die direkte Sonneneinstrahlung zwischen 10:00 und 16:00 Uhr am stärksten ist und während dieser
Zeit besondere Verhaltensmaßnahmen wie Vermeidung von Sonnenbädern, Aufenthalt im Schatten, Verwendung von Lichtschutz etc. eingehalten werden sollten. Hellhäutige Personen mit blonden oder roten Haaren oder vielen Muttermalen sollten sich besonders vor der Sonne schützen. Menschen mit dunklerer Haut sind weniger anfällig für Sonnenbrände, aber sie sollten dennoch Sonnenschutzmittel verwenden, um die negativen Auswirkungen der Sonne auf ihre Haut zu minimieren. Es wird empfohlen, ein Lichtschutzmittel mit mindestens Lichtschutzfaktor (LSF) 30, der sowohl gegen UV-A als UV-B-Strahlen schützt, regelmäßig circa alle drei Stunden aufzutragen. Der Sonnenschutz sollte mindestens 30 Minuten vor Beginn der Sonnenlichtexposition erstmals aufgetragen werden und muss, obwohl oft behauptet wird, die Sonnencreme sei wasserfest, nach jedem Bad erneuert werden.

Sonnenschutzmittel können die Vitamin-D-Produktion reduzieren, aber sie verhindern sie nicht vollständig, da immer noch genügend UV-Strahlen in die Haut gelangen können, um die Vitamin-D-Aktivierung hervorzurufen. Dies sieht man auch daran, dass man trotz LSF 30 gebräunt aus dem Urlaub kommt. Somit ist die Angst vor Vitamin-D-Mangel kein Grund, auf die Sonnencreme zu verzichten.

Fazit

Insgesamt ist es wichtig, eine ausgewogene Exposition gegenüber der Sonne zu gewährleisten und sich dabei angemessen zu schützen, um sowohl die Vorteile und den Nutzen als auch die möglichen negativen Auswirkungen zu berücksichtigen. So ist ein gesunder und sicherer Genuss der Sonne mit gutem Gewissen möglich, zusätzlich kann eine jährliche Hautkrebsvorsorgeuntersuchung eventuelle Hautschädigungen frühzeitig erkennen und so die Sicherheit erhöhen.

Dr. Ulrich Klein
dermaticon privat
Bochum-Stiepel /
Wetter-Volmarstein

Zu viel waschen – geht das überhaupt?

Viel oder wenig Waschen – was ist besser? Mit dem Waschen, also dem Waschen des Körpers in der Badewanne oder unter der Dusche, wird dem Dreck zu leibe gerückt. Dem Dreck, der sich möglicherweise von außen an irgendwelche Körperstellen angeheftet hat und dem Dreck, den der Körper selbst in Form von Schweiß und Fetten produziert.

Schweiß und Fette sind wichtig für den Körper, aber wenn der Körper nicht von Zeit zu Zeit davon befreit wird, hat das unangenehme Folgen. Dieser Film auf der Haut ist ein idealer Nährboden für Bakterien und Pilze, was zur Geruchsbildung und zu Hautinfektionen führen kann. Aber nicht nur dem Dreck wird mit dem Waschvorgang zu leibe gerückt, sondern vor allem auch der Haut selbst. Sie ist unser größtes Körperorgan und erfüllt viele Aufgaben, insbesondere auch Schutzfunktionen. Das ist eigentlich allgemein bekannt, und insofern ist es nicht verwunderlich, dass viele der Hautpflege ein großes Augenmerk schenken. Unsere Drogeriemärkte bieten dazu eine unüberschaubare Menge an Pflegeprodukten und Hautreinigungsmitteln an. Die Vielfalt kann den Eindruck erwecken: Je mehr, um so besser. Wenn es so verstanden wird, passt es den Anbietern solcher Produkte bestimmt hervorragend in ihr Geschäftsmodell.

In der guten alten Zeit *galt ‚Samstag ist Badetag‘. Nacheinander gingen die Familienmitglieder in die Zinkwanne, manchmal auch erst in den letzten Aufguss…*

Wie häufig sollte man die Haut waschen?

Wie häufig man die Haut waschen sollte, hängt von verschiedenen Faktoren ab, zum Beispiel vom Hauttyp und der Beschaffenheit der Haut, den körperlichen Aktivitäten, der Umgebung (zum Beispiel Tätigkeiten im Garten, am Bau, unter Tage usw..) und den täglichen Gewohnheiten wie rauchen, Ernährung, Pflege etc..

Personen mit eher fettiger, zu Akne und Hautunreinheiten neigender Haut, oder Menschen, die viel schwitzen, zum Beispiel bei Saunabesuchen, bei Übergewicht, Diabetes oder körperlichen Aktivitäten, sollten die Häufigkeit des Duschens oder Badens anpassen, um Schmutz Schweiß, Erreger (wie krankmachende Bakterien), Viren und Pilze sowie abgestorbene Hautpartikel / Hautschuppen und Fette zu entfernen. Auch können ansonsten die Hautporen und Ausführungsgänge von Haaren und Schweißdrüsen verstopft werden, was zu Mitessern, Pickeln und Infektionen führen kann.

Es sollte immer bei der Wäsche darauf geachtet werden, milde Ph-neutrale (ph7,4) Reinigungsprodukte zu verwenden. Des weiteren sollte auf zu häufiges oder zu heißes Waschen soweit möglich verzichtet werden, um die Haut nicht zu reizen oder auszutrocknen.

Menschen mit sehr trockener oder empfindlicher Haut, die häufig zu Juckreiz neigt, sollten weniger oft duschen oder baden, häufig ist zweimal in der Woche genug, um die Hautbarriere und Hautfunktionen nicht zu beeinträchtigen, am besten sind milde ph-neutrale Dusch-Cremes oder Bade- / Duschöle. Von Shampoo oder Duschgel ist abzuraten. Nach der Reinigung ist es wichtig, eine eventuell auch harnstoffhaltige Pflegecreme (nicht Bodylotion/Körpermilch) aufzutragen.

In der Praxis eines Hautarztes kommen circa 90% der Patienten, die wegen reinigungsbedingten Hauterkrankungen den Arzt aufsuchen, wegen zu häufigem und nur 10% wegen zu seltenem Waschen der Haut.

Letztendlich sollte man also immer auf die Bedürfnisse und das Wohlbefinden der eigenen Haut achten und entsprechend handeln, um sich immer in seiner Haut wohlzufühlen.

Dr. Volker Harff
dermaticon privat
Bochum-Stiepel /
Wetter-Volmarstein

Jenseits der Ausgewogenheit:

Zu viel / zu wenig Nahrung – die Auswirkungen

Es ist kein Geheimnis, dass ein Großteil unserer Gesundheit und unseres Wohlbefindens mit der Nahrung, die wir zu uns nehmen, zusammenhängt. Fast schon gebetsmühlenartig wird seitens der Medizin immer die „ausgewogene Ernährung“ propagiert. Ausgewogen soll heißen: Die richtige Dosierung von den Dingen, die unser Körper zum Leben braucht. Was sich in der Theorie so einfach anhört, ist in der Praxis eher ein Kraftakt. Dafür gibt es viele Gründe. Witten transparent sprach mit Dr. Mario Iasevoli, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin am Ev. Krankenhaus Witten, über die Ernährung und über das, was geschieht, wenn etwas mit der Ernährung aus dem Ruder läuft.

Man muss vorwegschicken: Die Menschen sind unterschiedlich und ihre Bedürfnisse sind es auch. Man kann das – vereinfacht gesagt – an verschiedenen Dingen festmachen: Der Eskimo hat eine andere Zusammensetzung des Mikrobioms (früher auch Darmflora genannt) als z. B. der Südeuropäer; der Chinese hat ein anderes als der Gelsenkirchener... Und selbst innerhalb genannter Gruppen kann die Zusammensetzung des Mikrobioms noch individuell variieren. Dass die Zusammensetzung stark mit unserem Immunsystem zu tun hat, hatten wir bereits an früherer Stelle mehrfach erwähnt.

Vor diesem Hintergrund ist zu verstehen, dass die Darstellung einer ausgewogenen Ernährung ein wenig variieren kann. Sehr ähnlich bis gleich sind allerdings die Folgen, wenn es mit der Ernährung nicht passt.

Dr. Iasevoli: „Die Ernährungsmedizin betrachtet zwei Faktoren. Das ist zum einen die Menge an Nahrung, die dem Körper zugeführt wird, also die Quantität, und zum anderen ist es die Art der Nahrung (Inhaltsstoffe), die betrachtet wird, also die Qualität. Zur Quantität: Nährstoffe werden im Groben in drei Gruppen unterteilt: Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate. Alles enthält Energie, also Kalorien. Fette habe dreimal so viel Kalorien wie Eiweiße und Kohlenhydrate. Diese Stoffe werden im Körper verarbeitet und dienen dem Erhalt und dem Aufbau unserer Organe. Wenn man nun zu viel davon aufnimmt, so versucht der Körper, den Überschuss für schlechtere Zeiten abzulagern. Das macht er in Form von Fett. Und diese Fettablagerungen kennen wir dann (im ausgeprägten Maße) als Übergewicht oder auch Fettleibigkeit. Es gibt dazu verschiedene Aspekte und Theorien (Stichwort: Diäten), wie man das Überwicht wieder los wird. Entscheidend ist letztendlich aber, wie viele Kalorien wir dem Körper zuführen und wie viele der Körper auch wieder verbraucht. Wer also betroffen ist und entgegenwirken will, sollte an diesen beiden Stellschrauben drehen. Also Verringerung der Kalorienzufuhr oder Steigerung des Kalorienverbrauchs (Sport) oder im besten Fall von beidem etwas. Das „Zuviel“ an Fett begünstigt die bekannten klassischen Erkrankungen wie Herz-/Kreislauferkrankungen, hoher Blutdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall und so weiter.

Der andere Fall ist das „Zwenig“ an Nährstoffen, das uns auch hier immer wieder beschäftigt, insbesondere im Zusammenhang mit älteren Patienten. Das heißt, dass viele von ihnen einfach zu wenig Nährstoff zu sich nehmen. Sie nehmen weniger Energie zu sich als sie verbrauchen. Der Körper reagiert darauf, indem er Substanz abbaut, um diesem Missverhältnis entgegenzutreten. Wenn die Fettreserven aufgebraucht sind, greift er auch die Eiweiße des Körpers an, also die Muskulatur. Man nennt es auch `katabolen Effekt´. Darunter leidet das Immunsystem, so dass die Betroffenen auch anfälliger für Infekte sind. Der gesamte Stoffwechsel wird in Mitleidenschaft gezogen. Grund für die verminderte Nahrungszufuhr sind oft vorausgegangene Erkrankungen wie z. B. Tumorerkrankungen oder auch Demenz und Altersdepression mit verminderter Nahrungsaufnahme. Was genau dahintersteckt, versuchen wir herauszufinden, um dann gezielt die Ursache zu therapieren.“

Wie sieht es bei der qualitativen Zusammensetzung der Nahrung aus?

Dr. Iasevoli: „Die Fachgesellschaften für Ernährungsmedizin haben sich darüber Gedanken gemacht, wie ein guter Mix an den genannten Nährstoffen aussehen muss, um allen Belangen des Körpers gerecht zu werden. Neben den genannten Nährstoffen kommen natürlich noch Vitamine, Spurenelemente und Ballaststoffe hinzu. Jeder kennt ja die `Ernährugnspyramide´, die eine gesunde Ernährung darstellen soll. Die untere breite Basis dieser Pyramide bilden Gemüse, Obst und Ballaststoffe. Soll heißen: Diese Nahrungsmittel sollten den größeren Teil der Ernährung ausmachen. Im oberen Teil der Pyramide sieht man dann die Nahrungsmittel, die im Vergleich zu den vorgenannten in geringerer Menge verzehrt werden sollten, wie etwa Fisch und Fleisch. Wichtig ist alles, aber es kommt auf den Mix an.

Mit Erkrankungen infolge des durch die Nahrung nicht erfüllten Qualitätsanspruchs des Körpers haben wir es ebenfalls häufig zu tun. Es geht dann um Mangelerscheinungen, die die unterschiedlichsten Krankheitsbilder auslösen können. Diese Mangelerscheinungen können auftreten, wenn betroffener Patient eben zu wenig der Nahrung mit den qualiltativ wichtigen Dingen zu sich nimmt oder wenn im Körper des Patienten Störungen auftreten, die dazu führen, dass gewisse Nahrungsbestandteile gar nicht mehr aufgenommen werden können. Man kennt die gängigen Erkrankungen wie z. B. Rachitis bei Vitamin C-Mangel, Osteoporose bei Vitamin D-Mangel, Verschlechterung von Haut und Haaren infolge von Vitaminmangel usw..

Mangelerscheinungen können z. B. auch bei Veganern auftreten, da der Körper auch auf Stoffe angewiesen ist, die im Fleisch vorkommen. Diese können selbstverständlich auch ohne Fleischverzehr dem Körper zugeführt werden. Nur, damit muss sich die betroffene Person dann auch etwas beschäftigen.

Der umgekehrte Fall, ein „Zuviel“ an qualitativ hochwertiger Nahrung, ist eher nur ein theoretisches Problem. Es besteht die Möglichkeit, dass einige fettlösliche Vitamine in zu hoher Zufuhr sich anlagern und Probleme bereiten können, aber das ist eher ein seltenes Problem, das mir in meiner Laufbahn bisher vielleicht zweimal untergekommen ist.“

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

Zu viel Gewicht? *Ab einem BMI von 25kg/m2 besteht ein Übergewicht, ab einem BMI von 30kg/m2 eine Adipositas. Foto: Kurhan – stock.adobe.com*

Zu viel Gewicht? – Wenn aus Übergewicht Adipositas wird

Der Anteil an Menschen, die an Übergewicht und Adipositas leiden, nimmt weltweit stetig zu. Untersuchungen des Robert Koch-Instituts in Deutschland zeigen, dass etwa 28,8 Prozent der Frauen und 43,4 Prozent der Männer übergewichtig sind. 18 Prozent der Frauen und 18,3 Prozent der Männer sind sogar adipös. Die Definition von Übergewicht und Adipositas, also krankhaftem Übergewicht, erfolgt dabei meistens über den sogenannten Body-Mass-Index (BMI). Bei diesem wird das Körpergewicht in Relation zur Körpergröße gesetzt. Ab einem BMI von 25kg/m2 besteht ein Übergewicht, ab einem BMI von 30kg/m2 eine Adipositas.

Hauptursachen

Hauptursache für Übergewicht und Adipositas sind eine zu energiereiche Ernährung und ein Mangel an Bewegung. Vor allem die zunehmende Verbreitung zuckerhaltiger Getränke wie z. B. Limonade oder Cola und kohlenhydrat- und fettreicher Lebensmittel, wie z. B. Fast Food und Fertigprodukte, werden für das steigende Übergewicht in der Bevölkerung verantwortlich gemacht. Aber auch einige Erkrankungen oder Medikamente können zu einer Gewichtszunahme beitragen. Dazu zählen vor allem Erkrankungen, die mit einer Unterfunktion der Schilddrüse einhergehen – diese treten häufiger bei Frauen auf, können aber auch Männer betreffen. Auch Depressionen oder Störungen des Kortisolstoffwechsels können eine Gewichtszunahme begünstigen.

Hormonelle Störungen

Übergewicht ist mit komplexen hormonellen Störungen verbunden. Das liegt unter anderem daran, dass Fettgewebe an der Produktion weiblicher Geschlechtshormone, sogenannter Östrogene, beteiligt ist. Bei Männern wird ein Teil des im Hoden produzierten Testosterons in Östrogen umgewandelt. Aus diesem Grund haben übergewichtige Männer häufig weniger Testosteron und stattdessen zu viel Östrogen. Folgen können unter anderem Störungen der Sexualfunktion, der Fruchtbarkeit oder eine Verweiblichung des männlichen Körpers sein. Aber auch eine verminderte geistige und körperliche Fitness und der Abbau bzw. der fehlende Aufbau von Muskulatur können aus diesem hormonellen Ungleichgewicht folgen. Bei übergewichtigen Frauen steigt das Risiko für Zervix-

und Brustkrebs durch den erhöhten Östrogenspiegel.

Einfluss von Stoffwechselstörungen

Übergewicht ist zudem häufig mit Störungen des Glukosestoffwechsels verbunden: Durch den zu hohen Zuckeranteil im Blut wird vermehrt Insulin freigesetzt. Langfristig kann über diesen Mechanismus eine Resistenz der Zellen gegenüber Insulin und somit ein Diabetes mellitus entstehen. Der zu hohe Insulinspiegel kann bei Frauen aber auch das Krankheitsbild des so genannten „Polyzystischen Ovarsyndroms“, kurz PCOS, begünstigen: Insulin stimuliert die Eierstöcke, vermehrt männliche Geschlechtshormone zu produzieren. Bei vielen betroffenen Frauen bestehen vergrößerte Eierstöcke mit vielen Zysten, was namensgebend für die Erkrankung ist. Das „zu viel“ an männlichen Geschlechtshormonen kann sich in Unfruchtbarkeit, Zyklusstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselerkrankungen, einem männlichen Behaarungstyp oder auch psychischen Erkrankungen zeigen. Außerdem begünstigt ein erhöhter Androgenspiegel wiederum eine Gewichtszunahme und die Freisetzung von Insulin – ein Teufelskreis entsteht.

Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, dass durch eine deutliche Gewichtsabnahme, z. B. nach einer adipositaschirurgischen Operation, die Erkrankung in den meisten Fällen geheilt oder zumindest stark gebessert werden kann. Immer mehr Gynäkologen empfehlen daher bei schwerst übergewichtigen Frauen, die an PCOS oder Unfruchtbarkeit leiden, auch die Behandlung durch adipositaschirurgische Eingriffe in Erwägung zu ziehen.

Behandlungsmöglichkeiten

Sowohl bei Männern als auch bei Frauen lassen sich viele der adipositasassoziierten Erkrankungen durch eine Gewichtsnormalisierung heilen.

Eine effektive Behandlung ist daher wichtiger Bestandteil in der ärztlichen Versorgung. Das Adipositaszentrum des Marien Hospital Witten bietet Patienten, die an Adipositas leiden, ein multimodales Behandlungskonzept, das sich aus Ernährungstherapie, Bewegungstherapie, endokrinologischer und psychologischer Diagnostik, Selbsthilfegruppen und – wenn nötig – chirurgischen Eingriffen zusammensetzt.

Prof. Dr. Metin Senkal
Chefarzt
Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Plastische Chirurgie
Leiter Adipositaszentrum Marien Hospital Witten

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.

Autoren und Interviewpartner dieser Ausgabe:
(in der Reihenfolge der Beitragsplatzierungen)

Prof. Dr. Andreas Wiedemann,
Dr. Klaus-Peter Tillmann,
Dr. Ulrich Klein,
Dr. Volker Harff,
Dr. Mario Iasevoli,
Prof. Dr. Metin Senkal,
Dörthe Mühlenhardt

Anzeigen: Olaf Gellisch (verantwortlich)

Satz und Gestaltung: Verlag Olaf Gellisch

Druck: Strube Druck- und Medien GmbH, Felsbgerg

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.

Privat- und Selbstzahlerpraxis für Dermatologie und Allergologie

HAUTFACHÄRZTLICHE PARTNERSCHAFT
dermaticon PRIVAT

24 Stunden Termingarantie!
Online-Terminvergabe

Vor dem Sommer ist die beste Zeit für die HAUTKREBSVORSORGE

Modernste + schnelle Diagnostik durch erfahrene Dermatologen gibt Ihnen Sicherheit

Dr. Walter Heyden

Dr. Volker Harff

Dr. Peter Wenzel

Dr. Ulrich Klein

dermaticon privat
Kemnaderstraße 316
44797 Bochum
Tel.: (0234) 91 58 05 00

Filialpraxis Volmarstein
Hauptstraße 50
58300 Wetter/Volmarstein
Tel.: (02335) 68 38 18

www.dermaticon-privat.de
praxis@dermaticon-privat.de

Salz – lebenswichtig...

...und doch schädlich

Foto: lev dolgachov – stock.adobe.com

Speisesalz wurde früher auch als „weißes Gold“ bezeichnet. In Nordeuropa war Pökeln die wichtigste Methode um Lebensmittel wie Kohl, Fisch und Fleisch haltbar zu machen. Und auch heutzutage ist Salz ein wichtiger Bestandteil bei der Lebensmittelherstellung und der Zubereitung von Speisen. Eine geringe Menge Salz trägt zum Erhalt unserer Gesundheit bei: Es wird gebraucht, um den Wasser- und Elektrolyt- sowie den Säure-Basen-Haushalt zu regulieren. Außerdem ist Salz wichtig für die Verdauung, Muskelarbeit und die Nervenfunktion. Doch die Dosis entscheidet. Denn zu viel Salz kann negative Folgen für den Körper haben.

Der Natriumgehalt im Blut ist entscheidend für eine Aufrechterhaltung körperlicher Funktionen. Sinkt er zu stark ab, besteht Gesundheitsgefahr. Es kommt zu Schwindel, Orientierungs- und Gleichgewichtsstörungen. Diese sogenannte Hyponatriämie führt zur Verlangsamung der Bewegungen und erhöht die Sturzgefahr. Die Gefahr eines solchen Salzmangels kann bei einer Salzaufnahme von unter drei Gramm pro Tag ausgelöst werden, wenn gleichzeitig ein hoher Salzverlust erfolgt.

Auslöser für Salzmangel kennen

Der Körper verliert etwa bei hohem Fieber, anhaltendem Erbrechen oder schwerem Durchfall sowie extremen körperlichen Belastungen oder extremer Hitze nicht nur Wasser, sondern auch Salze.

Nicht zu vergessen sind aber auch Medikamente, die den Flüssigkeitshaushalt des Körpers beeinflussen sowie bestimmte Erkrankungen von Leber und Niere. Hiervon sind häufiger ältere Menschen betroffen.

Auswirkungen einer zu hohen Salzaufnahme

Grundsätzlich gilt jedoch dass die meisten Menschen zu viel Salz aufnehmen. Der Grund dafür liegt bereits bei der Lebensmittelproduktion. Über 80% unserer gesamten Salzaufnahme erfolgt durch verarbeitete Lebensmittel. Etwa 20% fallen auf eigenes Salzen beim Kochen oder Zusalzen.

Dabei sind die Folgen einer erhöhten Salzaufnahme fatal: Sie kann zu Bluthochdruck führen, das Immunsystem schwächen und den Knochenabbau fördern. Außerdem kann sich die Zusammensetzung der Darmbakterien verändern und die Nieren werden geschädigt. Vermutet wird auch ein Zusammenhang bei der Entstehung von Übergewicht, da Salz den Appetit anregen und zu einer erhöhten Kalorienaufnahme führen kann.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für Erwachsene eine tägliche Salzaufnahme von sechs Gramm, die Weltgesundheitsorganisation (WHO) sogar von nur fünf

Gramm. Die Salzzufuhr liegt jedoch durchschnittlich bei acht Gramm (Frauen) und zehn Gramm (Männer) pro Tag, was eindeutig zu viel ist.

Lässt zu viel Salz unseren Blutdruck steigen?

Etwa 20 Millionen Menschen in Deutschland haben Bluthochdruck. Herz-Kreislauferkrankungen zählen zu den häufigsten Todesursachen unserer Gesellschaft. Aber welche Rolle spielt dabei der Salzkonsum? Experten vermuten, dass etwa jeder dritte Mensch „salzsensitiv“ reagiert. Das bedeutet, viele Bluthochdruckpatienten könnten durch eine Reduktion ihres Salzkonsums ihren Bluthochdruck senken. Man vermutet, dass jeder 2. Patient mit Bluthochdruck durch eine reduzierte Salzaufnahme von unter 6 g pro Tag den Blutdruck um 5mmHg senken könnte. Aber diesen Konsum einzuhalten, ist gar nicht so leicht. Denn das meiste Salz, etwa 80 Prozent, nehmen wir in versteckter Form und nur etwa 20 Prozent durch eigenes Salzen zu uns. Das versteckte Salz steckt in verarbeiteten Lebensmitteln. So enthalten etwa Brot, Käse, Wurst, Soßen, Fertigprodukte und Knabberwaren viel Salz.

Bei einem Verzehr von vier Scheiben Brot mit Wurst oder Käse werden bereits ca. 5,9 g Salz aufgenommen. Das entspricht der empfohlenen Tagesmenge. Weitere Mahlzeiten, Snacks und etwaiges Zusalzen sind darin noch nicht enthalten.

Beispiele:

Durchschnittswerte an Salz pro Portion

Brot, 1 Scheibe	(45 g)	0,7 g
Chips	(50 g)	0,8 g
Fleischwurst	(30 g)	0,7 g
Gouda	(30 g)	0,6 g
Oliven, grün, mariniert, 10 Stk.,	(30 g)	1,6 g
Pizza, TK	(350 g)	5,4 g
Salami	(30 g)	0,9 g
Schinken, geräuchert	(30 g)	1,4 g
Schmelzkäse	(30 g)	0,9 g
Tomatenketchup, 1EL	(15 g)	0,5 g

Salz und sein Gegenspieler Kalium

Als Gegenspieler von Salz wirkt Kalium als natürlicher Blutdrucksenker. Pflanzliche Lebensmittel wie Vollkornprodukte und Obst, darunter Aprikosen oder Bananen, aber auch Gemüsesorten wie Möhren, Kohlrabi oder Tomaten enthalten viel Kalium. Auch Trockenfrüchte, Kakao sowie Tomatenmark sind kaliumreich. Derartige Lebensmittel sollten deshalb regelmäßig auf dem Speiseplan von Bluthochdruckbetroffenen stehen.

Diese Empfehlung trifft allerdings nicht für Menschen mit bestimmten Nierenerkranken zu. Denn Kalium wird über die Nieren ausgeschieden. Deshalb kann es bei eingeschränkter Nierenfunktion zu einem erhöhten Kaliumpegel im Blut kommen.

Salz sparen mit diesen Tipps

Den Salzkonsum zu verringern, ist gut für die Gesundheit, aber gar nicht so leicht. Mit diesen Tipps klappt die Reduktion der Salzaufnahme beim Essen:

- Speisen zunächst mit Gewürzen und Kräutern würzen und erst danach salzen. Achtung: Gewürzmischungen enthalten oft Salz.
- Salzkonsum ist auch Gewohnheitssache. Es dauert etwas bis sich der Geschmack an weniger Salz gewöhnt hat.
- Möglichst nicht nachsalzen, sondern besser würzen.
- Salzgehalt bei verschiedenen Lebensmitteln vergleichen. Bei Fertigprodukten ist der Salzgehalt oft in der Nährwerttabelle angegeben.

Dörthe Mühlenhardt
Ernährungsberatung
St. Elisabeth Gruppe –
Katholische Kliniken Rhein-Ruhr

Was Sie schon immer über Medizin wissen wollten und nie zu fragen wagten...

WITTEN transparent

...bringt's!

Ihr Praxis-Magazin für Witten und Bochum-Langendreer

Redaktions- und Anzeigenschluss für die Ausgabe 6, Juni 2023, ist am Mittwoch, 14. Juni 2023.

„Es gibt keine verbotenen Lebensmittel“ – Es kommt auf die Ausgewogenheit an

Wer sich über gesunde Ernährung informieren will, ist häufig mit der Fülle an Informationen, die es zu diesem Thema gibt, überfordert. Im Rahmen der Vortragsreihe „Medizin konkret“ des Evangelischen Krankenhauses Witten gaben Matthias Blase, Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie, und Ernährungsberaterin Katia José den Besucherinnen und Besuchern einen Überblick, wie gesunde Ernährung gelingen kann.

„Es gibt keine verbotenen Lebensmittel, keine per se schlechten oder guten“, stellte Katia José klar. Die Butter auf dem Brot sei ebenso wenig tabu wie die Nascherei am Nachmittag. „Es kommt letztlich auf die Menge und Ausgewogenheit an.“ Als Orientierungshilfe stellte sie die Ernährungspyramide vor, bei der Wasser die breite Basis (1,5 Liter) bildet – gefolgt von Gemüse und Obst (fünf Portionen), Getreideprodukten (mehrmals täglich), Milchprodukten (täglich), Fleisch, Fisch und Eiern (wöchentlich) sowie Fette und Süßigkeiten (sparsam). Wer sich gesund ernähren möchte, dem empfahlen die beiden Referenten die zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, zu denen zum Beispiel das Einsparen von Zucker und Salz ebenso gehört wie das achtsame Essen oder ausreichend Bewegung. „Wenn Sie von den zehn Regeln nur fünf umsetzen, dann haben Sie schon eine ganze Menge gewonnen“, ermutigte Chefarzt Matthias Blase die Besucherinnen und Besucher.

Die nächste Veranstaltung im Rahmen der Vortragsreihe „Medizin konkret“ im Evangelischen Krankenhaus Witten ist für Mittwoch, 14. Juni, geplant. Dr. Thomas Meister, Chefarzt der Klinik für Anästhesie und Intensivmedizin, lädt ab 17 Uhr zu einer allgemeinen anästhe- & Co.“ wissen wollten. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

***Referenten bei „Medizin konkret“**: Matthias Blase, Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie, und Ernährungsberaterin Katia José.*

Warum die Angst vorm Urologen unbegründet ist

Chefarzt Prof. Dr. Andreas Wiedemann räumt bei Ambulanzführung im EvK mit Vorurteilen auf

Warum viele Männer den Arztbesuch beim Urologen scheuen? „Aus Angst vor einer Spiegelung“, weiß Prof. Dr. Andreas Wiedemann. „Diese Angst ist aber vollkommen unbegründet“, stellte der Chefarzt der Klinik für Urologie im Evangelischen Krankenhaus bei seiner Führung durch die Urologische Ambulanz klar. Denn: Eine Spiegelung bei Männern wird heute mit einem flexiblem Zytoskop durchgeführt.

Das spezielle Endoskop ist beweglich und passt sich an die bei Männern gekrümmte Harnröhre an. Bei einer nachgestellten Entfernung eines Nierensteins konnten die Besucher das auch gleich selbst testen. „Hier braucht man eine gute Hand-Augen-Koordination“, kommentierte der Chefarzt, als einem Besucher bei der simulierten OP der Stein immer wieder aus dem Instrument flutschte.

Einen Behandlungsraum weiter stellte der Chefarzt der Klinik für Urologie den Besucherinnen und Besucher, die zahlreich zur ersten Ambulanzführung nach coronabedingter Pause gekommen waren, die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten und technischen Geräte vor, die bei einer gutartigen Prostatavergrößerung zum Einsatz kommen können: von der Elektroschlinge, mit der vermehrtes Prostatagewebe schichtweise abgetragen wird, bis hin zum Green-Light-Laser, der überschüssiges Gewebe besonders schonend verdampft. „Während Patienten bei einer Behandlung mit der Elektroschlinge im Schnitt 500 Milliliter Blut verlieren, ist die Lasertherapie nahezu unblutig. Das spezielle Laserlicht wird vom roten Blutfarbstoff besonders gut absorbiert und kleine Blutgefäße werden sofort verschweißt“, er-

***Prof. Dr. Andreas Wiedemann** stellte bei der Führung durch die Urologische Ambulanz die Behandlungsräume der Klinik und die wichtigsten technischen Geräte vor.*

klärte Prof. Dr. Wiedemann. Bei einer Rückenmarksnarkose können Betroffene den Eingriff sogar am Bildschirm verfolgen.

Die Führungen durch die Urologische Ambulanz im EvK Witten finden im 2-Monats-Rhythmus statt.

Die nächste Führung ist am Donnerstag, 15. Juni. Beginn ist um 17 Uhr. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Treffpunkt ist in der Ambulanz im 1. OG der Klinik.

Langendreer:

Amts-Apotheke wird umgebaut und modernisiert

Umfangreiche Umgestaltungen bis September / Oktober – Service für die Kunden wird aufrecht erhalten

Große Umbau- und Modernisierungsarbeiten stehen in der Amts-Apotheke in Bochum Langendreer (Alte Bahnhofstraße 82) an. Von Ende Mai bis voraussichtlich September / Oktober wird das Innere der Apotheke komplett umgestaltet. Damit sollen einerseits – mittels neuer Technik – die Arbeitsabläufe innerhalb der Apotheke optimiert werden, und andererseits wird mehr Raum für die Kundschaft zur Verfügung stehen.

Die Amts-Apotheke in Bochum-Langendreer *wird in Kürze Schauplatz weitgehender Modernisierungs- und Umbauarbeiten sein. Auch die Schaufensterfront samt Haupteingang wird Veränderungen erfahren. Mit einer Doppelglastür soll der Eingangsbereich komfortabler und attraktiver gestaltet werden. Auch farblich wird sich jede Menge tun.*

Mit den Modernisierungs- und Renovierungsarbeiten einher geht auch eine optische Umgestaltung. Holz- und Naturtöne werden farblich dominieren. Damit dies alles während des regulären Apothekenbetriebs geschehen kann, ist die gesamte Maßnahme in zwei Abschnitte unterteilt. In der ersten Phase, die vom 22. Mai bis circa Ende Juni geht, wird – vereinfachts gesagt – der Teil der Apotheke renoviert, der dem Ärztehaus zugewandt ist. Der Zutritt für die Kunden erfolgt dann ausschließlich über den Haupteingang. Es wird zwei, vielleicht auch drei Bedienplätze geben. In der sich anschließenden zweiten Phase wird der andere Teil der Apotheke bearbeitet. Dabei wird der Haupteingang, der ebenfalls erneuert wird, für die Kunden geschlossen sein. Der Zugang erfolgt dann links, über den Zugang zum Ärztehaus.

Neue Technik schafft Platz – Wesentlicher Bestandteil der technischen Modernisierung ist ein neues Kommissioniersystem, das Einzug in die Amts-Apotheke halten wird. Diese Automatisierungstechnik löst den althergebrachte Schubladensystem ab. Die gewünschten und von den Apotheken-Mitarbeiter*innen georderten Medikamente werden über einen Roboter-Arm dem Medikamentenschrank entnommen und per „Förderband“ dem entsprechenden Bedienplatz zugeführt.
Dieses System optimiert nicht nur die Abläufe, es beansprucht – im Vergleich zum früheren System – auch weniger Platz. Den hieraus resultierenden Raumgewinn nutzt die Amts-Apotheke, um den Wartebereich vor den Bedienplätzen zu vergrößern. Wie Apotheken-Manager Dr. Mark Hickery erklärte, wird der Bereich für die Kunden, der ja – je nach Betrieb – auch Wartebereich ist, um 20 Quadratmeter vergrößert. Für die Technikbegeisterten gewährt die Amts-Apotheke über ein Sichtfenster im Schaufensterbereich Einblicke in die Arbeit des Kommissioniersystems.

Botendienst wird mehr in den Blickpunkt rücken – „Natürlich sind wir darum bemüht, durch die Bauarbeiten entstehende Beeinträchtigungen weitgehend vom Kunden fernzuhalten. Doch wir wissen auch, dass das nicht immer vollends klappen wird“, so Hickery. Er empfiehlt den Kunden der Amts-Apotheke, während der Umbauphase verstärkt auf den sehr gut eingespielten Botendienst zurückzugreifen: „Dieser Dienst kann bis zu dreimal am Tag ausliefern.“

Und wenn es trotz aller Bemühungen zu Engpässen bzw. Wartezeiten kommen sollte?
Dr. Sabrina Schröder-Hickery, seit 2014 Inhaberin der Amts-Apotheke: „Dann werden wir unsere Kunden um Verständnis bitten. Wir lassen uns zudem einige Überraschungen einfallen, die den Amts-Apotheken-Kunden als kleines Trostpflaster und als Dank für das entgegengebrachte Verständnis dienen mögen.“

Dr. Sabrina Schröder-Hickery, *seit 2014 Inhaberin der Amts-Apotheke, freut sich auf die Modernisierung, die zahlreiche Vorteile für die Kunden und für die Mitarbeiter mit sich bringen wird.*

Die Welt zu Gast in Herne – Orthopäden der St. Elisabeth Gruppe luden zu globalem Wirbelsäulensymposium ins Ruhrgebiet ein

Thailand, Irak und Brasilien – das sind nur einige der Länder aus denen vergangene Woche Wirbelsäulenchirurgen anreisten, um im Kongresszentrum des St. Anna Hospital Herne sowie auf dem Gelände der Zeche Zollverein in Essen an den „Global Endoscopic Spine Days“ teilzunehmen.

Im Rahmen des Symposiums und Intensivtrainings drehte sich alles um vollendoskopische Wirbelsäulenoperationen. Dieses Verfahren haben Priv.-Doz. Dr. Sebastian Rütten, Direktor des Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie der St. Elisabeth Gruppe und Chefarzt des Zentrum für Wirbelsäulenchirurgie und Schmerztherapie sowie Dr. Martin Komp, Leitender Oberarzt, selbst entwickelt und geben ihr Wissen regelmäßig an Ärzte aus dem In- und Ausland weiter.

***Ein Teil des internationalen Fachpublikums** um PD Dr. Sebastian Rütten (Mitte), das vergangene Woche zu den „Endoscopic Spine Days“ ins St. Anna Hospital Herne kam.*

Vorträge, Anleitungen und Training von vollendoskopischen Wirbelsäulenoperationen – Das erwartete das internationale Publikum im Rahmen der „Global Endoscopic Spine Days“, die vergangene Woche in Herne und Essen stattfanden. Mehr als 100 Wirbelsäulenchirurgen waren vor Ort dabei. Zudem wurde die Veranstaltung online live übertragen. Unter der intensiven Anleitung und Betreuung der erfahrenen Ärzte des Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie der St. Elisabeth Gruppe – Katholische Kliniken Rhein-Ruhr konnten die Teilnehmer das Erlernte an Wirbelsäulenpräparaten üben.

Weltweit führende Experten

Vollendoskopische Eingriffe können im Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäulenbereich durchgeführt werden. „Sie kommen vor allem bei Bandscheibenvorfällen und Einengungen des Wirbelkanals zum Einsatz“, erklärt Priv.-Doz. Dr. Sebastian Rütten. Diese Verfahren sind für Patienten nicht nur besonders schonend, weil sie mit kleineren Schnitten und einer kürzeren Genesungszeit einhergehen, sondern ermöglichen auch das Erreichen schwieriger Stellen an der empfindlichen Wirbelsäule. Die Instrumente dafür haben die Experten des Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie der St. Elisabeth Gruppe ebenso wie die Techniken selbst entwickelt. Seit mehr als 20 Jahren führen sie vollendoskopische Wirbelsäulenoperationen durch. Diese Verfahren haben weltweit neue Standards gesetzt. Als Entwickler und Direktor eines der führenden Zentren in diesem Bereich schult Priv.-Doz. Dr. Sebastian Rütten gemeinsam mit Dr. Martin Komp in regelmäßig stattfindenden Fachveranstaltungen Ärzte auf der ganzen Welt.

Gratulation zur bestandenen Fachweiterbildung

Laura Klepper hat erfolgreich die Fachweiterbildung zur Fachpflegerin OP-Pflege abgeschlossen.

Zusätzliche Lerneinheiten, ein Außeneinsatz im EvK Herne, eine praktische Prüfung sowie mehrere schriftliche und mündliche Prüfungen ergänzten in den letzten zwei Jahren ihren beruflichen Alltag. Mit dieser Spezialisierung erweitert sie ihre Kompetenz für die Aufgaben im Operationssaal. „Nach dieser Fachweiterbildung kann ich nun schneller auf unterschiedliche Situationen im OP reagieren, da mir nun die Hintergründe zu den Abläufen besser bekannt sind,“ erklärt Laura Klepper. „In der Ausbildung ist die OP-Pflege eher ein kleiner Baustein unter vielen, die Spezialisierung erfolgt erst im Arbeitsalltag und mit der Fachweiterbildung,“ so Laura Klepper weiter.

Die examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin startete einst als Jahrespraktikantin, ehe sie 2014 ihre Ausbildung an der Pflegefachschule begann und seit ihrem Abschluss in der OP-Pflege tätig ist. Mit einem Blumenstrauß gratulieren Dennis Ratzer, Pflegedienstleiter des EvK, und Andrea Schulte, stellvertretende Pflegedienstleiterin, ihrer Mitarbeiterin zur bestandenen Prüfung.

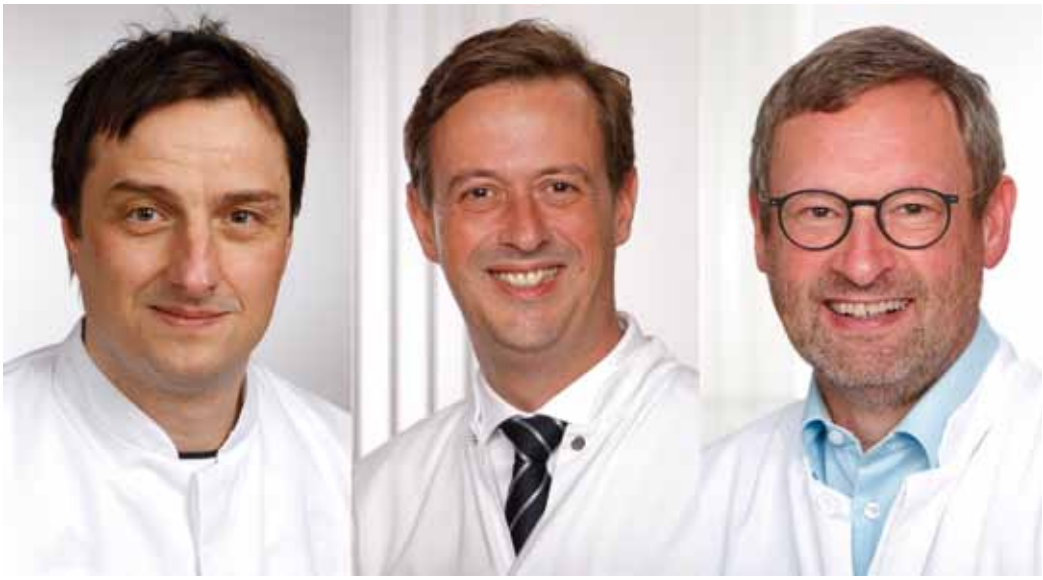
***Feierlicher Augenblick:** Dennis Ratzer (links) und Andrea Schulte (rechts) gratulieren Laura Klepper (Mitte) zur bestandenen Fachprüfung. Foto: EvK Witten*

Deutschlands ausgezeichnete regionale Ärzte

stern-Auszeichnung für Ärzte der St. Elisabeth Gruppe

Erstmals veröffentlicht der Stern in diesem Jahr die Liste „Deutschlands ausgezeichnete regionale Ärzte“. Neun Ärzte der St. Elisabeth Gruppe – Katholische Kliniken Rhein-Ruhr wurden dieses Jahr bereits durch die „stern-Ärzteliste“ ausgezeichnet. In vier Bereichen gab es nun zusätzlich die Auszeichnung für regionale Ärzte, die insgesamt an 1.422 Ärzte vergeben wurde. Für Patienten bietet die regionale Auszeichnung die Möglichkeit, Spezialisten in ihrer Nähe zu finden.

Auszeichnungen für die Bereiche Bluthochdruck und Lipidologie – Prof. Dr. Timm Westhoff, Direktor der Medizinischen Klinik I - Allgemeine Innere, Nephrologie, Gastroenterologie, Pneumologie des Marien Hospital Herne – Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum wurde für den Bereich Bluthochdruck sowie für den Bereich Lipidologie, der sich mit der Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen beschäftigt, ausgezeichnet.



Die vom stern ausgezeichneten Ärzte *der St. Elisabeth Gruppe: (von links) Dr. Oliver Meyer, Chefarzt, Zentrum für Becken-, Hüft-, Knie- und Fußchirurgie, Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie der St. Elisabeth Gruppe; Prof. Dr. Timm Westhoff, Direktor, Medizinische Klinik I - Allgemeine Innere, Nephrologie, Gastroenterologie, Pneumologie, Marien Hospital Herne – Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum und Dr. Albert Boehres, Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, MVZ Herdecke – Ärzte Sally-Grünewald-Straße.*

Auszeichnung für Knieendoprothetik – Dr. Oliver Meyer, Chefarzt des Zentrum für Becken-, Hüft-, Knie- und Fußchirurgie des Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie der St. Elisabeth Gruppe wurde für seine Arbeit mit Prothesen im Kniegelenk ausgezeichnet.

Auszeichnung für den Bereich Inkontinenzbehandlung – Dr. Albert Boehres, Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe des MVZ Herdecke – Ärzte Sally-Grünewald-Straße gehört zu den Experten im Bereich der Inkontinenzbehandlung.

Kriterien für die Auszeichnung – Die Qualität der Arbeit der Ärzte wurde anhand von neun ärztlichen Eigenschaften bewertet, wozu unter anderem Wissen, diagnostischer Scharfsinn, eine wissenschaftliche Herangehensweise sowie Aspekte der Zwischenmenschlichkeit gehören. Die Entscheidung, wer eine Auszeichnung erhält, wurde anhand der festgelegten Kriterien von Medizinjournalisten des stern überprüft und getroffen.

Schwache Blase – schwacher Darm:

Marien Hospital Witten informiert über Behandlungsmöglichkeiten bei Inkontinenz

Harn- und Stuhlinkontinenz sind in der Öffentlichkeit immer noch ein Tabuthema. Dabei sind deutschlandweit rund 10 Millionen Männer und Frauen davon betroffen. Experten des Marien Hospital Witten informieren am Dienstag, dem 13. Juni, über die aktuellen Behandlungsmöglichkeiten bei Inkontinenz.

Bei vielen Betroffenen von Harn- und Stuhlinkontinenz ist der Leidensdruck immens. Das soziale Leben der Patienten leidet unter den Beschwerden, wodurch auch die Lebensqualität erheblich eingeschränkt ist. Trotzdem werden diese Erkrankungen in der öffentlichen Wahrnehmung kaum diskutiert.

Bei der Patientenveranstaltung „Schwache Blase – schwacher Darm?! Therapien für Männer und Frauen“ gehen die Experten offen mit den Thema Inkontinenz um und informieren in anschaulichen Vorträgen über die Diagnostik sowie verschiedene Behandlungen für Männer und Frauen.

„Inkontinenzen sind mit effektiven und modernen Behandlungsmethoden sehr häufig heilbar“, erklärt Prof. Dr. Metin Senkal, Chefarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Plastische Chirurgie des Marien Hospital Witten. „Wir stellen daher verschiedene Therapien vor, die die Lebensqualität der Patienten deutlich verbessern können.“

Zum Abschluss der Veranstaltung besteht die Möglichkeit, Fragen an die Experten zu stellen und sich auszutauschen.

Die Veranstaltung startet am Dienstag, dem 13. Juni 2023, um 17.00 Uhr im Konferenz- und Medienraum (Gebäude B) des Marien Hospital Witten, Marienplatz 2, 58452 Witten. Anmeldungen sind unter www.marien-hospital-witten.de/pv-blase-darm möglich.

Alternativ ist eine telefonische Anmeldung möglich unter:

02302 / 173 12 08

Prof. Dr. Andreas Wiedemann ausgezeichnet

Den Titel „Greenlight Expert User“ – Experte für Grünlichtlaserungen der Prostata – darf nun Prof. Dr. Andreas Wiedemann, Chefarzt der Urologischen Klinik des Ev. Krankenhauses Witten, führen.

Ausgezeichnet wurden weltweit rund ein Dutzend Operateure, die neben einer Erfahrung von mehr als 1.000 Greenlight-Operationen auch eine wissenschaftliche Beschäftigung mit der besonders schonenden Laseroperation der gutartigen Prostatavergrößerung aufweisen konnten.

So hatten Prof. Dr. Wiedemann und sein Team den Patientenkomfort und die Arbeitsbelastung des Personals im Vergleich mit der herkömmlichen Elektroresektion der Prostata untersucht, mit besonderen Stress-EKGs den Stress des Operateurs gemessen und den PSA-Verlauf nach der Laseroperation mit dem nach einem Elektroschlingen-Eingriff verglichen.

Damit zählt Prof. Wiedemann neben einem Urologen in der Charité in Berlin und einem Hamburger Kollegen zu den einzigen drei Urologen in Deutschland, die die begehrte Auszeichnung erhielten.
Das Bild zeigt Prof. Dr. Wiedemann (Bildmitte) mit Jan Lichtenberg und Renata Russo-Kanngießer von der Boston Scientific GmbH bei der Urkundenübergabe.

Boys’Day am Evangelischen Krankenhaus Witten:

Schüler erhalten Einblick in den Pflegeberuf

Wie abwechslungsreich und spannend der Pflegeberuf wirklich ist, davon machten sich sieben Schüler im Rahmen des Boys’Day ein eigenes Bild. Im Evangelischen Krankenhaus Witten warfen sie einen kleinen Blick hinter die Kulissen und erlernten einige grundlegende Tätigkeiten wie das Blutdruck messen.

Die 13-15jährigen Schüler waren auf den Stationen der Klinik für Geriatrie, der Klinik für Innere Medizin, der Klinik für Chirurgie und der Klinik für Urologie unterwegs und durften je eine examinierte Pflegekraft während ihrer Arbeit begleiten. Am Ende des Tages waren sie beeindruckt von der Vielseitigkeit des Berufes.
Der bundesweite Projekttag Boys’Day findet bereits seit über zehn Jahren statt. Schüler haben dann die Gelegenheit, in Berufe zu schnuppern, in denen sonst hauptsächlich Frauen tätig sind. Nach der coronabedingten Pause öffnet auch das EvK Witten wieder seine Türen für den Jungen-Zukunftstag.

***Schüler informierten sich am Boys‘Day** über den Pflegeberuf.*

Foto: EvK Witten

Prof. Dr. Burkhard Dick gehört erneut zu den angesehensten Augenspezialisten der Welt

Englische Fachzeitschrift listet Bochumer Ophthalmologen in „Power List 2023“ unter den Top Ten

Als einer von nur fünf in Deutschland tätigen Ophthalmologen ist Professor Dr. H. Burkhard Dick, Direktor der Augenklinik am Universitätsklinikum Knappschaftskrankenhaus Bochum, zum wiederholten Male mit der Aufnahme in der „Power List“ ausgezeichnet worden. In dem alljährlich von der englischen Fachzeitschrift „The Ophthalmologist“ veröffentlichten Ranking werden die 100 Augenärztinnen und -ärzte gelistet, die international als die einflussreichsten und renommiertesten Spezialisten weltweit gelten. Der Bochumer Mediziner hat es dabei auf den achten Platz und damit in die Top Ten geschafft.

Die diesjährige „Power List“ wurde unter dem Titel „Zehn Jahre der Exzellenz und Bedeutung in der Augenheilkunde“ veröffentlicht. Gewürdigt werden damit Ophthalmologinnen und Ophthalmologen, die international sowohl auf die Qualität der Patientenversorgung, auf den wissenschaftlichen Fortschritt sowie auf die Ausbildung junger Kolleginnen und Kollegen den höchsten Einfluss haben. Die meisten der auf diese Weise ausgezeichneten Spezialisten arbeiten an amerikanischen Universitäten und Institutionen; auch ostasiatische Länder wie Singapur und Japan sind im Ranking traditionell stark vertreten. Neben Professor Burkhard Dick finden sich aus Deutschland auch die Professoren Dr. Jost Jonas (Mannheim) und Dr. Gerd U. Auffarth (Heidelberg) sowie Professorin Dr. Ursula Schmidt-Erfurt und Professor Dr. Theo Seiler, die in Wien bzw. in Zürich tätig sind. Ferner wurde mit dem an der Universität des Saarlandes das Institut für Experimentelle Ophthalmologie leitenden Professor Dr. Achim Langenbucher auch ein Physiker geehrt.

Burkhard Dick, der seit 2006 die Universitätsaugenklinik Bochum leitet, ist international vor allem durch seine Expertise auf zwei der wichtigsten operativen Felder bekannt: der Behandlung des Grauen Stars (Katarakt) und der operativen Behebung von Fehlsichtigkeiten, der refraktiven Chirurgie. Unter Dicks Leitung wurde die Bochumer Klinik eine der ersten in Europa, die ihren Patienten für die Kataraktoperation den Eingriff mit dem hochmodernen Femtosekundenlaser angeboten hat. Zu dieser Technologie ebenso wie zu zahlreichen anderen Operationsmethoden haben Dick und sein Team zahlreiche wissenschaftliche Arbeiten veröffentlicht.

„Die erneute Platzierung im Ranking ist ein Beweis dafür, dass wir in Bochum ein gleichmäßig hohes Niveau über viele Jahre haben halten können und dieses sogar trotz der für die Zeitumstände mitunter herausfordernden Bedingungen,“ kommentierte Dick die Auszeichnung. „Dies gilt neben unserem mehr als ordentlichem wissenschaftlichen Output vor allem auch für die Betreuung unserer Patienten. Wir – und diese Ehrung gilt allen Mitarbeitenden der Klinik, nicht nur einer Person – sind schon ein wenig stolz darauf, dass wir den Menschen praktisch alle Segnungen der modernen Augenmedizin anbieten können. Wir behandeln nicht nur den Grauen Star, sondern auch Erkrankungen der hinteren Augenabschnitte, wie die Netzhautablösung und die Makuladegeneration, den Grünen Star (Glaukom) wie auch Hornhautleiden mit modernsten Methoden und hohen Erfolgsraten. Die Auszeichnung ist natürlich Anreiz, diese Qualität – die auch die Aus- und Weiterbildung bei uns hat – für die Zukunft zu sichern.“

Prof. Dr. H. Burkhard Dick, *Direktor der Augenklinik am Universitätsklinikum Knappschaftskrankenhaus Bochum*

Geburtshilfe des Marien Hospital Witten online kennenlernen

Am Donnerstag, dem 25. Mai 2023, findet um 18 Uhr der digitale „Informationsabend über Schwangerschaft und Geburt für werdende Eltern“ des Marien Hospital Witten statt. Der Infoabend wird als Livestream übertragen. Interessierte gehen hierfür auf den Instagram Account @st.elisabethgruppe und können den Livestream von zuhause aus verfolgen.

Manche werdenden Eltern haben sich noch nicht final für ein Krankenhaus für die Entbindung entschieden. Bei anderen ist die Anmeldung zur Geburt schon erfolgt und wieder andere stehen knapp vor dem errechneten Geburtstermin und haben noch letzte Fragen. „Der Livestream richtet sich sowohl an Frauen, die sich allgemein rund um die Geburt informieren möchten, als auch an Schwangere kurz vor der Geburt. Natürlich sind auch Partner und Angehörige willkommen“, erklärt Prof. Dr. Sven Schiermeier, Chefarzt der Frauenklinik und Geburtshilfe des Marien Hospital Witten. „Darum deckt unser Livestream eine Vielzahl von Informationen ab, sowohl vor der Geburt, als auch über die Zeit im Kreißsaal und die Betreuung im Wochenbett.“

Fragen sind ausdrücklich erwünscht

Werdende Eltern können zudem ihre Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt stellen. Diese können live in den Chat geschrieben oder vorab als Nachricht an den Instagram Account @st.elisabethgruppe gesendet werden. Die Experten beantworten diese dann im Livestream.

Stadtwerke Witten:

MS Schwalbe II ist in die Saison gestartet

„Leinen los!“ hieß es bereits im Ruhrtal, als die MS Schwalbe II am 5. Mai endlich ihren Fahrbetrieb aufnahm. Nach zwei Jahren Pause wird nun auch wieder die Uferstraße in Bommern angefahren. Zudem sind einige Veranstaltungen an Bord geplant.

Aufgrund von Hochwasser und terminlichen Engpässe wurde die Freigabe der Fahrrinne in diesem Jahr stark verzögert und somit auch der Saisonstart verschoben. Nun konnte die Bezirksregierung endlich grünes Licht geben und die Crew den Anker lichten.

Seit dem Saisonstart fährt das Ausflugsschiff der Stadtwerke Witten mittwochs, donnerstags, samstags und sonntags und an Feiertagen über die Ruhr. Die Preise bleiben für die einfachen Fahrten und die Rundfahrten stabil wie im Vorjahr.

In diesem Jahr planen die Stadtwerke Witten einige Veranstaltungen auf dem Ausflugsschiff. So wird es am 9. Juni, 21. Juli und 8. September zum Disco-Dampfer mutieren, wenn verschiedene DJs im Rahmen der Veranstaltung „Beats & Cruise“ auflegen werden. Märchenhaft wird es am 23. Juni: WDR-Radiomoderator, Schauspieler und Sprecher Christoph Tiemann liest die Erzählung „Der kleine Prinz“ mit Klavierbegleitung vor. Die Stadtwerke werden noch in Kürze über die Details der geplanten Veranstaltungen informieren.

Kleine Notiz aus dem Bereich der Statistik: Die Schwalbe hat seit dem Jahr 2000 rund 513.000 Fahrgäste transportiert und ist dabei 345.735 Kilometer gefahren was umgerechnet 8,6 Erdumrundungen entspricht oder fast einer Fahrt zum Mond (rund 39.000 Kilometer fehlen noch dazu).

Alles klar an Bord der Schwalbe II: *Stadtwerkeprokurist Markus Borgiel (rechts) und Kapitän Stefan Finkensiep.*

Zum Thema „Vorsicht Abzocke – Parkraumbewirtschaften am Medizinischen Centrum am Rheinischen Esel“ schreibt Petra Fauser-Odrian:

„...Ich bin normalerweise kein Mensch, der anderes bewertet oder kommentiert, aber hier muss ich mich als INSIDER doch einmal zu Wort melden. Ich bin Medizinische Fachangestellte in eben diesem Centrum und vom ersten Moment mit der Problematik vertraut. Eingezogen sind wir als erste Praxis im Mai 2016, seit dieser Zeit haben meine Kollegin und ich einen Parkplatz angemietet. Das hat uns bis jetzt 2.570,00 Euro gekostet. Ich möchte jetzt einmal auf den Artikel eingehen und eine andere Sichtweise der Situation schildern.

Der hintere Teil des Parkplatzes ist mittlerweile seit einigen Jahren an Mitarbeiter des MVZ vermietet. Patienten haben die gesamte Fläche der Auffahrt zur Verfügung. In den ersten fünf Jahren war der Parkplatz absolut wild zu beparken, das heißt, es wurde in keiner Weise kontrolliert. Das hatte zur Folge: Hier parkte jeder, Mitarbeiter, Patienten des MVZ, und andere... Für die Patienten des MVZ wurden die Parkplätze rar, da immer wieder Mitarbeiter, die keinen Parkplatz angemietet hatten, dauerhaft hier standen, außerdem Mitarbeiter von anderen Einrichtungen, sowie Besucher des angrenzenden Supermarktes. Man ging erst zum Arzt, dann einkaufen, dann noch einen Besuch im Krankenhaus und was man noch so zu erledigen hatte. Das kostete keinerlei Parkgebühren und das Auto stand sicher. Für die Patienten des MVZ blieb da an Parkplätzen nicht mehr viel übrig (Erläuterung weshalb man hier JETZT eine Parkscheibe einlegen muss). Wir als bezahlende Mitarbeiter, wunderten uns natürlich, das wir zahlen mussten, andere wiederum nicht. Das war sehr ungerecht! Wir hätten uns ja auch einfach mal so auf den Parkplatz stellen können... Da die Parkplätze für die Patienten des MVZ rar waren, parkte man dann schon mal bei den angemieteten Parkplätzen, das führte natürlich zu weiterem Unmut, da man natürlich pünktlich an seinem Arbeitsplatz erscheinen muss und nicht die Zeit hat, den Halter des Autos zu suchen. Wenn man den Halter dann gefunden hatte, kamen natürlich Ausreden: Ich wollte mal eben usw.. Geht gar nicht für die angemieteten Parkflächen. Hinzu kam, dass der hintere Teil des Parkplatzes wild beparkt wurde, das heißt, man stellte den Motor ab, wo man gerade stand. Die Krankenwagen und Transportunternehmen hatten richtige Probleme, weil sie die Patienten nicht mehr anbringen konnten. Das gipfelte darin, dass der RTW bei dem Busunternehmen parken musste, die Patientin liegend auf der Bahre über den gesamten hinteren Teil des Parkplatzes geschoben werden musste. Von einen evt. Brand oder Einsatzes der Feuerwehr reden ich noch nicht mal.

Unsere Hausverwaltung versuchte das Problem selbst zu lösen – Keine Einsicht der Fahrzeughalter im Gegenteil, sie wurden beschimpft, beleidigt und bedroht. Also musste eine Lösung her. Die hieß Fair parken. Wir alle hier sind froh und glücklich, dass nun Parkordnung da ist und dass solche Sachen, wie oben geschildert, nicht mehr passieren. Fair parken ist angewiesen, absolut deeskalierend zu arbeiten, das heißt, wenn der Patient länger in seiner Praxis ist, kann das Ticket gelöscht werden. Zu der Feuerwehrfläche in der Auffahrt, kann ich sagen: Es war immer beschildert! Ich persöhnlich würde mich schon wundern, wenn ich eine Fläche sehe, die nicht asphaltiert ist. Ja, dann würde ich doch mal schauen, ob da nicht irgendwo ein Schild ist. Augen auf im Strassenverkehr sage ich nur.“

Angrillen bei der Tagespflege am Mühlengraben (Wetterstr. 8) *– So richtig hat die noch recht junge Tagespflege der FUK Witten die Außenanlagen ihres idyllischen Standortes an der Ruhr gar nicht nutzen können, da die Corona-Zeit dies verhindert hat. Darum machte die erste richtige Außenveranstaltung um so mehr Spaß. Eingeladen waren die Gäste der Tagespflege, auch die des Standortes im Wullener Feld, sowie Angehörige. Serviert wurden unter anderem Leckereien vom Grill. Bei herrlichstem Frühlingswetter konnte die Veranstaltung im windgeschützten Außenbereich richtig genossen werden. Einen Tag später ging es mit einem Besuch des Modemobils weiter.*

Die Mobilitätswende beginnt vor Ort:

Witten tritt Zukunftsnetz Mobilität NRW bei

Mobilität ist für Städte und Gemeinden ein wichtiger Standortfaktor. Lebenswerte Städte brauchen durchgängige und übergreifende Mobilitätsketten, sichere Wege und eine verlässliche Anbindung der ländlichen Räume an die Ballungszentren. Mit dem Beitritt zum Zukunftsnetz Mobilität NRW bekommt die Stadtverwaltung nun Unterstützung, um passende Möglichkeiten für Witten zu erarbeiten.

Am Freitag, 28. April 2023, erhielt Stadtbaurat Stefan Rommelfanger die Beitrittsurkunde zum Zukunftsnetz Mobilität NRW. „Wir sind in Witten mitten drin in der Mobilitätswende. Der Beitritt zum Zukunftsnetz Mobilität NRW gibt uns die große Chance zum Austausch von spannenden Ideen mit anderen Städten“, so Rommelfanger.

Expertise nutzen

Das Zukunftsnetz Mobilität NRW ist ein Unterstützungsnetzwerk, das Kommunen dabei berät und begleitet, nachhaltige Mobilitätskonzepte zu entwickeln und umzusetzen. Das Ziel: attraktive Mobilitätsangebote für lebendige, sichere und gesunde Kommunen zu schaffen. Andere Bundesländer nutzen das Zukunftsnetz Mobilität NRW mittlerweile als Vorlage für eigene Konzepte für kommunales Mobilitätsmanagement. Diese Expertise nutzt nun auch Witten. Gefördert wird die Arbeit des Zukunftsnetz Mobilität NRW durch das Ministerium für Umwelt, Naturschutz und Verkehr des Landes Nordrhein-Westfalen und die Unfallkasse NRW.

Angebote zahlen sich aus

Neben der Qualifizierung und Vernetzung der Verwaltungsmitarbeiterinnen und -mitarbeiter gehört es auch zur Arbeit des Zukunftsnetz Mobilität NRW, Veränderungsprozesse in der kommunalen Verkehrsplanung hin zur Entwicklung neuer Mobilitätsangebote anzustoßen. Drei regionale Koordinierungsstellen betreuen die Mitglieder vor Ort und sind jeweils bei den Verkehrsverbünden der Region angesiedelt, um das regionale Wissen und bestehende Netzwerke optimal zu nutzen. Im Raum Rhein-Ruhr ist das der Verkehrsverbund Rhein-Ruhr (VRR). „Der Verkehr endet nicht an Stadt- oder Kreisgrenzen, deshalb ist die kommunale Zusammenarbeit im Zukunftsnetz Mobilität NRW so wichtig. Wir müssen gemeinsam attraktive Mobilitätsangebote für die Menschen in der Region entwickeln, die zu einem nachhaltigen Mobilitätsverhalten einladen. Dabei müssen alle Verkehrsmittel mit einbezogen werden – von Bus und Bahn über attraktive Fahrrad- und Fußwege bis hin zu Carsharing und Fahrgemeinschaften. Mit dem Zukunftsnetz Mobilität NRW haben die Kommunen einen ausgezeichneten Partner an ihrer Seite, der auch ganz konkrete Hilfestellung bei der finanziellen Förderung von nachhaltigen Mobilitätsprojekten leistet. Durch seine Nähe zum Verkehrsverbund Rhein-Ruhr bildet das Zukunftsnetz einen optimalen Zugang zur ÖPNV-Investitionsförderung, etwa für Produkte der vernetzten Mobilität“, sagt Gabriele Matz, VRR-Vorstandssprecherin.

Mobilität endet nicht an der Ortsgrenze

Insgesamt sind bereits 305 Kommunen in NRW Mitglied im Zukunftsnetz Mobilität NRW, 60 Mitgliedskommunen davon in der Region Rhein-Ruhr.

Weitere Infos unter: www.zukunftsnetz-mobilitaet.nrw.de

Stadtwerke Witten:

Saisonstart im Freibad Annen

Am 6. Mai öffnete das Freibad Witten-Annen seine Türen wieder für große und kleine Badegäste. Neben den bekannten Attraktionen, wie einem großen Kinderbecken, einem Drei-Meter-Sprungturm und einem großen Schwimmerbecken, erwartet die Besucher:innen an der Herdecker Straße ein buntes Programm während der Badesaison. Und die Besucherzahl dürfte ansteigen, nachdem im benachbarten Langendreer das Ostbad gezwungenermaßen die Abschaffung des Freibades hinnehmen musste und auch beim dortigen Nachbarn, dem Freibad in Bochum-Werne, die Wasserflächen reduziert wurden. Somit ist das Annener Bad das einzige Freibad in weiter Umgebung, dass das klassische Freibadvergnügen zu familiengerechten Preisen anbietet.

Das von Bäumen umgebene Gelände in Annen lädt seine Badegäste dann wieder zum Plantschen, Rutschen und Verweilen ein. „Das Freibad in Annen holt für uns alle das Urlaubsgefühl in die Stadt. Mit Spaß und Bewegung im Wasser bietet es vor allem den Kindern und Jugendlichen eine wichtige Möglichkeit der Freizeitgestaltung“, sagt Lars König, Wittens Bürgermeister.
„Wir freuen uns auf eine schöne Freibad-Saison. Von Kino-Vorstellungen über eine Kinder-Badeparty bis zum Gottesdienst – in diesem Jahr haben wir abwechslungsreiche Angebote im, auf und abseits des Wassers für unsere Besucher:innen“, sagt Andreas Schumski, Geschäftsführer der Stadtwerke Witten. Das sieht im einzelnen so aus: Neben dem Badevergnügen hat sich der lokale Versorger weitere Highlights für die diesjährige Freibad-Saison überlegt. So können Interessierte sich, sofern es der tagesaktuelle Badebetrieb zulässt, sogenannte Stand Up Paddels (SUPs) ausleihen und im dafür ausgewiesenen Teil des Schwimmerbeckens ihre Runden drehen.
Zudem erwarten die Gäste unterschiedliche Veranstaltungen im Freibad: Vom Gottesdienst (18. Juni) bis hin zum Open Air Kino (22. Juni bis 9. Juli) und eine Kinder-Sommer-Pool-Party (2. August). Zum Saisonabschluss wird das Bad erstmalig für Vierbeiner geöffnet. Voraussichtlich Mitte September dürfen Hunde im Becken ihren Spaß haben. Über die genauen Abläufe und Zeiträume informieren die Stadtwerke natürlich rechtzeitig vor der jeweiligen Veranstaltung.
Die Preise bleiben gegenüber dem Vorjahr unverändert.

Einladender geht`s nicht *– Das Annener Freibad mit Schwimmer- und Nichtschwimmerbecken, attraktiven Außenbereichen- und dem Charme des klassischen Freibads, der sich wohltuend vom Spaßbad-Kommerz (und -Preisniveau) abhebt...*

STADTWERKE WITTEN
Natürlich.

www.awidea.de

EINSTEIGEN UND ENTSPANNEN

an Bord der MS Schwalbe II

Eine Schifffahrt auf der Ruhr – die wohl schönste Möglichkeit, das Panorama des Ruhrtals zu erleben.

Bei Kaffee und Kuchen, erfrischenden Getränken und leckeren Snacks genießen Sie den unvergleichlichen Blick auf die Landschaften, Industriedenkmäler und Herrenhäuser entlang der Ruhr. Unsere Crew heißt Sie herzlich willkommen und freut sich auf eine schöne Zeit mit Ihnen.

www.stadtwerke-witten.de/schwalbe

Veranstaltungen im JUNI

Medizin konkret: Allgemeine Anästhesiologische Fragestunde

Dr. Thomas Meister

14. Juni 2023 | 17 Uhr

Führung durch die Urologische Ambulanz

Prof. Dr. Andreas Wiedemann

15. Juni 2023 | 17 Uhr

Evangelisches Krankenhaus Witten

Pferdebachstr. 27
58455 Witten

02302.175-0

Ev. Krankenhaus Witten
Lehrkrankenhaus der Universität Witten/Herdecke