WITTEN transparent
überparteilich - unabhängig - lesbar - völlig kostenlos
Nr. 10 / November 2014

Ernährung

St. Anna Hospital

Marien Hospital Herne Mitte | Börnig
Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum

Marien Hospital Witten

Rheumazentrum Ruhrgebiet

St. Marien Hospital Eickel

Medizinische Reha Eickel

Gästehaus St. Elisabeth

Bildungszentrum Ruhr

Lukas Hospiz Herne

Kongresszentrum St. Elisabeth Gruppe

www.elisabethgruppe.de

ST. ELISABETH GRUPPE

EDITORIAL

„Essen hält Leib und Seele zusammen!“ Wie wahr dieses Sprichwort ist, wird gerade auch im medizinischen Alltag deutlich. Die Bedeutung der (richtigen) Ernährung für die Gesundheit ist immens. Natürlich gibt es allgemeine Leitlinien zu dem, was man gemeinhin als gesunde, ausgewogene Kost ansieht. Es gibt aber auch darüber hinaus spezielle Anforderungen an die Nahrung – bedingt etwa durch den Gesundheitszustand eines Menschen, seines Alters und auch einer Kombination aus beidem. Und dieser Umstand bringt es mit sich, dass „Ernährung“ ein ganz großes Thema ist.

Die Erkenntnis um die Wichtigkeit dieses Themas für den Allgemeinzustand des Patienten und für Heilungsprozesse hat sich in den vergangenen Jahren verstärkt durchgesetzt. „Ernährungsberatung“ nimmt in der Medizin mittlerweile einen hohen Stellenwert ein.
Heimische Mediziner, Therapeuten und Ernährungsberater haben für diese Ausgabe die unterschiedlichsten Beiträge zum Thema Ernährung erstellt. Aber sehen Sie selbst! Ein interessante Lektüre wünscht Ihnen
Ihr

Olaf Gellisch

WITTEN transparent

Impressum

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

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

Mitarbeiter/innen dieser Ausgabe:
Dr. Thomas Pfeil, Annette Gast, Britta Denne, Markus Knittel, PD Dr. Andreas Wiedemann, Prof. Dr. Metin Senkal, Dörthe Mühlenhardt, Uta Jarolewski, Dr. Mario Iasevoli, Heike Skusa, Dr. Dr. M.Sc. Meinhard Esser, Simone Tillmann, Dr. Matthias Thöns, Dr. Ulrich Klein, Margarete Prior

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

Satz und Gestaltung: Verlag Olaf Gellisch

Druck: Zimmermann Druck + Verlag GmbH, Balve

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

WITTEN transparent BEILAGEN

Einem Teil dieser Ausgabe liegt die Broschüre „UroNEWS 13“ der Klinik für Urologie am Ev. Krankenhaus Witten bei.

Unser Titelbild...

...stammt aus dem idyllischen Hevener Dorf, genauer gesagt: Aus Pedrons Dorfkrug. Als wir dort anfragten, ob man vielleicht zu unserem Leitthema „Ernährung“ etwas Appetitliches zaubern könnte, kam eine spontane Zusage. Das Ergebnis ist mehr als überzeugend: Gänsekeule mit Klößen, Rotkohl und Bratapfel! Wohlwissend, dass dies nicht zu verschiedenen, in dieser Ausgabe dargestellten, Krankheitsbildern passt und die Vegetarierer unter unseren Lesern vielleicht die Augen verdrehen mögen, haben wir uns dennoch für diese saisongemäße Leckerei als Eyecatcher entschieden.
Vielen Dank an Kalli und sein Team aus dem Dorfkrug!
Witten transparent

WITTEN transparent

Anzeigen- und Redaktionsschluss für die Ausgabe Dezember 2014 ist am Mittwoch, 10. Dezember 2014.

Zum Arzt, zur Kur, zu jeder Zeit steht...

MediCar
Kranken- und Behindertenfahrten
...für Sie bereit!

- **Kranken- und Behindertenfahrten**
  (sitzend / liegend / im Rollstuhl) z.B. Dialyse und Onkologie)
- **Kur- und Rehafahrten / Privatfahrten zu Festlichkeiten**
  (z.B. zu Geburtstagen, Hochzeiten usw.)
- **Flughafentransfer**

Verträge mit allen Krankenkassen

Tel.: 02302 / 910 888 88

Rotary-Club Witten-Hohenstein:

Glühweinverkauf für Wasserrucksack PAUL

Etwas Besonderes hat sich der Rotary-Club Witten-Hohenstein im Zusammenhang mit seinem diesjährigen Glühweinstand ausgedacht: Aus dem Erlöse sollen Wasserrücksäcke angeschafft werden, die dann an Menschen in Katstrophengebieten weitergeleitet werden. Zum Hintergrund:

Wenn wir uns die Hände waschen wollen, drehen wir den Wasserkran auf. Wir können duschen und haben immer Wasser, sogar warmes Wasser. Es ist genug Wasser da, um die Wäsche oder das Auto zu waschen. Millionen Menschen haben nicht einmal Wasser, um ihren täglichen Flüssigkeitsbedarf zu decken.

Die Welt wird von Krisenherden und Katastrophen erschüttert, Millionen Menschen sind auf der Flucht und leben unter erbarmungswürdigen Umständen. Das Wasser aus Brunnen und Flüssen ist oft verseucht und durch Krankheitserreger verschmutzt, so dass viele Menschen krank werden, wenn sie von diesem Wasser trinken.

Die Universität Kassel hat einen tragbaren Wasserrucksack („PAUL“) entwickelt, der ausgestattet ist mit einem Spezialfilter und täglich rund 1.200 Liter Wasser reinigen kann, so dass dieses dann Trinkwasserqualität erhält. Täglich können durch den Einsatz von PAUL 400 Menschen mit sauberem Wasser versorgt werden!

Der Rotary-Club Witten-Hohenstein möchte die Einnahmen des alljährlichen Glühweinstandes, der in diesem Jahr vom 19. bis zum 21. Dezember geöffnet ist, für den Erwerb von Wasserrucksäcken zur Verfügung stellen. An dem Stand gibt es Informationen über den Wasserrucksack und sogar PAUL ist „höchstpersönlich“ vor Ort anzuschauen. Selbstverständlich werden herzlich gerne auch Spenden entgegengenommen. Ein Wasserrucksack kostet einschließlich Transport ca. 1.200,00 Euro.

Spenden werden auf dem Konto:
Freunde des RCWH
Sparkasse Witten
IBAN:
DE81452500350000691469
BIC: WELADED1WTN
Stichwort: Wasserrucksack PAUL
gerne entgegen genommen.
Weitere Informationen unter: www.wasserrucksack.de

Sorgt für Trinkwasserqualität: *Der Wasserrucksack PAUL.*

Weihnachtsbasar im Marien Hospital

Am 28. November lädt das Brustzentrum des Marien Hospital Witten zu einem Weihnachtsbasar ein, der von 13.30 bis 17.00 Uhr im Foyer des Krankenhauses stattfindet und mit dem die Vorweihnachtszeit eingeläutet werden soll. Das „Café Trotzdem“ bietet Kaffee, Kuchen und viele weitere Köstlichkeiten an. Einige Stände verkaufen selbstgemacht Weihnachtsdekoration. Der Erlös des Basars kommt der Wittener Tafel und den Ruhrtalengeln zu Gute.

Michael Winkler ist in den Vorstand der Veranstaltergemeinschaft (VG) von Radio Ennepe-Ruhr gewählt worden, wo er nun ehrenamtlich einer der beiden Stellvertreter des Vorsitzenden Peter Dziadek (Herdecke) ist. Winkler vertritt bereits seit 2004 in der VG die Bürgerfunkgruppen des Ennepe-Ruhr-Kreises. Laut § 52 des Landesmediengesetzes von NRW ist die Veranstaltergemeinschaft Veranstalterin des Programms des Lokalradios und trägt hierfür die alleinige Verantwortung. Die VG ist ein eingetragener Verein. Sie setzt sich aus höchstens 23 Vertretern der gesellschaftlich relevanten Gruppen des Verbreitungsgebietes zusammen. Zu den Aufgaben der Veranstaltergemeinschaft gehören grundsätzliche Entscheidungen über die Programmplanung und Programmrealisierung. Die VG ist Arbeitgeber der Redaktion und bestellt den Chefredakteur bzw. die Chefredakteurin. Neben Michael Winkler vertreten folgende Wittenerinnen und Wittener diese vier Bereiche in der Veranstaltergemeinschaft: Joachim Ochs (Kreistag/CDU), Anke Schulte (Kreissportbund), Prof. Dr. Lutz Neugebauer (Bildung und Wissenschaft) sowie Astrid Nonn (Organisationen von Menschen mit Behinderungen).

Haushalt genehmigt, Fördergeld fließt:

Stadt erhält Bewilligung über 795.000 Euro

Nach der Genehmigung der Fortschreibung des Wittener Haushaltssanierungsplans 2014 stand nun auch einem satten Förderbescheid nichts mehr im Wege. Regierungspräsident Dr. Gerd Bollermann überreichte einen Scheck über 795.000 Euro an Wittens Stadtbaurat Dr. Markus Bradtke. „Ich freue mich sehr, dass wir vom Land eine 65prozentige Förderung für drei Kreuzungsbereiche erhalten“, freut sich Bradtke. Denn die Baumaßnahmen dienen neben der Optimierung des Verkehrsflusses auch der Luftreinhaltung und der Radfahrsicherheit. „Wir schlagen also gewissermaßen an drei Stellen jeweils drei Fliegen mit einer Klappe“, so Bradtke über die folgenden Maßnahmen:

- ❑ Erweiterung der Fußgängersignalanlage Husemannstraße (L 660) / Kurt-Schumacher-Straße zu einer Teilsignalisierung sowie
- ❑ Ausbau des Knotens (L 625) Ardeystraße / (L 660) Husemannstraße – Dortmunder Straße und
- ❑ Ausbau der Fußgänger-Signalanlage (L 625) Ardeystraße / Lutherstraße – Ledderken und Anpassung des Knotens.

Die Umsetzung dieser Maßnahmen, für die insgesamt 1,2 Mio Euro veranschlagt sind, sind für 2015 nach Abschluss der Baumaßnahme Annenstraße geplant.

508 Teilnehmer bei der 2. Country-Touren-Fahrt des RV Witten

Dem Eindruck, dass halb NRW zum Radfahren nach Witten gekommen war, konnte man sich schwer entziehen, wenn man den Blick über die KFZ-Kennzeichen auf dem Parkplatz schweifen ließ. Aus Paderborn, Münster, Moers oder auch Bonn kamen die Teilnehmer der 2. Wittener Country-Touren-Fahrt, die der Radsportverein Witten am ersten Novembersonntag ausrichtete. Sogar aus den Niederlanden waren Radsportbegeiserte angereist, so dass die Teilnehmerliste letztlich 508 Radler zählte, welche die ausgeschilderten Strecken unter die groben Stollenreifen nahmen. Bereits um 8.00 Uhr morgens herrschte an der Werk°stadt munteres Treiben und als um 8.30 Uhr das Startfenster öffnete, machten sich viele kurzbehoste Mountainbiker auf die Runde „Rund um Witten“. Das sehr viele Jugendliche unter den Teilnehmern waren, freut den RV Witten besonders.

„Das Wetter war einfach genial“, bilanzierte Ingo Ridder, 1. Vorsitzender des RV, den Tag. „Mit so vielen Teilnehmern haben wir gar nicht gerechnet.“ Trotzdem lief alles reibungslos ab. „Am Tag X kann ich mich eben 100prozentig auf die Vereinsmitglieder verlassen, dann stehen sie parat“ lobte der Verantwortliche Uwe Herker, der für die Parkeinweisung, die Anmeldung, Streckenposten, sowie die Verpflegungsstelle an der Kontrollstelle im Muttental wie gewohnt auf eine eingespielte Mannschaft zurückgreifen konnte.

Viele Teilnehmer zeigten sich begeistert vom neuen Startort und das Werk°stadt-Team, welches für das leibliche Wohl sorgte, hatte alle Hände voll zu tun. Viele Teilnehmer machten es sich nach der Fahrt auf dem Vorplatz noch in der Sonne gemütlich und ließen die Fahrt durch die schöne Landschaft und vorbei an den Sehenswürdigkeiten des Reviers noch einmal Revue passieren. „Ich hätte gar nicht gedacht, dass es hier so schön ist, die Fernsichten sind ja traumhaft“ “ staunte ein Teilnehmer aus Warendorf, der die große Runde über 59 km gewählt hatte. „Er hat`s verstanden“, grinste Uwe Herker, „nicht nur stur die Kilometer runter rubbeln! Auch mal anhalten und den Blick schweifen lassen, das macht das Naturerlebnis doch aus“.

Nach der CTF ist für Uwe Herker schon wieder vor der CTF. „Im Kopf bastele ich schon an der Streckenführung für 2015“. Der Termin steht schon fest. Am 8. November 2015 ist Rad-NRW wieder zu Gast in Witten!

Unerwartet groß *war der Andrang bei der 2. Contry-Touren-Fahrt des RV Witten, die durch das Wetter begünstigt wurde.*

Eine Denktafel für Witten – *Die Bildungs- & Kulturinitiative hat im Rahmen der aktuellen Ausstellung in der EvK-Galerie bei einer kleinen Feier eine „Denktafel“ aus Cortenstahl an die Stadt Witten übergeben. Bürgermeisterin Sonja Leidemann nahm das Geschenk im Ev. Krankenhaus Witten aus den Händen von Künstler HP Müller, Prof. Detlef H. Mache (Vorstand der Bildungs- & Kulturinitiative) und Verwaltungsdirektor Dr. Joachim Abrolat entgegen. Die Aktion war Teil eines landesweiten Kunstprojektes. „Denkanstöße“ stehen im Zentrum des Werkes des Malers und Konzeptkünstlers HP Müller. Diese möchte er auch mit dem auf 50 Orte konzipierten Gesamtkunstwerk „Denktafel“ setzen. Die dahintersteckende Idee lässt einerseits dem Betrachter Zeit (und Raum) zum Denken – also die Möglichkeit eines individuellen eigenen Denkthema – zu und spiegelt andererseits den positiven Dialogbeitrag zwischen kulturschaffenden Menschen, Kunstinteressierten und den kulturpolitisch handelnden Persönlichkeiten wider. Das Bild zeigt die Übergabe der Denktafel mit (von links) HP Müller, Bürgermeisterin Sonja Leidemann, Prof. Detlef H. Mache und Evk-Verwaltungsdirketor Dr. Joachim Abrolat.*

Farbe – Beratung – Inspiration

Wittener Friseurmeisterin beim L'Oreal-Kongress

Kalabrien ist die südlichste Region des italienischen Festlandes und war 2014 Austragungstätte des „Color Your Life"-Kongress 2014 von L'Oreal. Als einzige aus Witten war Friseurmeisterin Manuela Portus Matias vor Ort und hat nicht nur die neuesten Innovationen unter die Lupe genommen. Stars der Szene, wie Boris Entrup oder André Märtens, präsentierten live die aktuelle Techniken und Trends. „Ausschlaggebend war nicht nur eine schöne Location und eine erstklassige Organisation, um sich wohlzufühlen", schwärmt die Wittenerin.

„Dass das Event eine tolle Erfahrung und ein Highlight wurde, dafür sorgten zahlreiche Workshops und Mottoabende." Denn schließlich waren zu diesem tollen Kongress nur die Inhaber und Mitarbeiter der besten Salons Deutschlands eingeladen.

Die Expertin ist noch immer begeistert: „Es war eine inspirierende Zeit. Sehr motivierend." Denn neben Workshops und verschiedenen Stylingaktionen gab es zwischen den rund 400 Teilnehmerinnen und Teilnehmern einen regen Austausch.

Fühlte sich wohl inmitten von Szene-Stars: *Die Wittener Friseurmeisterin Manuela Portus Matias mit André Märtens (links) und Boris Entrup.*

Die Beethoven-Apotheke in Witten

– ANZEIGE –

Lückenlose Versorgung - auch von Krebspatienten

Viele Leser kennen die Beethoven Apotheke in der Beethovenstraße 23-25 als ihren persönlichen und kompetenten Ansprechpartner für Gesundheitsfragen in Witten. Dr. Ralf Rausch und sein Team sichern den wohnortnahen Medikamentenbedarf und versorgen die Patienten der umliegenden Praxen.

Was vielen wahrscheinlich unbekannt sein wird: Seit Bestehen der Apotheke liegt auch ein Schwerpunkt in der Betreuung und Versorgung von Krebspatienten. Hier hat sich in den letzten Jahrzehnten viel getan: Durch frühzeitige Diagnosen und moderne Therapien hat sich die Heilungschancen-/Überlebensprognose) jedes einzelnen deutlich verbessert. Hierzu erklärt Dr. Rausch: „Abhängig vom Krankheitsbild verfügt der Krebspatient über individuelle Bedürfnisse. Hierzu zählen u.a. die Medikation, die Ernährung und die psychologische Betreuung."

Die Apotheke als Arzneimittelhersteller

Neben der Arzneimittelversorgung und der pharmazeutischen Betreuung der Patienten versorgt die Apotheke internistische Arztpraxen mit Zytostatika (allgemein als Chemotherapie bekannt). Diese werden nicht nur geliefert, sondern auch im apothekeneigenen Labor hergestellt. Im letzten Jahr wurde nochmals viel Geld in die Hand genommen, um dieses Labor technisch auf den neuesten Stand zu bringen. Das Labor ist ein sogenannter „Reinraum", der nur von speziell geschulten Mitarbeitern in speziellen Anzügen betreten werden darf. Dieser Aufwand wird betrieben, um die bestmögliche Arzneimittelqualität zu gewährleisten.

Individuelle Dosierung statt Standardmedikament

Zytostatika sind spezielle, hochwirksame Medikamente. Diese müssen individuell für jeden Patienten dosiert werden. „Nur eine genaue Dosierung sorgt für die richtige Wirksamkeit und minimiert gleichzeitig die Nebenwirkungen," so der leitende Apotheker Dr. Rausch. Die nötigen Parameter für eine korrekte Dosierung ermittelt der behandelnde Arzt. Hierzu gehören u.a. die Körperoberfläche, das Gewicht, sowie tagesaktuelle Blutwerte. Entscheidend für den reibungslosen Ablauf ist das gute Zusammenspiel von Praxis, behandelndem Arzt und Apotheke: „Wir arbeiten alle Hand in Hand. Nur so können wir unser gemeinsames Ziel verfolgen: Eine bestmögliche Patientenversorgung", erklärt Dr. Rausch.

Kooperationspartner für Spezialpflegedienste und Homecare-Dienstleister

Seit letztem Jahr hat die Beethoven-Apotheke mit Tobias Nowak einen neuen Inhaber. Herr Nowak und das Team der Beethoven-Apotheke kooperieren eng mit Spezialpflegediensten zusammen, um Patienten in außergewöhnlichen und fordernden Situation interdisziplinär und umfassend versorgen zu können.

Dr. Ralf Rausch: „Gerade wenn Patienten mit schwerwiegenden Erkrankungen, die zu Hause einer weiterführenden Therapie bedürfen, die Klinik verlassen, haben Sie oft viele Fragen: Wo erhalte ich meine speziellen Medikamente? Wie sieht die Dosierung aus? Vertragen sich die neuen mit den alten Medikamenten? Wer kennt sich mit Hilfsmitteln und Medikalprodukten aus? Wer schaut nach mir? Was muss ich nun bei der Ernährung beachten? Wo finde ich psychologische Hilfe? Wir beraten die Patienten und vermitteln die Leistungsangebote der nötigen Fachkräfte." Kooperationen bestehen mit lokalen Anbietern, wie der Fa. Walter Homecare als auch bundesweittätigen Partner, wie der GHD Gesundheits GmbH als breitaufgestellten Gesundheitsdienstleistern in den Bereichen: Stoma- und Wundversorgung, künstliche Ernährung, Schmerztherapie und Inkontinenzversorgung.

(Quelle: Stadtmagazin Witten)

Dr. Ralf Rausch
Filialleiter der Beethoven-Apotheke

Beethoven-Apotheke

Wir haben für Sie geöffnet:

Montag bis Freitag	08:30 - 18:30 Uhr
Mittwoch	08:30 - 13:00 Uhr

Unsere Spezialgebiete:

- Gesundheitsvorsorge und Impfberatung für Fernreisen
- Anmessen von Kompressionsstrümpfen
- Diabetikerberatung
- Verleih von Milchpumpen und Inhalationsgeräten
- Homöopathie und Naturheilmittel
- Pflegende Kosmetik und Sonnenschutz
- Durchführung von Blut-Screening Tests
- Parenterale Ernährung
- Trinknahrung

Inh.: Tobias Nowak / Filialleitung Dr. Ralf Rausch
Beethovenstrasse 23-25 · D 58452 Witten
Tel. 02302 - 5 37 57 · Fax: 02302 - 2 73 88

Stadtwerke suchen Studenten

Zählerstände müssen abgelesen werden

Zur Erstellung der Jahresverbrauchsabrechnung müssen die Stadtwerke Witten über 100.000 Zählerstände auf dem Wittener Stadtgebiet ablesen. Zur Unterstützung des eigenen Teams suchen die Stadtwerke zehn Studenten.

Vom 28. November bis 10. Dezember 2014 werden die Strom-, Gas- und Wasserzähler turnusgemäß in den Wittener Haushalten und Gewerbebetrieben abgelesen. Für Studenten ist dies ein lukrativer Job: Jeder abgelesene Zähler wird mit 35 Cent vergütet. „Aus Versicherungsgründen ist es wichtig, dass die Studenten eingeschrieben sind“, erklärt Christiane Weiß vom Personalmanagement der Stadtwerke. Bei ihr können sich Studentinnen und Studenten telefonisch an Werktagen von 8.00 bis 12.00 Uhr unter 9173211 oder per Mail an christiane.weiss@stadtwerke-witten.de<mailto:christiane.weiss@stadtwerke-witten.de> formlos melden.

Gutes Hören hat einen Namen

Paul Rybarsch

Hörgeräte in Witten

Brandneu! Jetzt gibt es bei Hörsystemen eine Königsklasse: DREAM

Vereinbaren Sie einen Termin und hören Sie mal rein.

Johannisstr.17
Telefon 18071
www.rybarsch.com

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

– ANZEIGE –

ZFF – „Zentrum für Haut & Fußgesundheit“ eröffnet neue Filiale in Dortmund

Nach den positiven Erfahrungen am Standort Witten eröffnete Sonia Lechtenbörger am 03. November 2014 nun auch eine Filiale in der Chemnitzer Straße 62 in Dortmund. Die ausgebildete Podologin und Heilpraktikerin für Podologie bietet hier wie in der Wittener Geschäftsstelle das gesamte Spektrum rund um die Fußgesundheit, das Wohlbefinden und die Schönheit der Füße.

Als Vertragspartner der Krankenkassen bietet das Therapiezentrum eine breite Palette modernster Behandlungsmethoden. Insbesondere Patienten, die sich aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen nicht mehr in ausreichendem Maße um die Gesundheit ihrer Füße kümmern können, sind beim Praxisteam von Sonia Lechtenbörger bestens aufgehoben.

Eingewachsene Nägel bereiten oft jahrelang Schmerzen und können zu unangenehmen Entzündungen führen. Eine maßgefertigte Zehennagelspange kann hier für Abhilfe sorgen, so dass eine Linderung und in vielen Fällen sogar eine dauerhafte Schmerzlinderung gegeben ist.

Zu den weiteren Kernkompetenzen des Praxisteams zählt die Entfernung von hartnäckigen Nagelpilzerkrankungen, die mit Hilfe einer speziellen Laserbehandlung erfolgt. Dank der engen Kooperation mit Orthopädie-Schuhtechnikern ist eine komplette rundum Versorgung der Füße im Zentrum für Haut und Fußgesundheit sichergestellt. Auch für eine ermüdete Fußmuskulatur hat die Praxis die geeignete Lösung. Ein spezielles Tape aktiviert die kompletten Fußmuskeln und eine Aktivsohle garantiert ein permanentes Muskeltraining, wodurch das gesamte Bewegungsgefühl positiv beeinflusst wird. Selbst die kleinsten Patienten kommen in der Praxis nicht zu kurz. Speziell für Kinder und Jugendliche arbeitet das Team präventiv und mit einer besonders sanften Therapiemethode. Unter www.zff-dortmund.de oder zff-witten.de erhalten Sie nähere Infos zu den einzelnen Behandlungsbereichen des Therapiezentrums.

***Sonia Lechtenbörger** – das ZFF ist nun auch in Dortmund vertreten.*

ZFF® Zentrum für Haut- & Fußgesundheit

Unsere Leistungen:
- Medizinische Fußpflege
- Zehennagelspangen bei eingewachsenen Nägeln
- Laser-Nagelpilzbehandlungen
- Prävention und sanfte Therapie für Kinder

Sonia Lechtenbörger
- Heilpraktikerin für Podologie
- Podologin DDG
- Diabetesberaterin DDG
- Wundexpertin ICW
- Podo-Taping-Therapeutin

ZFF®
Praxis für Podologie
Medizinische Fußpflege
Lechtenbörger

Annenstraße 156 · 58453 Witten
Telefon: 02302- 984 86 98 www.zff-witten.de

Chemnitzer Straße 62 · 44139 Dortmund
Telefon: 0231- 330 36 440 www.zff-dortmund.de

Nahrungsmittelallergie

Eine allergische Reaktion ist eine fehlgesteuerte Überempfindlichkeitsreaktion des Immunsystems. Bei einer Nahrungsmittelallergie können schon kleinste Konzentrationen eines Lebensmittels in kurzer Zeit zu schweren allergischen Reaktionen führen.

Jeder Vierte in Deutschland glaubt, an einer Nahrungsmittelallergie zu leiden, doch sind von echten allergischen Reaktionen auf Nahrungsmittel nur ca. 3 - 10% der Kinder und nur 1 – 2% der Erwachsenen (Frauen doppelt so häufig wie Männer) betroffen – das sind schätzungsweise 5% der Bundesbürger.

Lecker und gesund! *Aber dennoch bergen einige der hier abgebildeten Lebensmittel für bestimmte Personen Allergiepotenzial.*

Ursachen einer Nahrungsmittelallergie

Für die Zunahme der Allergien allgemein wird neben der genetischen Disposition besonders die fehlende Stimulanz des Immunsystems durch eine immer steriler werdende Umwelt verantwortlich gemacht. Auch die zunehmende Kontamination der Umwelt mit Schadstoffen wird als Auslöser diskutiert. Speziell die Nahrungsmittelallergien sind jedoch auch von den Essgewohnheiten abhängig. Die Erfahrung zeigt, dass z.B. durch den vermehrten Genuss von Soja auch die allergischen Reaktionen darauf zunehmen.

Ein deutlich erweitertes Nahrungsmittelangebot (z.B. exotische Früchte wie Kiwis, Feigen, Mango...), welches das ganze Jahr über zur Verfügung steht, sowie eine steigende Tendenz zu stark verarbeiteten Lebensmitteln, ist gleichzeitig auch verbunden mit einer Zunahme potenzieller Allergene. So kommt es dass immer mehr Menschen von Nahrungsmittelallergien betroffen sind.

Häufig – insbesondere bei Erwachsenen – treten auch Allergengemeinschaften auf, sogenannte Kreuzallergien. Dieses können Gemeinschaften zwischen Nahrungsmitteln untereinander, aber auch häufig zwischen Nahrungsmitteln und Pollen sein (pollenassoziierte Nahrungsmittelallergie), z.B. die Nuss- und Steinobstallergie bei Birkenpollenallergikern.

Oft wird auch die Neurodermitis bei Kindern mit einer Nahrungsmittelallergie in Verbindung gebracht. Wissenschaftliche Untersuchungen haben jedoch ergeben, dass die Neurodermitis an sich keine unmittelbare Folge einer echten Nahrungsmittelallergie ist. Nahrungsmittelallergien können aber zu Verschlechterung des Hautbefundes führen. Auch sind Kreuzallergien mit Nahrungsmitteln bei Neurodermitis-Patienten häufig, und diese können dann ebenfalls zu juckenden Hautirritationen führen.

Wie entsteht eine Nahrungsmittelallergie?

Nahrungsmittelallergien sind meistens auf eine allergische Reaktion des sog. Sofort-Typs zurückzuführen. Hierbei treten die Symptome direkt nach der Aufnahme des Nahrungsmittels auf. Der erste Kontakt mit der auslösenden Substanz, dem Allergen, verläuft ohne äußere Symptome; es kommt aber im Körper zur Bildung von Allergie-vermittelnden Antikörpern (IgE), die bei einem zweiten Kontakt die Freisetzung von entzündungsfördernden Substanzen, den sog. Mediatoren (z.B. Histamin) hervorrufen, welche die eigentlichen allergischen Reaktionen des Körpers bewirken. Häufig sind diese Reaktionen örtlich begrenzt.

Bei einer Ausweitung der allergischen Reaktion auf den gesamten Organismus kann es jedoch zu einem lebensbedrohlichen Zustand kommen, dem anaphylaktischen Schock. Dieser ist verbunden mit einem starken Blutdruckabfall, einer Erhöhung der Herzfrequenz, einer Verengung der Bronchien und Schwellungen und Ödeme im Bereich des Kehlkopfes.

Neben den echten Nahrungsmittelallergien kommen auch die nicht immunologisch bedingten Nahrungsmittelintoleranzen vor. Diese werden durch Enzymdefekte verursacht (z.B. eine Milchzuckerintoleranz durch das Fehlen des Enzyms Lactase). Hierbei können bestimmte Nahrungsmittelbestandteile vom Körper nicht verdaut werden und können auch allergieartige Beschwerden verursachen.

Pseudoallergien

Pseudoallergische Reaktionen entstehen im Gegensatz zu den Nahrungsmittelallergien häufig in Abhängigkeit von der aufgenommenen Dosis einer auslösenden Substanz in den Lebensmitteln. Diese können in den verschiedensten Lebensmittelzusatzstoffen enthalten sein: Farbstoffe, Aroma- und Konservierungsstoffe, Salicylate (viel in Beerenfrüchten, Orangen, Aprikosen, Ananas, Gurken, Oliven, Weintrauben, Wein, Gewürzen). Auslöser pseudoallergischer Reaktionen können auch biogene Amine wie Histamin, Tyramin oder Serotonin können sein. Diese sind entweder natürlicherweise in den Lebensmitteln in ho-

her Konzentration enthalten (z.B. Rotwein, Fisch) oder entstehen bei der Gärung (Sauerkraut) oder Fermentation (Käse) bzw. bei dem Verderb von Lebensmitteln durch Mikroorganismen.
Häufig treten bei der Pseudoallergie Symptome wie Nesselsucht, Kopfschmerz, Übelkeit, Durchfall und Juckreiz erst nach mehreren Stunden Verzögerung auf, halten jedoch länger an als bei der Nahrungsmittelallergie. Bei allen genannten nicht immunologisch bedingten Reaktionen des Körpers auf bestimmte Nahrungsmittel werden keine Antikörper gebildet, da der Körper auf diese Nahrungsmittel direkt reagiert. Daher sind diese Pseudoallergien auch nicht durch Hauttestungen zu erkennen. Dabei gleicht die Symptomatik oft der einer echten Nahrungsmittelallergie.

Symptome einer Nahrungsmittelallergie

Nahrungsmittelallergene lösen sehr unterschiedliche Reaktionen aus:

- Haut: Ekzeme, Nesselsucht (Urtikaria): Rötungen und juckende Quaddeln sowie akut auftretende Schwellungen (Quinke-Ödeme)
- Augen: Ödeme, allergische Bindehautentzündung (allergische Konjunktivitis)
- Nase: Schnupfen (allergische Rhinitis), Niesen
- Mund: juckende, entzündete Mundschleimhaut, geschwollene Zunge und Gaumen
- Bronchien/Lunge: Husten, allergisches Asthma
- Magen-Darm-Bereich: Darmkrämpfe, Durchfall, Erbrechen, Druck- und Völlegefühl
- Kreislauf: anaphylaktischer Schock Blutdruckabfall, Herzrhythmusstörungen, Herzrasen, Kopfschmerz

Welches sind die häufigsten Nahrungsmittelallergien?

Besonders häufig sind:

- Kuhmilch-Allergie
- Hühnerei-Allergie
- Soja-Allergie
- Weizen-Allergie
- Allergien gegen Nüsse (Haselnüsse, Erdnüsse)
- Allergien gegen Obst und Gemüse
- Gewürzallergien
- Allergie gegen Fische und Schalentiere
- Pollenassoziierte Nahrungsmittelallergie

Nahrungsmittelallergie: Was ist zu beachten?

Die beste Therapie ist, die Nahrungsmittel zu meiden, die die Allergie auslösen. Dies kann jedoch mitunter sehr schwierig sein, da es auch versteckte Inhaltsstoffe gibt (Nüsse, Soja, Milcheiweiß etc.), die nicht in jedem Fall deklariert sind. So bleibt nur die Möglichkeit, so weit wie möglich auf verarbeitete Lebensmittel zu verzichten oder immer dieselben Markenartikel zu kaufen, mit denen man schon gute Erfahrungen gemacht hat.
Bei Verdacht auf eine Nahrungsmittelallergie sollte zunächst einmal der Hausarzt gefragt werden, damit andere Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes ausgeschlossen werden können. Ist dies der Fall, muss in jedem Fall ein erfahrener Allergologe zu Rate gezogen werden, der durch verschiedene Tests seine Diagnose in Richtung einer Allergie gegen ein bestimmtes Nahrungsmittel einengen kann. Auch ein Ernährungstagebuch kann hier zu hilfreichen Hinweisen für den Allergologen führen.
Meist ist dann sowohl zur Diagnose als auch zur Therapie eine spezielle diätetische Strategie erforderlich.

Dr. Thomas Pfeil
Hautarzt / Witten

Am Dienstag, 9. Dezember:

Urologie am EvK lädt zur nächsten Ambulanzführung

Am Dienstag, 9. Dezember, lädt die Klinik für Urologie am Ev. Krankenhaus Witten zur letzten Ambulanzführung in diesem Jahr ein. Wer Einblicke in die moderne Urologie erhalten möchte, sollte sich um 18 Uhr im Ev. Krankenhaus Witten einfinden. Dann nämlich wird die beliebte Reihe der Urologischen Klinik am Ev. Krankenhaus Witten fortgesetzt.

PD Dr. Andreas Wiedemann und sein Team empfangen die interessierten Besucher um 18 Uhr in der Urologischen Ambulanz im 1. Obergeschoss des Ev. Krankenhauses. Interessenten brauchen sich nicht vorher eigens anzumelden. Bei dieser Führung wird es wiederum einen umfangreichen Einblick in die Tätigkeitsfelder der Urologen geben. Ob es um die laparoskopische OP im 3-D-Verfahren geht oder um den Einsatz des schonenden GreenLight-Lasers bei der gutartigen Prostataerweiterung – kein Thema wird ausgespart, alles wird anschaulich dargestellt.
Selsbtverständlich haben Gäste die Möglichkeit, die Experten vor Ort zu allen die Urologie betreffenden Themen zu befragen.

Zum Thema „Urologie“ *bleibt keine Frage offen, wenn die Klinik für Urologie am EvK zur Ambulanzführung einlädt. Am 9. Dezember ist es wieder soweit.*

Mangelernährung – ein oft zu spät erkanntes Risiko

Ernährungsberatung ist ein Gebiet mit vielen Facetten und wird häufig mit Gewichtsreduktion, Diabetes mellitus und Nahrungsmittelunverträglichkeiten in Zusammenhang gebracht. Eine weitere wichtige Indikation für eine Ernährungsberatung ist die Behandlung einer Mangelernährung. Mangelernährung tritt dann auf wenn nicht ausreichend Nährstoffe vom Körper aufgenommen werden, diese vom Verdauungstrakt nicht ausreichend verwertet werden können oder aber auch der Bedarf an Energie und Nährstoffen aufgrund einer Erkrankung steigt.

Patientengruppen, die ein besonders hohes Risiko zur Entwicklung einer Mangelernährung haben, sind z.B. onkologische Patienten, die aufgrund der Nebenwirkungen einer Chemotherapie oder durch den Tumorsitz, den Körper nicht ausreichend mit Nährstoffen versorgen können, genauso ist die ältere Generation betroffen, im Alter lässt das Hungergefühl nach oder das Essen wird im Zuge einer Demenzerkrankung vernachlässigt. Auch bei großen Operationen des Magen- und Darmtraktes ist die Gefahr einer Mangelernährung gegeben.

Wichtig ist das frühzeitige Erkennen und Behandeln dieses Nährstoffdefizites.

Erstes Warnsignal für eine Mangelernährung kann u.a. ein ungewollter Gewichtsverlust (5% des Körpergewichts in drei Monaten) oder eine geringere Nahrungsaufnahme sein. Auch Appetitlosigkeit, Schluckstörungen, Durchfälle, rasches Völlegefühl können zur Entwicklung einer Mangelernährung führen.

Ernährungsberatung als Basis für den Therapie-Erfolg

Bei der Behandlung der Mangelernährung ist eine gute Ernährungsberatung ausschlaggebend für den Therapieerfolg. Es wird nach einem individuell abgestimmten Stufenplan der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM) beraten. Zunächst wird analysiert, was der Patient essen kann. Reicht eine eiweiß- und energiemodifizierte Kost aus, um der Mangelernährung und dem damit einhergehenden Gewichtsverlust auszugleichen oder muss durch spezielle Zusatznahrung mit einem hohen Kaloriengehalt mit Vitaminen und Spurenelementen unterstützt werden? Ist eine Nahrungsaufnahme über den Mund nicht möglich z.B. aufgrund eines Speiseröhrenverengung kann eine spezielle Nährlösung über eine Magen- oder Dünndarmsonde gegeben werden. Ist auch dieser Weg z.B. aufgrund eines Darmverschlusses nicht möglich, lässt sich eine spezielle Infusionslösung mit allen notwendigen Nährstoffen über einen zentralvenösen Katheter direkt über das Blut geben.

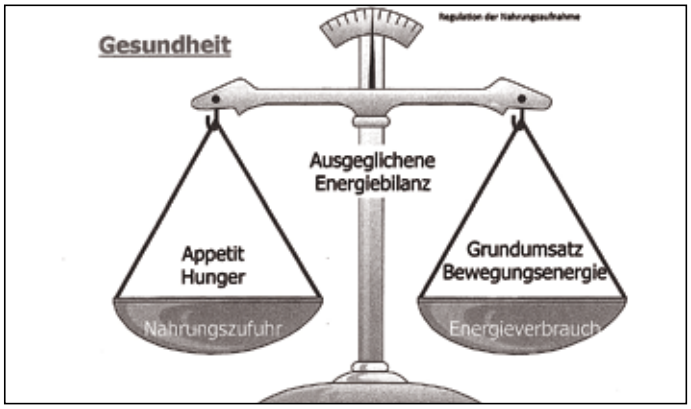
Durch Ernährungsteams in Krankhäusern wird meist schon eine Mangelernährung diagnostiziert und erste Therapiemaßnahmen werden eingeleitet.

Zusammengetragene Vorabinformationen mit Besuchen auf der Station können eine zeitnahe Intervention sinnvoll machen.

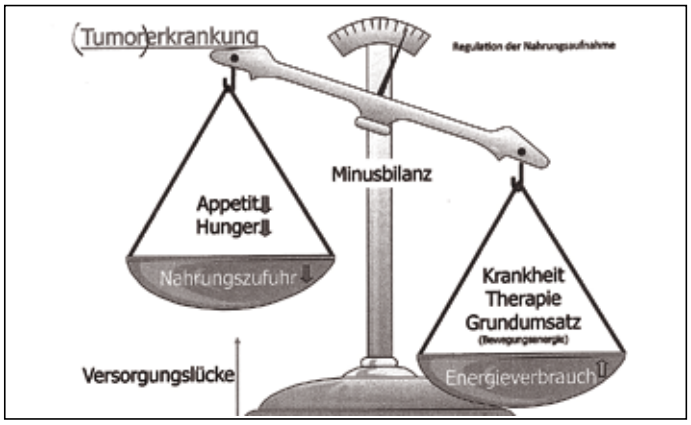
Wichtig ist eine weitere Umsetzung dieser Therapie; sei es eine angepasste Kost oder die Versorgung mit enteraler oder parenteraler Ernährungstherapie.

In der Fachinternistischen Gemeinschaftspraxis Witten geschieht dies durch eine regelmäßige Ernährungssprechstunde und bei Bedarf können Patienten auch Zuhause besucht werden. Denn für viele Therapien ist ein guter Ernährungszustand notwendig und ausschlaggebend für den Therapieerfolg.

Grundsätzlich gilt gemeinsam die Ernährungsform zu finden die zu Ihnen passt, Ihnen schmeckt und gut bekommt sowie in Ihrer persönlichen Lebenssituation umsetzbar ist.



Die Energiebilanz *bei Gesundheit und Krankheit veranschaulicht.*



Folgen einer Mangelernährung können sein:

- ❑ Körperliche Aktivität und Leistungsfähigkeit nehmen ab
- ❑ Abwehrkräfte sinken
- ❑ Infektionsanfälligkeit steigt
- ❑ Wundheilungsstörung
- ❑ Lebensqualität wird beeinträchtigt
- ❑ Krankheitsprognose verschlechtert sich
- ❑ Durchführbarkeit von Therapien kann in Gefahr geraten
- ❑ Komplikationsrate steigt
- ❑ Längere Krankenhausverweildauer

Annette Gast
Ernährungsberaterin
Fachinternistische Gemeinschaftspraxis Witten

Britta Denne
B. Sc. Oecotrophologin
Fachinternistische Gemeinschaftspraxis Witten

Ernährung bei Nierenkranken und Dialysepatienten

Alle Menschen, die gesund und möglichst lange leben wollen, können selbst etwas zu ihrem Wohlbefinden beitragen, indem sie sich ausreichend bewegen und gesund ernähren.

Ausgewogene Ernährung für chronisch Kranke

Menschen mit chronischen Erkrankungen müssen ganz besonders auf gesunde Ernährung achten. Das Wichtigste für sie ist eine ausgewogene Nahrungsaufnahme. Das heißt, dass sie von allem etwas essen sollten. Zum einen Eiweiß, das in Fisch, Fleisch oder in allen Milchprodukten vorhanden ist, zum anderen Obst und Gemüse und natürlich auch Kohlenhydrate, wie sie in Kartoffeln, Nudeln oder Reis vorkommen.

Worauf Nierenkranke achten müssen

Im Fall von bestimmten Nierenerkrankungen muss allerdings auf die Nahrungszusammensetzung und die verzehrten Mengen bestimmter Nahrungsmittel geachtet werden, damit die Erkrankungen nicht fortschreiten. Dabei gilt es vor allem, die Menge der zugeführten Proteine zu kontrollieren. Dies betrifft insbesondere Patienten mit Nierenerkrankungen, bei denen viel Eiweiß über die Niere ausgeschieden wird. Dabei muss zum einen der übermäßige Verlust ausgleichen werden, aber die täglich zugeführte Menge darf auch nicht zu groß sein, da sonst die Nierenfunktion darunter leiden kann. Je eingeschränkter die Nierenfunktion ist, desto weniger Eiweiß darf zugeführt werden. Die benötigten Kalorien müssen dann über eine andere Energiequelle zugeführt werden.

Problem Kalium- und Phosphatüberschuss

Wenn bei den regelmäßig durchgeführten Laboruntersuchungen festgestellt wird, dass es im Blut des Patienten zu einer Erhöhung von Blutsalzen wie Kalium oder Phosphat gekommen ist, muss in der Folge die Zufuhr dieser Blutsalze reduziert werden. Kalium kommt in allen Obst- und Gemüsesorten vor. Phosphate stecken in Konservierungsstoffen, daher sollten Wurst und Käse nur bewusst verzehrt werden. Ein Überschuss an Kalium kann Herzrhythmusstörungen und Muskelschwäche auslösen. Phosphat führt am Ende zu Knochenerweichung und Gefäßverkalkung. Die heutzutage von Ernährungsberatern propagierte und richtige Losung „5x täglich Obst und Gemüse“ für eine optimale Ernährung gilt also für Nierenkranke nur sehr bedingt. Die Menge Obst und Gemüse, die ein Dialysepflichtiger Patient täglich essen darf, entspricht der Menge, die er in der hohlen Hand halten kann.
Reicht eine Reduzierung der Aufnahme vom Kalium und Phosphat durch einer Ernährungsumstellung allein nicht aus, um die Blutwerte zu normalisieren, werden zusätzlich Kalium- und Phosphatbindende Medikamente verabreicht.

Gesund Essen und Trinken: für Dialysepatienten gar nicht so einfach

Bei Dialysepatienten ist eine geeignete Ernährung besonders knifflig. Sie sollen mehr Eiweißstoffe zu sich nehmen, da bei ihnen der Eiweißverbrauch durch das vermehrte Ausscheiden von Eiweißstoffen über den Urin stark erhöht ist. Gleichzeitig müssen sie sich weiterhin kalium- und phosphatarm ernähren und auch die Aufnahme von Kochsalz reduzieren. Eine ausgewogene Ernährung ist somit nicht einfach, denn in eiweißreicher Kost ist auch meist viel Phosphat enthalten.
Auch sollen Dialysepatienten weniger Flüssigkeit zu sich nehmen, in der Regel bis zu 500 ml mehr als die täglich produzierte Urinmenge. Das ist weit weniger, als gesunde Menschen zu sich nehmen dürften. Gerade bei Hitze ist es daher oft schwierig, die vorgeschriebene Trinkmenge nicht zu überschreiten und verlangt den Patienten viel Disziplin ab.

Individuelle Anpassung der Ernährung

Nephrologen und ihre in Sachen Ernährungsberatung geschulten Mitarbeiter unterstützen Patienten hinsichtlich aller Aspekte einer geeigneten Ernährung. Sie erstellen individuell abgestimmte Diätpläne für die Nierenerkrankten und überwachen im Verlauf der Behandlung die Resultate der Ernährungsumstellung.
Patienten, die sich an die besonderen Ernährungsbedingungen und Diäten halten, haben gute Chancen, das Fortschreiten ihrer Nierenkrankheiten zu verlangsamen und Folgenerkrankungen zu minimieren. Denn wie Paracelsus schon sagte „Die Dosis macht das Gift“.
Schließlich können Nierenspezialisten zahlreiche Nachschlagewerke, Bücher und Internetadressen empfehlen, die mit geeigneten und leckeren Rezeptvorschlägen eine angemessene Ernährung auch bei manchmal komplizierten Voraussetzungen erleichtern. Denn Essen ist vor allem eins: ein Stück Lebensqualität.

❖

Markus Knittel
Nephrologe
Fachinternistische
Gemeinschaftspraxis Witten

Hautarztpraxis
Dr. med. Thomas Pfeil
Dermatologie
Venerologie
Allergologie
Phlebologie
Umweltmedizin
Medikamentöse
Tumortherapie
Ambulante Operationen
Hautkrebs Vorsorge
Kinderdermatolgie
Berufsdermatologie
Schuppenflechte
Neurodermitis
Lasertherapie Kosmetik
Balneophototherapie der Schuppenflechte
Ruhrstraße 11 - 58452 Witten
Tel. 02302-88699 - www.derma-witten.de

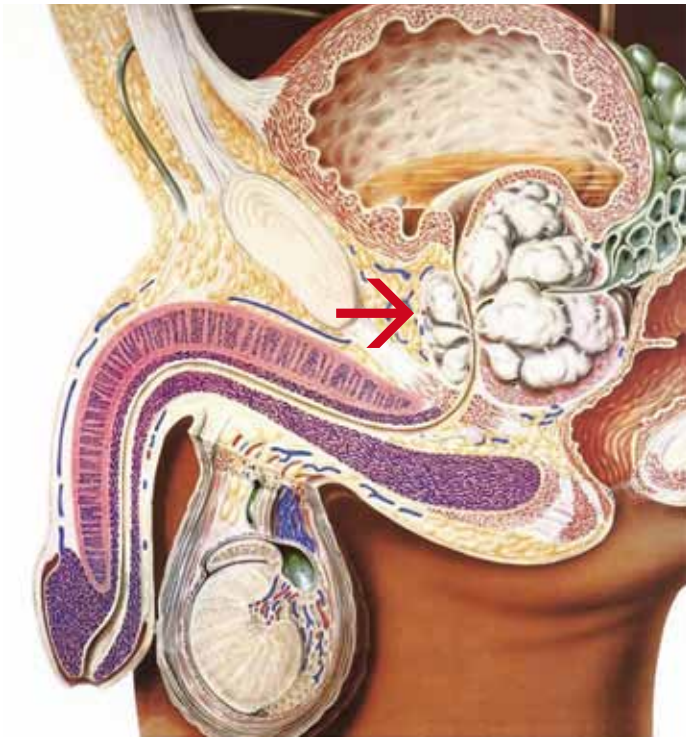
Gibt es eine Prostata-Diät?

Seit Jahrzehnten steht fest: Prostata-Vergrößerung und die damit verbundenen Beschwerden haben etwas mit der Ernährung zu tun. In Südostasien, wo traditionell überwiegend ballaststoffreicher, ungeschälter Reis mit Gemüse und einer eiweißreichen Fischbeilage einmal im Monat gegessen wird, leiden nur etwa 10% der 90jährigen an einer Prostatavergrößerung. In Europa, wo täglich mehrfach tierisches Eiweiß konsumiert wird, sind es 90 %. Wandern Japaner in jungen Jahren z. B. in die USA aus, haben sie nach 20 Jahren genauso häufig Prostatabeschwerden wie die in USA geborenen Amerikaner. Den Unterschied scheinen – so der heutige Stand der Wissenschaft – Ballaststoffe und die hier enthaltenen „Phytoöstrogene“ zu machen.

Diese Substanzen machen das Prostatagewebe unempfindlich gegen die Einflüsse der männlichen „Wechseljahre“, in denen das Nachlassen der Testosteron-Produktion und die damit verbundenen relative Zunahme der körpereigenen weiblichen Hormone des Mannes einen Wachstumsimpuls für die Prostata bedeuten. Eine vergrößerte Prostata komprimiert dann die hier hindurch verlaufende Harnröhre, so dass sich die Blase nur noch schwer und unvollständig entleeren kann.

Dass pflanzliche Substanzen auch bei Mensch und Tier Hormonwirkungen entfalten können, wurde das erste Mal in den 70er Jahren in Australien entdeckt: Schafe wurden nach dem Genuss einer bestimmten Kleesorte unfruchtbar; die Hoden der Schafsböcke verkümmerten, sie entwickelten ein Euter. Bestandteile einer besonderen Kleeart ihrer Weidegründe hatten wie weibliche Hormone gewirkt.
In der menschlichen Ernährung können Pflanzenstoffe eine günstige Wirkung entfalten. So schützt eine vegetarische, pflanzen- und ballaststoffreiche Ernährung vor einer Prostatavergrößerung; eine fett- und eiweißreiche Ernährungsweise lässt die Prostata wachsen.

Ganz brisant: Das Gesagte scheint nach vergleichenden, internationalen Untersuchungen auch für Prostatakrebs zu gelten: Je mehr „fast-food“ in einem Land in der Ernährung enthalten ist, desto häufiger tritt Prostata-Krebs auf. Die „Phytoöstrogene“ , sog. sekundäre Pflanzenstoffe, die neben Hülsenfrüchten und Gemüsen auch in Sojaprodukten



Längsschnitt durch das männliche Becken: *Neben Hoden und Penis Darstellung der vergrößerten, knollig gewachsenen Prostata (roter Pfeil)*

und grünem Tee enthalten sind, können offenbar vor der Entstehung von Prostatakrebs schützen. Eine Hoffnung besteht für Feinschmecker dennoch: Resferatrol, das als hochwirksames Phytoöstrogen nicht nur die Prostata günstig beeinflusst, sondern als Antioxidans eine positive Wirkung auf die Blutfette und die Blutgefäße hat, ist in hoher Konzentration in Rotwein enthalten. Übrigens: was für die Prostata gut ist, gilt auch für die weibliche Brust: Eine ballaststoffreiche, möglichst wenig tierisches Eiweiß enthaltene „mediterrane“ Küche wirkt sich auch hier hemmend auf die Entwicklung von Brustkrebs aus.

Belegt sind die geschilderten Zusammenhänge für eine lebenslange, gesunde Ernährung; bei schon eingetretener Prostatavergrößerung mit entsprechenden Beschwerden ist es für den Beginn einer Ernährungsumstellung vermutlich schon zu spät. Amerikanische Urologen konnten jedoch nachweisen, dass mit der Umstellung der Lebensgewohnheiten ein PSA-Abfall (Tumormarker für Prostata-Krebs) und eine Verlangsamung des Prostata-Wachstums eintraten. Sie verstanden hierunter eine vegetarische Ernährung aus Früchten, Gemüse, Vollkorn- und Sojaprodukten, ein moderates Fitnessprogramm (z. B. 30 Min. Walken am Tag) und die Anwendung von Entspannungstechniken (Yoga, Meditation, Atemtechniken 60 Min am Tag) ...

So könnte eine Prostata-Diät aussehen:

- ❑ viel Obst und Gemüse,
- ❑ viele Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Erbsen), wenn Fett, dann Olivenöl,
- ❑ Brot, Nudeln und andere stärkehaltigen Lebensmitteln, wie Reis oder Kartoffeln,
- ❑ viel Fisch, Geflügel, möglichst wenig „rotes Fleisch“,
- ❑ wenn Alkohol getrunken wird, dann maximal ein Glas Rotwein täglich zu den Mahlzeiten

PD Dr. Andreas Wiedemann
Chefarzt Klinik für Urologie
Ev. Krankenhaus Witten

Ernährung vor und nach der OP:

Prof. Dr. Senkal: „Ernährungszustand hat einen starken Einfluss auf den Heilungsprozess!“

„Was hat ein Chirurg mit Ernährung zu tun?“ Diese Frage stellt sich automatisch angesichts des Umstands, dass Prof. Dr. Metin Senkal, Chefarzt der Chirurgischen Klinik am Marien Hospital Witten, ausgewiesener Experte der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin e.V. (DGEM) ist und als solcher die für Deutschland geltenden Leitlinien für die klinische Ernährung vor und nach der OP erstellt hat. Prof. Dr. Senkal antwortet auf diese Frage zunächst mit einem bekannten Sprichwort: „Ernährung hält Leib und Seele zusammen.“ Wie wörtlich dies zu verstehen ist, wird gerade auch in der Chirurgie deutlich.

Die Erkenntnis ist nicht neu. Prof. Dr. Senkal verweist diesbezüglich auf die Geschichte des Suppenkaspers (aus: Der Struwwelpeter), mit der schon seit dem 19. Jahrhundert Kinder auf die Wichtigkeit der Ernährung und die möglichen (drastischen) Folgen einer Mangelernährung aufmerksam gemacht wurden – und werden.

Doch die Erfahrung zeigt, dass das Thema „richtige Ernährung“ dennoch von vielen vernachlässigt bzw. bewusst ausgeklammert wird. Auch krankheitsbedingte Umstände sind häufig Ursache für eine (zumeist) unzureichende Ernährung. Fakt ist laut Prof. Dr. Senkal: „Ein Viertel der im Krankenhaus aufgenommenen Patienten weist eine Mangelernährung auf, wobei es zahlreiche verschiedene Formen von Mangelernährung gibt.

Fakt ist auch, dass die Mangelernährung Gefahren birgt, insbesondere dann, wenn eine Operation ansteht. „Der Ernährungszustand hat einen starken Einfluss auf den Heilungsprozess“, so Prof. Dr. Senkal. Dass dem angesichts einer bevorstehenden Operation eine besondere Bedeutung zukommt, versteht sich von selbst. Vereinfacht dargestellt: Ist die Ernährungssituation defizitär, mangelt es dem Körper an der nötigen Energie, die der Heilungsprozess erfordert. Ist dies der Fall, nimmt der Körper alle vorhandenen Reserven in Anspruch, bis hin zur Muskelmasse (Beispiel: Bis zu 300g täglich nach einer Hüft-OP). Der Volksmund stellt es so dar: Der Körper hat nichts zuzusetzen. Insofern ist das ansonsten leidige „Hüftgold“, die zwei bis drei Kilo Übergewicht, eher günstig angesichts einer anstehenden Operation.

„Eine entscheidende Rolle spielt auch das Alter des Patienten“, erklärt Prof. Dr. Senkal. Bei Patienten jenseits der 65 ist erfahrungsgemäß das Risiko drastischer Folgen einer Mangelernährung im Zusammenhang mit einer OP besonders hoch. Darum rät der Experte älteren Menschen an: „Pochen Sie nicht auf Ihr Idealgewicht. Ein bisschen mehr ist im Alter durchaus sinnvoll.“

Ursachen für eine Mangelernährung

Die Ursachen für einen unzureichenden Ernährungszustand können mitunter banal sein: Zahn- und/oder Mundprobleme, Entzündungen im Bauchraum oder Depressionen aber auch soziale Umstände können dazu führen, dass Betroffene sich nicht richtig ernähren. Es gibt noch viele weitere Ursachen.

Den Zustand des Patienten erkennen

Im Sinne des angestrebten Therapieerfolges ist es für die behandelnden Ärzte und Therapeuten wichtig, den Ernährungszustand zu erkennen. Prof. Dr. Senkal, der zahlreiche wissenschaftliche Abhandlungen zu diesem Thema verfasst hat und seit bereits 25 Jahren europaweit als Experte gefragt ist, sieht diesbezüglich aber Defizite im klinischen Alltag: „Häufig wird dem Ernährungszustand nicht die erforderliche Aufmerksamkeit gewidmet“, weiß der Experte aus Erfahrung zu berichten. Vergleichsweise langsam setzt sich die Erkenntnis um die Wichtigkeit dieser Thematik durch. Dabei sei es – laut Prof. Dr. Senkal – relativ einfach, beim Patienten eine Mangelernährung festzustellen. Ärzte und Pflegekräfte sollten hierzu vielmehr geschult und sensibilisiert werden. Dass dies an „seinem Haus“, dem Marien Hospital Witten, nicht mehr erforderlich ist, ist naheliegend. Hier wurde bereits vor zehn Jahren ein spezielles „Ernährungsteam“ gegründet. Prof. Dr. Senkal muss schmunzeln: „Manchmal nerve ich die Kollegen und Mitarbeiter auch, wenn ich immer wieder auf die Abklärung des Ernährungszustandes dränge. Aber letztlich ist allen die Wichtigkeit dieses Themas bewusst.“

Ernährung im klinischen Alltag

Wie ist die Vorgehensweise, wenn nun eine stark unterernährte Person zur OP ins Krankenhaus aufgenommen wird? Zumindest für das Marien Hospital gilt: Handelt es sich in diesem Fall um eine verschiebbare OP, so werden zunächst Maßnahmen eingeleitet, die den Ernährungszustand auf das erforderliche Niveau bringen. Ansonsten wird dem Patienten am OP-Tag, direkt nach der OP (und nach Möglichkeit auch vor der OP) vollwertige Trinknahrung zugeführt. Bis zu zwei Stunden vor der OP ist dies möglich. Prof. Dr. Senkal räumt damit mit einem immer noch verbreiteten Irrglauben auf, dass man lange Zeit vor der OP keine Nahrung mehr zu sich nehmen dürfe (Ausnahmen ausgenommen).

Die vollwertige Nahrung soll den Körper mit Energie versorgen. Dazu werden speziell zusammengesetzte „Mixturen“ in exakt definierten Verhältnissen aus Zucker, Aminosäueren, Proteinen und Flüssigkeit verabreicht. Ob oral oder mittels anderer Möglichkeiten, die hierfür zur Verfügung stehen, hängt vom jeweiligen Individualfall ab.

Wie geht es weiter?

Auch nach OP und stationärem Aufenthalt geht die Fürsorge weiter. Es ist nicht sinnvoll, den zuvor mangelernährten Patienten in seine vorherige Lebenssituation zu entlassen, die zu der Mangelernährung geführt hat. Prof. Dr. Senkal: „Für uns ist die Frage wichtig, wie man die künftige Ernährungssituation des Patienten sichern kann.“ Darum wird in jedem Einzelfall mit den Ärzten und der professionellen Ernährungsberatung abgeklärt, wie auch jenseits des Krankenhausaufenthaltes dem Patienten geholfen werden kann, damit sein Ernährungszustand zukünftig stabil bleibt.

Prof. Dr. Metin Senkal
Chefarzt der Chirurgischen Klinik am Marien Hospital Witten

Mit „Diät“ gegen Übergewicht?

Das Problem mit dem Gewicht nimmt immer mehr zu und mit ihm das Angebot an Diäten für den Kampf gegen die Pfunde. Aber: Kann eine Diät überhaupt helfen, das Gewichtsproblem langfristig zu lösen?

Wann spricht man von Übergewicht?

Die Zuordnung erfolgt über den sogenannten BMI (Body-Mass-Index), welcher das Körpergewicht im Verhältnis zur Körpergröße ermittelt. Die Körperlänge in Metern wird zum Quadrat berechnet also z.B. 1,7 x 1,7 = 2,89. Das Körpergewicht in Kilogramm wird durch diese Summe geteilt, also z.B. 70 : 2,89 = 24,2. Der BMI wäre in diesem Fall 24.

Ein BMI von 20 bis 24 gilt als „normal“. Menschen mit einem BMI von 25 bis 29 gelten als übergewichtig und ab einem BMI von 30 spricht man von Adipositas, dem krankhaften Übergewicht.

In Deutschland gelten demnach 53 Prozent der Frauen und 67 Prozent der Männer als übergewichtig. Von Adipositas sind bei uns ca. 24 Prozent der Erwachsenen betroffen.

Ist es grundsätzlich „schlimm“, einen höheren BMI zu haben?

Es wird davon ausgegangen, dass bei einem BMI von über 25 im Verhältnis vermehrt Fettmasse vorhanden ist und sich mit steigendem BMI die Risiken für Begleiterkrankungen wie beispielsweise Bluthochdruck erhöhen. Dies hängt aber nicht allein vom BMI ab. Menschen mit hohem BMI, wenig Bewegung und einer erblichen Vorbelastung bezüglich Bluthochdrucks, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen oder erhöhter Harnsäure sind einem hohen gesundheitlichen Risiko ausgesetzt. Auch der Einfluss von Stress, Rauchen und Alkohol spielt eine Rolle zur Risikoeinschätzung. Ein hoher BMI gilt also als ein gesundheitlicher Risikofaktor.

Die psychische Belastung spielt auch eine Rolle

Darüber hinaus kann auch eine psychische Belastung aufgrund des Gewichtes vorliegen. Unsere Gesellschaft macht es „dicken“ Menschen nicht gerade leicht und hat jede Menge Vorurteile parat. Die meisten von uns haben selbst den Wunsch, „schlank“ zu sein oder bekommen von außen den Druck, schlank sein beziehungsweise abzunehmen zu müssen.

Wie kann der Körper überflüssiges Fettgewebe abbauen?

So banal es klingen mag: Der Körper baut Fettgewebe nur dann ab, wenn er an seine Reserven muss. Das heißt: Nur wenn er weniger Energie – sprich Kalorien – bekommt als er verbraucht, baut er seine eigenen Reserven ab. Es wird davon ausgegangen, dass etwa 6.000 bis 7.000 kcal eingespart werden müssen, um ein Kilo Fett im Körper abzubauen. Es spielt dabei keine Rolle, ob Kalorien aus Fett und/oder Kohlenhydraten eingespart werden und ob man morgens oder abends darauf verzichtet. Am Ende zählt die Tagesbilanz. Allerdings sollte der Nährstoff Eiweiß nicht zum Sparen von Kalorien reduziert werden. Ein Defizit an Eiweiß kann den Abbau der Muskelmasse verstärken und die sollte möglichst erhalten bleiben.

Bewegung gehört zu jeder Diät

Regelmäßige Bewegung erhält ebenfalls die Muskel-

masse, kann neue Muskelmasse aufbauen und erhöht den Energieerbrauch des Körpers. Die Empfehlung lautet, mindestens drei, besser fünf Stunden Bewegung/Sport pro Woche, um eine Gewichtsabnahme zu unterstützen.
Ein Rechenbeispiel: Eine Person geht fünf Mal pro Wochen walken und verbraucht pro Stunde 400 kcal, macht 2.000 kcal pro Woche. Zusätzlich spart diese Person 600 kcal täglich ein, also 4.200 kcal pro Woche. Das macht zusammen 6.200 kcal pro Woche. Damit kann ein Kilogramm Körperfett abgebaut beziehungsweise abgenommen werden. Übrigens wird davon ausgegangen, dass Frauen durchschnittlich rund 2.000 und Männer etwa 2.500 kcal täglich mit Normalgewicht brauchen.

Welche „Diät" hilft am besten?

In der Regel kann mit jeder Diät eine Gewichtsabnahme erreicht werden. So lange sie durchgeführt wird, hilft sie. Sobald aber die alten Gewohnheiten zurückkehren, steigt das Gewicht wieder an. Das kennen viele von uns nur zu gut. Für eine langfristige Gewichtsabnahme muss der Lebensstil dauerhaft verändert werden. Eine Diät kann ein Start hierfür sein, eine Maßnahme um die erforderliche Einsparung der Kalorien einzuleiten, aber sie ist keine Dauerlösung. Das sollte jedem beim Wunsch zur Gewichtsabnahme klar sein. Eine Umstellung des Essverhaltens und regelmäßige Bewegung sind also auch ganz wichtig, um das Gewicht halten zu können.

Bislang gibt es keine Diät zur Gewichtsreduktion, die einer anderen in ihrer Wirksamkeit überlegen ist.

Helfen Light-Produkte beim Abnehmen?

Die Antwort lautet Jein! Viele Light-Produkte suggerieren uns, dass wir davon viel essen oder trinken können, ohne zuzunehmen. Die tatsächlich eingesparten Kalorien sind bei den Produkten häufig zu vernachlässigen. Wenn dann mit gutem Gewissen mehr davon gegessen wird als von einem „normalen" Produkt, werden vielleicht sogar noch mehr Kalorien aufgenommen. Ein Vergleich der Nährwerte beziehungsweise der Kalorien lohnt sich in jedem Fall. Ein Austausch von Getränken, bei denen Zucker durch Süßstoff ersetzt wurde, kann sich rentieren. So liefert eine übliche Limonade etwa 450 kcal und eine Light-Limonade fast keine Kalorien. Allerdings sieht dies bei vielen anderen Light-Getränken nicht so gravierend aus. Auch hier lohnt sich der kritische Blick auf die Nährwerte. Übrigens enthalten Säfte – auch ohne Zuckerzusatz – genauso viele Kalorien, wie gezuckerte Limonade.

Dörthe Mühlenhardt
Diätassistentin / VDD
Ernährungsberaterin / DGE
Marien Hospital Witten

Tipps zum Abnehmen und Gewicht halten:

❑ Getränke können einen erheblichen Einfluss auf die tägliche Kalorienaufnahme haben. Man denke dabei auch an die vielen Kaffeespezialitäten, die meist mehr Milch als Kaffee enthalten. So kann ein Latte Macchiato locker ca. 130 kcal enthalten.

❑ Ablenkung wie Fernsehen und Computer beim Essen vermeiden, lieber auf das Essen konzentrieren und genießen. Dann wird das Sättigungsgefühl besser wahrgenommen und man isst weniger.

❑ Langsam essen und kleine Pausen einlegen. Auch das hilft, das natürliche Sättigungsgefühl, welches nach ca. 15 Minuten einsetzt, besser zu spüren.

❑ Gemüse und Obst gehören dazu. Besonders Gemüse hat wenig Kalorien, füllt aber super den Magen und sollte täglich zu mehreren Mahlzeiten gegessen werden. Obst enthält auch Zucker, täglich ein bis zwei Portionen sind okay.

❑ Mahlzeitenabstände beachten. Zwischendurch zu essen, sorgt für entsprechende Insulinabgabe ins Blut und unnötige Kalorien. Dies wiederum behindert den Abbau von Fettgewebe. Die Abstände zwischen den Mahlzeiten sollten mindestens drei Stunden (bei drei bis fünf Mahlzeiten) betragen. Außerdem: Zwischendurch zu essen macht nicht satt!

❑ Fettarme Produkte bevorzugen und mit wenig Fett zubereiten. Da Fett der energiereichste Nährstoff ist, sollte hier reduziert werden. Ein Beispiel: Ein Croissant enthält ca. 15 Gramm Fett, ein Brötchen 1 Gramm Fett (Streichfett und Belag jeweils nicht mitgezählt). Auch bei Fleisch, Wurst und Milchprodukten sollten fettarme Varianten gewählt werden – hier ist der Eiweißgehalt bei niedrigem Fettgehalt häufig höher.

❑ Genießen lernen. Eine besondere Leckerei zu genießen, ist völlig in Ordnung, darauf muss nicht verzichtet werden. Wenn aber Schokolade und Co. eher zur Stressbewältigung oder als Seelentröster dienen, wird es figurunfreundlich und hat mit Genuss wenig zu tun. Hier sollte nach einem anderen Ausgleich gesucht werden.

❑ Belohnung! Toll, wenn ein paar Kilos weg sind! Das sollte belohnt werden, aber nicht mit Essen. Man sollte also rechtzeitig planen und etwas Schönes festlegen.

❑ Aufschieben, ablenken, bewegen und „Fallen" außer Sichtweite bringen. Am besten steht gar nichts herum, was verlocken könnte. Wenn doch, können aufschieben und ablenken helfen – z.B. *„die Praline genieße ich nach dem Fenster putzen zum Kaffee"*, dann diskutiert der Kopf nicht ständig: *„essen oder nicht essen?"*

Ernährung bei Psoriasis und atopischem Ekzem

Es steht außer Frage, dass die Ernährung die Haut und ihr Erscheinungsbild beeinflusst.

Weitgehend einig sind sich Forscher aufgrund verschiedener Untersuchungen, dass sich Alkohol, Nikotin und Übergewicht negativ auf Schuppenflechte auswirken. In zahlreichen wissenschaftlichen Studien zeigte sich eine deutliche Verbesserung des Hautbildes, nachdem das Übergewicht reduziert wurde. Wichtig für eine gesunde Gewichtsreduktion sind hierbei Sport und eine gesunde Ernährung. Omega-3-Fettsäuren und eine fleischarme Ernährung wirken sich ebenfalls positiv aus.

Omega-3-Fette sind günstig bei Psoriasis (Schuppenflechte), weil sie eine entzündungshemmende Wirkung haben. Sie sind vor allem in fettreichem Seefisch wie Lachs, Hering und Makrele enthalten, sowie in Raps-, Soja- und Walnussöl. Ihr Schutz-Effekt bei Arteriosklerose ist schon lange bekannt. Darüber hinaus setzt man sie seit einiger Zeit auch verstärkt bei rheumatischen Beschwerden ein.

Ihre Wirkung beruht auf ihrer Gegenspielerfunktion zur Arachidonsäure (Omega-6-Fettsäure), die eine wichtige Rolle bei Entstehung und Verlauf von Entzündungen spielt. Deshalb sollte darauf geachtet werden, ausreichend Omega-3-Fettsäuren aufzunehmen und gleichzeitig die Arachidonsäure im Essen einzuschränken. Eine fleischarme oder vegetarische Ernährung hilft dabei, denn besonders viel Arachidonsäure enthalten zum Beispiel Schweineschmalz, Innereien, Wurst und fettreiche Fleischsorten, aber auch Sahne, Butter und Eier. Hierbei sollten auch die sogenannten versteckten Fette beachtet werden, die sich äußerlich nicht sichtbar in vielen Lebensmitteln verbergen, beispielsweise in Milchprodukten wie Käse, Kuchen und vielen Fertigprodukten. Letztere sind aufgrund der vielen Zusatzstoffe auch häufig Auslöser von Hautreaktionen.

Obst und Gemüse versorgen den Körper mit Vitaminen. Etwa die Vitamine C und E wirken entzündungshemmend. Frisches Obst und Gemüse enthalten reichlich Vitamin C und über verschiedene Pflanzenöle, fetten Seefisch und Nüsse versorgt man sich mit Vitamin E.

Neben diesen allgemeinen Regeln ist es aber wichtig, für sich selbst herauszufinden, welche Nahrungsmittel die Schuppenflechte verschlechtern oder neue Schübe provozieren, oft auch saure oder scharfe Lebensmittel oder Gewürze. Diese sollten dann gezielt im persönlichen Speiseplan vermieden werden. Eine gesunde abwechslungsreiche vollwertige Ernährung hat einen günstigen Einfluss auf die Psoriasis.

Die Neurodermitis zählt zu den häufigsten Hautkrankheiten. Sie ist unter vielen verschiedenen Namen bekannt, weltweit unter dem Namen „atopisches Ekzem“. Etwa 3 Millionen Menschen in Deutschland leiden an ihr. Unter Kindern und Jugendlichen sind etwa 10% betroffen, und ihre Zahl nimmt ständig zu. Die Hautveränderungen der Neurodermitis sind sehr unterschiedlich, meist rot, stark juckend, leicht schuppig, anfangs trocken, später oft nässend. Diese Art von Hauterscheinungen nennt man allgemein „Ekzem“. Die Neurodermitis beginnt meist im 3. Lebensmonat mit gelblichen Kopfkrusten („Milchschorf“). Sie kann aber auch in jedem anderen Lebensalter erstmals auftreten, wobei sie später meist die Ellbeugen und Kniekehlen, Gesicht sowie andere Hautareale befällt. Oft verschwinden die Ekzeme wieder am Ende des 2. Lebensjahres oder in der Pubertät. Bei vielen Menschen tritt später ein allergischer Heuschnupfen oder allergisches Asthma hinzu. Die Hauterkrankung Neurodermitis wird zusammen mit allergischem Heuschnupfen und allergischem Asthma den sogenannten „atopischen“ Krankheiten zugerechnet. Sie können allein, gleichzeitig oder nacheinander vorkommen. Die gemeinsame Ursache ist eine erblich bedingte Anlage („Atopie“). Durch diese Anlage reagiert die Haut und das gesamte Immunsystem teils stärker und teils schwächer als bei Gesunden. Ist ein Elternteil betroffen (Atopiker), so liegt das Risiko einer Erkrankung der Kinder bei 30 %. Sind beide Eltern Atopiker, so liegt das Risiko der Kinder bei 60%. Die Haut des Betroffenen ist ungewöhnlich trocken. Der Kontakt mit äußerlichen Allergen-Substanzen kann die Hauterscheinungen verschlimmern oder auslösen, beispielsweise durch: Pollen, Hausstaubmilben, Nahrungsmittel, Umweltgifte, Stress, falsche Hautpflege, Hitze. Die Zahl der Personen, die bereits im Säuglings- und Kleinkindalter unter Nahrungsmittelallergien leiden, ist erstaunlich hoch. Studien weisen darauf hin, dass etwa zwei bis drei Prozent aller Säuglinge im ersten Lebensjahr an einer Kuhmilcheiweißallergie leiden. Diese Kinder reagieren auf Milch und Milchprodukte mit Erbrechen und Durchfall, Hautekzemen oder Juckreiz. Die Allergie ist durch Bluttests, Hauttests und spezielle Diäten, bei denen bestimmte Lebensmittel ausgeschlossen werden, nachweisbar. Schon kleinste Mengen eines Lebensmittels können Reaktionen auslösen. Dabei reagieren Allergiker immer auf das in den Lebensmitteln enthaltene Eiweiß.

Atopische Dermatitis beim Kind – *Eine erblich bedingte Ursache (Atopie) löst die Lebensmittelallergie aus.*

Die allergischen Reaktionen erfolgen nicht beim ersten, sondern erst nach wiederholtem Kontakt mit dem Lebensmittel. Manchmal können sie auch erst Jahre später plötzlich auftreten. Ebenso gut können die Allergien aber auch wieder verschwinden. In bis zu 90 Prozent der Fälle sind Grundlebensmittel die Auslöser für allergische Reaktionen bei den Betroffenen, wie z.B. Kuhmilch, Hühnerei, Fisch, Soja, Weizen oder Nüsse. Auch Kreuzallergien können sich bilden, z.B. vertragen Pollenallergiker, die auf Frühblüher (Birke,

Haselnuss, Erle) reagieren, oft auch kein Steinobst. Dicke Quaddeln auf der Haut, rote, geschwollene Schleimhaut im Mund oder entsetzlicher Juckreiz, oft auch noch im Rachen - das sind typische Symptome von allergischen Reaktionen bei Lebensmitteln. In seltenen und schweren Fällen können Nahrungsmittel sogar einen lebensbedrohlichen Schock auslösen.
Wenn sich der Verdacht einer Nahrungsmittelallergie bestätigt oder eine schwere, nahrungsmittelabhängige atopische Dermatitis diagnostiziert worden ist, sind in Absprache mit dem Arzt gezielte diätetische Maßnahmen notwendig. Eine solche Diät muss sowohl eine drohende Schädigung der Darmschleimhaut und damit verbundene Folgeerkrankungen abwenden, als auch ernährungsbedingte Mangelerscheinungen verhindern.
Kinder leiden häufiger an einer Lebensmittelallergie als Erwachsene. Ist ein Kind bereits an atopischer Dermatitis erkrankt, steigt das Risiko, auch auf bestimmte Lebensmittel allergisch zu reagieren, um 30 Prozent.

Anders ist es bei sonstigen Unverträglichkeiten (Intoleranzen), zum Beispiel gegen Milchzucker, Fruchtzucker oder Histamin, bei denen der entsprechende Stoff nicht ausreichend abgebaut oder verstoffwechselt werden kann. Bei einer so genannten Pseudoallergie reagiert der Körper mit meist gleichen Symptomen wie bei einer Allergie auf bestimmte Nahrungsmittel oder darin enthaltene Zusatzstoffe, ohne dass jedoch das Immunsystem beteiligt ist. In diesen Fällen können bereits beim Erstkontakt Reaktionen auftreten.

Das entsprechende Nahrungsmittel, auf das reagiert wird, muss dann erstmal weggelassen werden. Bei Milch bedeutet dies, alle Produkte auf Kuhmilchbasis vom Speiseplan zu streichen. Dies kann durchaus aufwendig sein, da zwar die häufigsten Allergieauslöser deklariert werden müssen, man sich aber häufig wundert, wo überall Milcheiweiß vorkommt, ohne dass man es vermutet hätte.

Es ist ratsam, sich über Alternativen zu informieren. Wenn auf bestimmte Lebensmittel verzichtet werden muss, kann es zu einer Unterversorgung mit bestimmten Stoffen kommen. Hier hilft eine kompetente Ernährungsberatung weiter. In der Praxisgemeinschaft für Dermatologie und Venerologie / Praxisklinik Witten führt Diplom-Ökotrophologin Uta Jarolewski neben Ernährungsberatungen bei Psoriasis, atopischer Dermatitis und Nahrungsmittelintoleranzen, diese auch bei Akne oder Diabetes durch. Die Kosten werden zum größten Teil von den Krankenkassen übernommen.

Uta Jarolewski
Ernährungswissenschaftlerin
Dermacenter Witten

Ernährung bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen:

Neue Erkenntnis – gesunde Mischkost statt Diät

„Bei der oralen Ernährung von Patienten mit gastroenterologischen Erkrankungen hat sich die Erkenntnis durchgesetzt, dass eine normale gesunde Mischkost von den Patienten in der Regel gut vertragen wird und sogar dem Genesungsprozess dienlich ist“, so Dr. Mario Iasevoli, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin am Ev. Krankenhaus Witten.
Und diese Erkenntnis ist relativ neu. Noch sind Broschüren im Umlauf, die für die unterschiedlichsten gastroenterologischen Erkrankungen jeweils spezielle Diäten anraten. Der früheren Annahme, dass bestimmte Nahrung für einen Patienten mit chronisch entzündlicher Darmerkrankung ungünstig ist, steht heutzutage die Meinung gegenüber, dass Veränderungen der Flora des Dickdarms, wie sie z.B. durch Diäten verursacht werden können, den Heilungsprozess aber auch die gesamte Konstitution des Patienten negativ beeinflussen.
Dr. Iasevoli: „Der Dickdarm ist schließlich das größte Immunorgan des Menschen. Die Darmflora mit Ihren Bakterien (sog. Mikrobiom) spielt dabei die entscheidende Rolle.“
Gesunde, normale Mischkost – und zwar die, die der Patient verträgt ist die empfohlene Kostform: Was er verträgt und was ihm keine Probleme bereitet, das muss ein jeder Patient für sich selbst herausfinden. Natürlich gibt es unterschiedliche Lebensmittelunverträglichkeiten. Wer es für sich weiß, sollte dann einfach auf die unverträglichen Lebensmittel verzichten.
Dr. Iasevoli: „Ausprobieren ist angesagt“, denn man kann davon ausgehen, dass diese Nahrungstests zwar bei Unverträglichkeiten Beschwerden verursachen können, aber keinen negativen Einfluss auf den Verlauf der Erkrankung haben.
Was aber ist gesunde normale Mischkost?
Viel Gemüse, Salate und Obst, weniger fettiges Fleisch, mehr Fisch – eben das, was man unter ausgewogener Ernährung versteht. Als günstig, weil gemeinhin als bekömmlich, schmackhaft und gesund bekannt, ist beispielsweise Kost aus der mediterranen Küche.
Das Vorgenannte bezieht sich auf den Normalfall. Es gibt natürlich auch Ausnahmen, wenn z.B. ein Darmverschluss droht. In extremen Fällen muss dann eben doch auch spezielle Nahrung verabreicht werden. Dies gilt z.B. auch bei Patienten mit Diabetes. Dann ist eine spezielle, auf die Erkrankung abgestimmte diätische Kost erforderlich. Aber auch hier ermöglichen die modernen Diabetestherapien nahezu normale Nahrungsaufnahme bei angepasstem Einsatz z.B. von Insulin. Im Allgemeinen aber gilt die Aussage von Dr. Iasevoli: „Krankheitsspezifische Diäten sind kaum noch erforderlich.“
Früher herrschten verschiedentlich Meinungen vor, dass bei dieser oder jener gastroenterologischen Erkrankung bestimmte Lebensmittel gänzlich vermieden werden sollten. Dr. Iasevoli kennt es aus seinem beruflichen Alltag: „Da hat ein Patient vielleicht 20 Jahre auf etwas verzichtet, das er eigentlich gerne isst, nur weil man ihm gesagt hat, dass er das nicht vertragen wird. Wenn wir ihm sagen, dass dieser Verzicht belanglos ist, geben wir dem Patienten sogar ein Stück Lebensqualität zurück.“

Dr. Mario Iasevoli
Chefarzt der Klinik für Innere Medizin / EvK Witten

Warum ich Vegetarier bin

Vegetarier vermeiden den Verzehr von Nahrungsmitteln, die von getöteten Tieren stammen, wie Fleisch oder Fisch.
Es gibt verschiedene Formen des Vegetarismus. Ovo-lacto-Vegetarier essen neben Obst, Gemüse und Getreide auch Eier, Milch- und Milchprodukte, Ovo-Vegetarier nur Eier, Lacto-Vegetarier nur Milchprodukte.
Veganer vermeiden alle Produkte tierischen Ursprungs, sie lehnen z.B. auch den Verzehr von Honig ab und tragen keine Kleidung aus Leder oder Wolle.
In Deutschland leben etwa 6-8 % der Bevölkerung vegetarisch.
Es gibt verschiedene Gründe, Vegetarier zu sein:
Moralisch-ethische, welche in Deutschland etwa 80 % der Vegetarier angeben.
Religiös-kulturelle, wie z.B. im Hinduismus und Buddhismus.
Gesundheitliche, sei es wegen einer vorhandenen Allergie oder Erkrankung, sei es wegen der in Studien nachgewiesenen geringeren Erkrankungsrate und der längeren Lebenserwartung. So leiden Vegetarier und Veganer nachgewiesenermaßen seltener an koronaren oder anderen Gefäßerkrankungen, bekommen seltener Gicht, Diabetes Typ II, Darm- und Prostatakrebs, Cholesterinspiegel und Blutdruck sind niedriger.
Eine Metaanalyse der Daten von 5 unterschiedlichen prospektiven Vergleichsstudien in 3 westlichen Ländern gab die Mortalität (d.h. Sterblichkeit) durch Koronare Herzkrankheit bei Vegetariern im Vergleich zu Nicht-Vegetariern nach Bereinigung um die Einflüsse von Alter, Geschlecht, Rauchen, Alkohol, Bildung, körperlicher Betätigung und BMI um 24% reduziert an.
Bereits 2003 empfahlen die amerikanische Gesellschaft für Ernährungswissenschaft (ADA) und der Verband kanadischer Ernährungswissenschaftler in einem Positionspapier die vegetarische Ernährung. 2013 wurde sie vom australischen Gesundheitsministerium empfohlen.

Ökologische Gründe sind u.a. die mit der Fleischproduktion einhergehende Lebensraumzerstörung, der Wasserverbrauch und der Klimawandel. Riesige Flächen von Regenwäldern werden zerstört, um Weidetiere zu halten oder deren Futtermittel anbauen zu können. Auf einer Fläche, die zur Produktion von 50 kg Fleisch gebraucht wird könnte man z.B. 6000 kg Karotten oder 4000 kg Äpfel ernten. Von dem Wasser, was zur Produktion eines Kilos Fleisch benötigt wird, könnte man beispielsweise ein Jahr lang duschen. Und nicht zuletzt verursacht die weltweite Rinderzucht durch das im Wiederkäuermagen entstehende Methan ähnlich viel der klimaerwärmenden Gase wie der Autoverkehr.

Moralisch-ethische Gründe näher betrachtet:
Hier muss ich einmal provokant werden und fragen, wer gibt uns Menschen das Recht, andere Lebewesen auf dieser Erde so grausam zu misshandeln und auszubeuten? Wer sind wir, dass wir glauben, Gott, sofern man an einen glaubt, habe all die anderen Geschöpfe erschaffen, damit wir sie auf grausamste Art und Weise ausbeuten und leiden lassen, um sie letztendlich aufzuessen?
Alleine die Unterscheidung in Haus-, Wild- und Nutztier ist willkürlich und ungerecht.
Alle Tiere sind leidensfähig. Selbst Fische, denen man jahrelang nur Reflexverhalten nachsagte, sind lern- und kommunikationsfähig, verfügen über soziale Intelligenz, schließen Freundschaften, empfinden Freude, aber auch Schmerz, Angst und Trauer.

Und wie gehen wir mit ihnen um?
Bleiben wir mal bei den Fischen. Weltweit werden jährlich 90 Millionen Tonnen Fisch aus unseren Meeren gezogen, das entspricht etwa 1-2,7 Billionen Fischen. 87% der weltweiten Fischbestände sind überfischt. Wenn wir so weiter machen, sind 2050 die Ozeane leer. Nebenbei werden etwa 40% nicht beabsichtigter sog. „Beifang“ gemacht. Jährlich etwa 300.000 Wale und Delfine, 650.000 Robben, 300.000 Seevögel, 250.000 Meeresschildkröten, die verletzt, sterbend oder tot zurück ins Meer geschmissen werden. Für 1 Pfund Shrimps müssen ca 13 kg „Beifang“ sterben. Wollten Sie den „Beifang“ einer Portion Sushi mit auf ihren Teller legen, müsste dieser einen Durchmesser von eineinhalb Metern haben. Neben den verschiedensten Formen von Fangnetzen, in denen die Tiere einen langsamen und qualvollen Tod voller Angst und Panik durch Ersticken und erdrückt werden sterben, gibt es auch sogenannte „Fangleinen“ zum Fischen von Thun- und Schwertfischen. Etwa 20.000 einzelne Köderhaken sind an denen angebracht, auf die häufig lebende Köderfische aufgespießt werden und an denen die Opfer, aufgespießt an Gaumen, Kiemen oder Augen stunden- bis tagelang hängen und um ihr Leben kämpfen.

Und wie sieht es mit den anderen Tieren aus?
In Massentierhaltung leben und sterben allein in Deutschland 830 Millionen Tiere pro Jahr deren Grundbedürfnisse ignoriert und deren Bewegungsfreiheit stark eingeschränkt wird. Gewaltsam werden sie dieser Haltungsform angepasst indem Hörner, Ringelschwänze und Schnäbel ohne Betäubung abgetrennt und gekürzt werden.
Mastschweine und –rinder leben ihr gesamtes kurzes Leben auf sog. Spaltböden, d.h. Betonböden, in die kleine Spalten eingelassen sind, aus denen der Urin abfließen kann. Einem Schwein, diesem hochintelligenten Wesen, stehen von 50-110 kg Körpergewicht 0,75 qm, über 110 kg 1 qm Platz zu. Die meisten von ihnen sehen nie das Tageslicht. Aufgrund der Enge kommt es häufig zu Aggressionen und gegenseitige Verletzungen untereinander. Um diese Haltungsbedingungen überhaupt überstehen zu können, werden die Tiere regelmäßig mit Antibiotika behandelt (die der Mensch über das Fleisch dann wieder zu sich nimmt).

Masthühner, die ihr kurzes Leben nach 30-34 Tagen wieder lassen müssen, werden so schnell gemästet, dass sie häufig ihr eigenes Gewicht nicht mehr tragen und nur liegen können. Sie müssen sich mit insg. 26 Artgenossen einen qm Platz teilen. Und sie liegen ihr Leben lang in ihren eigenen Exkrementen, denn gereinigt wird der Stall jeweils nur nach einer sog. „Mastperiode“.
Legehühner, die normalerweise in Gruppen von 5-20 Hühnern leben und den lieben langen Tag nach Futter scharren, werden in Bodenhaltung zu Gruppen von 6000, in sog. Freilandhaltung in Gruppen von 3000 Tieren zusammengepfercht. Dabei kommen in der Bodenhaltung 9 Hennen auf einen qm, in der Freilandhaltung 6. Die Ausläufe in der Freilandhaltung sind häufig unattraktiv und bieten keinen Schutz, weswegen sie nicht genutzt werden. Oder die Ausgänge sind so klein, dass die Tiere sich davor stauen. Nach nur etwa einem Jahr der exzessiven Eierproduktion, angetrieben durch künstliches Licht und Wärme, werden die Legehühner „unproduktiv“ (sie legen dann nicht mehr 300, sondern vielleicht nur noch 200 Eier pro Jahr) und in Folge dessen vergast.

Die angeblich gesunde Milch
Zu guter Letzt noch ein Wort

zu den Milchkühen und der angeblich gesunden Milch.
Kühe geben Milch nicht für den Menschen sondern für ihre Kälber. Diese werden ihnen jedoch direkt nach dem Kalben entrissen. Sind sie männlich, werden sie zu Mastkühen oder –kälbern, sind sie weiblich, steht ihnen das trostlose Leben ihrer Mütter bevor. Mütter und Kälber schreien nach der Trennung tagelang nacheinander. Das alles, damit der Mensch Milch trinken und Milchprodukte verzehren kann.
Dabei ist Milch gar nicht gesund für uns. Schwedische Forscher haben z.B. nachgewiesen, daß Milchkonsum für Frauen das Knochenbruchrisiko erhöht. Des weiteren gibt es Untersuchungen, die einen Zusammenhang zwischen Milchverzehr und dem Auftreten bestimmter Krebsarten wie Brust-, Prostata- und Eierstockkrebs herstellen. Dies ist auch nicht weiter verwunderlich, weil Milch nämlich eigentlich dafür gedacht ist, das Wachstum der Kälbchen sicher zu stellen. Aus diesem Grund enthält sie den „insulin-like-growth factor I (insulinähnlicher Wachstumsfaktor). Und da die Milchkühe ununterbochen gemolken werden, unabhängig vom Fortschreiten ihrer Trächtigkeit, gegen deren Ende einen 33-fach erhöhten Anteil des Hormons Estronsulfat.

Zusammenfassend kann man also sagen, der Verzehr von Tieren und deren Produkten ist nicht nur moralisch-ethisch eigentlich nicht vertretbar sondern auch gesundheitsschädlich, zumindest in den Massen, in denen dies in unserer industrialisierten Welt geschieht. Wir fügen unseren Mitgeschöpfen unerträgliches Leid zu, belasten unsere Umwelt, und tun unserem Körper nichts Gutes.
Wenn sich der ein oder andere am Ende dieses Artikels besinnen könnte, tierische Produkte wenigstens nur noch in Maßen zu konsumieren, so wie es unsere Großeltern noch gemacht haben (erinnern wir uns an den Sonntagsbraten), wenn das dazu führen würde, dass Tiere wieder unter artgerechten Bedingungen leben und sterben könnten (vom furchtbaren Lebensende der Tiere habe ich gar nicht gesprochen), dann wäre unsere Welt wieder ein bisschen schöner und unsere Praxen wären vielleicht ein bisschen leerer.

Für diejenigen, die sich jetzt gerne weiter zu dem Thema belesen würden, empfehle ich das Buch „Tiere essen“ von Jonathan Safran Foer, dem auch einige Beispiele dieses Artikels entnommen sind.

Heike Skusa
Fachärztin für Allgemeinmedizin

Zum Abschluss noch ein sehr, sehr leckeres, sehr einfach zuzubereitendes veganes Gericht:

Linsen-Curry

1, 5 – 2 Zwiebeln und 1 Knoblauchzehe klein hacken und in 6 EL Olivenöl glasieren.
1,5 – 2 TL Currypulver dazugeben
1/4 l Gemüsebrühe und 1 Dose Linsen mit Suppengrün (abgetropft) dazugeben, mischen und 25 min köcheln lassen
5 min. vor Schluß 1 Bund Frühlingszwiebeln, 4 großzügige TL Mangochutney und 3 EL Sweet Chilly-Soße hinzufügen
Mit Salz abschmecken
Servieren mit Basmati-Reis

Einfach köstlich!

Papst verleiht Dr. Johannes Baumann den Silvesterorden für ehrenamtliches Engagement

Charmant, unkompliziert, wenig formell, bodenständig und mit einer großen Portion Humor – mit diesen Charaktereigenschaften war und ist Dr. Johannes Baumann, Aufsichtsratsvorsitzender der St. Elisabeth Gruppe – Katholische Kliniken Rhein-Ruhr, eine feste Instanz der Klinikgruppe. Er war der Motor, der ihre Entwicklung vorantrieb. Das Ergebnis: Die St. Elisabeth Gruppe, so wie sie in ihrer heutigen Form besteht. Für sein Engagement wurde ihm jetzt in einer Feierstunde der Silvesterorden verliehen.

Im Jahr 2000 legte Dr. Johannes Baumann den Grundstein für die heutige Klinikgruppe, als er als Mitglied des Kirchenvorstands St. Marien Eickel einen Partner suchte, um die Zukunft des eigenen kleinen Krankenhauses zu sichern. Gemeinsam mit der Katholischen Kirchengemeinde St. Laurentius, Herne Wanne, und dessen Krankenhaus St. Anna schloss man sich zur St. Vincenz Hospital gGmbH zusammen. „Nach weiteren Fusionen und vielen Verhandlungen, war es dem diplomatischen Geschick Baumanns und seiner Beharrlichkeit zu verdanken, dass es 2013 zur jüngsten Fusion kam. Die St. Elisabeth Gruppe mit fünf Krankenhäusern, 1.500 Betten und rund 4.000 Mitarbeitern ist das erfolgreiche Ergebnis“, erklärte Theo Freitag, Geschäftsführer der St. Elisabeth Gruppe.

Auch Olaf Overmans, Geschäftsführer der CURA Beratungs- und Beteiligungsgesellschaft für soziale Einrichtungen mbH und Mitglied im Aufsichtsrat der St. Elisabeth Gruppe, bedankte sich bei Dr. Johannes Baumann für die harmonische Zusammenarbeit: „Mit großem persönlichen Einsatz verhandelte er mit den Altträgern und er erreichte die Zusammenführung in einer harmonischen Atmosphäre.“

Während einer Feierstunde bekam Dr. Johannes Baumann den Silvesterorden, einen von insgesamt sechs päpstlichen Verdienstorden verliehen.

Ehrung für Dr. Johannes Baumann: *(von links) Dirk Wummel, Leiter der Hauptabteilung Finanzen im Erzbischöflichen Generalvikariat des Erzbistums Paderborn, Simone Lauer, Mitglied der Geschäftsleitung der St. Elisabeth Gruppe – Katholische Kliniken Rhein-Ruhr, Theo Freitag, Geschäftsführer der St. Elisabeth Gruppe – Katholische Kliniken Rhein-Ruhr, Alfons Hardt, Generalvikar des Erzbistums Paderborn, Dr. Johannes Baumann, Aufsichtsratsvorsitzender der St. Elisabeth Gruppe – Katholische Kliniken Rhein-Ruhr, Dr. Sabine Edlinger, Sebastian Schulz, Alois Baumhoer, alle Mitglieder der Geschäftsleitung der St. Elisabeth Gruppe – Katholische Kliniken Rhein-Ruhr.*

Ernährung?
Wenn keine Zähne mehr da sind – was tun?

11 Fragen an den Wittener Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgen Dr. Dr. M.Sc. Meinhard Esser

1. Was haben die Zähne mit der Ernährung zu tun?

!: „Gesundheit beginnt im Mund - gesunde Zähne sind die wichtige Grundlage sowohl für körperliches als auch für seelisches Wohlbefinden. Sie helfen beim Sprechen und bei der Nahrungsaufnahme und Zerkleinerung, sind notwendige Vorbereiter für die weitere Aufschlüsselung des Essens für die Verdauung. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen beim Zahnarzt das ganze Leben lang helfen, sie zu erhalten.“

2. Wenn es nun damit nicht geklappt hat, einer oder mehrere Zähne gehen verloren – was kann man tun?

!: „Bei einzelnem Zahnverlust kann Zahnersatz in vielfacher Form die Lücken schließen.
Als besonders gravierend empfinden viele Menschen die Situation, gar keine Zähne mehr im Mund zu haben. In diesen Fällen kann man nicht mehr mit Kronen oder Brücken helfen, da die Pfeiler dafür fehlen.“

3. Also wenn alle Zähne fehlen, was hilft?

!: „Nun, man muss da zwischen dem Ober- und Unterkiefer unterscheiden. Grundsätzlich bekommt man bei vollständigem Zahnverlust als erste Maßnahme eine Zahn-Prothese angepasst. Diese besteht aus einer Basis und den Zähnen, meist aus einem speziellen Kunststoff. Viele Menschen kommen damit aus. Im Bereich des Oberkiefers hält die Prothese oft, sie saugt sich an und sitzt fest. Störend ist hier oft die Irritation des Geschmacks da die Prothese den Gaumen ganz abdeckt.
Im Unterkiefer hält die Prothese meist deutlich schlechter, selten kommt man ohne Prothesenhaftkleber aus. (Geschätzt werden für 250 Mill. EUR jährlich Prothesenhaftkleber verbraucht.)“

4. Woran liegt das ?

!: „Im Unterkiefer kann die Prothese auf Grund der spangenförmigen Form des Unterkiefers nicht ansaugen. Über die Lebenszeit eingetretener entzündungsbedingter Knochenabbau (Parodontitis) verschlechtert das Knochenlager. Die Prothese wird zudem durch die vielen Kau und Sprechmuskeln hin und herbewegt und liegt deshalb nicht ruhig. Der Zahnlose hilft sich nun mit Balancebewegungen. Die genussvolle Nahrungsaufnahme und Zerkleinerung ist hierdurch gestört und die Lebensqualität ist beeinträchtigt.“

5. Welche Möglichkeiten gibt es nun?

!: „Man benötigt wieder Halteelemente für die Prothese, um das ungewollte Hin- und Hergeschiebe zu beenden. Dazu eignen sich am einfachsten Zahnimplantate, die in den Unterkiefer eingesetzt werden, um die Prothese zu halten.“

6. Wieviel Zahnimplantate braucht man im Unterkiefer?

!: „Um eine Prothese schnell und günstig zu befestigen, sind zwei Implantate, die mittels eines Druckknopfsystems einrasten, schon sehr hilfreich. Je mehr Implantate man verwendet, desto besser und stabiler ist der Halt.
Will man es noch fester haben, nimmt man 3 oder 4 Implantate und kann mit höherwertiger Zahntechnik z.B. sog. Stege herstellen, die dann unsichtbar unter den künstlichen Zähnen diese festhalten.“

7. Ist solch ein Implantateingriff kompliziert? Muss man in eine Klinik?

!: „Wir führen diese Eingriffe seit 20 Jahren routinemäßig ambulant in meiner Praxisklinik durch. In der Regel in örtlicher Betäubung (bei Wunsch kann man auch dabei schlummern). Die Operation kann heute mit kleinsten minimalinvasiven mikroskopischen Eingriffen auskommen. Wir können durch eine umfangreiche moderne Vorplanung dreidimensional den Kiefer vermessen, die genaue Implantatposition vorher bestimmen und mit kleinsten Implantaten (Miniimplantaten) auch in schwierigen Fällen helfen.“

Darstellung der Implantate mit Druckknopfsystem

8. Was ist wenn die Zähne alle im Oberkiefer fehlen?

!: „Grundsätzlich gilt das gleiche auch für den Oberkiefer, mit dem Unterschied, dass im Oberkiefer bei völliger Zahnlosigkeit mehr als zwei Implantate sein müssen, um einen ausreichenden Halt der künstlichen Zähne ohne Gaumenbedeckung zu ermöglichen. Das ist durch die unterschiedliche Anatomie des Oberkiefers bedingt. Hier sollten es mindestens 4 bis 6 Implantate sein um ein langfristig gutes Ergebnis zu erhalten.“

9. Was ist bei Knochenabbau?

!: „Jeder Mensch erlebt über die Jahre einen gewissen (Alters-)Knochenverlust im Kiefer. Durch zusätzliche Belastungen (z.B. Parodontitis) kann sich das verschlimmern. Bis zu einer gewissen Grenze kann der Kieferchirurg diesen Knochenverlust ausgleichen, und einer Implantatversorgung steht nichts im Weg. Falls der Knochenverlust zu groß ist, gibt es Möglichkeiten, den Knochen zu reparieren. Im Unterkiefer klappt es meist einfacher als im Oberkiefer. Oben ist der Kiefer weicher und feiner und wir müssen die Kieferhöhle miteinbeziehen.“

10. Was kostet das alles? Wie lange hält diese Befestigung?

!: „Ein Implantat kostet ab 1100.- EUR je nach Position im Kiefer und Begleitmaßnahmen. Die Krankenkassen bezuschussen – je nach Situation – einen Aufbau auf die Implantate mit dem sog. Festzuschuß. Hier muss jeder Fall individuell beraten werden.
Implantate halten bei guter Pflege und regelmäßiger Kontrolle viele Jahre, wir sagen so lange wie eigene Zähne.“

11. Lohnt sich diese Investition?

!: „Wenn alle Zähne fehlen und die Prothese wackelt ist der Spaß am Leben sehr eingeschränkt. Zudem ist es schädlich, die Nahrung nicht richtig zerkleinern zu können, das Selbstwertgefühl ist gestört. Alle diese Faktoren werden durch Befestigung mit Implantaten positiv beeinflusst.
Die Lebensqualität steigt wenn das Lachen leichter fällt!“

Essstörungen

Das Thema dieser Ausgabe von Witten transparent lautet „Ernährung“. Essen bedeutet für den meisten Menschen jedoch viel mehr, als den Körper mit notwendiger Energie zu versorgen. In der Familie trifft man sich (idealerweise) zu regelmäßigen Mahlzeiten, erzählt sich vom Tag, von schönen Erlebnissen, Sorgen oder Ärgernissen. Paare lassen sich beim Candle Light Dinner in romantische Stimmung versetzen, Freunde gehen gemeinsam essen oder kochen für einander. Die gemeinsame Essensaufnahme kann einen Rahmen für Geselligkeit in einer warmen, fürsorglichen Atmosphäre bieten. Vielleicht sind es auch diese Verknüpfungen, die einige von uns bei Kummer und Frust dazu verleiten, Trost in übermäßigem oder besonders süßem Essen zu suchen?

Aus der Stressforschung wissen wir, dass es hierbei 2 Typen von Menschen gibt; manche neigen in stressigen Zeiten zu übermäßigem Essen, anderen schnürt es eher den Magen zu. In der Entwicklung der Menschheit waren beide Strategien sinnvoll: Wenn Hungersnot droht, ist es ratsam, für ein Polster zu sorgen. Steht jedoch eine Flucht zu befürchten, ist es sinnvoll, möglichst leicht und beweglich zu sein. Glücklicherweise sind in unserer Gesellschaft die meisten Menschen weder von Hungersnot noch von Katastrophen bedroht, vor denen geflüchtet werden muss, bzw. kann.

Unsere Stressfaktoren sind anderer Natur, nicht weniger belastend und wirken sich häufig auf unser Essverhalten aus.
Auch bei psychischen Erkrankungen sind Nahrungsaufnahme und Körpergewicht betroffen: So berichten z.B. depressive Menschen häufig von Appetitverlust und unbeabsichtigter Gewichtsabnahme.
Ist das Essverhalten das Hauptproblem, kann es als eigenständige psychische Krankheit diagnostiziert werden.
Die „Internationale Klassifikation psychischer Störungen“, das ICD-10 der Weltgesundheitsorganisation, unterscheidet 2 Hauptgruppen:
1. Die Anorexia nervosa (auch Anorexie oder Magersucht genannt) und
2. Die Bulimia nervosa (auch Bulimie oder Ess- und Brechsucht genannt)
Interessanterweise gehört Adipositas, also Übergewicht nicht zu den psychischen Essstörungen. Es lässt sich darüber streiten, wie sinnvoll das ist.

Die Angst steht im Vordergrund

Sowohl bei der Anorexie wie auch bei der Bulimie steht die Angst vor Gewichtzunahme im Vordergrund. „Angst“ meint hier echte, große Angst und nicht nur eine Besorgtheit. Allein der Gedanke zuzunehmen, kann Unruhe, Unwohlsein, Herzrasen und weitere Angstsymptome auslösen. Das ist so gravierend, dass die Betroffenen alles tun, um dieses Gefühl zu vermeiden: Entweder indem sie, wie die anorektischen Patienten, viel zu wenig essen und meist intensiv Sport dabei betreiben – oder indem sie, wie die bulimischen Patienten, nach dem Essen absichtlich erbrechen und Abführmittel konsumieren.

Persönliche Wahrnehmung durch Erkrankung gestört

Eine typische anorektische Patientin (es sind deutlich mehr Frauen als Männer betroffen) ist etwa 16 Jahre jung und deutlich erkennbar zu dünn. Das heißt, für alle anderen ist es deutlich – die Patientin selbst sieht das nicht so. Ihre Wahrnehmung ist durch die Erkrankung so gestört, dass sie sich im Spiegel deutlich dicker sieht als sie wirklich ist. Die junge Frau ist überdurchschnittlich intelligent, leistungsorientiert und hatte scheinbar nie Probleme gemacht oder gehabt. Als Erkrankte hungert sie exzessiv und – leider - sehr erfolgreich. Das Hungern kann gravierende Folgen haben: Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, spröde Knochen, Muskelschwäche u.a.m. Etwa 5 % aller anorektischen Patienten sterben an ihrer Erkrankung.

Unkontrollierte Essanfälle

Eine typische bulimische Patientin (auch hier sind viel mehr Frauen betroffen) ist älter als die anorektische – meist Anfang bis Mitte 20. Ihr sieht man ihre Erkrankung nicht an, denn sie hat meist Normalgewicht oder ist leicht übergewichtig. Bei ihr führt das restriktive Essen oder Fasten zu unkontrollierbaren Essanfällen. Dabei nimmt die Patientin so große Essensmengen zu sich, dass sie entweder unwillkürlich erbricht oder das Erbrechen absichtlich herbeiführt. Es entsteht ein Teufelskreis aus Fasten, Heißhungerattacken und Erbrechen. Dies kann schwerwiegende körperliche Folgen haben: Durch die Störung des Elektrolythaushaltes kann es u.a. zu Herzrhythmusstörungen, Nierenschäden und epileptischen Anfällen kommen.

Als Ursachen für beide Formen der Essstörung gelten der gesellschaftliche Druck des Schönheitsideals, möglichst schlank zu sein, der individuelle stark ausgeprägte Wunsch nach Selbstkontrolle und Abgrenzung, genetische Einflüsse sowie belastende Ereignisse.

Man nimmt an, dass in Deutschland mindestens 220.000 Menschen im Alter von 15 bis 25 Jahren an Anorexie oder Bulimie leiden. Demgegenüber steht jedoch auch ein mittlerweile gut aufgestelltes Therapieangebot, das Betroffenen Mut machen kann: Geschulte Psychologen und Ärzte behandeln sowohl ambulant in den Praxen wie auch stationär in Fachkliniken. Es gibt Selbsthilfegruppen und Internetforen, die auch die Angehörigen unterstützen.

Simone Tillmann
Dipl.-Psychologin

Ernährung am Lebensende

Essen und Trinken hat einen enorm hohen Stellenwert, „Liebe geht durch den Magen“, „Essen hält Leib und Seele zusammen“ und die Ablehnung liebevoll zugerichteter Speisen wird oftmals gar als Kränkung empfunden. In diesem Artikel sollen wichtige und weniger wichtige Dinge um dieses stets brisante Thema dargestellt werden.

Die Ernährungssituation bei kritischer Krankheit ist stets problematisch. Gerade Krebserkrankungen gehen regelhaft mit Appetitlosigkeit, raschem Sättigungsgefühl und folgender Gewichtsabnahme einher. Hier ist guter Rat leider teuer, trotzdem lässt sich einiges sinnvolles unternehmen.
Zunächst einmal gilt es Essen wieder zu etwas erfreulichem zu machen, Zwang und Druck rauszunehmen. Schlechte Essensumstände spielen eine wesentliche Rolle beim ungewollten Gewichtsverlust: Zu nennen sind Einsamkeit, Verlust an Selbstständigkeit, unattraktive Speisenzubereitung und insbesondere zu viele Pillen beim Essen. Manch einer ist schon satt, wenn er das Medikamentenschächtelchen sieht. Auch Beschwerden müssen konsequent behandelt werden. Hier sind es oft Stress, Schmerz, Entzündung oder Depression die einem das „Essen verderben“ (siehe Tabelle 1).

Tabelle 1
Beschwerden behandeln, dies betrifft v.a.:
* Übelkeit und Erbrechen
* Verstopfung, Blähungen oder Sodbrennen
* Schmerzen
* Atemnot
* Angst oder missmutige Stimmungen

Auch Beschwerden im Mundbereich, Zahnschmerzen, Schluckstörungen, eine Pilzinfektion der Speiseröhre oder Schleimhautrisse sind störend (Tab. 2)

Tabelle 2
Tipps bei Kau- oder Schluckproblemen:
1. Sind die Zähne in Ordnung, gibt es Zahnschmerzen?
2. Sitzt die Prothese richtig
3. Wird für ausreichende Mundhygiene gesorgt
4. Besteht ausreichender Speichelfluss? – ausreichend Flüssigkeitszufuhr sicherstellen
5. Bei Schluckproblemen hilft eine Logopädieberatung
6. Brotrinde abschneiden, Obst zerkleinern
7. Obst und Gemüsesäfte anbieten, eventuell Säuglingsnahrung („Hipp“)
8. Langsam und ohne Zeitdruck essen

Gerade bei Krebs gilt: Patienten dürfen nun „essenstechnisch sündigen“: Sie dürfen betont fettreich speisen, auch Eiweiß ist gesund.“ Mit zusätzlicher Energie sind Speisen durch Anreicherung mit Cremes, Sahne, Öl oder Butter optimierbar. Der Grund dahinter ist einfach: Tumorzellen können nur einfache Zucker nutzen, der Mensch selber profitiert aber auch von Fetten und Eiweißen. „Damit ernähren Sie sich und nicht den Tumor“. Wichtig ist die Umsetzung der Tipps zur Appetitsteigerung (Tab.3).

Reicht dies nicht, können Arzt und Apotheker helfen:
Hier können schmackhafte Drinks sehr hilfreich sein, Rezepte sind im Internet zu finden (Shake Konzept Kassel). Grundsätzlich kann man auch schon viel dadurch erreichen, dass man die normalen Speisen anreichert mit Maltodextrin oder Resource Protein.
Trink und Zusatznahrung ist stets nur als Zusatz gedacht, also nie vor oder zu den Mahlzeiten, sondern dazwischen und als Spätmahlzeit. Sie sollten leicht gekühlt getrunken werden. Salzige Zusatznahrung sollte warm angeboten werden. An Geschmacksrichtungen gibt es Vanille, Waldfrucht, Aprikose-Pfirsich, Neutral, Schokolade, Cappuccino, Lemon, Multifrucht, Erdbeere, Suppen:, Tomate, Gemüse und Hühnchen.
Hilfreich können auch Lachsölkapseln sein. Eventuell verschreibt der Arzt Cortison.
Darüber hinaus gibt nur sehr wenig wirklich helfende Medizin, auch wenn das Internet voll von Tipps ist. Selbst die künstliche Ernährung über Sonden oder durch die Vene ist selten hilfreich. Klarer Nutzen ist nur dort zu erwarten, wo der normale Speiseweg nicht verfügbar ist (etwa bei Darmverschluss oder Speiseröhrenkrebs). Ansonsten verlängert etwa die künstliche Ernährung durch die Vene das Leben von Tumorpatienten nur minimal auf Kosten häufigerer Krankenhausaufenthalte und vielerlei Komplikationen (Infektionen). Die fragliche minimale Lebensverlängerung verbringt man also im Krankenhaus.

Künstliche Ernährung
Sie ist sinnvoll bei vielen Erkrankungen mit Schluckstörungen als Überbrückungsmaßnahme (z.B. Schlaganfall) oder chronischen Leiden bei noch guter Lebensqualität. Medizinisch ist ihr Nutzen ansonsten oft nicht belegt oder widerlegt. Gleichwohl wird sie leider oft sogar bei Endstadien der Demenzerkrankung angewendet. Hier hilft dann oft nur eine Patientenverfügung (Abb).

Die letzten Lebenswochen
Die letzten Lebenswochen sind regelmäßig Problemen der Ernährung verbunden. Dabei ist schon fraglich, ob es sich wirklich um Probleme handelt: Es ist in hohem Maße „natürlich“, dass ein Mensch (und übrigens auch jedes Tier) in der allerletzten Lebensphase weniger isst und trinkt – bis hin zur völligen Aufgabe der Ernährung. Und natürliche Leidenslinderungsprozesse verhindern nun recht zuverlässig, dass der betroffene Patient darunter leidet.

Tabelle 3

1. Körperliche Aktivität aktiv fördern, möglichst täglich an die frische Luft gehen, wenn möglich kleine Spaziergänge, Ausdauersport
2. Ggfs. ein Glas Wein oder ein Aperitif anbieten
   Ruhige angenehme familiäre Atmosphäre ohne Lärm, Hetze oder Druck, Raum ausreichend lüften
3. Speisen geschmackvoll und optisch attraktiv anbieten, mundgerechte Häppchen (Obst zerkleinern, schälen, Rinde abschneiden)
4. Lieblingsspeisen vermehrt einsetzen
5. Frische nährstoffreiche Lebensmittel bevorzugen
6. Mahlzeiten gemeinsam einnehmen
7. Mehrere kleine Mahlzeiten (zudem Zwischenmahlzeiten, Fingerfood)
8. Esshilfen bereitstellen
9. Ablenkungen und Störungen vermeiden
10. Bequeme aufrechte Sitzhaltung beim Essen
    Zwischen den Mahlzeiten Butterkekse, Chips oder sonstige „Sünden“ nach Herzenslust erlaubt.
    Bei Geschmacksstörungen: Bitterstoffe meiden, betont süß oder sauer essen
11. KEIN Essenszwang oder Druck!!!!

Beispiel für eine schlichte Patientenverfügung

So kennt etwa jeder das Diät-Phänomen: Am Anfang ist es schwierig, aber nach einer gewissen Dauer Diät geht es eigentlich. Medizinischer Übereifer – also künstliche Ernährung – verlängert in dieser Situation weder das Leben, noch lindert es Leiden.

In dieser Situation sind kleine Mengen Yoghurt und eine liebevolle Mundpflege wichtig: mit dem Lieblingsgetränk werden die Lippen und Zunge mittels Tupfer befeuchtet, die Lippen kann man mit Fettcreme pflegen, mit kleinen Sprühfläschchen einen Sprühnebel in den Mund geben. Hunger und Durst werden weder durch eine Infusion, noch durch eine künstliche Ernährung bekämpft. Kinderzahnpasta setzt man ein, da sie nicht brennt.

Und merke: „Verhungern kann man nur, wenn man Hunger hat“ Aber in dieser Lebenssituation reicht die verbleibende Lebenszeit für den Tod durch Nahrungsmangel meist nicht. Dies dauert bei einem Mitteleuropäer bis zu 2-3 Monate.
Die Gründerin der modernen Palliativmedizin sagte richtigerweise: - Menschen sterben nicht, weil sie nicht essen, sondern sie essen nicht, weil sie sterben (C. Saunders).

Dr. Matthias Thöns
Palliativnetz-Witten

Grundsteinlegung für Tumorzentrum am KK Langendreer

Der Grundstein ist gelegt: Jetzt kann der Bau des Tumorzentrums am Universitätsklinikum Knappschaftskrankenhaus Bochum beginnen. Für rund 15 Millionen Euro entsteht auf einem Teil des Besucherparkplatzes bis Ende 2016 ein sechsgeschossiger, moderner Neubau mit einer Bruttogeschossfläche von fast 7000 Quadratmetern.

Im Tumorzentrum untergebracht werden folgende Funktionseinheiten: Sekundäres Rechenzentrum der Knappschaft-Bahn-See, Praxis für Strahlentherapie, Apotheke, Sanitätshaus, Verwaltung des Knappschaftskrankenhauses, Nuklearmedizin und ein Teil der Radiologie, Arztpraxen.

„Flexibilität und Nachhaltigkeit“: Mit diesen beiden Schlagworten lässt sich der Neubau mit einer Grundfläche von rund 1.000 Quadratmetern am treffendsten charakterisieren. Ziel des Stahl-Beton-Skelettbaus mit sogenanntem „aussteifendem Kern“ ist es, ein Gebäude zu schaffen, das seine Stabilität nur durch die Außenwand, einige wenige Stützen sowie einem stabilen Kern im Inneren erhält.

Durch diese pragmatische Bauweise entfallen tragende Wände, so dass diese nach Belieben eingesetzt und später verändert werden können. Auf diese Weise kann das Gebäude stets an die Anforderungen und Bedürfnisse der jeweiligen Nutzung angepasst werden.

Die Flexibilität zeigt sich zudem bei den einkalkulierten Ausbaureserven für die Haustechnik. So kann man auf geänderte oder ergänzende technische Anforderungen, die sich möglicherweise erst in einigen Jahren ergeben, ohne große Aufwand reagieren.

Damit das Tumorzentrum innen hell und freundlich wirkt, sind neben der völlig verglasten, zweigeschossigen Anbindung zum Hauptgebäude des Knappschaftskrankenhaues ein großzügiger Eingangsbereich und durchgängig viele Fenster eingeplant. Und auch hier wurde wieder viel Wert auf die Möglichkeit zur einfachen Veränderbarkeit gelegt.

Je nachdem, ob ein Büro mit viel Tageslicht gewünscht ist oder eher ein völlig dunkler Raum, werden Fenster oder lichtundurchlässige Paneele eingesetzt. Die so entstehende ungleichmäßige Verteilung bringt Bewegung in die Fassade und macht jede Gebäudeseite zu einer einzigartigen Erscheinung. Ansonsten wird die Fassade geprägt von einem Mäander, einem rechtwinkligen Ornament, und von einer insgesamt zeitlosen Gestaltung, die sich harmonisch in den vorhandenen Gebäudebestand einfügt. Bauherren sind das Universitätsklinikum Knappschaftskrankenhaus Bochum sowie die Knappschaft-Bahn-See.

Ernährungsmanagement bei chronischen Wunden:

Chronische Wunden und Mangelernährung

Unter dem Begriff chronische Wunden sind alle Hautgewebedefekte zusammengefasst, die über einen Zeitraum von 6 – 8 Wochen nicht vollständig zur Abheilung kommen. Genaue Zahlen über die Häufigkeit chronischer Wunden in Deutschland fehlen.

Schätzungen zu Folge hat das „Offene Bein“ eine Häufigkeit von 1,5 – 2 % der Gesamtbevölkerung.
In Deutschland werden pro Jahr ca. 20.000 Amputationen beim „Diabetischen Fußsyndrom“ durchgeführt.
Die Häufigkeit der Druckgeschwüre liegt laut englischen und amerikanischen Studien im Klinikbereich zwischen 6,6 % und 10 %, zu Hause bei Pflegebedürftigen sicherlich ähnlich.
Im Klinikbereich imponieren neben den klassischen, chronischen auch schlecht heilende und infizierte Wunden unterschiedlichster Ursache, die durch die zunehmende Schwere der Erkrankung des Patienten immer häufiger auftreten.
Die normale Wundheilung lässt sich bei Ausschöpfung der modernen, phasengerechten und ursachenbezogenen Therapieoptionen nicht wesentlich beschleunigen, die natürliche Heilung kann nur positiv beeinflusst werden und negative Einflussfaktoren können vermindert werden .
Das Vorliegen einer Mangelernährung begünstigt die Entstehung einer chronischen Wunde, z.B. eines Druckgeschwürs, oder stellt einen Hauptstörfaktor der Wundheilung dar.
Eine Mangelernährung kann sowohl bei Unter-, als auch bei Normal- oder Übergewicht vorliegen. Man schätzt, dass bei circa 20 bis 40 % der Patienten mit chronischen Wunden eine Mangel- bzw. Fehlernährung vorliegt.
Die erfolgreiche Wundbehandlung, muss viele verschiedene Ursachen der gestörten Wundheilung berücksichtigen.

Neben der Behandlung der direkten Ursachen, wie z.B. des Krampfaderleiden beim offenen Bein oder durch Belastungsverminderung beim Druckgeschwür sowie der phasengerechten Geschwürbehandlung, mit Wundauflagen, Wundgelen, Antiinfektionsmittel, Verbänden usw. muss auch immer eine Überprüfung der Ernährungssituation stattfinden. Daraus abgeleitet sollten eine Ernährungsberatung und eine Umstellung der täglichen Nahrung erfolgen.

Es sollte daher nicht nur die Menge des Körpergewichts des Patienten als Maßstab genommen werden, es muss immer auch gefragt werden: Wie läuft die Nahrungsbeschaffung (wer kauft was ein?), die Nahrungszubereitung (wer kocht was, wann und wie oft?) sowie die Nahrungsaufnahme (feste und flüssige Nahrung, wann und wie oft) ab?
Prinzipiell kann eine Fehl- oder Mangelernährung auch dann angenommen werden, wenn ein Ungleichgewicht zwischen Nährstoffaufnahme und Nährstoffbedarf besteht.

Dabei muss besonders darauf geachtet werden, dass genügend Energie mit ausreichend erforderlichen Nährstoffen wie z. B. Vitamine, Eiweiß, Mineralstoffe und Wasser aufgenommen werden. Mangelernährte müssen nicht untergewichtig sein.

Dr. Ulrich Klein
Dermacenter Witten

Ursachen der Fehl- und Mangelernährung

- ❑ schlechter Zahnzustand / schlecht sitzende Prothesen
- ❑ Erkrankung des Zahnfleisches / der Mundhöhle
- ❑ Medikamentenebenwirkungen (Appetitlosigkeit, Übel keit, trockener Mund usw.)
- ❑ Schluckstörungen verschiedener Ursachen
- ❑ Neurologische Erkrankungen (z.B. Depressionen, Par kinson)
- ❑ Bewegungsstörungen
- ❑ Wachheitszustand reduziert
- ❑ Altersarmut / Geldmangel
- ❑ Soziale Vereinsamung

Da ein Zusammenhang zwischen Mangelernährung und Wundheilung besteht, kann eine optimale Ernährung die Wundheilung unterstützen. Die Rolle von Nahrungsergänzungsmitteln ist dabei noch nicht ganz geklärt, alleine für Zink , konnte eine positive Wirkung nachgewiesen werden.

Ziel einer ausgewogene Ernährung

- ❑ Unterstützen die Wundheilung
- ❑ Stärken des Immunsystems
- ❑ Verringerung des Infektionsrisikos
- ❑ Verhinderung der Wundausweitung

Wichtige Nährstoffe für die Wundheilung

- ❑ Vitamin C – Aufbau von Bindegewebe
- ❑ Vitamin A – Bildung von Zellmembranen
- ❑ Vitamin K – Beteiligung an Blutgerinnung
- ❑ Vitamin B6 – Wundheilung, Immunsystem
- ❑ Natrium – Verteilung der Körperflüssigkeit
- ❑ Zink – Förderung der Wundheilung, Immunsystem
- ❑ Selen – Immunsystem
- ❑ Folsäure – Wundheilung
- ❑ Eisen – Transportiert Sauerstoff in die Zellen
- ❑ Pantothensäure / Kupfer / Eiweiß – Wundheilung

Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr

	Männer › 65 Jahre	Frauen › 65 Jahre
Energie (kcal)	2.300	1800
Energie (kcal/kg)	34	34
Protein (g,kg,KG)	0,8	0,8
Fett (% Energie)	30	30
Ballaststoffe (g)	30	30
Wasser (ml ,kg ,Körpergewicht)	30	30

Jeder Patient mit einer schlecht heilenden oder chronischen Wunde sollte einer erfahrenen Pflegefachkraft und einer Ernährungsberaterin vorgestellt werden. Nur so kann häufig das Ziel der Wundabheilung erreicht werden.

Trinknahrung – die Alternative für mangelernährte Personen zur herkömmlichen Nahrungsaufnahme

Es gibt Situation und Zustände, in denen Menschen nicht in der Lage sind, ihre Nahrung in der gewohnten Form zu sich zu nehmen. Dies kann verschiedene Ursachen haben: Mundprobleme (Zähne), Demenz usw.. „Als Alternative zur festen, herkömmlichen Nahrung bietet sich in solchen Fällen Trinknahrung an", erklärt Margarete Prior, Pflegeexpertin für Stoma, Wunde und Inkontinenz, vom Sanitätshaus Kaiser. Hier nämlich wird die flüssige Kost für die unterschiedlichen Zuführungsmöglichkeiten und in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen angeboten.

Aber was ist Trinknahrung? Mararete Prior: „Trinknahrung ist eine hochkalorische Flüssigkeit, die alle wichtigen Nährstoffe und Vitamine enthält. Sie wird z.T. auf Basis natürlicher Lebensmittel hergestellt." Können Menschen gar nicht oder nur unzureichend feste Nahrung zu sich nehmen, so können sie sich von Trinknahrung komplett ernähren oder aber auch diese als zusätzliche Ernährung zu sich nehmen, wenn es mit der herkömmlichen Nahrungsaufnahme nicht in der erforderlichen Menge klappt.

Davon kann ein jeder betroffen sein. In jedem Alter kann es Situationen geben, die verhindern, dass die normale Nahrung zeitweise nicht aufgenommen werden kann. Größtenteils betroffen sind aber – so zeigt die Erfahrung – ältere Menschen, die unter Mangelernährung leiden. Als mangelernährt gilt ein Mensch, wenn der Body-mass-index 19 oder kleiner ist, so Margarete Prior. In Altenpflegeheimen werden derartige Werte kontinuierlich gemessen. Liegt eine Mangelernährung vor, so ist das Verabreichen von Flüssignahrung angezeigt. Diese wird zumeist ärztlich-verordnet; sie kann aber auch natürlich privat erworben werden.

Aufnahme von Trinknahrung – Der Begriff erklärt den Vorgang: Die Nahrung wird getrunken. Es gibt sie von unterschiedlichen Herstellern und in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen. Auch geschmacksneutrale Versionen sind erhältlich.

Leidet die betroffene Person unter Schluckstörungen, so gibt es dafür alternativ auch einen hochkalorischen Pudding, der in der Regel einfacher zu schlucken ist, als die Trinknahrung. Kann eine mangelernährte Person durchaus noch die Nahrung in der gewohnten Form zu sich nehmen, isst aber - aus welchen Gründen auch immer - nicht genug, so gibt es eine weitere Alternative: Ein hochkalorisches Pulver, das unters Essen gemischt wird, sorgt dafür, dass die Person hinreichend mit Kalorien (und somit mit Energie) versorgt wird, auch wenn die aufgenommenen Nahrungsmengen vergleichsweise gering sind.

***Trinknahrung** von unterschiedlichen Herstellern und in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen präsentier hier Margarete Prior vom Wittener Sanitätshaus Kaiser.*

Sondenkost – Die Sondenkost wird unter Umgehung des oralen Weges (Mund / Speiseröhre) dem Magen zugeführt. Voraussetzung hierfür ist eine Perkutane endoskopische Gastrostomie (PEG), also ein künstlicher Zugang zum Magen durch das Bauchfell. Über diesen Zugang wird die Flüssignahrung zugeführt. Auch die Flüssignahrung für diese spezielle Form der künstlichern Ernährung wird im Sanitätshaus Kaiser angeboten. Die Erfahrung zeigt aber, dass dies rückläufig ist. Es hat ein Umdenken stattgefunden, und viele Betroffene erklären mittlerweile per Patientenverfügung, dass sie eine künstliche Ernährung ablehnen.

Volles Haus beim Weihnachtsbasar

Besucher strömten in Scharen ins Ev. Krankenhaus Witten

Der traditionelle Basar der Diakoniegemeinschaft hat wieder unzählige Besucher ins Ev. Krankenhaus Witten gelockt. Vor den Ständen herrschte zeitweise dichtes Gedränge.

Ein vielfältiges Angebot weihnachtlicher Artikel wie prachtvolle Adventsgestecke, liebevoll gefertigte Handarbeiten, Kerzen, Holz- und Porzellanschmuck, duftende Seifen oder warme Socken lud zum Schauen, Stöbern und Kaufen ein. In der Bettenzentrale klapperten die Gläser - Schnäppchenjäger suchten beim Flohmarkt die mit Geschirr, Töpfen, Vasen oder alten Elektrogeräten randvoll bepackten Tische nach einem guten Fund ab. Die „Grünen Damen und Herren" der Evangelischen Krankenhaus-Hilfe boten gebrauchte Bücher an. In der Lounge hatte die Werkstatt Constantin der Diakonie Ruhr einen Stand mit Weihnachtsdekoration aufgebaut. Das Comenius Berufskolleg führte wieder eine Malaktion durch: Alt und Jung gaben dem Gemeinschaftskunstwerk ihre individuelle Note mit.

Die Liebhaber selbstgemachter Marmelade, aufgesetzter Liköre oder selbst eingelegter Gurken kamen in der Geriatrischen Tagesklinik auf ihre Kosten. Dort konnten auch die Gewinner der Tombola ihre Preise abholen, die von Wittener Unternehmen und Geschäftsleuten gestiftet wurden. Die Kapelle bot als Ort der Ruhe die Möglichkeit zum Innehalten mit besinnlichen Musikbeiträgen von Gerhard W. Kroll (Orgel), Manfred Sieweke (Violine) und Dr. Michael Anders (Querflöte) sowie Mitgliedern des Chors Outta Limits aus Iserlohn. Den Wochenschlussgottesdienst gestaltete die Gruppe Ceflor unter der Leitung von Peter Siepermann musikalisch.

Ev. Krankenhaus Witten errichtet Gesundheitszentrum

Neuer Standort für die Fachinternistische Gemeinschaftspraxis ab 2016

Auf dem Diakonie-Gelände in Witten entsteht ein zusätzliches Angebot: Das Ev. Krankenhaus Witten errichtet an der Pferdebachstraße ein neues Gesundheitszentrum. Hauptmieter wird die Fachinternistische Gemeinschaftspraxis. Wie die Praxis-Inhaber Dr. Evelyn Luhrenberg, Dr. Beate Höhmann-Riese, Dr. Jacqueline Rauh und Markus Knittel anlässlich der Vorstellung ihrer Umzugspläne erklärten, will die Fachinternistische Gemeinschaftspraxis ihr umfangreiches Leistungsangebot in modernen, barrierefreien Räumlichkeiten anbieten.

„Das Ärztehaus direkt am Krankenhaus verbessert die Zusammenarbeit“, betonten sowohl Geschäftsführer Heinz-Werner Bitter für das Ev. Krankenhaus als auch die niedergelassenen Fachärzte aus der Gemeinschaftspraxis. Schon jetzt besteht zwischen Krankenhaus und Praxis ein einzigartiges Netzwerk zur Versorgung von Tumorpatienten. Es ermöglicht eine nahtlose Verzahnung von ambulanter und stationärer Behandlung und gewährleistet so die hohe medizinische Versorgungsqualität.

Dies wird durch die Tätigkeit von Dr. Jacqueline Rauh am Ev. Krankenhaus Witten sichergestellt, die sich die chefärztliche Leitung der Klinik für Hämatologie und Onkologie mit Dr. Christoph Hackmann teilt. Kurze Wege ermöglichen künftig noch schnellere Abstimmungen und eine noch engere Kooperation zum Wohl der Patienten.

Die „Verzahnung“ zwischen der niedergelassenen Gemeinschaftspraxis und einem Krankenhaus ist auch am Marien Hospital Witten gegeben, wo die Internisten eine Dependance für Dialyseplätze haben.

Das Gesundheitszentrum entsteht parallel zur Pferdebachstraße in Höhe der Liegendanfahrt des Ev. Krankenhauses. Auf dem Grundstück stand früher das ehemalige Pfarrhaus I, das im Mai 2011 abgerissen wurde. Der Neubau verfügt über eine Bruttogrundfläche von insgesamt rund 2.200 Quadratmetern auf drei Geschossen. Nahezu die gesamte Fläche wird von der Fachinternistischen Gemeinschaftspraxis angemietet.

Das Gebäude erhält zwei Haupteingänge: auf der Seite der Pferdebachstraße und auf dem Gelände des Ev. Krankenhauses. Dort entstehen auch Parkplätze und eine Taxivorfahrt für die Patienten. Farbige Akzente und eine Klinkerverblendung im Sockelgeschoss lockern die wärmegedämmte Putzfassade auf. Geplant wurde das Gebäude von Silke Haremsa vom Architekturbüro Sektor 3.

Vorbereitende Arbeiten auf dem Grundstück haben bereits begonnen, der Baubeginn ist für April 2015 geplant. Die Fertigstellung soll im Frühjahr 2016 erfolgen, die Inbetriebnahme ist für August 2016 anvisiert. Insgesamt investiert das Ev. Krankenhaus Witten 3,5 Millionen Euro in das Projekt.

Darüber hinaus ist perspektivisch vorgesehen, das Gesundheitszentrum zu erweitern. Die Erschließung mit Treppenhaus und Aufzug wird deshalb bereits darauf ausgelegt.

Am Standort des geplanten Gesundheitszentrums: *(von links) Geschäftsführer Heinz-Werner Bitter, Silke Haremsa und Ulrich Meisenheimer (Sektor-3-Architekten) sowie die Ärzte Markus Knittel, Dr. Jacqueline Rauh, Dr. Beate Höhmann-Riese und Dr. Evelyn Luhrenberg (Fachinternistische Gemeinschaftspraxis).*

Vor 25 Jahren *wurde die Fachinternistische Gemeinschaftspraxis durch Dr. Michael Koch begründet. Nach Ausscheiden des Praxisbegründers wird die Praxis von Dr. Evelyn Luhrenberg, Dr. Jacqueline Rauh, Dr. Höhmann-Riese und Markus Knittel geleitet. Sie hat die Schwerpunkte Nephrologie mit Hypertonie, Onkologie, Palliativmedizin, Kardiologie und Endoskopie. Dazu gehört auch die Dialyse, die neben den Dialyseplätzen am Standort Ardeystraße auch über Dialyseplätze in der Dependance am Marien Hospital verfügt. Zeit des Bestehens dieser Praxis, die früher unter „Gemeinschaftspraxis“ mit dem Zusatz der Ärztenamen firmierte, hat sich der Name „Fachinternistische Gemeinschaftspraxis Ardeystraße“ eingebürgert, ohne dass dies bisher eine offizielle Bezeichnung war. Mit dem Umzug in die modernen Räumlichkeiten, die gleich eine Fülle von Vorteilen für die Patienten mit sich bringen wird, wird auch der inoffizielle Namenszusatz (und das lokale Erkennungsmerkmal „Ardeystraße“) hinfällig, denn die Standorte an der Ardeystraße werden damit definitiv aufgegeben. Ob es im Zuge des Standortwechsels eine Neufirmierung geben wird und – wenn ja – wie diese aussehen wird, ist noch nicht bekannt.*

Qualität mit Siegel

Ev. Krankenhaus Witten stellte sich als eine der ersten Einrichtungen einer Prüfung nach der neuen Zertifizierungsnorm DIN EN 15224

Seit Anfang 2013 haben sich die Mitarbeitenden intensiv darauf vorbereitet, jetzt ist es geschafft: Das Ev. Krankenhaus Witten hat das kombinierte Zertifizierungsverfahren nach DIN EN 15224 und DIN EN ISO 9001 bestanden. Als eine der ersten Einrichtungen überhaupt hat sich das Haus an der Pferdebachstraße einer Prüfung nach der neuen Zertifizierungsnorm DIN EN 15224 gestellt. „Wir sind stolz darauf, dass das Zertifikat unsere hervorragende Qualität in Medizin, Pflege, Therapie nach Außen sichtbar dokumentiert", sagt Geschäftsführer Heinz-Werner Bitter. „Das ist eine schöne Bestätigung für unsere Bemühungen, eine hochwertige Versorgung für die Region anzubieten."

Übergabe der Zertifikate – *Stephan Achtermann von der Zertifizierungsstelle WIESO-CERT (vorne, 3.v.l.) übergibt die Zertifikate an (vorne v.l.) Geschäftsführer Heinz-Werner Bitter, Prokuristin Brunhild Schmalz sowie (vorne v.r.) Dr. Ulrich Weitkämper (Ärztlicher Direktor), Verwaltungsdirektor Dr. Joachim Abrolat, Silke Hansen (Qualitätsmanagement) und Pflegedienstleitung Ingeborg Drossel sowie Mitarbeitende des Ev. Krankenhauses Witten aus Medizin, Pflege, Therapie.*

Beim Zertifizierungsaudit nahmen Stephan Achtermann von der Zertifizierungsstelle WIESO-CERT und seine Kollegin Katrin Pivernetz vier Tage lang das Qualitätsmanagement und die Arbeitsabläufe in allen Abteilungen und Bereichen des Ev. Krankenhauses genau unter die Lupe. Dabei befragten sie zahlreiche Mitarbeitende zu ihren täglichen Aufgaben und geltenden Regelungen.

„Das Zertifikat als Qualitätssiegel macht es für den Patienten sichtbar, dass er sich darauf verlassen kann, bei uns eine hochwertige Behandlung zu erhalten", erläutert der Ärztliche Direktor Dr. Ulrich Weitkämper. Dazu zählen insbesondere gut strukturierte Abläufe in den klinischen Prozessen, die stets eine angemessene Behandlung durch dafür qualifiziertes Personal, mit den richtigen Geräten und geringstmöglicher Belastung für den Patienten garantieren. Eine lückenlose Dokumentation der Patientenbehandlung und -pflege verhindert Informationsverluste und stellt eine nahtlose Anschlussbehandlung nach der Entlassung sicher. „Von der Aufnahme über den Aufenthalt bis hin zur Entlassung befindet sich der Patient bei uns in guten Händen", erklärt Pflegedienstleitung Ingeborg Drossel.

Ein wichtiges Instrument zur Erhöhung der Sicherheit für Patienten und Mitarbeitende ist das Risikomanagement. Das Ev. Krankenhaus betreibt dafür ein aktives Fehlermanagement und ein Critical Incident Reporting System (CIRS). Beide Instrumente zielen darauf ab, Risiken schon im Vorfeld zu erkennen und zu vermeiden. Dazu ist es selbstverständlich, dass Mitarbeitende Fehler und Beinahe-Vorkommnisse anonym und sanktionsfrei melden können. Auch die systematische Bewertung möglicher wirtschaftlicher und klinischer Risiken spielt im Risikomanagement eine wichtige Rolle. Hierbei gilt es Vorbeugemaßnahmen zu treffen, um Fehler zu verhindern und Risiken zu minimieren.

„Wenn ein Krankenhaus zertifiziert wird, schaut man vorher ganz genau hin, wo sich Fehler eingeschlichen haben könnten. Alle Standards werden überprüft und optimiert", sagt Martina Bojahr. Für die Krankenschwester in der Funktionsdiagnostik war dies neben fachlichen Gründen ein wichtiges Argument, eine Operation an der Hand im eigenen Krankenhaus vornehmen zu lassen. Die Zertifizierung sieht sie als positiv für alle Patienten. „Man kann sich darauf verlassen, hier gut behandelt zu werden. Ein sicheres Gefühl."

„Es war nicht schwer, einen positiven Bescheid zu erteilen", fasste Stephan Achtermann nach der Prüfung zusammen. Der Auditor bedankte sich für offene Gespräche, ehrliche Antworten und eine angenehme Atmosphäre. „Sie haben ein Team, auf das Sie stolz sein können", betonte er. Geschäftsführer Heinz-Werner Bitter dankte allen Mitarbeitenden für ihr Engagement. „Ohne Ihren Einsatz hätten wir es nicht geschafft."

Auf den Lorbeeren des Erfolgs ausruhen kann sich das Ev. Krankenhaus allerdings nicht: Jedes Jahr wird nun in einem wiederholten Audit überprüft, ob die Anforderungen der Norm weiterhin erfüllt sind. Nach drei Jahren muss das Zertifikat erneuert werden.

WITTEN transparent

Ihr Praxis-Magazin für Witten und Bochum-Langendreer!

Verlag Olaf Gellisch / Witten transparent & bo-gesund

Somborner Str. 2a, 44894 Bochum, Tel 43 86 85 45
wittentransparent@versanet.de

Prof. Dr. Sven Schiermeier stellt sich vor:

Neuer Inhaber des Lehrstuhls für Gynäkologie und Geburtshilfe

Es war ein Abschied für den einen und ein Neubeginn für den anderen Professor. Prof. Dr. Sven Schiermeier, Chefarzt für Gynäkologie und Geburtshilfe des Marien Hospitals Witten, wurde von der Universität Witten/Herdecke zum Lehrstuhlinhaber für Gynäkologie und Geburtshilfe berufen. Damit trat er gestern die Nachfolge von Prof. Dr. Wolfgang Hatzmann an.

In seiner Antrittsvorlesung im Großen Hörsaal der Universität Witten/Herdecke referierte Schiermeier über eines seiner Spezialgebiete: „Myome – konservative und minimal-invasive Therapien“. Von Myomen spricht der Mediziner bei gutartigen Geschwülsten aus glatter Muskulatur, die in der Gebärmutter auftreten. Um die Verletzungen so gering wie möglich zu halten, werden Myome heute vermehrt mithilfe minimal-invasiver Therapien behandelt. „Das Verfahren ist für die Patientin sehr schonend“, informierte der neue Inhaber des Lehrstuhls.

„Ich bin gespannt auf die neuen Aufgaben, die mich als Lehrstuhlinhaber erwarten. Damit kann ich meinen eigenen Anteil für die Ausbildung des medizinischen Nachwuchses und der geburtshilflichen und gynäkologischen Forschung beitragen“, erklärte Prof. Dr. Sven Schiermeier vor zahlreichen Gästen.

Stefan Zimmer, *stellv. Dekan der Fakultät für Gesundheit, (Mitte) sowie Prof. Dr. Wolfgang Hatzmann (rechts) gratulierten Prof. Dr. Sven Schiermeier zu seiner Berufung zum Lehrstuhlinhaber für Gynäkologie und Geburtshilfe der Universität Witten/Herdecke.*

Eine jahrelange Verbindung - Delegation aus Äthiopien zu Gast in Witten

Ein Leben ohne die Selbstverständlichkeit medizinischer Versorgung kann man sich in Deutschland kaum vorstellen. Doch das ist nicht überall auf der Welt so. Aus diesem Grund stellt das Marien Hospital Witten daher seit vielen Jahren das Wissen und Können seiner Ärzte sowie finanzielle Mittel in Äthiopien zur Verfügung. Für diesen dauerhaften Einsatz wollte sich jetzt eine Delegation aus dem ostafrikanischen Staat persönlich bedanken.

„In den vergangen Jahren haben wir unter anderem Ultraschall- und Infusionsgeräte, Wärmebettchen, Patientenbetten, Defibrillatoren, Video-Endoskope mit Prozessor und das Patientenmonitoring für die Intensivstation des Ayder Referral Hospitals in Mekelle gespendet. Zudem gab es viele Einsätze unserer Ärzte vor Ort, sodass wir mittlerweile eine enge Verbindung zu unseren Kollegen in Äthiopien pflegen“, erklärte Sebastian Schulz, Mitglied der Geschäftsleitung der St. Elisabeth Gruppe - Katholische Kliniken Rhein-Ruhr. Daher sei man besonders erfreut, die Delegation in Witten begrüßen zu dürfen.

Zu den Besuchern zählten Ato Tewodros Hagos, regierender Parteisekretär und Vorstandsvorsitzender der Universität Mekelle, Dr. Kindeya Gebrehiwot, Präsident der Universität Mekelle, Dr. Hailu Hagos, Vorsitzender der Tigray Development Association, Dr. Loko Abraha, Dekan der Medizinischen Fakultät der Universität Mekelle, sowie Dr. Amanuel Haile, ärztlicher Direktor des Ayder Hospitals.

Zwei Empfänge für eine Delegation: *(Bild oben) Rolf Steffen, (1. v. l.), Medizintechniker des Marien Hospital Witten, Theo Püplichhuisen (3. v. .l.), ehemaliger Verwaltungschef des Marien Hospital Witten und Pressesprecher von Etiopia-Witten e.V., Sebastian Schulz (5. v. l.), Mitglied der Geschäftsleitung der St. Elisabeth Gruppe - Katholische Kliniken Rhein Ruhr, Stephan Schulz (2. v. r.), Chefarzt der Klinik für Anästhesie, Scherz- und Intensivmedizin des Marien Hospital Witten, sowie Prof. Dr. Martin Bergbauer (r.), Ärztlicher Leiter des Marien Hospital Witten, freuten sich, die Delegation aus Äthiopien begrüßen zu dürfen. Bild untern: Auch Bürgermeisterin Sonja Leidemann empfing die Delegation. Mit dabei auch die Ärzte und Etiopia Witten e.V. Mitglieder Ahmedin Idris (links) und Dr. Frank Koch (2.v.r.)*

Marien Hospital Witten bietet Treff für junge Brustkrebspatientinnen

Jetzt fand bereits zum dritten Mal ein Treffen für junge Brustkrebspatientinnen im Brustzentrum des Marien Hospital Witten statt. Während des Nachmittages konnten sich die Teilnehmerinnen in gemütlicher Runde über unterstützende Angebote informieren und sich untereinander sowie mit dem Team des Brustzentrums austauschen.

„Die meisten Brustkrebspatientinnen sind älter", erklärt Dr. Maria Gilhaus, Oberärztin des Brustzentrums, „wir wollten ein zusätzliches Selbsthilfe-Angebot für junge Frauen schaffen, damit sie gleichaltrigen Betroffenen begegnen und sich gegenseitig unterstützen können. Je nach Altersklasse sind Interessen und Themen, die einen beschäftigen, ja auch unterschiedlich."
Auch die Aktivitäten, die im Rahmen der Treffen angeboten werden, variieren. So war die Gruppe bereits gemeinsam wandern und an diesem Sonntag standen die ersten Schnupperübungen für Qi Gong unter der Leitung von Karin Blümke auf dem Programm. Begleitet wurde das Treffen von den Oberärztinnen Dr. Maria Gilhaus und Nicole Jacob sowie Schwester Nina Pfeiffer, welche die Patientinnen während der Chemotherapie pflegerisch unterstützt und begleitet.
Die Treffen für junge Brustkrebspatientinnen finden regelmäßig im Marien Hospital Witten statt. Das nächste Treffen ist für Anfang des Jahres 2015 geplant und wird voraussichtlich ein Probetraining im Drachenboot am Kemnader See beinhalten, bei dem die Patientinnen die Angebote des Pink-Patrol-Teams kennenlernen können.
Interessierte Frauen erhalten weitere Informationen unter der Telefonnummer vom Brustzentrum 02302 173-13 28.

***Beim letzten Treffen** der jungen Brustkrebspatientinnen im Marien Hospital stand eine Schnupperstunde Qi Gong auf dem Programm.*

Großer Andrang zur Vortragsveranstaltung im Marien Hospital:

Thema „Herzrhythmusstörungen" lockte über 250 Interessierte

Über 250 Interessierte verfolgten – u.a. auch mithilfe einer Videoübertragung aufgrund des großen Andrangs – in zwei Medienräumen im Gebäude B des Marien Hospital Witten die Patientenveranstaltung zum Thema „Aus dem Takt – Herzrhythmusstörung heute". Nach den Vorträgen, die von Prof. Dr. med. Martin Bergbauer, Chefarzt der Kardiologischen Klinik, Dr. med. Andreas Pflaumbaum, Leitender Oberarzt der Kardiologischen Klinik, sowie dem niedergelassene Kardiologen PD Dr. med. Jorge-Luis Maeso-Madronero gehalten wurden, hatten die Gäste genügend Zeit, persönliche Fragen zum Thema zu stellen.

***Kann man die Herzgesundheit selbst in die Hand nehmen? –** Darüber informierten (von links) Dr. Jorge-Luis Maeso-Madronero, niedergelassener Kardiologe, Prof. Dr. Martin Bergbauer, Chefarzt der Kardiologischen Klinik am Marien Hospital, Dr. Andreas Pflaumbaum, Leitender Oberarzt der Kardiologischen Klinik des Marien Hospital Witten, und (nicht auf dem Bild) Dr. Christina Launhardt, Oberäztin der Kardiologischen Klinik.*

„Trotz aller medizinischen Fortschritte stehen Herzkreislauferkrankungen immer noch auf Platz 1 der Krankheits- und Todesursachenstatistik. Fast eine halbe Millionen Menschen sterben in Deutschland jedes Jahr daran", wusste Prof. Dr. Bergbauer zu berichten. Aus diesem Grund informierte der Chefarzt in seinem Referat umfassend nicht nur über die Ursachen, sondern auch über die Entstehung von Herzrhythmusstörungen. Auch, wer besonders gefährdet ist und ob man selbst etwas gegen die Taktstörungen tun kann, wurde von Bergbauer erläutert. Zudem berichtete Dr. Jorge-Luis Maeso-Madronero über die Rolle von Gerinnungshemmern zur Vorbeugung von Schlaganfällen. Aber auch Nutzen, Risiken und Nebenwirkungen der modernen Katheterbehandlung von Vorhofflimmern, der sogenannten Pulmonalvenenisolation, wurden durch Dr. Andreas Pflaumbaum erklärt.
„Wir freuen uns, dass wir so viele Besucher am heutigen Abend bei uns im Marien Hospital Witten begrüßen dürfen, die ihre Herzgesundheit selbst aktiv in die Hand nehmen möchten", so Dr. Andreas Pflaumbaum.

❖

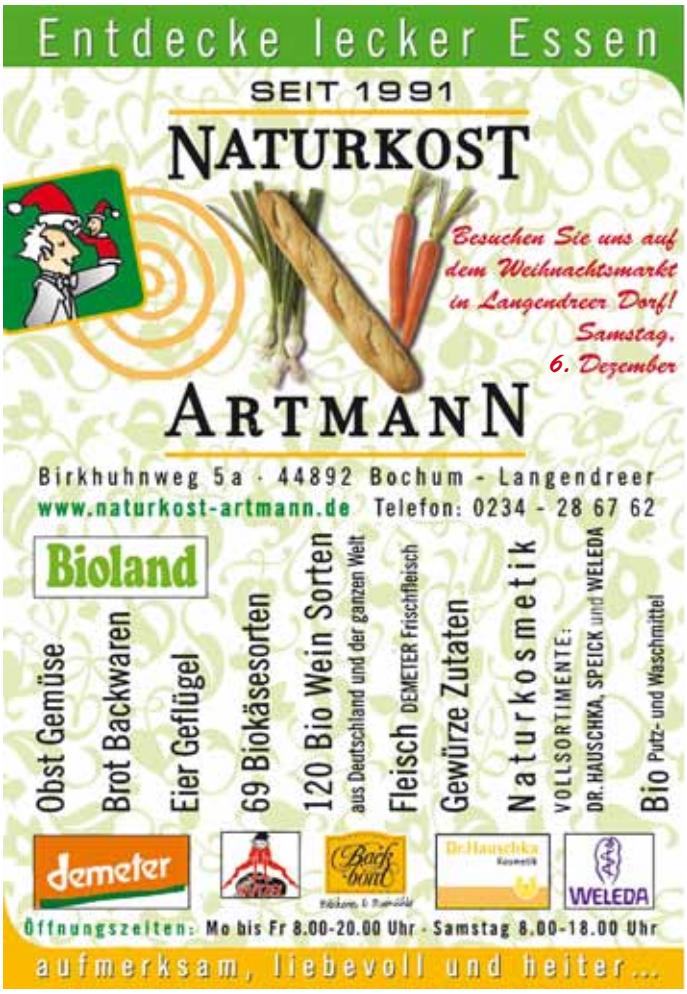
Diakonie Ruhr

Tagespflegeeinrichtung

Altenzentrum am Schwesternpark Feierabendhäuser

- Teilstationäre Pflege, montags bis freitags 8:00 - 16:30 Uhr
- Wohnliche Atmosphäre
- Individuelle Betreuung
- Abwechslungsreiches Programm für Körper, Geist und Seele
- Hol- und Bringedienst

Ihre Ansprechpartnerin:
Heike Schoss
Pferdebachstr. 43
58455 Witten
Tel. 0 23 02 / 175 - 17 03
tagespflege-witten@diakonie-ruhr.de
www.diakonie-ruhr.de/feierabendhäuser



Selbst widrige Wetterverhältnisse, *wie im letzten Jahr, hielten die Besucherscharen nicht vom Weihnachtsmarkt in Langendreer-Dorf fern.*

Am Nikolaus-Tag, 6. Dezember:

Weihnachtsmarkt im idyllischen Langendreer-Dorf

Unglaublich, aber wahr! Zum 10. Mal findet in diesem Jahr der „Weihnachtsmarkt im Dorf“ statt. Die Idee dazu hatte vor 9 Jahren eine Männerrunde bei LANDAU – bestehend aus dem damaligen Gemeindepfarrer Thomas Klare, dem Presbyter Uli Birk und dem Geschäftsmann Friedhelm Bente. Paul Möller schloss sich an – und am 5. Dezember 2005 fand der 1. „Weihnachtsmarkt im Dorf“ statt – mit 23 Ständen rund um die Christuskirche.

Das Echo in Langendreer war so positiv, dass mittlerweile der Weihnachtsmarkt zu einer Veranstaltung geworden ist, auf die sich die Langendreerer wochenlang freuen. Nach der ersten Veranstaltung dieser Art war klar, dass die Organisatoren fortan in der Pflicht stehen würde, jedes Jahr einen solchen Weihnachtsmarkt zu veranstaltent. Beim 10. Weihnachtsmarkt im Dorf in diesem Jahr am 6. Dezember wird es fast 70 Standangebote geben – mehr geht nicht. Das Programm in der Christuskirche ist zum festen Bestandteil geworden und auch der Besuch des Weihnachtsmanns/Nikolaus, der die Kinder reichlich mit Süßigkeiten beschenkt.

Es ist nicht nur das gleichermaßen umfangreiche wie attraktive Standangebot, das den besonderen Reiz dieses Weichnachtsmarktes ausmacht. Für vielen Langendreerer ist er mittlerweile zu einem Treffpunkt geworden, an dem man sogar auch Ex-Langendreerer wiedertreffen kann – und dies in einer angenehmen Atmosphäre mit zahlreichen Angeboten, wie z.B. die unterschiedlichsten Gaumenfreuden. Der Weihnachtsmarkt ist ein Fest von Langendreerern für Langendreerer, wobei der Einzugsbereich bei weitem nicht auf das Dorf beschränkt ist.
Zum Vorbereitungsteam gehören nach wie vor Uli Birk und Paul Möller, hinzugekommen sind Pfarrer Geldmacher, Karsten Höser und Andreas Schmitt. Gemeinsam bemühen sie sich auch in diesem Jahr, den „Weihnachtsmarkt im Dorf“ zu einem Erlebnis für die Besucherinnen und Besucher aus Langendreer und Umgebung werden zu lassen.

Weihnachtsmarkt Langendreer-Dorf 6. Dezember 2014 von 11 bis 18 Uhr auf der Alten Bahnhofstraße zwischen Hauptstraße und Ovelacker Straße.

Immer ein Erlebnis – *das Programm zum Weihnachtsmarkt in der Christuskirche.*

Feierabendhäuser zu Besuch bei den alten Meistern

Altenzentrum am Schwesternpark präsentiert Jahreskalender für 2015

Das Altenzentrum am Schwesternpark Feierabendhäuser setzt seine beliebte Kalenderserie „Schönheit im Alter“ fort. Für 2015 hat sich Einrichtungsleiter und Fotograf Andreas Vincke ein besonders aufwändig umzusetzendes und künstlerisch anspruchsvolles Thema ausgesucht: Er hat Gemälde alter Meister als Foto nachgestellt. Dafür haben wieder Bewohnerinnen und Bewohner der Alteneinrichtung Modell gestanden.

Feierliche Präsentation des Jahreskalenders *der Feierabendhäuser durch Einrichtungsleiter Andreas Vincke. Dabei standen ihm zur Seite (von links) Angelika Oulad und Manuela Söhnchen.*

Die Idee hatte er bereits vor einigen Jahren, erzählt Andreas Vincke. Da die Feierabendhäuser im kommenden Jahr ihr 90-jähriges Bestehen feiern, war dies eine gute Gelegenheit, sie umzusetzen und einen historisch anmutenden Kalender zu entwickeln. Nachgestellt wurden Gemälde alter Meister aus dem 15. bis zum frühen 20. Jahrhundert, unter anderem von Lucas Cranach dem Älteren, Rubens oder Rembrandt van Rijn.

Entstanden sind interessante Interpretationen nicht immer bekannter Gemälde berühmter Malerinnen und Maler, die leider etwas in Vergessenheit geraten sind. Betrachter des Kalenders haben die Möglichkeit, jeden Monat neu den aktuellen Maler und das Bild im Internet zu recherchieren sowie auf spannende und manchmal erstaunliche Geschichten zu treffen.

Die Vorbereitungen gestalteten sich diesmal ziemlich aufwändig. Lange überlegte das Team aus den Feierabendhäusern, welche Bewohnerinnen und Bewohner für das Fotoshooting infrage kommen könnten - eine gewisse Ähnlichkeit mit der auf dem Gemälde dargestellten Person sollten die jeweiligen Darsteller haben. Aus 60 möglichen Kunstwerken wurden zwölf ausgewählt. Lange überlegten die beteiligten Mitarbeitenden, mit welchen Kleidungsstücken und Requisiten sich die zum Teil recht aufwändigen Kostümierungen umsetzen lassen.

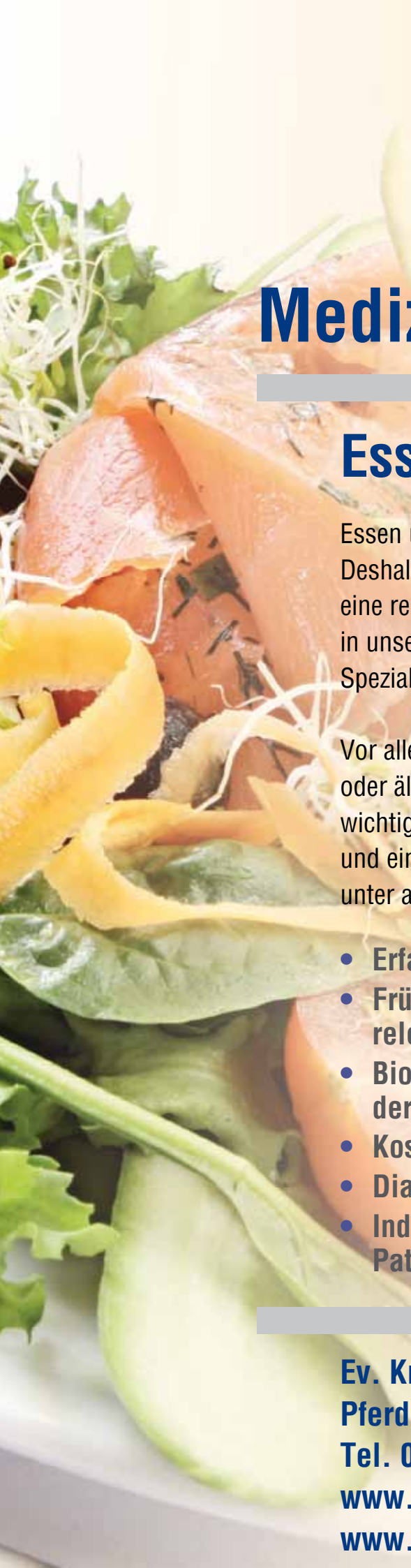
Beim Fototermin wurde das Betreuerteam aus Manuela Söhnchen, Angelika Oulad und Monika Claus diesmal von einem professionellen Maskenbildner unterstützt: Armin Yanmaz gehörte schon bei den Dreharbeiten zur der Herr-der-Ringe-Trilogie, Batman und Moulin Rouge zum Team, nun stellte er den Feierabendhäusern sein Können zur Verfügung. Sein Einsatz wurde – auch finanziell – von Frisörmeister Erich Pedron unterstützt, für den der Maskenbildner regelmäßig tätig ist. Erich Pedron betreibt auch den Salon im Altenzentrum.

Für die Bewohnerinnen und Bewohner war das Fotoshooting wie immer ein unvergesslicher Tag. Herausgekommen ist ein ganz besonderer Kalender, der sich von den bisherigen deutlich abhebt.

Der Kalender „Schönheit im Alter 2015 - zu Besuch bei den alten Meistern“ kann zum Preis von 13 Euro in der Verwaltung des Altenzentrums am Schwesternpark Feierabendhäuser, Pferdebachstraße 43, 58455 Witten, erworben werden. Aufgrund der Größe müssen ggf. Versandkosten in Höhe von 6 Euro berechnet werden. Bestellungen unter Tel.: 02302/175-1750

Ausführliche Informationen zum Kalender auf der Homepage der Feierabendhäuser: www.diakonie-ruhr.de/feierabendhäuser.

Das Team *um (stehend v.l.) Maskenbildner Armin Yanmaz, Fotograf und Einrichtungsleiter Andreas Vincke, Angelika Oulad und Manuela Söhnchen (stehend 6.v.l.) präsentiert im Kreis der Fotomodelle den neuen Kalender. Fotos: Jens-Martin Gorny / Diakonie Ruhr*



Ev. Krankenhaus
Witten

Lehrkrankenhaus der Universität
Witten/Herdecke

Medizin – Pflege – Therapie

Essen bedeutet Lebensqualität

Essen und Trinken haben großen Einfluss auf die Lebensqualität. Deshalb möchten wir, dass es Ihnen schmeckt. Wir bieten Ihnen eine reichhaltige Auswahl an Speisen und Getränken, die täglich frisch in unserer Krankenhausküche zubereitet werden. Diät-, Schon- oder Spezialkost stellen wir individuell nach Ihren Bedürfnissen zusammen.

Vor allem bei Patienten mit schweren und chronischen Erkrankungen oder älteren Patienten spielt eine bedarfsgerechte Ernährung eine wichtige Rolle beim Genesungsprozess. Um Störungen zu erkennen und eine Mangelernährung zu vermeiden, führen wir je nach Bedarf unter anderem folgende Maßnahmen durch:

- **Erfassung des Ernährungszustandes bei der Aufnahme**
- **Frühzeitige Erfassung und Bewertung ernährungs-relevanter Risiken**
- **Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA) zur Bestimmung der Körperzusammensetzung**
- **Kostenfreie Ernährungs- und Diätberatung**
- **Diabetesberatung**
- **Individueller Ernährungsplan für den betroffenen Patienten**

Ev. Krankenhaus Witten
Pferdebachstr. 27, 58455 Witten
Tel. 02302 / 175 - 0
www.evk-witten.de
www.facebook.com/evkwitten