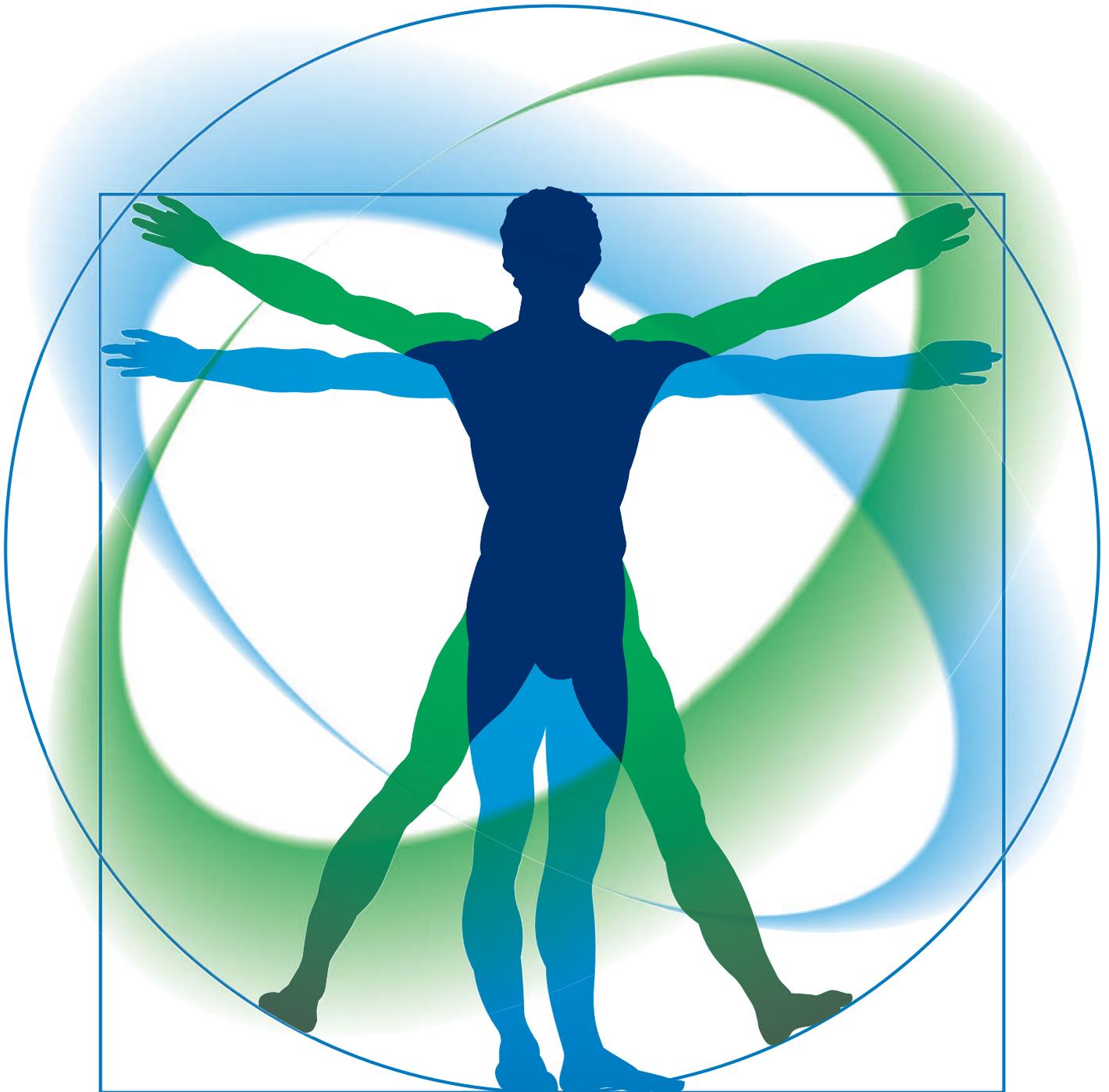


# GESUNDHEITSKOMPASS

DAS SERVICEMAGAZIN FÜR DEN KREIS HERFORD,  
DEN ALTKREIS LÜBBECKE & BAD OEYNHAUSEN



**WESTFALEN-BLATT**  
die Lokalzeitung

**HERFORDER KREISBLATT**  
die Lokalzeitung

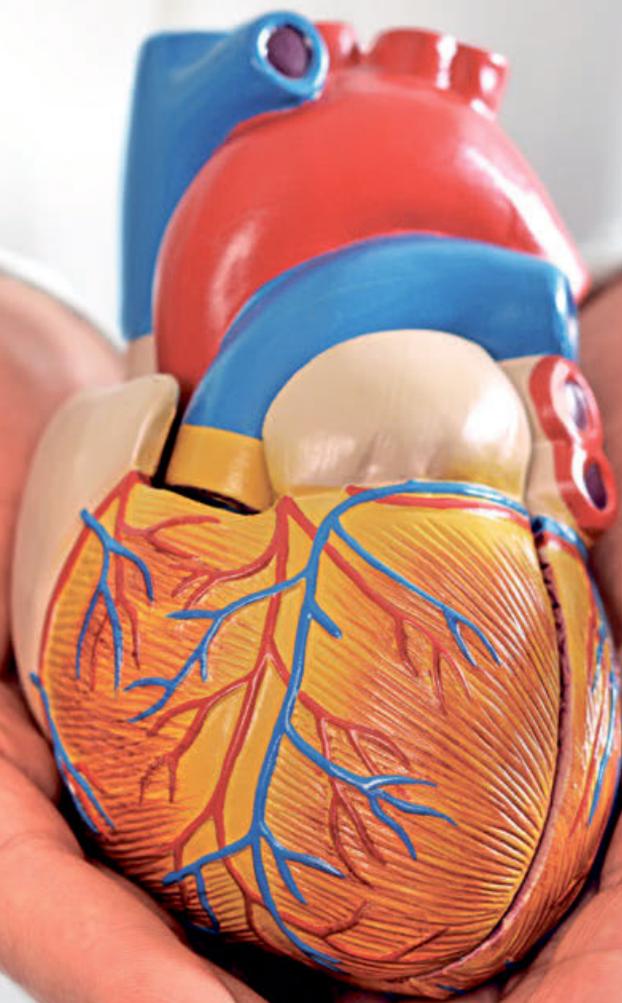
# Herz- und Diabeteszentrum NRW, Bad Oeynhausen

Ihr Spezialist für schonende Diagnose und Behandlung

Medizinische Spitzenkompetenz mit fünf Universitätskliniken unter einem Dach.

Die Fakten:

- Mehr als 130.000 Herzoperationen
- Mehr als 270.000 Herzkatheteruntersuchungen
- Interdisziplinäres Spezialklinikum
- Weiterempfehlung 99 Prozent



**Herz- und Diabeteszentrum NRW**  
Universitätsklinik der  
Ruhr-Universität Bochum

Georgstraße 11  
32545 Bad Oeynhausen  
Tel. 05731 97-0  
[www.hdz-nrw.de](http://www.hdz-nrw.de)



## In dieser Ausgabe

- 4 Interdisziplinäres Team**  
Im HDZ Bad Oeynhausen gibt es ein neues Zentrum für Herzinsuffizienz
- 6 Probleme mit dem Kreuz**  
Sport und Bewegung können Rückenschmerzen vorbeugen
- 12 Diagnose Lymphödem**  
Erste Anzeichen sind Schwellungen der Extremitäten
- 13 Eine natürliche Phase**  
Manche Frauen nehmen die Wechseljahre kaum wahr
- 16 Wandern gegen Tinnitus**  
Wie ein Spaziergang durch den Teutoburger Wald gegen Tinnitus hilft
- 22 Ernährung**  
Alte Gemüsesorten wie Pastinaken erobern die Küche neu
- 24 Total gestresst**  
Burnout ist ein Zustand aufgrund von Überforderung des Nervensystems
- 25 Patientenlotsin**  
Besondere Krankenschwester begleitet Senioren im Krankenhaus
- 27 Bauchfett muss weg**  
Produktion von Testosteron kann durch Fett gebremst werden
- 30 Krebs früher erkennen**  
Herforder Radiologie nimmt an Studie der Uni Münster teil
- 31 Heilwasser aus der Tiefe**  
In Bad Oeynhausen kann man die Sole als Heilwasser trinken
- 34 Hausarzt als Begleiter**  
Im Hausarztprogramm sind die Mediziner erste Ansprechpartner
- 44 Pause von der Pflege**  
Angehörige sollten sich auch mal eine Auszeit gönnen
- 50 Moderne Kardiologie**  
Zukunftsweisende Techniken gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen



Gabriele Förster

## Liebe Leserinnen und Leser!

Erstmals liegt Ihnen mit diesem Magazin eine Publikation des WESTFALEN-BLATTES in Kooperation mit Ärzten und Kliniken, Experten aus dem Gesundheitswesen sowie Reha- und Therapieeinrichtungen aus dem Kreis Herford, dem Altkreis Lübbecke und Bad Oeynhausen vor: DER GESUNDHEITSKOMPASS.

DER GESUNDHEITSKOMPASS stellt die einzelnen medizinischen Anlaufstellen vor. Als Patient erhalten Sie so Orientierung in puncto Ansprechpartner, Angebot und Anamnese.

Zusätzlich liefert das Magazin zahlreiche spannende wie nützliche Geschichten rund um das Thema Gesundheit. Wir sprechen über Gesundheitskompetenz: Wie hilft wandern gegen Tinnitus, wie kann ich mich gegen Hautkrebs schützen und welche Behandlungen werden Herz-Patienten mit einer Herzinsuffizienz angeboten. Wir zeigen Wege im Umgang mit Burnout auf und vieles mehr!

So freue ich mich mit den beteiligten Medizinerinnen und Therapeuten über eine erste Ausgabe des Gesundheitskompasses für die Region Lübbecke, Herford und Bad Oeynhausen.

Mit herzlichem Gruß

Gabriele Förster  
WESTFALEN-BLATT  
Verlagsleitung

# Gemeinsame Strategie gegen die Herzschwäche

Ziel Lebensqualität: Im neu formierten Zentrum für Herzinsuffizienz des Herz- und Diabeteszentrums (HDZ) NRW in Bad Oeynhausen ermitteln interdisziplinäre Teams für jedes Erkrankungsstadium gemeinsam die am besten geeignete Therapie für Patienten.

Etwa 6500 Patienten jährlich werden im Herz- und Diabeteszentrum NRW (HDZ NRW) Bad Oeynhausen mit einer Pumpschwäche des Herzens (Herzinsuffizienz) stationär behandelt. Die Einrichtung ist ein überregionales, über die Fachgesellschaften zertifiziertes Zentrum (HFU – Heart Failure Unit). Die Herzinsuffizienz ist nachweislich die häufigste Einzeldiagnose von immer mehr vollstationär behandelten Patienten, teilt das HDZ NRW dazu mit.

»Die chronische Herzschwäche tritt mit zunehmendem Alter häufiger auf«, erläutert Professor Dr. Jan Gummert, Ärztlicher Direktor am HDZ NRW. »Aber auch Diabetiker haben ein zwei- bis sechsfach erhöhtes Risiko, an einer Herzinsuffizienz zu leiden.« Bei einem Teil der Betroffenen treten erst spät Symptome auf. »Auch Ursachen und Verlauf der Erkrankung sind so unterschiedlich, dass dies einen Austausch der verschiedensten Fachrichtungen erfordert, um Grad und Ausmaß einer bestehenden Linksherz- sowie Rechtsherzschwäche, eines Lungenhochdrucks oder weiterer Begleiterkrankungen exakt beurteilen und gezielt behandeln zu können.« Seit vielen Jahren werde am Bad Oeynhausener Spezialklinikum daher der intensive Austausch mit Hausärzten und Fachärzten gepflegt.

## Enge Zusammenarbeit

Die ambulante und stationäre Betreuung der Patienten im neu



Das HDZ NRW hat ein neues Zentrum für Herzinsuffizienz.



Erfolgreicher Zusammenschluss mit hervorragendem Ruf: Die Herzspezialisten Jan Gummert (von links), Volker Rudolph und Philipp Sommer. Fotos: Marcel Mompour

formierten Zentrum für Herzinsuffizienz erfolgt in enger interdisziplinärer Zusammenarbeit zwischen der Klinik für Allgemeine und Interventionelle Kardiologie/Angiologie unter der Leitung von Prof. Dr. Volker Rudolph, der Klinik für Elektrophysiologie/Rhythmologie unter der Leitung von Prof. Dr. Philipp Sommer sowie der von Prof. Gummert geleiteten Klinik für Thorax- und Kardiovaskularchirurgie. Gemeinsame oberärztliche Betreuungsteams und speziell ausgebildete Pflegeteams versorgen Patienten mit schwerster Herzinsuffizienz auf den in direkter Nachbarschaft gelegenen Stationen für mechanische Kreislaufunterstützung und Herztransplantation.

Da Herzinsuffizienz selten allein auftritt und persönliche Risikofaktoren die Prognose beeinträchtigen können, werden bei Bedarf weitere Spezialisten der Labordiagnostik, Diabetologie, Radiologie und Pneumologie unter dem Dach des HDZ NRW

eingebunden. »Eine Multisystemerkrankung erfordert eben immer ein multidisziplinäres Team«, lautet das Fazit der Herzspezialisten.

»Eine so individuell auf den Patienten abgestimmte Behandlungsstrategie verspricht erfahrungsgemäß den größten Erfolg.«

## 35.000 Patienten jährlich

Als Spezialklinik zur Behandlung von Herz-, Kreislauf- und Diabeteserkrankungen zählt das Herz- und Diabeteszentrum (HDZ) NRW in Bad Oeynhausen mit 35.000 Patienten pro Jahr, davon 14.000 in stationärer Behandlung, zu den größten und modernsten Zentren seiner Art in Europa.

Unter einem Dach arbeiten fünf Universitätskliniken und Institute seit 35 Jahren interdisziplinär zusammen. Das HDZ NRW ist Universitätsklinik der Ruhr-Universität Bochum. Aktuell sind im HDZ

NRW 1600 Pflege- und Funktionskräfte unter der Leitung von Christian Siegling (Pflegedirektion) beschäftigt.

Im Einklang mit moderner Hochleistungsmedizin und menschlicher Nähe wird hier für die Patienten die bestmögliche Behandlung mit dem geringsten Risiko sichergestellt.

Maßstäbe für die hohe Pflegequalität sind etablierte Standards aufgrund wissenschaftlicher Erkenntnisse sowie ein qualitätsorientiertes Aus-, Fort- und Weiterbildungskonzept.

# Sorglos ist einfach.

Ein Paket, alles drin: der private Gesundheits-Schutz der Sparkassen für gesetzlich Versicherte

Unbeschwert und sorglos sein, das Leben genießen, sich selbst etwas Gutes tun: Dazu gehört auch, seine Gesundheit zu schützen. Im Krankheitsfall will jeder die bestmögliche Behandlung bekommen und keine Kompromisse eingehen.

Am besten ergänzt man dafür die Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung, um Anspruch auf die modernste medizinische Versorgung zu haben – wie ein Privatpatient.

„Sparkassen-Gesundheits-Schutz Plus“ ist das Rundum-Sorglos-Paket für die Gesundheit. „Da ist genau das drin, was einem gesetzlich Krankenversicherten fehlt“, erklärt Daniela Haase, Leiterin der Versicherungsagentur bei der Sparkasse Herford. „Die Versicherungen leisten für Zahnbehandlung, Zahnersatz, ambulante Vorsorgeuntersuchungen, Sehhilfen, Naturheilkunde und Alternativmedizin sowie stationäre Versorgung mit freier Krankenhauswahl und Chefarzt-Behandlung.“

Der „Sparkassen-Gesundheits-Schutz Plus“ ist flexibel. Hat jemand bereits eine der enthaltenen Absicherungen, wird das Paket entsprechend angepasst. Wie es genau funktioniert, erklären die Beraterinnen und Berater der Sparkasse Herford gern im persönlichen Gespräch.



Daniela Haase, Leiterin der Versicherungsagentur bei der Sparkasse Herford

## Welche Leistungen sind drin?

Der „Sparkassen-Gesundheits-Schutz Plus“ für gesetzlich Krankenversicherte enthält Versicherungsleistungen für vier wichtige Bereiche:

- 1. Zahnversorgung:** je nach Auswahl der Leistungsstufe 70 bis 90 Prozent Kostenerstattung für Zahnersatz, Zahnbehandlung und Prophylaxe.
- 2. Vorsorge und Sehhilfen:** ambulante Vorsorgeuntersuchungen, z. B. für Krebs und grünen Star, Schutzimpfungen und Malariaphylaxe, Brillen, Kontaktlinsen sowie Hörhilfen.
- 3. Naturheilkunde:** umfassende Leistungen: naturheilkundliche und alternative Heilbehandlungen durch Ärzte und Heilpraktiker. Dazu gehören etwa Homöopathie, Chiropraktik und Osteopathie.
- 4. Versorgung im Krankenhaus:** freie Wahl des Krankenhauses, erstklassige Behandlung durch den (Chef-)Arzt des Vertrauens, Unterbringung im Ein- oder Zweibettzimmer.

## Noch Fragen zum „Sparkassen-Gesundheits-Schutz-Plus“?

Kostenlose und unverbindliche Beratungsgespräche können Sie in Ihrer Sparkassen-Filiale vereinbaren, telefonisch unter 05221/16-0 oder online auf [www.sparkasse-herford.de/angebot-gesundheits-schutz](http://www.sparkasse-herford.de/angebot-gesundheits-schutz). Hier können Sie auch ein persönliches Angebot anfordern.



 Sparkasse Herford

Wenn man weiß, dass man für seine Gesundheit das Beste bekommt.

Wir beraten Sie gern.  
Sparkassen-Gesundheits-Schutz Plus.

Unser Herz schlägt hier.

# Gute Chancen bei Brustkrebs

Dr. Thomas Heuser ist Chefarzt der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe im Klinikum Herford. Als Leiter des dortigen Brustzentrums begleitet er Frauen von der Diagnose über die Behandlung bis hin zur Nachsorge. Im Gespräch klärt er über Vorsorgemaßnahmen auf und berichtet über heutige moderne Therapiemöglichkeiten für Frauen mit Brustkrebs.

## Zu welchen Vorsorgemaßnahmen raten Sie in Bezug auf Brustkrebs?

**Dr. Thomas Heuser:** Frauen ab 30 ist im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung beim Frauenarzt eine jährliche Abtastung der Brust zu empfehlen. Dies kann durch eine Ultraschalluntersuchung ergänzt werden, die aber von der Patientin selbst bezahlt werden muss.

Bei vermehrtem familiären Risiko ohne Nachweis einer Genmutation sind halbjährliche Untersuchungen nötig. Für Frauen mit nachgewiesenem genetischen Risiko gibt es ein spezielles Vorsorgeprogramm mit regelmäßigem MRT, Ultraschall und Mammografie-Untersuchung. Mindestens einmal im Monate nach der Periode sollte sich eine Frau selbst abtasten. Bei Frauen ohne Periode ist der Zeitpunkt im Monat egal.

## Was raten Sie Frauen, wenn sie die Diagnose Brustkrebs bekommen haben?

**Dr. Thomas Heuser:** Ich rate den Frauen, dass sie versuchen, möglichst ruhig zu bleiben. Die Diagnose ist selten unmittelbar bedrohlich. Es bleibt genügend Zeit, sich von Ärzten beraten zu lassen und auch eine Zweitmeinung einzuholen.

## Die Zahl der Erkrankungen steigt nach wie vor. Wie sieht es bei den Heilungschancen aus?

**Dr. Thomas Heuser:** Die Brustkrebskrankung ist die häufigste Krebserkrankung der Frau. Bei der überwiegenden Anzahl der Brustkrebskrankungen sind die Heilungschancen sehr groß – vor allem, wenn sie früh erkannt werden. Aus diesem Grund empfehle ich dringend, ab einem Alter von 50 Jahren am so genannten Mamma-Screening teilzunehmen. Die Heilungschancen sind meistens davon abhängig, wie groß der Tumor bei der Diagnose ist und ob er in die Lymphknoten gestreut hat.

## Ist eine Operation bei jeder Form der Brustkrebskrankung erforderlich?

**Dr. Thomas Heuser:** Die Diag-



Dr. Thomas Heuser ist Gynäkologie-Chef am Klinikum Herford. Als Leiter des Brustzentrums begleitet er Frauen während der gesamten Behandlung. Foto: Bax

nose wird in der Regel per Stanzbiopsie ermittelt. Der Pathologe findet heraus, ob der Tumor empfänglich für weibliche Geschlechtshormone ist, ob er schnell oder langsam wächst. Nach diesen Ergebnissen und nach den Untersuchungen (Tastuntersuchung, Ultraschall, Mammografie) wird ein Therapieplan erstellt.

Die Therapie beruht grundsätzlich auf der vollständigen operativen Entfernung des Krebses und seiner Vorstufen. Es gibt die Möglichkeit, brusterhaltend zu operieren, wenn das Verhältnis zwischen Tumorgroße und Brustgröße dieses zulässt. Nach diesen brusterhaltenden OPs wird die Brust im Regelfall nachbestrahlt. Bei ungünstigen Verhältnissen zwischen Tumorgroße und Brust und bei besonderen Eigenschaften des Tumors kann auch eine Amputation erforderlich sein.

## Haben die Therapien sich in den vergangenen Jahren verändert? Welche Fehler werden Ihrer Meinung nach am häufigsten bei der Therapie gemacht?

**Dr. Thomas Heuser:** Die operativen Möglichkeiten sind mit den Jahren erweitert worden. Durch

formverändernde Operationen gelingt es auch bei größeren Tumoren, eine brusterhaltende Operation zu realisieren. Sollte eine Amputation erforderlich sein, kann diese »innerlich« erfolgen. In diesen Fällen bleibt der Hautmantel meistens auch mit Brustwarze erhalten. Der durch die Amputation entstandene Raum kann dann mit Prothesen oder Eigengewebe gefüllt werden.

Zunehmend wird bei der medikamentösen Behandlung, wenn eine so genannte Chemotherapie geplant ist, diese vor der Operation gegeben, um dann in einem Zeitraum von 18 bis 24 Wochen den Tumor in seiner Größe zu reduzieren. Danach wird eine brusterhaltende Operation einfacher. In vielen Fällen ist klar, dass keine Chemotherapie benötigt wird. Diese Patientinnen erhalten eine Tablettenbehandlung, die sich gegen die Wirkung oder die Entstehung von weiblichen Geschlechtshormonen richtet. Diese antihormonelle Therapie kann auch nach einer Chemotherapie erforderlich sein.

Sowohl bei der Chemotherapie als auch bei der antihormonellen Therapie sind in letzter Zeit neue Wirkstoffe hinzugekommen, zum

Beispiel Antikörper und Enzymregulatoren. Somit werden die Therapiemöglichkeiten permanent erweitert. Die Therapieentscheidungen werden grundsätzlich in Brustzentren im Rahmen von Tumorkonferenzen getroffen.

An einer Tumorkonferenz nehmen in den meisten Fällen diese medizinischen Fachgebiete teil: Gynäkologie, Onkologie, Strahlentherapie, Radiologie und klinische Psychologie. Die Patientinnen können sich darauf verlassen, dass hier keine fehlerhaften Entscheidungen getroffen werden.

## Was muss zur Nachsorge getan werden?

**Dr. Thomas Heuser:** Die Nachsorge wird durch die behandelnden Frauenärzte geleistet. In den ersten drei Jahren werden Kontrolluntersuchungen in vierteljährlichen Abständen empfohlen. Anschließend werden die Intervalle dann auf sechs Monate verlängert.

Bei besonderen Fragestellungen stehen die Experten in den Brustzentren jederzeit zur Verfügung. So können die Patientinnen auch jederzeit zu Untersuchungen in die Brustzentren überwiesen werden.



## Brustzentrum Minden-Herford – *im Leben bleiben*

Mit der Diagnose Brustkrebs beginnt für erkrankte Menschen ein Weg, der von vielen Entscheidungen geprägt ist. Operation, medikamentöse Behandlung, Strahlentherapie – was ist zu machen und in welcher Reihenfolge?

Das Team des Brustzentrums möchte Ihnen die Angst vor der Erkrankung nehmen, Ihnen Mut machen, Sicherheit vermitteln und Ihnen einen Behandlungsablauf aufzeigen, der Ihrer persönlichen Situation gerecht wird. Jeder Fall ist unterschiedlich. Die individuelle Beratung steht deshalb für uns immer im Vordergrund. Nur so können sich unsere Patienten in der Therapie „zu Hause“ fühlen. Auch in der Zeit nach Ihrer Behandlung bleiben wir fester Ansprechpartner für Sie.

*Sie sind nicht allein auf diesem Weg.  
Bei uns sind Sie in guten Händen.*



### Gemeinsam stark für unsere Patienten

Unser interdisziplinäres Zentrum vereint nicht nur Brustspezialisten unter einem Dach: Bei Bedarf können wir jederzeit Kollegen aus anderen medizinischen Fachrichtungen hinzuziehen, dazu gehören: Radiologen, Pathologen, Onkologen, Nuklearmediziner, Strahlentherapeuten und Psychologen. Einmal pro Woche kommen alle mitbehandelnden Ärzte in der sogenannten Tumorkonferenz zusammen und besprechen gemeinsam, welche Therapie für Sie die Beste ist. Das schafft optimale Bedingungen für Ihre Behandlung.

### Der erste Kontakt zu uns

Sie wurden von Ihrem Frauen-, Hausarzt oder Urologen zur Mitbehandlung ins Brustzentrum überwiesen. Damit wir Ihnen möglichst rasch weiterhelfen können, vereinbaren Sie gerne einen Termin mit uns:

#### Aufnahme Brustzentrum

Heike Gohrke  
Tel. 05221 94 113 78  
Christiane Dilge  
Tel. 05221 94 115 18

#### Sekretariat der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe Brustzentrum Minden-Herford

Christina Starke  
Tel. 05221 94 23 53

### IHRE ANSPRECHPARTNER IM KLINIKUM HERFORD

**Klinik für Frauenheilkunde und  
Geburtshilfe  
Brustzentrum Minden-Herford**  
Chefarzt Dr. med. Thomas Heuser  
Sekretariat  
Christina Starke  
Tel. 05221 94 23 53

**Aufnahme Brustzentrum**  
Heike Gohrke  
Tel. 05221 94 113 78  
Christiane Dilge  
Tel. 05221 94 115 18

**Onkologische Fachkräfte**  
Andrea Castellano  
Romana Leenders  
Tel. 05221 94 17 71

**Breast Care Nurses**  
Andrea Castellano  
Alicja Kozuch  
Tel. 05221 94 17 71  
Christiane Dilge  
Tel. 05221 94 11 518

**Station 7 B – Gynäkologie**  
Tel. 05221 94 17 71

**Institut für klinische Psychologie**  
Institutsleiter  
Dr. phil. Dipl.-Psych. Rolf Stecker  
Koordinatorin  
Sandra Decius-Bohnenkamp  
Tel. 05221 94 26 97

**Medizinische Klinik II – Klinik  
für Hämatologie, Internistische  
Onkologie und Palliativmedizin**  
Chefarzt Dr. med. Stephan Bildat  
Sekretariat  
Manuela Marks  
Tel. 05221 94 24 30

**Onkologische Ambulanz (ASV)**  
Leiter Dr. med. Johann-Georg Lange  
Anmeldung  
Tel. 05221 94 26 46

**Klinik für diagnostische und  
interventionelle Radiologie und  
Neuroradiologie**  
Kommissarische Leitung Joachim Turk  
Anmeldung Radiologie

Terminvereinbarung gesetzlich  
versicherte Patienten  
Tel. 05221 94 24 55

Terminvereinbarung privat versicherte  
Patienten  
Tel. 05221 94 24 61

**Klinik für Nuklearmedizin**  
Chefarzt Dr. med. Jens  
Czyborra-Brinkmann  
Anmeldung  
Tel. 05221 94 24 68

**Klinik für Strahlentherapie**  
Chefarztin Irene Czichowski-Vieweger  
Anmeldung  
Tel. 05221 94 27 85

**Universitätsklinik für Anästhesiologie**  
Direktor Prof. Dr. med. Dietrich Henzler  
Anästhesie-Ambulanz  
Tel. 05221 94 12 53

**Pflegeberatung**  
Sabine Patzek  
Tel. 05221 94 14 47

**Sozialberatung**  
Lisa Bolenz  
Christine Hoberg  
Tel. 05221 94 14 72

**Krebsberatungsstelle**  
Sabine Dirscherl  
Dipl.-Psychologin, Psychologische  
Psychotherapeutin  
Tel. 05221 94 26 05

**Selbsthilfegruppe nach Krebs**  
Gruppe Herford  
Erika Gieselmann  
Tel. 05221 70 453  
E-Mail: e.gieselmann@web.de  
www.frauenselbsthilfe.de



Zur Therapie von Augenleiden wurden eigens neue Akupunkturverfahren entwickelt.

# Akupunktur bei Augenkrankheiten

Die starke Zunahme der unterschiedlichen Augenerkrankungen und die teils schwierigen Verläufe, besonders bei älteren Menschen, hat in den letzten 15 Jahren die Entwicklung alternative Therapieansätze begünstigt.

Während die bewundernswerten Fortschritte der technisierten und symptomorientierten klassischen Schulmedizin auch im Bereich der Augenheilkunde für Aufsehen sorgen, entwickelten sich gerade in den letzten 20 Jahren dennoch chronische Krankheitsverläufe wie zum Beispiel die trockene und feuchte Makuladegeneration, die sich dem normalen diagnostischen und therapeutischen Vorgehen oft entziehen.

Hier gilt es – und das weiß man im Ocusanis-Zentrum für ganzheitliche Augenheilkunde in Bünde nur zu gut – die Grenzen unterschiedlicher Betrachtungsweisen zu überwinden und im Sinne der leidenden Patienten zu neuen Lösungsmöglichkeiten und Denkanstößen zu gelangen.

Im Bereich der von Heilpraktikern betriebenen Naturheilkunde haben sich in diesem Zeitraum einige wenige Therapeuten auf diesen Bereich spezialisiert und arbeiten erfolgreich mit speziellen, ganzheitlichen Diagnose- und

Therapieverfahren. Diese haben zur Grundlage, dass Patienten in augenärztlicher Betreuung bleiben und parallel durch kompetente alternative Therapien betreut werden.

Neue Akupunkturverfahren, die speziell für Augenleiden entwickelt wurden, weisen hier ebenso den Weg wie Stoffwechselanalysen und Messungen der Körperenergetik, welche zum Beispiel die Grundlage der chinesischen Medizin sind. Die »energetische Medizin« des Westens hat hier mittels Computertechnik deutliche Fortschritte gemacht und stellt sinnvolle diagnostische Verfahren zur Verfügung.

Hier ist es unerlässlich, dass ein geschulter und erfahrener Umgang mit diesen neuen Diagnose- und Therapieverfahren absolute Priorität haben muss. Auf diesem

Wege entstehen völlig neue Ansätze. Bislang unbekannt regulative Zusammenhänge zwischen Augen und Gesamtorganismus, einzelnen Organen, Steuerungssystemen bis hin zu Umweltfaktoren oder psychosomatischen Aspekten werden beachtet und in umfassende therapeutische Gesamtkonzepte integriert. Stoffwechselanomalien

müssen in Bezug auf manche Augenleiden ebenso aufgedeckt und behandelt werden wie auch Defizite der Sauerstoffversorgung oder Störungen der Stressregulation.

Manche Schwermetallbelastungen mit ihren teilweise noch ungeklärten Auswirkungen sind zumindest bezüglich ihrer Affinität zu Nervengewebe bekannt. Energetisch – funktionelle Beeinflussungen über Akupunkturmeridiane (Leber-Auge) und auch Zahnstörfelder können auf unterschiedlichen Wegen bei Augenlei-

den beachtenswert sein.

Die Liste möglicher Zusammenhänge und auch daraus resultierender Therapievarianten ist groß. Neben der erwähnten neuen Akupunktur finden beispielsweise spezielle Infusionstherapien sowie eine große Zahl homöopathischer, phytotherapeutischer und orthomolekularer Arzneien ihren Einsatz. Es kommen stets solche Behandlungsverfahren zur Anwendung, die neben der Akupunktur in der Lage sind, die für die Augenerkrankung ursächlichen Störfaktoren zu beseitigen.

»In den Ocusanis Zentren geht es nicht darum, Grenzen zwischen Schulmedizin und Naturheilkunde zu ziehen sondern diese gar nicht erst entstehen zu lassen. Beide Richtungen haben große Fähigkeiten und auch Ihre natürlichen Grenzen. Es kann nur um Eines gehen: Auf beiden Seiten unser Bestes geben, um unseren Patienten etwas Unersetzbares und Wertvolles zu erhalten – Ihr Augenlicht«, weiß man bei Ocusanis.

# Spezialisten für Augenkrankheiten

Ein Bündler Therapiezentrum hilft ganzheitlich bei schweren Augenerkrankungen wie Makuladegeneration, diabetischer Retinopathie, Glaukom, Retinitis pigmentosa oder Durchblutungsstörungen

Der Verlust des Augenlichtes ist eine schreckliche Vorstellung. Betroffene Menschen leben oft in dem Irrtum, dass ihre Situation aussichtslos ist, denn es mangelt für viele dieser Leiden an effektiven Verfahren.

Das Ocusanis-Zentrum für ganzheitliche Augenheilkunde in Bünde, unter der medizinischen Leitung des Heilpraktikers Andreas Haeusler, hat sich auf schwere Augenerkrankungen spezialisiert. Im Mittelpunkt des therapeutischen Konzeptes steht eine neue und bewährte Form der Akupunktur, welche sich grundlegend von der chinesischen Variante unterscheidet.

Die Therapie entwickelte sich aus der gezielten Anwendung verschiedener Akupunkturformen, zu denen als wichtige Bestandteile die »Akupunktur 2000/AcuNova« von Prof. Dr. John Boel, die Stirnakupunktur oder die ECIWO Akupunktur zählen. Dieses Spezialverfahren hat seinen immer größer werdenden Bekanntheitsgrad in



Das Bündler Ocusanis-Team hat sich auf schwere Augenerkrankungen spezialisiert.

erster Linie seinen positiven Ergebnissen bei Augenleiden zu verdanken. Weitere naturheilkundliche Methoden können ergänzend eingesetzt werden. »Wenn Ursachen oder besonders die oft unbe-

achteten begleitenden Faktoren aus ganzheitsmedizinischer Sicht geklärt sind, bestehen mit intensiven Therapiemaßnahmen gute Aussichten«, so Heilpraktiker Andreas Haeusler.

In den Ocusanis-Praxen finden regelmäßige Informationsveranstaltungen statt. Weitergehende Informationen finden Interessierte zudem im Internet auf der Homepage [www.ocusanis.de](http://www.ocusanis.de).

## MAKULADEGENERATION – und andere Augenerkrankungen

Erfahrenes Therapiezentrum aus Bünde und Salzkotten helfen ganzheitlich bei schweren Augenerkrankungen



### Unsere Einsatzgebiete sind:

- Makuladegeneration (feuchte und trockene)
- Glaukom (Grüner Star)
- diabetische Retinopathie
- Durchblutungsstörungen
- Trockene Augen
- Hornhauterkrankungen
- unterstützend bei Netzhautablösung und Retinitis pigmentosa
- Störungen des Sehnervs
- und andere Erkrankungen

### Die ganzheitliche Diagnostik spielt im Zentrum eine große Rolle u.a. durch:

- Labor- und Stoffwechselanalysen
- Computergesteuerte Diagnostik der energetischen Regulation des Gesamtorganismus und der Augen

### Unsere Therapieverfahren sind u.a.:

- Augen Akupunktur-Spezialverfahren (nach Prof. Dr. Boel, ECIWO, Stirnakupunktur, Yamamoto)
- Spezielle Infusionstherapien für Augenerkrankungen
- Sauerstofftherapien
- Magnet-Licht-Therapien

### OCUSANIS-ZENTRUM FÜR GANZHEITLICHE AUGENHEILKUNDE

Medizinische Leitung: Heilpraktiker Andreas Haeusler

#### Praxis Bünde

Bahnhofstr. 53B, 32257 Bünde  
Tel. 05223-15747

#### Kostenlose Telefonsprechstunde:

Dienstag: 8:30 – 9:00 Uhr,  
Donnerstag: 14:00 – 14:30 Uhr

[WWW.OCUSANIS.DE](http://WWW.OCUSANIS.DE) – [INFO@OCUSANIS.DE](mailto:INFO@OCUSANIS.DE)

OCUSANIS



BESSER SEHEN  
NEUE CHANCEN

# Das Kreuz mit dem Rücken

Rückenschmerzen zählen in Deutschland unverändert zu den Volkskrankheiten Nummer eins. Laut einer Studie der Bertelsmann-Stiftung geht jeder fünfte gesetzlich Versicherte deshalb mindestens einmal jährlich zum Arzt.

Insgesamt liegt die Zahl der Arztbesuche wegen Rückenbeschwerden in Deutschland bei jährlich mehr als 38 Millionen. Die Probleme mit dem Kreuz werden laut eines Gesundheitsreports der Techniker Krankenkasse (TK) heute vor allem durch Bewegungsmangel hervorgerufen, aber auch das einseitige Belasten am Arbeitsplatz und Übergewicht sind wichtige Risikofaktoren für die Rückengesundheit. Sport und Bewegung, so die Gesundheitsexperten der Krankenkasse, seien deshalb ideal, um Rückenbeschwerden vorzubeugen.

Wer beispielsweise einen Kasten Bier transportieren will, sollte beim Anheben mit geradem Rücken in die Knie gehen und die Last beim Transport dicht am Körper halten. Immerhin wiegt ein voller Bierkasten etwa 18 Kilogramm.

Häufig sind die Gründe für Rückenschmerzen ganz banal und können leicht vermieden werden – beispielsweise durch die richtige Haltung beim Heben. Besonders wichtig zur Vorbeugung eines Hexenschusses oder eines Bandscheibenvorfalles ist es, hektische und ruckartige Drehbewegungen zu unterlassen. Vor allem aber



Wer viel sitzen muss, hat häufig mit Rückenschmerzen zu kämpfen. Regelmäßiges Aufstehen kann hier sinnvoll sein. Foto: djd/Basica/Frank Boxler

sollte man keine kombinierten Bück-Dreh-Bewegungen mit schweren Lasten vornehmen, dies

kann fatale Folgen haben.

Bei bereits bestehenden Beschwerden sollte man sich im Üb-

rigen nicht übermäßig schonen, sondern die Rückenmuskulatur moderat aktivieren. Nur so kann die Entstehung eines Teufelskreises von mangelnder Bewegung, Rückenschmerzen und noch weniger Bewegung durchbrochen werden. Schließlich sind über 90 Prozent aller Rückenschmerzen nach Angaben der Aktion Gesunder Rücken (AGR) unkompliziert, nur selten liegen ernsthafte Erkrankungen vor.

Der Versuch, schmerzhafte Bewegungen durch Schonhaltung zu vermeiden, führe dazu, dass bislang noch nicht schmerzende Muskelgruppen überlastet würden. Auf diese Weise greife die anfänglich örtlich begrenzte Verspannung mitunter auf den ganzen Rücken über.

Sportmediziner raten bei akuten, aber unkomplizierten Rückenschmerzen mehrmals am Tag fünf bis 15 Minuten spazieren zu gehen, auch leichtes Fahrrad-Ergometertraining könne schnell zu einer Besserung beitragen. Längeres Liegen oder Sitzen – außer in einer Entlastungslage – solle man vermeiden. Und auf keinen Fall sollte man sich zwischendurch ins Bett legen, so der Experte.

Seniorenheim

Familie  Gärtner

Unter familiärer Leitung in individueller Atmosphäre!



- Tagespflege • vollstationäre Pflege
- Kurzzeitpflege nach dem Krankenhausaufenthalt

32369 Rahden · Ortsteil Preußisch Ströhen · Volkeningweg 8

Telefon (0 57 76) 94 80 - 0 · Telefax (0 57 76) 94 80 20

E-Mail: [info@seniorenheim-gaertner.de](mailto:info@seniorenheim-gaertner.de)

Internet: [www.seniorenheim-gaertner.de](http://www.seniorenheim-gaertner.de)



Ungetrübter Ferienspaß: Dank neuartiger Messsysteme müssen sich die Eltern von Kindern mit insulinpflichtigem Diabetes weniger Sorgen machen.  
Foto: djd/dex.com/goodluz - stock.adobe.com

# Insulin im Handgepäck tragen

Diabetiker, die Insulin nehmen müssen, sollten sich vor Antritt einer Reise gut vorbereiten. Dazu gehört ein Gespräch mit dem Arzt, der eine Bescheinigung ausstellt, welche Medikamente und Hilfsmittel der Patient mit sich führen muss. Insulin sollte im Handgepäck verstaut werden.

In einigen Wochen ist es wieder soweit. Dann heißt es: endlich Ferien! Jeder freut sich auf die schönste Zeit des Jahres – auf neue Eindrücke und unbeschwertere Tage ohne Verpflichtungen. Insulinpflichtige Diabetiker allerdings sollten immer gut vorbereitet in den Urlaub fahren. Dazu gehört ein Gespräch mit dem Arzt, der eine Bescheinigung ausstellt, welche Medikamente und Hilfsmittel der Patient mit sich führen muss. Er kann auch darüber informieren, welches Insulin im Urlaubsland dem eigenen am nächsten kommt und dafür – für den Notfall – ein Rezept mitgeben.

Bei Flugreisen gilt, dass Insulin und Co. ins Handgepäck gehören, denn im Frachtraum ist es zu kalt und der Koffer könnte verloren gehen. Wer dagegen mit dem Zug oder Auto unterwegs ist, sollte darauf achten, dass Medikamente und Utensilien nicht zu heiß werden. Hier ist eine Kühltasche empfehlenswert.

Ein weiterer Punkt betrifft Impfungen: Diabetiker sollten nur gut geschützt verreisen. Denn es schmälert nicht nur den Ferienspaß, wenn man krank wird, sondern kann auch negative Auswirkungen auf die Stoffwechselein-

stellung haben.

Mehr Sicherheit im Urlaub können auch moderne Systeme zur kontinuierlichen Gewebeglukosemessung (rtCGM) in Echtzeit wie etwa das »Dexcom G6« geben. Der Sensor mit einem zwei Haar breiten Platinfaden am Bauch misst alle fünf Minuten den Gewebeszuckerwert und sendet diesen an einen Empfänger oder das Smartphone. Vorteile: Der Sensor ist bis zu einer Tiefe von zwei Metern wasserdicht und der Transmitter speichert beispielsweise beim Schwimmen die gemessenen Werte bis zu drei Stunden für die lückenlose Dokumentation.

Blutige Messungen am Strand sind passé, denn das rtCGM-System wird ab Werk kalibriert geliefert, so dass das Piksen im Normalfall ganz entfällt. Bei drohenden Über- oder Unterzuckerungen ertönt gemäß individuell eingestellter Warnungen ein Alarmsignal auf dem Anzeigegerät.

Einige Hinweise sollten vor Ort beachtet werden. So muss das Insulin am Strand oder Badesees ebenfalls vor Hitze durch eine Kühltasche im Schatten geschützt werden – aber ohne Kühlelemente, damit nichts einfriert. Wasserratten sollten daran den-

ken, dass Schwimmen viel Energie verbraucht und die Zuckerwerte schneller sinken. Wer kein rtCGM-Gerät trägt, misst daher

besser öfter selbstständig nach. Anwender eines solchen Systems sollten vorsichtshalber einen Ersatzsensor im Gepäck haben.



Immer der beste Preis für Sie!

**Kleinste Hörsysteme ab 0,-€\***

Denn jeder soll gut hören können. Testen Sie bei uns kostenlos und unverbindlich alle Hersteller. Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Winkler Team

HÖRGERÄTE  WINKLER  
*Einfach hören!*

Bahnhofstraße 18 • 32257 Bünde • Tel. 05223 / 10005  
aw@hörgeräte-winkler.de • www.hörgeräte-winkler.de

Mo.-Sa. 9.00-13.00 Uhr & 14.30-18.00 Uhr  
Mi. & Sa. nachmittags mobiler Service & nach Vereinbarung

\* zzgl. der gesetzlichen Rezeptgebühr (€ 10,- /pro Seite)

# Angestaute Lymphflüssigkeit

Die ersten Anzeichen für ein Lymphödem sind in der Regel einseitige Schwellungen der Extremitäten. Oft wird es den Betroffenen erst bewusst, wenn Schmuck, Kleidung oder Schuhe plötzlich eng sitzen und Abdrücke hinterlassen.

Drückt man auf das Gewebe, entsteht eine Delle. Auch schnelle Ermüdbarkeit der Arme oder Beine sind typisch. Stellt der Arzt dann die Diagnose Lymphödem, ist eine fundierte Therapie unumgänglich. Ansonsten droht eine schnell fortschreitende Verschlechterung des Zustandes bis hin zu nicht mehr umkehrbaren harten Schwellungen mit Hautveränderungen.

Für den Erfolg der Behandlung ist es vor allem wichtig, dass der Patient aktiv mitarbeitet. Das beginnt schon damit, sich gut zu informieren. Zunächst natürlich beim Facharzt selbst, aber ebenso über Internetportale, Selbsthilfegruppen oder Ratgeberbroschüren. Denn wer seine Krankheit versteht, kann auch richtig damit umgehen. Ein weiterer entscheidender Faktor ist es, die optimale



Wer unter einem Lymphödem leidet, sollte möglichst oft die Beine hochlegen. Foto: djd

Behandlung einzufordern und zu erhalten. Üblicherweise angewandt wird beim Lymphödem die so genannte Komplexe Physikalische

Entstauungstherapie (KPE). Sie beinhaltet die manuelle Lymphdrainage (ML), die jedem Patienten mit Lymphödem Sta-

dium II zusteht. Zudem erhalten Betroffene im ersten Schritt spezielle Kompressionsverbände, die nur vom ausgebildeten Spezialisten angelegt werden sollten. Sie unterstützen den Abtransport der angestaute Lymphflüssigkeit. Als nächster Schritt folgt das konsequente Tragen von maßgefertigten Kompressionsstrümpfen.

Die Eigenverantwortung des Patienten liegt darin, die Strümpfe auch konsequent täglich zu tragen.

Wenn das Anziehen Mühe bereitet, können spezielle Anziehhilfen oder Handschuhe sinnvoll sein. Und schließlich sollten Betroffene ihren Lebensstil dem Lymphödem anpassen. Viele Tipps hierzu gibt es unter [www.rgz24.de/lymphoedem-behandeln](http://www.rgz24.de/lymphoedem-behandeln).

Ein wichtiger Baustein im Umgang mit der Krankheit ist die Hautpflege. Hier gilt: Besser keine parfümierten Cremes und Seifen verwenden, sondern pH-neutrale Produkte mit Urea.

## Richtig sitzen

Wer beruflich viel sitzen muss und unter einem Lymphödem leidet, sollte sich in bewegtem Sitzen üben – etwa öfter das Gesäß hin- und herbewegen, die Hüften kreisen lassen. Unterstützend können auch ein Sitzball oder ein Wackelkissen auf dem Stuhl sinnvoll sein. Man sollte außerdem im Bauch nicht so stark einknicken, um den Lymphfluss nicht zu behindern, und möglichst oft die Füße hochlegen. Das Tragen von Kompressionsstrümpfen wie Lastofa Forte von Ofa Bamberg ist bei Vielsitzern ebenfalls angeraten. Ebenso zum Schlafen sollten die Beine hochgelagert werden – das funktioniert beispielsweise unkompliziert mit einem zurechtgeschnittenen Schaumstoffkeil oder mit einem verstellbaren Lattenrost.



**Mammographie  
Screeningzentrum**  
Herford/Minden-Lübbecke



»Wichtiger  
als jeder Einkauf.«

Brustkrebs-Früherkennung kann Ihr Leben retten!  
Für alle Frauen von 50 bis 69 – kostenfrei.

**Mammographie-Screeningzentrum**  
Herford/Minden-Lübbecke

Dr. med. Gisela Urban, Fachärztin für Radiologie und Strahlentherapie  
Dr. med. Annette Rudolf, Fachärztin für Nuklearmedizin und  
Diagnostische Radiologie

[www.screening-herford-minden.de](http://www.screening-herford-minden.de)



MAMMOGRAPHIE  
SCREENING  
PROGRAMM

# Hilfe in den Wechseljahren

Ganz klar: Die Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern eine natürliche Phase im Leben jeder Frau. Und tatsächlich nehmen einige Frauen die Zeit der Hormonumstellung auch kaum wahr.

Während für die einen die Hormonumstellung kaum spürbar ist, leiden andere hingegen unter Beschwerden wie Hitzewallungen, Nachtschweiß, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen. Diese können so stark ausgeprägt sein, dass die Lebensqualität und Leistungsfähigkeit im Alltag massiv eingeschränkt werden.

Als wirksamstes Mittel gegen Hitzewallungen gilt derzeit die Hormonersatztherapie (HRT). Sie ist durch Studien gut untersucht. Das Ziel ist eine individuelle, möglichst niedrige Dosierung, die exakt auf die Beschwerden und persönlichen Risiken der Frau abgestimmt ist.

Individuell heißt aber nicht, dass Frauen deshalb auf individuell hergestellte Hormonpräparate aus der Apotheke setzen sollten, zu denen keine Untersuchungen vorliegen. Davon raten die gynäkologischen Fachgesellschaften ab.

Empfohlen werden in der Regel nur medizinisch geprüfte und zu-

gelassene Hormonpräparate, für die laufend Qualitäts- und Sicherheitskontrollen durchgeführt werden.

Hierbei kommt bevorzugt naturidentisches Östradiol in Form eines Dosiergels zum Einsatz, das über die Haut verabreicht wird. Frauen, die noch eine Gebärmutter haben, bekommen im Rahmen der HRT auch ein Gestagen verordnet, um Wucherungen der Gebärmutter schleimhaut zu verhindern. Unter der Internetadresse [www.wechseljahre-verstehen.de](http://www.wechseljahre-verstehen.de) gibt es hierzu viele Informationen. Zum Schutz der Gebärmutter bewährt hat sich natürliches, körpereigenes Progesteron in Form von Weichkapseln zum Einnehmen.

Eine Studie mit 1.255 Frauen zeigte, dass eine HRT mit Östradiol und Progesteron über zwölf Monate bei keiner der Teilnehmerinnen zu Wucherungen der Gebärmutter schleimhaut führte. Wichtig ist Experten zufolge die orale Einnahme von Progesteron.



Guter Rat von der besten Freundin ist oft wertvoll, doch bei Wechseljahresproblemen ist der Frauenarzt der bessere Ansprechpartner.

Foto: djd/Hormontherapie Wechseljahre/Getty

**QUALITÄT LÄSST SICH (AN)MESSEN**

[www.sieksmeier.de](http://www.sieksmeier.de)

## MIT BODYTRONIC® 610

Wir vermessen Ihre Beine mit modernster Messtechnik – für perfekt passende Kompressionsstrümpfe, Bandagen und Orthesen.

**Lassen Sie sich jetzt beraten.**

Digitale Messtechnik Bodytronic 610  
im Sanitätshaus Sieksmeier

**Der digitalisierte Körper**

Für eine bessere Versorgungsqualität geht das Sanitätshaus Sieksmeier in Bünde jetzt neue Wege. Mit digitaler Messtechnik nehmen die Experten im Fachhandel die Körpermaße absolut exakt, um den Kunden anschließend passgenau mit Kompressionsstrümpfen, Bandagen oder Orthesen versorgen zu können. Mittels Streifenlichtprojektion erstellt das System in kürzester Zeit ein perfektes 3D-Modell des zu versorgenden Körperteils – absolut berührungs- und messtextilfrei.

Wir halten Sie in Bewegung  
**Sieksmeier**  
Werner

Kompetenzzentrum für Prothetik, Orthopädie und Rehathechnik

Nordring 17 - 21 · 32257 Bünde  
Tel.: 0 52 23 / 18 86 14, Fax: 0 52 23 / 18 86 14  
E-Mail: [info@sieksmeier.de](mailto:info@sieksmeier.de)

**SCHUSTERS  
APOTHEKEN**

*Wir helfen vor Ort!* 

Friederike &  
Thomas Schuster

**www.schusters-apotheken.de**

# Tipps, um Alzheimer entgegen zu wirken

Viele Menschen haben Angst, an Alzheimer zu erkranken. Weil die häufigste Form der Demenz bislang nicht heilbar ist, steigt das Interesse am Thema Alzheimer-Prävention stetig.

Die gemeinnützige Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) gibt deshalb Tipps für ein gesundes Altern. Denn Alzheimer-Forscher haben nachgewiesen: Durch eine gesunde Lebensweise lässt sich das Alzheimer-Risiko zumindest senken. Durch ausreichend Bewegung wird nicht nur der Körper fit gehalten, sondern auch das Gehirn. Mindestens 20 Minuten pro Tag sind ideal. Dabei geht es nicht um Höchstleistungen, sondern darum, mit Spaß in Bewegung zu bleiben. Gehen Sie spazieren, tanzen oder schwimmen, nehmen Sie das Fahrrad statt des Autos.

Wer rastet, der rostet – das gilt auch für die grauen Zellen. Wer sich geistig auf Trab hält, hat ein geringeres Risiko, an Alzheimer zu erkranken. Ob Musizieren, Reisen, Karten spielen, seinen Hobbys nachgehen oder eine neue Sprache lernen – bleiben Sie aktiv und neugierig. Eine mediterrane Ernährung versorgt das Gehirn mit wichtigen Nährstoffen und stärkt

seine Abwehrbereitschaft. Essen Sie viel Obst und Gemüse, Olivenöl und Nüsse, dafür wenig rotes Fleisch und viel fetten Fisch.

Geselligkeit hält uns geistig fit. Wer viel allein ist, hat ein doppelt so großes Alzheimer-Risiko, als jemand mit viel sozialem Austausch. Bleiben Sie mit der Familie in Kontakt, treffen Sie sich regelmäßig mit Freunden und Bekannten und bleiben Sie offen für neue Begegnungen.

Sorgen Sie für Ihre Gesundheit und lassen Sie sich regelmäßig vom Arzt untersuchen. Achten Sie besonders auf Symptome für Herz- und Gefäßerkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes, Herzrhythmusstörungen und erhöhte Cholesterinwerte.

Nicht beeinflussen lassen sich das Alter und die Gene. Je älter ein Mensch wird, desto höher ist sein Alzheimer-Risiko. Von den 70- bis 75-Jährigen sind nur drei bis vier Prozent betroffen, während es bei den über 90-Jährigen mehr als ein Drittel ist.

## Impressum

Gesundheitskompass

Herausgeber:  
WESTFALEN-BLATT  
Sudbrackstraße 14-18  
33611 Bielefeld  
Telefon: 0521/5850

Redaktionsleitung:  
André Best, Ulrich Windolph

Redaktion:  
Karin Koteräs-Pietsch, Rajkumar Mukherjee,  
Friederike Niemeyer, Louis Ruthe

Produktion:  
Karin Koteräs-Pietsch

Verlagsleitung und für  
Anzeigen verantwortlich:  
Gabriele Förster  
Anzeigenpreisliste Nr. 30 vom 1. Januar 2019

Geschäftsführung:  
Frank Best, Harald Busse

Vertrieb:  
ZVG Zeitungs- und Vertriebsgesellschaft mbH  
Geschäftsführung:  
Lutz Klausmeier, Ulrich Baumbach, Sven Schubert

**Der Sommer kann kommen!**

**Große Aktionswochen in Ihrem Matratzen- und Bettenfachgeschäft. z. B.:**

<b>Kühlende Frische durch Hanf</b> regionaler Anbau, keine Gifte beim Anbau notwendig, antimicrobiell, atmungsaktiv		<b>Cool-Comfort-Sommer-Steppbetten</b> 100% Cool-Night-Faser, Bezug 100% Baumwolle	
135/200 .....	<del>129.95</del> <b>89.95</b>	135/200.....	<del>69.95</del> <b>55.95</b>
155/200 .....	<del>139.95</del> <b>99.95</b>	155/200.....	<del>79.95</del> <b>65.95</b>
155/220 .....	<del>149.95</del> <b>109.95</b>	155/220.....	<del>89.95</del> <b>75.95</b>
<b>Kuschelige Sommer-Daunendecken</b> 1a orig. weiße Gänsevolldaune, superleicht und anschmiegsam!		<b>Punkt-Steppbetten aus eigener Produktion</b> auf individuellen Kundenwunsch befüllbar, z.B. 1a org. weiße Gänsevolldaune 100%	
135/200 240 g..	<del>199.00</del> <b>109.00</b>	135/200 300 g...	<del>219.00</del> <b>175.00</b>
155/200 280 g..	<del>229.00</del> <b>129.00</b>	155/220 350 g...	<del>239.00</del> <b>195.00</b>
155/220 300 g..	<del>259.00</del> <b>149.00</b>	155/220 400 g...	<del>269.00</del> <b>215.00</b>
<b>Kühlende Wildseidendecken</b> Füllung 100% Wildseide, Bezug reiner Baumwollsatın, waschbar 30°		<b>Tencel - Sommerziehdecken</b> Füllung 60% Tencel / 40% BW waschbar 60°, Bezug 100% BW	
135/200 .....	<del>139.95</del> <b>109.95</b>	135/200.....	<del>79.95</del> <b>59.95</b>
155/200 .....	<del>149.95</del> <b>119.95</b>	155/200 .....	<del>89.95</del> <b>69.95</b>
155/220 .....	<del>159.95</del> <b>129.95</b>	155/220 .....	<del>99.95</del> <b>79.95</b>
<b>Leichte Baumwoll-Seiden-Steppbetten</b> Waschseide, 60% Seide + 40% BW Goa-Baumwollgewebe, 95° waschbar		<b>Kamelhaar - Sommerbetten</b> Füllung 100% Kamelhaar, waschbar 30°, Bezug Premium Batist 100% BW	
135/200 .....	<del>69.95</del> <b>49.95</b>	135/200.....	<del>129.95</del> <b>99.95</b>
155/200 .....	<del>79.95</del> <b>59.95</b>	155/200 .....	<del>139.95</del> <b>109.95</b>
155/220 .....	<del>89.95</del> <b>69.95</b>	155/220.....	<del>149.95</del> <b>119.95</b>
		<b>Leinen - Sommerdecken</b> Bezug 100% Baumwolle, Füllung 60% Leinen / 40% BW, waschbar 60°	
135/200.....	<del>89.95</del> <b>69.95</b>	135/200.....	<del>89.95</del> <b>69.95</b>
155/200 .....	<del>99.95</del> <b>79.95</b>	155/200 .....	<del>99.95</del> <b>79.95</b>
155/220 .....	<del>109.95</del> <b>89.95</b>	155/220.....	<del>109.95</del> <b>89.95</b>

**Über 1000 Garnituren im Lager - fast alle reduziert - auch 155/200+200/200**

**Weitere Angebote vor Ort!**

**Betten-Schweppe**

**HERFORD LÜBBERTOR**

bietet besten Schlafkomfort!  
Mindener Straße 2 · Tel. (0 52 21) 8 04 10 ·  hinter dem Haus  
**www.betten-schweppe.de**

# Was tun gegen Knochen- und Gelenkschmerzen?

Arthrose ist nach Studien des Robert-Koch-Instituts die häufigste aller Gelenkkrankheiten und beschreibt den Zustand nach Zerstörung der Knorpelschicht eines Gelenks und den damit einhergehenden Knochenveränderungen.

Endlich schmerzfrei: Das ist der Wunsch von Millionen Betroffenen, die an Knochen- und Gelenkschmerzen leiden. Arthrose, Osteoporose und die Langzeitfolgen von Verletzungen sind dafür die häufigsten Ursachen. Doch der Besuch beim Arzt ist oft eher verwirrend als erhellend, die Wartezeiten sind lang, die Heilungschancen unklar.

Die Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie Tobias Fricke (Leitender Arzt der Orthopädie am Krankenhaus St. Elisabeth Damm) sowie Oberarzt Bakr Migdad erläutern bewährte Therapien sowie moderne Behandlungsformen.

Eine Arthrose sei eine Erkrankung der Gelenke, verdeutlicht Facharzt Tobias Fricke. Diese könnten dann meistens nicht mehr richtig bewegt werden und schmerzen. Oft sei die Knorpelmasse stark reduziert oder kaum noch vorhanden. Als Ursachen der Arthrose nannte er unter anderem Übergewicht, einen Unfall, Rheuma, eine Überlastung durch Beruf oder Sport sowie Fehlstellungen oder Veranlagung.

Der Knorpelverlust sei nicht umkehrbar, allerdings gebe es Möglichkeiten der Schmerzlinderung und Hilfen zur besseren Beweglichkeit. Hyaluronsäure könne

als Knorpelschutzpräparat eingesetzt werden. Auch Bandagen könnten mit ihrer stützenden Funktion helfen, ebenso Rehasport und Akupunktur. Wenn alle konservativen Maßnahmen nicht mehr helfen würden, könne eine Gelenkersatzoperation in Erwägung gezogen werden, sagte Fricke.

Die Arthrose lässt sich zwar aufhalten und verzögern, aber ein einmal eingetretener Gelenkverschleiß lässt sich nicht wieder beheben. Deshalb sollte eine Be-

Die Arthrose lässt sich zwar aufhalten und verzögern, aber ein einmal eingetretener Gelenkverschleiß lässt sich nicht wieder beheben.

handlung schon im frühen Stadium der Arthrose erfolgen. Das Gelenk sollte nicht mehr so stark belastet werden und dennoch regelmäßig bewegt werden. Vorteilhaft sind etwa Schwimmen oder Radfahren sowie auch Krankengymnastik. Ein eventuelles Übergewicht sollte abgebaut werden, damit die Gelenke weniger beansprucht werden. Auch ein Gehstock kann Entlastung bringen. Beschwerden können durch die Anwendung von Wärme oder Kälte gebessert werden.

Zudem helfen bei Arthrose Medikamente, die in erster Linie schmerz- und entzündungshemmend sind.

## Symptome einer Arthrose

Schmerzen und Bewegungseinschränkung sind die Hauptsymptome einer Arthrose. Eine beginnende Arthrose kann sich durch nicht immer eindeutige Frühsymptome andeuten wie zum Beispiel bereits eine gewisse

Gelenksteife, ungenaue Beweglichkeit, ein ziehendes Gefühl oder auch Wetterempfindlichkeit (bei kälterer, feuchter Wetterlage). Diese Symptome weder mit im Verlauf der Krankheit immer stärker.



Im Verlauf der Arthrose nutzt sich der Knorpel immer mehr ab. Foto: dpa

SIEMENS Audio Service oticon bernaon® ReSound PHONAK Starkey

Wir wurden ausgezeichnet als **TOP 100 AKUSTIKER 2019/20** in Deutschland für besonderen Service und Kundenorientierung!

TOP 100 AKUSTIKER 2019/2020

INHABERGEFÜHRTE MITTELSTÄNDISCHE UNTERNEHMEN, AUSGEZEICHNET FÜR BESONDERE KUNDENORIENTIERUNG VOM BGW INSTITUT FÜR INNOVATIVE MARKTFORSCHUNG, DÜSSELDORF Mehr Infos: www.top100akustiker.de

Von links nach rechts: Tim Schulte, Christina Neuberger, Nadia Schulte

Silk-Hörgerät von Siemens für 99,- €!



## UNSER JULI-SPEZIAL SILK HÖRGERÄT FÜR 99 €

Wir feiern mit Ihnen die Auszeichnung zu den **Top 100 Akustikern 2019/20** in Deutschland, überreicht vom BGW Institut für innovative Marktforschung Düsseldorf für herausragende Bewertungen im Service, in der Kundenorientierung, Ladengestaltung und Unternehmensführung. Dafür sagen wir **Danke** mit unserem **Juli-Spezial**:

Vom **1. bis zum 29. Juli** erhalten Sie **Silk-Hörgeräte** von **Siemens** zum Preis von **99,- Euro** pro Stück. Das **Im-Ohr-Hörgerät** gehört zu den kleinsten der Welt und sitzt nahezu unsichtbar im Gehörgang. Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!

\*Eigenanteil pro Ohr bei Vorlage einer gültigen Hörgeräte-Verordnung für Mitglieder einer gesetzlichen Krankenkasse und 10,-€ gesetzliche Zuzahlung für die Rezeptgebühr.

[www.brillenmacher.de](http://www.brillenmacher.de)

## DER BRILLENMACHER OPTIK & AKUSTIK

Löhne · Alte Bündler Straße 1  
**Brillen · Kontaktlinsen · Hörgeräte**  
 Tel. (05732) 5462  
 Mo. – Fr. 9:00 – 18:30  
 Sa. 9:00 – 15:00

Bad Oeynhausen · Klosterstraße 19a  
**Brillen · Kontaktlinsen · Hörgeräte**  
 Tel. (05731) 30045 80  
 Mo. – Fr. 9:00 – 18:30  
 Sa. 10:00 – 16:00



Wandern gegen den Tinnitus: In Bad Holzhausen gibt es extra Tinnitus-Wanderpfade, um das Gehör in der Natur des Teutoburger Waldes zu entspannen. Foto: dpa

# Pfeifen, Klingeln, Brummen: Wandern hilft gegen Tinnitus

Volkskrankheit Tinnitus: Immer mehr Menschen leiden unter einem unangenehmen und störenden Geräusch im Ohr. Schätzungen zufolge nehmen circa 35 bis 40 Prozent der Bevölkerung mindestens einmal in ihrem Leben Ohrgeräusche wahr. In Bad Holzhausen gibt es einen Tinnitus-Wanderpfad.

Betroffene hören die Laute, für die es keine äußere Schallquelle gibt – der sogenannte subjektive Tinnitus. Dieses Pfeifen, Klingeln oder Brummen wirkt zusätzlich zum Schall auf das Ohr, sodass man von einer Störung der Hörfunktion sprechen kann. Heutzutage müssen sich von Tinnitus Geplagte jedoch nicht mehr mit ihrer Erkrankung abfinden.

»Wir bieten Bewältigungstherapien in Form von integrierten Therapiemaßnahmen oder als ambulante Therapie an«, weiß Omar Zabar, Chefarzt des Gesundheitszentrums am Wiehengebirge Holsing Vital GmbH. Es werde eng mit einer ansässigen HNO-Praxis zusammengearbeitet. »So lernen Betroffene, die Krankheit anzunehmen und besser in den Alltag zu integrieren.« Tinnitus bezeich-

net keine Krankheit, sondern lediglich ein Symptom.

Als Ursachen kommen unterschiedliche körperliche Beschwerden infrage, so beispielsweise Hörstürze, Mittelohrerkrankungen, aber auch degenerative Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule.

»Bei uns im Zentrum findet zunächst eine vollständige HNO-ärztliche und orthopädische Diagnostik statt – so bestimmen wir unter anderem den Schweregrad der Erkrankung. Davon ausgehend gestalten wir dann gemeinsam mit den Betroffenen den weiteren Behandlungsplan, welcher

eine Basistherapie oder eine Intensivtherapie umfassen kann«, erklärt Gabriele Schnabel, leitende Psychologin bei Holsing Vital.

Menschen mit Ohrgeräuschen lernen so, die fehlgeleitete Hörverarbeitung zu korrigieren und das Geräusch als Bestandteil ihres Lebens anzunehmen.

Als Hörtraining bieten sich zunächst verschiedene Übungen an, wie die langsame Gewöhnung des Gehörs an das Pfeifen.

Auch Richtungshören und Konzentrations- und Fokussierungstraining und die sogenannte Fokussierung stellen einen Schwerpunkt dar. Menschen mit Ohrgeräuschen lernen so, die fehlgeleitete Hörverarbeitung zu korrigieren und das Geräusch als Bestandteil ihres Lebens anzunehmen. **Fortsetzung auf Seite 17**



Ein Hörsturz kann jeden betreffen. Foto: dpa



Regelmäßiger Sport verbessert die Gesundheit des Menschen. Auch zur Vorsorge gegen einen Tinnitus helfen Sport und Bewegung. Foto: Holsing Vital

#### Fortsetzung von Seite 16

Insgesamt vier Wanderpfade gibt es in Bad Holzhausen. Neben den beiden Routen, die Stationen speziell für Tinnitus-Patienten bereithalten, gibt es auch zwei Wanderwege, die auf von Stress und Erschöpfung geplagte Menschen zugeschnitten sind. Zwischen drei und zwölf Kilometer lang sind die vier Rundwanderwege. Die Routen verlaufen rund um das Heilbad im Wiehengebirge. Aus-

gangspunkt kann sowohl Holsing Vital als auch der Kurpark sein. Durch sportliche Aktivitäten wie Nordic Walking, Aquajogging oder Medizinische Trainingstherapie verbessert sich das Körpergefühl und die Lebenszufriedenheit insgesamt erhöht sich. Durch körperliche Aktivität lassen sich vielfältige positive Auswirkungen erzielen. Diese erleichtern es, die eigene Erkrankung anzunehmen, sich ihr mit einem positiven Gefühl zu

stellen und den Teufelskreis Tinnitus aufzubrechen.

Starker negativer Stress beeinflusst Tinnitus zusätzlich, weshalb sich ein psychosomatischer Einfluss auf die Entstehung und Aufrechterhaltung von Ohrgeräuschen nicht ausschließen lässt. Häufig geht sie einher mit psychischen Folgeerscheinungen wie Schlafstörungen, Angstzuständen, Depressionen und in seltenen Fällen auch mit einer Gefähr-

dung der Arbeitsfähigkeit, wodurch besonders die Lebensqualität leidet. Durch eine Bewältigungstherapie lernen die Betroffenen, mit äußeren und durch die Krankheit verursachtem Stress umzugehen und ihren Leidensdruck zu kompensieren.

Dies kann durch Verhaltens- oder Entspannungstherapie wie autogenes Training oder die progressive Muskelentspannung geschehen.

#### Tipps zur Vermeidung:

Um jedoch gar nicht erst an Tinnitus zu erkranken, empfiehlt es sich auf folgende Dinge zu achten:

Es gilt Stress zu reduzieren und bereits vor einer Erkrankung Methoden zur Stressbewältigung lernen. Zudem sollte man weniger Ansprüche an sich selbst stellen und Lärm vermeiden. Es hilft einen Gehörschutz zu verwenden. Das Smartphone auf geringe Lautstärke stellen und leise und entspannte Musik bevorzugen. Vorhersehbare Knalltraumen wie Silvesterknaller sollten gemieden werden. Regelmäßiger Sport verbessert die Gesundheit.

## Bleiben Sie mobil!

Wir haben für jede Treppe eine Lösung.

Jetzt  
4.000 €  
Zuschuss  
sichern!



Wir halten Sie in Bewegung  
**Sieksmeier**  
Werner

Kompetenzzentrum für Treppen- und Hubliftanlagen

Nordring 17 - 21 · 32257 Bünde

Partner Ihres Vertrauens vor Ort:



05223 2523

[www.sieksmeier.de](http://www.sieksmeier.de)



Die Mitarbeiter des Ev. Krankenhauses Enger verfolgen das Ziel, dass die Patienten Alltagskompetenzen erhalten.

# Aktiv und selbstbestimmt bis ins hohe Alter

Die noch vorhandenen körperlichen und geistigen Fähigkeiten zu erkennen und so weit zu mobilisieren, dass der Patient möglichst viele Alltagskompetenzen erhält – das ist das Ziel des medizinisch-therapeutischen Teams der Fachklinik für Geriatrie in Enger.

»Wir wollen nicht dem Leben Jahre hinzufügen. Unser Ziel ist, den Jahren Leben zu geben.« Getreu diesem Motto stellt die Altersmedizin (Akutgeriatrie) eine wesentliche Säule in der Sicherung eines selbstbestimmten Lebens älterer Menschen dar.

Mit steigendem Lebensalter können sich Erkrankungen wie Arthrose, Diabetes mellitus, Schlaganfall, Herzinfarkt, Parkinson, Depression und Demenz einstellen. Mögliche Folgen dieser Erkrankungen können einen Verlust der Mobilität und der Selbstversorgungsmöglichkeit im Alltag bedeuten.

Abhängigkeit von fremder Hilfe kann daraus entstehen, doch diese Entwicklung ist kein zwingendes Schicksal. Selbst bei und nach schweren Krankheitsverläufen ist es möglich, durch geriatrische Behandlung ein hohes Maß an Selbstständigkeit und Alltagskompetenzen zu erhalten

oder zurück zu erlangen. An dieser Zielsetzung arbeiten alle Mitarbeiter des evangelischen Krankenhauses Enger mit der gebotenen Einfühlsamkeit und Geduld, aber dennoch der erforderlichen Konsequenz engagiert mit.

Neben der akuten Behandlung der im Vordergrund stehenden Erkrankung soll eine Pflegebedürftigkeit vermieden werden und eine Entlassung bestenfalls in das häusliche Umfeld erfolgen.

Die akutgeriatrische Behandlung in dem Krankenhaus besteht dabei aus den Faktoren

- akute organische Diagnostik und Therapie sowie
- zusätzlich frührehabilitativen Leistungen.

Die Verlegung in die Akutgeriatrie aus einem Krankenhaus kann frühestens erfolgen, wenn die medizinischen Leistungen, die ausschließlich im verlegenden Krankenhaus erbracht werden können, beendet sind und die akutgeriatri-

sche Krankenhausbehandlung die weitere medizinische Versorgung gewährleisten kann.

Die im Vorkrankenhaus eingeleitete Behandlung kann in der Akutgeriatrie weiter fortgeführt werden – (zum Beispiel in Verbindung mit Antibiosen, Wundversorgungen und medikamentöse Einstellung.

Eine direkte Einweisung durch den Hausarzt ist natürlich ebenfalls möglich.

Damit die Patienten wieder ein möglichst aktives und weitestgehend selbstbestimmtes Leben führen können, erstellt das medizinisch-therapeutische Team der Enger Fachklinik für Geriatrie – bestehend aus Ärzten, Pflegekräften, Therapeuten und dem Sozialdienst – einen auf ihre Bedürfnisse abgestimmten Behandlungsplan.

»Die zentrale Aufgabe des medizinisch-therapeutischen Teams ist es, die körperlichen und geisti-

gen Fähigkeiten der uns anvertrauten Patienten zu erkennen, zu fördern und zu stärken, so dass das größtmögliche Maß an Selbstständigkeit wiedererlangt werden kann«, erklärte Pflegedirektor Matthias Hill von der Enger Fachklinik für Geriatrie. »Wir sind tagesaktuell über die Probleme und Fortschritte unserer Patienten informiert.«

In der wöchentlichen Therapiekonferenz werden darüber hinaus Informationen zusammengetragen, die Aufenthalt der Patienten geplant, die Ergebnisse überprüft und die Behandlung entsprechend angepasst.

»Insofern geht es in der Fachklinik auch nicht nur um ein einzelnes Organsystem«, informiert Hill weiter, »sondern darum, den Patienten als Ganzes zu betrachten, ihn in seiner Gesamtheit zu erfassen und ihm schließlich mit medizinischer Unterstützung Mut zu vermitteln.«

## Das engagierte, therapeutische Team aus dem Krankenhaus Enger stellt sich vor:





Das Lukas-Krankenhaus in Bünde verfügt über eine interdisziplinäre Bauchstation.

### Die Vorteile

Die interdisziplinäre Bauchstation im Lukas-Krankenhaus bietet einige Vorteile: So werde die Patientenversorgung durch Verzahnung von Fachabteilungen verbessert. Die Zusammenführung von Kompetenzen optimiert Diagnostik und Therapie. Eine direkte Kommunikation führt zu einer Zeit- und Kostenersparnis. Doppeluntersuchungen, Verlegungen und Konsile werden vermieden. Es wird eine ganzheitliche Therapie geboten. Standardisierung und Verbesserung von Abläufen ist möglich. Alle diese Maßnahmen führen zur Erhöhung der Patientenzufriedenheit und einer Verkürzung des Klinikaufenthalts.

# In enger Abstimmung zum Behandlungserfolg

Akute Bauchschmerzen können viele verschiedene Ursachen haben. Um die Ursache schnell herauszufinden, verfügt das Lukas-Krankenhaus in Bünde über eine interdisziplinäre Bauchstation

Von der einfachen Magenschleimhautentzündung, die in der Regel allein mit Medikamenten wieder ausheilt, über eine dringend zu operierende Blinddarmentzündung bis hin zu lebensbedrohlichen Krankheitsbildern, wie zum Beispiel Darmverschlüssen oder Bauchspeicheldrüsenerkrankungen kann sich hinter einem »akuten Bauch« alles verbergen. Das weiß man auch am Bänder Lukas-Krankenhaus.

Um die möglichen Ursachen des akuten Bauchschmerzes schnell herauszufinden, ist eine eindeutige Diagnose nur durch die enge Zusammenarbeit der zuständigen Fachabteilungen und den zeitnahen Einsatz verschiedener Untersuchungsmethoden möglich. So liegt es nahe, dass Patienten mit unklaren Bauchschmerzen im Lukas-Krankenhaus auf der interdisziplinären Bauchstation versorgt werden.

»Das Besondere an der Bauchstation ist die enge interdisziplinäre Abstimmung«, sagt Dr. Steffen Krummbein, Chefarzt der All-



Dr. Annette Timmer-Stranghöner, Chefarztin der Medizinischen Klinik I

gemeinchirurgie

Auf der interdisziplinären Bauchstation betreuen Internisten und Chirurgen die Patienten gemeinsam. Täglich wird eine gemeinsame Visite durchgeführt, um die weiteren Behandlungsmöglichkeiten in enger Abstimmung zu koordinieren.

Die Bündelung der chirurgi-



Dr. Steffen Krummbein, Chefarzt der Allgemeinchirurgie am Lukas-Krankenhaus

schen und internistischen Kompetenzen in der gemeinsamen Behandlung führt zu einer deutlichen Verbesserung der Versorgungsqualität. Durch die zielführende Abstimmung der therapeutischen Maßnahmen wird eine Unterbrechung im gesamten Behandlungsprozess vermieden und die Behandlungsergebnisse verbessern

sich. Dies führt zu einer hohen Patientenzufriedenheit.

»Wir profitieren von den kurzen Wegen und dem engen Draht zum Chirurgen«, betont Dr. Annette Timmer-Stranghöner, Chefarztin der Medizinischen Klinik I. Sie führt aus: »Kürzlich kam ein Patient mit einer heftigen Gallenkolik und einer gleichzeitigen Entzündung der Gallenblase mit drohender Blutvergiftung. Noch am Aufnahmetag habe ich endoskopisch den Stein aus dem Gallengang geholt. Nach zwei Tagen konnte dann die entzündete Gallenblase operativ entfernt werden. Dafür musste er noch nicht einmal auf eine andere Station verlegt werden. Jetzt geht es dem Patienten wieder gut und er kann bald nach Hause.«

»Wir arbeiten da Hand in Hand«, bestätigen Dr. Krummbein und Dr. Timmer-Stranghöner. Für den Patienten heißt das konkret: Er muss nicht mehr so lange auf seine Diagnose warten und die individuelle Behandlungsstrategie kann schneller beginnen.

# Save the Date

## Tag der offenen Tür

am Sonntag, 08. September 2019, von 11-17 Uhr  
im Lukas-Krankenhaus Bünde

- **Hinter die Kulissen schauen**  
Einblicke in den OP  
und in viele Fachabteilungen
- **Gesundheitsinformationen aus erster Hand**  
Vorträge in der Kapelle
- **Notfall - Rettung**  
Technische Rettung, medizinische Versorgung
- **Kinderrallye durch das Lukas-Krankenhaus**  
mit tollen Spielen, interessanten Aufgaben  
und einer ganzen Menge Spaß
- **Alles da, für den kleinen und großen Hunger**  
Bratwurst, Suppen, Kuchen, Getränke, ...
- **und vieles mehr**



# Knackige Senioren machen Boden gut

Pastinaken, Topinambur, Mairübchen, Rote Bete und Co. – uriges Gemüse aus Urgroßmutter's Kraut- und Rü bengarten feiert ein Comeback. Sie erobern die Fläche, stürmen den Markt und sind längst nicht nur in der Spitzengastronomie gern gesehene Gäste. Vielseitig sind die Rezepte dazu.

Pastinaken, Topinambur, Mairübchen, Rote Bete und Co: Die Werte und Handhabung der lange vergessenen Gemüsesorten in der Küche hat Sabine Knicker, Ernährungsberaterin aus Bad Oeynhausen, zusammengestellt.

Zum Beispiel die Schwarzwurzel. Jene unscheinbare Wurzeln, die mit Glacéhandschuhen angefasst werden wollen. Besser noch mit Gummihandschuhen. Denn der Saft, der aus der zerbrechlichen rohen Wurzel austritt, färbt. Das zarte weiße Innere indes erinnert (wie auch die harntreibende Wirkung) an Spargel. Nicht umsonst galt die Schwarzwurzel einst als Spargel des armen Mannes. Doch das ist vorbei: Deftig wie das Aroma sind heute bisweilen die Preise. Denn nicht umsonst mussten Mangold und Meerkohl, Pastinake und Portulak anderen Gemüsesorten das Feld überlassen. Sie hatten ihre Blütezeit vor vielen (zum Teil hundert) Jahren, als Massenproduktion, Ertragsoptimierung und Maschinen-



Rote Bete schmeckt nicht nur klassisch in Essig eingelegt, sondern auch als Rohkostsalat mit Apfel, Möhre und einer Vinaigrette. Foto: pixabay

bearbeitung noch nicht erfunden waren. Prompt wurden sie in der Neuzeit untergepflügt von pflegeleichtem Grünzeug. Erst die Bio-Bewegung gab den antiken Vitamin- und Nährstofflieferanten eine neue Heimat.

Auch wenn alte Sorten Boden gut gemacht haben: Sabine Knicker weiß, dass man mitunter auf Wochen-, in Bio- oder auch Supermärkten suchen muss, um frische und knackige »Senioren« im Regal zu finden. Die Pastinake etwa schmeckt bitter, wenn sie zu lange gelagert wurde. »Wer sie daheim konservieren möchte, friert sie am besten als blanchierte Würfel ein«, rät Sabine Knicker.



Beraterin Sabine Knicker zeigt einen Rote-Bete-Kuchen. Foto: Margit Brand

Sollen die dicken, weißen Wurzeln frisch auf den Tisch, dann empfiehlt sie, es mit einem Püree zu versuchen. »Ganz einfach, quasi wie Kartoffelbrei.« Da können Pastinake und Kartoffel dann beweisen, dass sie gut harmonieren – auch wenn die Kartoffel im 18. Jahrhundert einst die »Germanenwurzel« verdrängte. Bei Babys steht Pastinake hoch im Kurs: »Viermal so gesund wie Möhre – und dabei sehr nitratarm«, sagt Sabine Knicker.

Auch die Steckrübe legt sie ans Herz – wohlwissend, dass die »lippische Ananas« für Ältere einen faden Beigeschmack hat. In Kriegszeiten war die Steckrübe oft die letzte Reserve und wurde sogar durch die Kaffeemühle gedreht. Aber dass die kalorienarme Rübe sich längst nicht nur im klassischen westfälischen Eintopf gut macht, davon ist Sabine Knicker überzeugt. Ihr Vorschlag für die Praxis in der Küche: als Beilage scharf anbraten und dünsten.

Und wer hat behauptet, die rote Bete schmecke nur, wenn sie in Essig eingelegt ist? Auch als Rohkostsalat (in Kombination mit Apfel, Möhre und einer Vinaigrette) entfaltet sie Potenzial. Oder auch im Schokokuchen!

**Simon**  
Handwerk, Zeitgeist, Genuss

Unsere Produkte sind Genuss und Lebensfreude pur. Wir backen mit Menschen für Menschen.

bekömmlich – geschmackvoll  
ursprünglich – natürlich

demeter

Chefsache – unsere hauseigenen 3-Stufen-Natursauerteige. Wellness für glückliche Teige.

**Bäckerei Konditorei Arno Simon**  
Rüschersstraße 33  
32584 Löhne  
Telefon 0 57 31/8 13 86  
www.baecker-simon.de

DEUTSCHLANDS BESTER BÄCKER 2014

**LÖFFLER**  
Frucht aktiv

Ihre Tagesportion Obst aus 10 Früchten  
... deckt 100% des Tagesbedarfs aller wichtigen Vitamine

... Ihr Spezialist für Vitamine aus Früchten - www.frucht-aktiv.de

# Darmspiegelung: Vorsorge kann Leben retten

Etwa 64.000 Bundesbürger erkranken jährlich an Darmkrebs, damit ist dies die zweithäufigste Krebsart in Deutschland. Sie betrifft Frauen und Männer gleichermaßen. Mit steigender Lebenserwartung wächst die Zahl der Krebsneuerkrankungen, jedoch sinken die krebsbedingten Todesfälle.

Verantwortlich dafür sind eine bessere Nutzung der Vorsorgeuntersuchungen. Wer zur Darmkrebsvorsorge geht, kann sein persönliches Risiko, an dieser häufigen Krebsart zu erkranken, um 80 bis 90 Prozent senken. Dr. Bernd Wejda vom Krankenhaus Lübbecke-Rahden ist auch wegen dieser Erfolgsquote ein engagierter Verfechter der Darmspiegelung.

Der 51-jährige Internist mit Fachrichtung Gastroenterologie, also Magen und Darm, hat in seiner Tätigkeit im Krankenhaus ständig mit Darmerkrankungen zu tun. Außerdem setzt er sich als Regionalbeauftragter der Stiftung Lebensblicke für die Halbierung der Darmkrebsfälle in Deutschland ein. Denn nach Brustkrebs bei Frauen und Prostatakrebs bei Männern ist Darmkrebs jeweils die zweithäufigste Tumorerkrankung.

»Pro Jahr erkranken mehr als 60.000 Menschen in Deutschland an Darmkrebs, 25.000 Menschen versterben daran«, kennt Bernd Wejda die erschreckende Statistik. Dabei sei das Krebsrisiko durch eine Darmspiegelung gut in den Griff zu bekommen. »Im Schnitt bekommen sechs von hundert Menschen diesen Krebs, gehen sie zur Vorsorge, sind es nur noch 0,6.«

Solch eine präventive Darmspiegelung wird von den Krankenkassen bei Männern ab 50 Jahren und bei Frauen ab 55 Jahren bezahlt, also ab dem Alter, ab dem das Erkrankungsrisiko statistisch steigt. Wer in seiner Familie Darmkrebsfälle hat, hat ein erhöhtes Risiko und sollte sich eher um einen Termin kümmern. »15 bis 18 Prozent aller Darmkrebsfälle haben einen erblichen Hintergrund«, so Wejda.

Der Hausarzt vermittelt den passenden niedergelassenen Gastroenterologen, der die Spiegelung »stress- und schmerzfrei«, so Dr. Wejda, ambulant durchführt. Der Patient bekomme nichts mit. Auch die Flüssigkeit,

die zur Vorbereitung abends und morgens vor der Untersuchung getrunken werden muss, sei inzwischen gut verträglich, so der Spezialist. »Leider haben wir trotzdem nur eine Vorsorgequote von etwa 25 Prozent«, sagt Bernd Wejda. Und dabei können bei der Spiegelung auch sofort problematische Darpolypen entfernt werden.

»Leider haben wir trotzdem nur eine Vorsorgequote von etwa 25 Prozent.«

Dr. Bernd Wejda

Eine weitere OP oder belastende Behandlung wie bei anderen Krebsverdachtsfällen sei nicht notwendig. »In der Regel reicht es, die Darmspiegelung nach zehn Jahren zu wiederholen, beim Nachweis von Polypen sollte nach drei bis fünf Jahren wieder gespiegelt werden«, empfiehlt Wejda.

Das Tückische am Darmkrebs ist, dass er im Frühstadium nicht zu erkennen ist, weil er keine Schmerzen verursacht. Wird Blut im Stuhl gefunden, kann das ganz

unterschiedliche Ursachen haben. Bemerkbar wird der Darmkrebs meist erst, wenn er bereits entwickelt ist. In 90 Prozent der Fälle sind die Vorstufe gutartige Polypen im 1,2 Meter langen Dickdarm, die häufig auf Veranlagung beruhen. »Im ungünstigen Fall werden daraus sichtbare Polypen,



Dr. Bernd Wejda berät einen Patienten zur Darmkrebsvorsorge. Foto: MKK

die sich noch gut entfernen lassen. Sie können aber auch in die tieferen Wandschichten des Darms einwachsen, dann haben wir Krebs«, sagt Wejda. Alarmsymptome für einen Tumor im Darm seien Blutabgänge, wechselnd dünner und fester Stuhl oder auch starke Gewichtsabnahme.

die sich noch gut entfernen lassen. Sie können aber auch in die tieferen Wandschichten des Darms einwachsen, dann haben wir Krebs«, sagt Wejda. Alarmsymptome für einen Tumor im Darm seien Blutabgänge, wechselnd dünner und fester Stuhl oder auch starke Gewichtsabnahme.

**Praxis**  
**Anke Richter-Scheer**  
PRÄVENTION | DIAGNOSTIK | THERAPIE

**Wir sind erster Ansprechpartner in Gesundheitsfragen**



**Unter hausärztlicher Versorgung verstehen wir:**

- » Individuell angepasste Behandlung des Patienten
- » Bei medizinischer Indikation Vermittlung von Terminen zu Spezialisten
- » Hausbesuche durch Ärzte und VERAH
- » Ansprechpartner für Sie und Ihre Familien zu sein

Anke Richter-Scheer, Fachärztin für Innere Medizin  
Hausärztliche Versorgung,  
Palliativmedizin, Hausärztliche Geriatrie

Wiehengebirgsstr. 76  
Bad Oeynhausen  
Tel. 05734 613800

Mo-Fr 08:00 – 11:00 Uhr  
Mo, Di u. Do 16:00 – 18:00 Uhr  
Sowie nach Vereinbarung

**Besuchen Sie uns auf unserer Website:**  
[www.praxis-a-richter.de](http://www.praxis-a-richter.de)

# Stress und Überforderung: Burnout kann jeden treffen

Es gibt nicht nur eine Ursache und es kann jeden treffen, den Manager, den Arbeiter oder die Hausfrau: Burnout. »Burnout beschreibt den Zustand des Menschen auf Grund von Überforderung des Nervensystems«, sagt Adele Miles-Röger.

Den Begriff Burnout, so die Heilpraktikerin für Psychotherapie und Burnout-Therapeutin, gebe es seit 1974. Der deutsch-amerikanische Psychologe Herbert Freudenberg habe den ersten wissenschaftlichen Artikel zum Thema Burnout verfasst.

Anfangs habe man die Krankheit eher sozialen Berufen zugeordnet. Sehr schnell habe man dann gedacht, Burnout sei eine Manager-Krankheit. »Dem ist aber nicht so«, sagt Adele Miles-Röger, »denn Stress wird von vielen Managern eher als anregend empfunden.«

Menschen könnten Stress unterschiedlich aushalten. »Sonst hätten alle Menschen mit Stress ein Burnout-Syndrom. Wie wir Stress verarbeiten, hängt mit dem Inneren zusammen. Welche Strategien haben wir, um mit Stress besser klar zu kommen?«, fragt die Heilpraktikerin.

Wenn es um die Ursachen des Burnout geht, nennt Miles-Röger verschiedene Komponenten: Da gebe es zum Beispiel die perfektionistische Einstellung. Perfektionismus könne zu Depressionen, Burnout und Angststörungen führen, meint die Herforder Therapeutin und erwähnt die Hausfrau. Sie habe jede Menge zu tun, will den Haushalt perfekt führen und hat gleichzeitig einen enormen Anspruch an die Schulnoten ihrer Kinder. Dieser Druck könne zum Burnout führen. Wer glaube, zu einhundert Prozent perfekt sein zu müssen, der leide irgendwann und das kann zu einer psychischen Erkrankung führen.

Eine weitere Komponente sei eine geringe Kompetenzerwartung: »Ich schaffe das nicht, ich traue mir das nicht zu.« Ängste würden sich entwickeln.

Und schließlich könne auch eine ausgeprägte Harmoniesüchtigkeit eine Komponente sein: »Alle müssen mich mögen, ich brauche sehr viel Anerkennung von außen.« Hier gebe es eine geringe Frustrationstoleranz. »Es muss alles perfekt sein, es muss alles gut sein.« Wenn mal was nicht gut laufe, ende das für den Betroffe-



Adele Miles-Röger ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und Burnout-Therapeutin. Themen wie Selbstfürsorge und Traumatisierung stehen für sie in engem Zusammenhang, wenn es um Burnout geht. Foto: Karin Koteras-Pietsch

nen gleich in einer Riesen-Katastrophen gleich in einer Riesen-Katastrophen. Nicht zu unterschätzen sei der Druck von außen: befristete Arbeitsverträge, Leistungsdruck, Konkurrenz unter Kollegen, ständige Erreichbarkeit (auch nach Feierabend) durch Smartphone und Co.

Ein ganz wichtiges Thema in Bezug auf einen Burnout ist für Adele Miles-Röger die Traumatisierung. Menschen mit einer frühen Traumatisierung seien besonders anfällig für einen Burnout, sagt sie und spricht zum Beispiel von Menschen, die in Familien groß geworden seien, in denen physische und psychische Gewalt an der Tagesordnung gewesen sei. Und das komme in allen Schichten vor.

»Wer traumatisiert ist, auch wenn er das selbst nicht weiß, befindet sich in einer Übererregung, das Nervensystem ist ständig angespannt. Der Mensch ist nicht in der Lage, dies zu regulieren. Und wer ständig angespannt ist, befin-

det sich im Burnout-Bereich«, sagt die Heilpraktikerin. Und wenn die Anspannung zu lange anhalte, sei ein Zusammenbruch die Folge, ein Klinikaufenthalt unausweichlich.

Viele Menschen wüssten nicht einmal, dass sie auf einen Burnout zusteueren. »Die Kollegen nerven, Antriebslosigkeit, Schwindel, Übelkeit, Kopfschmerzen, Verspannung, Rückenschmerzen, Herzrasen oder Schwitzen können ersten Anzeichen sein«, sagt die Heilpraktikerin. Der Körper gehe vor, gebe Warnsignale. Und mit ein bisschen Auszeit sei es oft nicht getan. »Für Burnout gibt es keine Standardtherapie.

Man kann zum Beispiel die Kindheit aufarbeiten. Muss schauen, woher zum Beispiel ein Hang zum Perfektionismus kommt. Vielleicht ist der oder die Betroffene früher ständig von den Eltern gefördert worden. Der Mensch muss lernen, dass er etwas wert ist,

auch wenn er mal nein sagt, wenn er Grenzen setzt.«

Häufig wüssten die Menschen bei ersten Anzeichen nicht, was mit ihnen los sei. Adele Miles-Röger empfiehlt hier zunächst den Gang zum Hausarzt. Der könne körperliche Ursachen ausschließen.

Wichtig sei, zu erkennen, was mit einem los sei. Manchmal reichten ein paar Stunden Therapie, manchmal gehe es nicht ohne Klinikaufenthalt. Wer die Chance hat, dem rät Adele Miles-Röger, dauerhaft Auszeiten fest einzuplanen.

Selbstfürsorge ist hier das Stichwort – für sich selbst sorgen/Life-Work-Balance. Arbeit sollte abgegeben werden, wichtig seien ebenso Bewegung, Entspannung und gesunde Ernährung. »Ich muss abwägen, was Energiefresser sind und was uns Energie gibt. Und manchmal muss es sogar ein Berufswechsel sein.«

Karin Koteras-Pietsch

# Hilfe für Menschen mit Demenz im Krankenhaus

Mit ihrer ruhigen und einfühlsamen Art erleichtert Reinhild Eikenhorst den älteren Patienten den Aufenthalt im Krankenhaus. Die gelernte Krankenschwester ist eine Patientenlotsin – eine Besonderheit mit Augenmerk auf demenziell erkrankte Menschen.

Der Begriff »Patientenlotsin« wird Reinhild Eikenhorst im Grunde nicht gerecht. Denn sie tut viel mehr, als ihre Schützlinge an die Hand zu nehmen und zum Behandlungsraum oder zum Zimmer zu begleiten. Vielmehr erfahren die Patienten eine umfassende Betreuung – nicht in der klassisch-medizinischen Hinsicht, sondern vor allem als seelische Unterstützung.

»Ich frage nicht ›Wie geht's?‹ oder ›Haben Sie noch Schmerzen?‹. Ich spreche die Patienten anders an, frage nach etwas Privatem. Weil ich eine andere Verbindung zu ihnen habe und die ja auch zu mir«, erzählt »Schwester Reinhild« von ihrem Beruf, in dem sie sich früher in den Ambulanzen, heute in der Unfallchirurgie Menschen ab 65 Jahren annimmt, die spezieller Begleitung bedürfen.

Die andere Verbindung knüpft Reinhild Eikenhorst in der Regel schon vor dem eigentlichen Krankenhausaufenthalt. »Wenn Patienten zu Vorgesprächen und Voruntersuchungen einbestellt sind, bin ich schon da«, sagt sie. So entsteht ein erster Kontakt und ein Vertrauen – auch zu den Angehörigen. In dieser Phase werde die Pflegeanamnese erstellt, also Daten über den Erkrankten und seinen Hintergrund wie Familie und Lebensumgebung gesammelt. Für die Schwester Gelegenheit, spezielle Fragen zu stellen, das Haus zu erklären oder Tipps im Vorfeld zu geben. Reinhild Eikenhorst ist fortan bis zur Entlassung ein immer wiederkehrendes Gesicht und ein Ansprechpartner, der zuhört und sich Zeit nehmen kann.

Pflegedienstleiterin Urte Abbate bezeichnet Schwester Reinhild als einen »Joker«. »Sie hat eine andere Perspektive. Das kann auf der Station aufgrund von Personalknappheit so nicht geleistet werden.« Die Patientenlotsin sei auch eine Entlastung für die Kollegen auf den Stationen,



Patientenlotsin Reinhild Eikenhorst nimmt sich die Zeit für ihr Gegenüber. Foto: MKK

gebe wertvolle Informationen, die sie im Vorfeld einhole, weiter. »Es können bei Bedarf Dinge wie zum Beispiel ein spezielles Bett organisiert werden, weil ich den Patienten schon vorher kennengelernt habe.« Außerdem knüpfe sie Kontakte zur Küche, zur Apotheke, zu Pflegediensten oder zum Hausarzt, damit schon einiges vorbereitet werden kann. Und um dem Menschen, der eine Operation vor sich hat, den Aufenthalt so angenehm wie möglich zu machen.

Gerade auf der Unfallchirurgie seien die Patienten anfällig für einen Delir, also einen Verwirrheitszustand. Wer ins Krankenhaus soll und dort operiert werden muss, hat oft Angst – so kann es auch jüngeren Menschen ergehen. Ältere befinden sich erst recht in einer Ausnahme-situation.

Das Bekannte und einen ruhenden Pol symbolisiert dann Schwester Reinhild, die die Erkrankten immer wieder besucht und sie sogar in den OP begleitet. »Auch wenn ich den gleichen Kittel wie die Pflegekräfte trage.« Natürlich sei nicht ein Tag wie der andere, der Patient kurz nach der

warten«, sagt Reinhild Eikenhorst. Manchmal sei es schon ein Erfolg, wenn sie ein Gespräch fünf Minuten führen könne, ohne dass ihr Gegenüber den Kopf wegdrehe. »Aber dann weiß ich auch, der braucht jetzt seine Ruhe.«

Die positiven Effekte, die Reinhild Eikenhorst in der direkten zwischenmenschlichen Begegnung erzielt, lassen sich auch anhand von Daten belegen. »Die Verweildauer zum Beispiel ist deutlich runtergegangen«, sagt Urte Abbate. Den Blick auf den Menschen als Ganzen und insbesondere den älteren an Demenz erkrankten Menschen hat das »demenzsensible« Krankenhaus Lübbecke bereits seit 2007 mit fortwährenden Projekten wie »Doppelt hilft besser bei Demenz« oder dem Rooming-in geschärft. Reinhild Eikenhorst findet, dass es mehr von den Patientenlotsen geben sollte.

## Ist es Zeit für Veränderungen in ihrem Leben?

Hypnose  
+  
Mentaltraining

### Das ideale Duo:

schlank und straff durch  
Hypnose und Icoone



Ulrike Milner

Volmerdingsener Straße 141  
32549 Bad Oeynhausen  
Telefon: 05734/1367

[www.ulrikemilner-mentaltraining.com](http://www.ulrikemilner-mentaltraining.com)

# »Ständiges Sodbrennen kann die Speiseröhre schädigen.«

Etwa jeder Fünfte leidet unter einem Rückfluss vom Magensaft in die Speiseröhre. Menschen, die sich in ihrer Lebensqualität beeinträchtigt fühlen, sollten ärztliche Hilfe suchen, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS).

Ein Interview mit Professor Dr. Carsten Gartung, Spezialist der Gastroenterologie, Hepatologie und Infektionskrankheiten.

**30 Prozent der Menschen leiden unter häufigem Sodbrennen. Wann ist Sodbrennen normal und wann ist Sodbrennen eine Krankheit?**

Professor Dr. Carsten Gartung: Wenn man mal zu gut gegessen oder getrunken hat, dann ist Sodbrennen normal. Aber wenn Sodbrennen häufiger als einmal im Monat auftritt und ohne erkennbaren Anlass, dann sollte man das von einem Arzt abklären lassen.

**Was geschieht denn beim Arzt?**

Gartung: Als erstes wird natür-

lich versucht, das Sodbrennen durch Änderung der Verhaltensweisen in den Griff zu bekommen: gesünderes Essen, mehr Bewegung, weniger Stress, weniger Alkohol. Wenn das Sodbrennen trotzdem noch auftritt, kann eine medikamentöse oder sogar eine chirurgische Behandlung helfen.

**Was genau passiert bei Sodbrennen? Warum ist das so unangenehm?**

Gartung: Beim Sodbrennen wird Magensäure aus dem Magen die Speiseröhre hinauf gedrückt. Man kann sagen: Die Magensäure verätzt die Speiseröhre. Das kann auch zu dauerhaften Schädigungen an der Speiseröhre führen. Das kann verschiedene Ursachen

haben. Beispielsweise kann der Magen zu voll, die Zusammensetzung des Mageninhalts zu fettig oder eine übersteigerte Produktion der Magensäure vorliegen. Auch eine Nahrungsunverträglichkeit kann dahinterstecken.

**Wie kann mir denn ein Arzt helfen?**

Gartung: Um Ihnen helfen zu können, muss erstmal die Ursache des regelmäßigen Sodbrennens herausgefunden werden. Wenn wir die Ursache kennen, können wir gezielt dagegen vorgehen. Entweder durch eine Ernährungsumstellung bei einer Unverträglichkeit, medikamentös oder durch operative Maßnahmen, zum Beispiel durch die Implantation eines Neuro-Stimulators.

**Wie entscheidet sich, welche Behandlungsoption die richtige für mich ist?**

Gartung: Grundsätzlich wählen wir immer erst die am wenigsten invasive Variante. Das heißt, wir versuchen den Eingriff für den Körper so gering wie möglich zu halten.

**Wie funktioniert die medikamentöse Behandlung?**

Gartung: Es gibt Säureblocker, die den Säuregehalt und die Menge der Magensäure regulieren. Bei einer guten medikamentösen Einstellung können Patienten beschwerdefrei leben. Wichtig ist hier aber die Einstellung durch einen Arzt, der auch immer wieder einen Auslassversuch anregt. Auf keinen Fall sollte man eine langfristige Selbsttherapie mit freiverkäuflichen Säureblockern durchführen. Die freiverkäuflichen Produkte sind nur für den kurzfristigen Einsatz gedacht.

**Und warum gibt es eine operative Methode?**

Gartung: Bei manchen Patienten funktioniert die medikamentöse Einstellung schlicht nicht mehr. In solchen Fällen können wir unseren Patienten als einziges Klinikum in der weiteren Umgebung eine neue operative Methode anbieten: die Implantation eines sogenannten Neuro-Stimulators. Das hört sich schlimmer an, als es ist. Das kleine Gerät



Professor Dr. Carsten Gartung

funktioniert wie ein Herzschrittmacher. Zwei Elektroden am Übergang zwischen Magen und Speiseröhre senden einen Stromimpuls aus, sodass es zu einem Training des unteren Schließmuskels kommt, der dadurch den Mageneingang besser kontrollieren und dann wirkungsvoller verschließen kann. Die Magensäure kann so nicht weiter aufsteigen.

**Wie groß ist der operative Eingriff?**

Gartung: Das Gerät wird bei einer halbstündigen Operation eingesetzt. Wir wenden das Verfahren jetzt seit Ende 2017 an und haben nur positive Erfahrungen gemacht. Die Patientinnen und Patienten sind in der Regel danach komplett beschwerdefrei. Auch eine medikamentöse Therapie ist danach meist nicht mehr notwendig.

**Wie ist der Weg zu so einer Operation?**

Gartung: Der Weg geht immer über den Hausarzt. Dort wird die Grunddiagnostik durchgeführt. Sollte keine Besserung auftreten, erhalten die Patienten eine Überweisung an das Refluxzentrum im Johannes-Wesling-Klinikum. Dort wird von einem Team aus Ärzten verschiedener Fachrichtungen eine erweiterte Diagnostik durchgeführt. Im Anschluss wird eine individuelle Therapie ausgearbeitet. Der letzte Schritt kann die Implantation eines Magenschrittmachers sein.

BEAUTY & WELLNESS **SALINA**  
FOERDERMANN

*Genießen Sie Urlaubsflair  
im mediterranen Saunagarten*

**Sommer, Sonne, Sauna**

So oft Sie möchten!	2 Monats-Sommerkarte 165 €
Unbegrenzte Saunabesuche im Juni - Juli - August mit der Monats-Sommerkarte.	Partnerkarte p. Pers. 160 € (Monate frei wählbar)
	3 Monats-Sommerkarte 245 €
	Partnerkarte p. Pers. 240 €

**Meine Sauna  
meine Wellness**

Montag 11:00 - 22:30 Uhr  
Dienstag - Samstag 9:00 - 22:30 Uhr  
Sonn- und Feiertag 10.00 - 21:00 Uhr  
Dienstag und Donnerstag ist Damensauna

Bachstraße 6/7 · 32120 Hiddenhausen · Telefon (0 52 23) 8 30 75

# Bauchfett bremst die Produktion des Testosterons

Mit 40 plus stellen viele Männer fest, dass aus ihrer athletischen, zu den Hüften schmaler werdenden Y-Silhouette eher eine O-Form mit einer deutlichen Rundung um die Mitte geworden ist. Selbst wenn man den »Waschbärbauch« als Kuschelfaktor zu schätzen weiß – gesund ist er nicht.

Denn gerade das Bauchfett hat viele negative Wirkungen: Es bildet Entzündungsstoffe und andere schädliche Stoffwechselprodukte, die das gefährliche metabolische Syndrom mit Bluthochdruck, erhöhten Blutfettwerten, Übergewicht und Typ-2-Diabetes fördern. Dazu kann das Bauchfett die Testosteronproduktion bremsen, was wiederum die Pfunde noch schneller ansetzen lässt.

Das männliche Sexualhormon steuert nicht nur Lust und Potenz, sondern viele weitere Stoffwechselprozesse. So wirkt es unter anderem als »Bauchfett-Bremse« und kann damit dem metabolischen Syndrom vorbeugen. Ab dem 40. Lebensjahr nimmt die Testosteronproduktion in den Hoden jedoch kontinuierlich ab.

Diese Abnahme ist allerdings nicht natürlich oder altersbedingt, sondern eine Folge verschiedener Faktoren wie Stress, Bewegungsmangel, unausgewogener Ernährung, Übergewicht oder auch verschiedener Krankheiten wie Diabetes Typ 2.

Als Resultat leiden besonders Männer jenseits der 50 oft unter einem messbaren Testosteronmangel mit Symptomen wie Vitalitäts- und Libidoverlust, Erektionschwäche, depressiven Verstimmungen,



Bewegungsmangel bremst die Testosteronproduktion. Foto: djd/Testosterontherapie/Getty

Schweißausbrüchen, Schlafstörungen und Fettablagerungen vor allem in der Bauchregion. Einen Selbstcheck für einen möglichen Testosteronmangel gibt es unter [www.mannvital.de](http://www.mannvital.de).

Um die Gesundheit zu schützen und die Hormonproduktion zu fördern, sollte dem Bauchfett der Kampf angesagt werden. Dabei hilft vor allem moderater Sport, da er Kalorien verbrennt und gleichzeitig die Testosteronwerte pushen kann.

Etwa dreimal die Woche 30 Minuten Ausdauertraining sollten es sein, auch ein moderates Kraft-

training wirkt sich positiv aus. Unterstützen kann eine vom Arzt

verordnete Testosterontherapie etwa mit einem Testosteron-Gel. Es wird in der Regel auf Schultern oder Oberarme aufgetragen und kann den Hormonspiegel schnell wieder normalisieren.

Gerade für beruflich eingespannte »Macher« sind außerdem ein gutes Stressmanagement und genügend Schlaf wichtig. Denn Stress und Schlafmangel fördern die Ausschüttung des Hormons Cortisol, das die Testosteronbildung blockiert und die Fetteinlagerung fördert.

Außerdem macht Schlafmangel Appetit, so dass eine kalorienbewusste Ernährung schwerer fällt. Insgesamt sollte Mann öfter zu Obst, Gemüse, Salat und Fisch greifen.

**Seniorenhaus  
Habitat am Kurpark**  
Langzeitpflege / Kurzzeitpflege

Zur Wehme 7  
32289 Rödinghausen    Telefon 0 57 46 / 888 70

## Tipps für Männer

Wenn Männer folgende Tipps beherzigen, können sie ihren Testosteronspiegel im Normalbereich halten:

- Sport treiben: Egal ob Fußball oder Fitness-Studio, moderate Bewegung fördert die Testosteronproduktion. Daher auch im Alltag kurze Aktivitäten wie Fußwege, Treppe steigen und Staubsaugen einbauen.
- Nicht rauchen: Der giftige Qualm schadet der Männlichkeit gerade in Form von Erektionsstörungen.
- Ausgewogen ernähren:

Hierbei insbesondere auf eine ausreichende Zufuhr von gesunden Fetten (zum Beispiel in Nüssen) sowie Vitamin D und Zink achten.

– Wenig Alkohol trinken: In größeren Mengen kann er die Hormonproduktion stören.

– Entspannungstechniken wie Meditation, Qigong oder autogenes Training können das Stresslevel und damit die Bildung des Stresshormons Cortisol senken, das ein Testosteron-Gegenspieler ist.

**Zuhause**  
ist es am schönsten!

**Ihr ambulanter Pflegedienst**  
Seit über 20 Jahren in OWL – auch in Ihrer Nähe!  
[www.bonitas.de](http://www.bonitas.de)

**BONITAS**  
Wir lieben Pflege



# Demenz Verschleichende Vergesslichkeit

Im Keller angekommen, aber Sie wissen nicht mehr, was Sie dort wollten? Oder Sie suchen Ihre Brille, den Schlüssel oder das Telefon? Wer kennt das nicht, das geht auch jungen Leuten so und nicht immer ist es gleich eine Demenz. Aber was ist, wenn ein Angehöriger die zeitliche, räumliche und persönliche Orientierung verliert? Immer öfter? Immer mehr? Wenn Sie diese Anzeichen bei Angehörigen, Freunden oder Nachbarn feststellen ist es Zeit zum Handeln.

Karola Holweg, Einrichtungsleitung der tegeler Pflege&Gesundheit im Fährhof Vlotho, empfiehlt: „Sprechen Sie mit dem betroffenen Menschen, versuchen Sie ihn zu motivieren zum Arzt zu gehen. Nur ein Arzt kann eine Demenz diagnostizieren und somit den Unterschied zu einem normalen altersbedingten Abbau der Merkfähigkeit und der verminderten körperlichen Leistungsfähigkeit feststellen.“

Unterstützung und Beratung bekommen Sie auch im der Seniorenresidenz Fährhof in der Weserstraße 32 in Vlotho. In unserem Bereich für Demenziell erkrankte Menschen bieten wir Kurzzeitpflege oder auch stat. Dauerpflege an. Mit einem besonderen Betreuungskonzept werden die Bewohnerinnen und Bewohner gepflegt und betreut und mit ihren Eigenarten wahrgenommen

und unterstützt. Das hilft dem Erkrankten und die pflegenden Angehörigen werden entlastet, bekommen ihre so notwendigen Auszeiten für die eigene Erholung. Es sollte immer das Ziel sein, dem Erkrankten möglichst lange ein würdevolles Leben in den eigenen 4 Wänden zu ermöglichen, doch wenn pflegende Angehörige sich dabei so belasten, dass sie selbst müde und krank werden, ist weder dem dementen Menschen noch seinen Angehörigen geholfen.

Um das Leben zu Haus lange zu ermöglichen sollten Angehörige akzeptieren, dass der Vater die Mutter plötzlich nicht mehr weiß, dass die Butter auf das Brot gehört, die schmutzige Wäsche in die Wäschetonne und die Zahnbürste in den Mund, oder gar nahe Angehörige nicht mehr erkennt. Maßregeln Sie diese Menschen nicht, sondern unterstützen Sie, ohne das es wie Hilfe erscheint. Versuchen Sie ruhig zu bleiben, den Menschen abzulenken, anstatt ihn auf sein Fehlverhalten aufmerksam zu machen. Gehen Sie mit ihm spazieren, sorgen sie für ausreichend Getränke und eine ausgewogene Ernährung. Oft ist es für Außenstehende einfacher mit den demenziellen Veränderungen umzugehen.

Die Mitarbeitenden des Fährhofes gehen respektvoll mit Betroffenen um und bieten eine fachlich hohe Kompetenz für Men-

schen mit einer Demenzerkrankung an. Sie informieren Angehörige über die Erkrankung und die erforderlichen Maßnahmen und Unterstützungsmöglichkeiten. Sie schulen hinsichtlich der richtigen Umgangs- und Kommunikationsformen mit Demenzkranken.

Alle Formen der Demenz entwickeln sich in 3 Stadien und man geht davon aus, dass jedes Stadium ca. 3 Jahre dauert. Im Frühstadium lässt das Kurzzeitgedächtnis nach, sinnvolle Zusammenhänge werden nicht mehr erkannt. Im mittleren Stadium ist auch das Langzeitgedächtnis betroffen und es treten Verhaltensauffälligkeiten auf. Im Spätstadium kommt es häufig zu Krampfanfällen, Bewegungsstörungen sowie dem Verlust der gesteuerten Körperfunktionen, wie Ausscheidung. Diese Menschen sind komplett auf Hilfe angewiesen. Eine Demenzerkrankung in diesem Stadium führt in absehbarer Zeit zum Tod.

**Beratung finden Sie bei der tegeler Pflege & Gesundheit im Fährhof in Vlotho im Haus unter der Telefonnummer: 05733 9939100**

Quellen:  
Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.  
Leitlinie der Universität Witten/Herdecke

**Die schönste Senioreneinrichtung mit Weserblick**

Weserstraße 32 | 32602 Vlotho

Tel.: 05733 9939-100 | info@faehrhof-tegeler.de

Wir kümmern uns.

Familientradition seit 1992

# Anneliese B genießt ihren Blick auf die Weser



Im März 2019 wurde die Seniorenresidenz „Fährhof“ direkt am Weserufer in Vlotho eröffnet. 100 Bewohnerinnen und Bewohnern wird hier ein wunderschönes und für die Region einzigartiges Zuhause bereit. Die Einrichtung mit Residenzcharakter sorgt für Begeisterung. Bereits zwei Monate nach dem Einzug der ersten Bewohnerin im März ist ein Drittel des Hauses belegt.



Dieser besondere Platz im Herzen Vlothos bietet auch für viele Menschen aus der Region einen einzigartigen Arbeitsplatz. Ob Pflegefachkräfte, Verwaltungsmitarbeiter oder Köche und Servicepersonal, jeder schätzt das herzliche Miteinander im Team.

Lernen Sie uns kennen und erfahren Sie alles über unser Verständnis in der täglichen liebevollen Arbeit mit Seniorinnen und Senioren. Oder schauen Sie doch einfach mal vorbei, wenn Sie wissen wollen, warum beim Arbeitgeber tegeler der Gemeinschaftsgedanke groß geschrieben wird.

## Im Fährhof geht das Leben weiter.

Sie haben Interesse an einem Platz an der Weser für sich oder Ihre Angehörigen? Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Termin mit uns. Wir zeigen Ihnen, dass im Fährhof der Herbst des Lebens bunt und voller Überraschungen ist.

## Für unseren nächsten Wohnbereich suchen wir Sie!

Schon bald eröffnen wir unseren nächsten Wohnbereich im Fährhof. Wenn Sie ein Mitglied unseres Teams werden wollen, dann sprechen Sie uns an. Wir bieten Pflegefachkräften und Pflegehelfern aber auch Servicekräften und Verwaltungsmitarbeitern einen einzigartigen Arbeitsplatz. Gemeinsam mit Ihnen schreiben wir die Geschichte des Fährhofs weiter.

## Neugierig geworden?

Dann rufen Sie uns an:

05733 9939-100

oder schreiben uns an:

[info@faehrhof-tegeler.de](mailto:info@faehrhof-tegeler.de)



Viele abwechslungsreiche Veranstaltung im Haus machen aus dem Fährhof ein Ort des Lachens und Lebens. Bewohnerinnen und Bewohner sind ebenso begeistert wie deren Angehörige und Gäste aus der Region.

**Die schönste Senioreneinrichtung mit Weserblick**

Weserstraße 32 | 32602 Vlotho

Tel.: 05733 9939-100 | [info@faehrhof-tegeler.de](mailto:info@faehrhof-tegeler.de)

# Den Brustkrebs früher erkennen

Führt die Verbesserung digitaler Techniken auch zur Verbesserung bei der Früherkennung von Brustkrebs? Diese Frage steht im Fokus einer groß angelegten Studie der Radiologie an der Uni Münster. Eine der 17 Screening-Einheiten im Rahmen der Studie ist die Mammographie-Einheit Herford/Minden-Lübbecke am Standort Herford.

Die beiden Radiologinnen Dr. Gisela Urban und Dr. Annette Rudolf sind stolz, an der Studie teilnehmen zu dürfen und haben ihre fünf Mammographie-Geräte mit der neuesten Technik aufrüsten lassen. 50.000 Euro haben sie in jedes Gerät investiert. Tomosynthese ist das Stichwort. Diese hat sich als ergänzende Untersuchung zur Mammographie bereits seit einigen Jahren etabliert. Bei der Tomosynthese werden ein Millimeter dünne Schichtaufnahmen der Brust gefertigt. »So zeigen sich besonders im dichten Drüsengewebe Unregelmäßigkeiten in der Gewebestruktur oder kleine Raumforderungen, die im konventionellen Übersichtsbild unsichtbar bleiben«, erklären die beiden Medizinerinnen das Verfahren.

Im Rahmen der Studie werden nach dem Zufallsprinzip mehr als 200.000 Frauen in ihrem Einladungsschreiben zum Mammographie-Screening aufgefordert, an



Die beiden Radiologinnen Dr. Gisela Urban (links) und Dr. Annette Rudolf nehmen an einer Studie der Universität Münster teil.

der Studie teilzunehmen. Die Teilnahme, darauf weisen Rudolf und Urban ausdrücklich hin, ist absolut freiwillig. Die Zuweisung erfolgt per Computerprogramm und ist nicht zu beeinflussen. Ziel ist es, 80.000 Frauen im Alter zwischen 50 und 69 Jahren, die einen Anspruch auf die Teilnahme am Screening haben, für die Studie zu gewinnen.

Mit einer Chance von 50 zu 50 werden die Frauen entweder der Gruppe der Standard-Mammographie zugewiesen oder der Gruppe mit Tomosynthese. In beiden Gruppen, so heißt es in einer Mitteilung der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster, werden die Entdeckungsraten von Brustkrebs sowie die Häufigkeit der Abklärungsdiagnostik miteinander verglichen.

»Mit der neuen Technik soll herausgefunden werden, ob mit der Tomosynthese mehr und kleinere Tumore entdeckt werden, so dass weniger Frauen zur Nachuntersuchung eingeladen werden müssen«, erläutern Rudolf und Urban.

Der Screening-Prozess unterscheidet sich außer einem Schwenk der Röhre nicht von der regulären Untersuchung im Screening. »Die Untersuchung dauert nur wenige Sekunden länger, die Strahlenbelastung einer solchen Aufnahme ist nur geringfügig höher als die einer herkömmlichen Röntgenaufnahme, der Informationsgehalt dafür umso größer«, betonen die Herforder Radiologinnen. Alle an der Studie beteiligten Fachkräfte seien besonders geschult worden und mit der neuesten Methode vertraut.

Die Untersuchungen, so teilt die WWU weiter mit, sollen über einen Zeitraum von zwölf Monaten an 17 Screening-Einheiten in Nordrhein-Westfalen und Niedersachsen erstellt werden. Der Startschuss ist jetzt nach mehrjähriger konzeptioneller Vorarbeit gefallen. Erste Ergebnisse werden für Ende 2020 erwartet, abschließende für das Jahr 2023.

Meisterbetriebe in Ihrer Nähe

OPTIK & AKUSTIK

**HERMES** GMBH

DIE SINNE BEFLÜGELN

Tel. 05225 . 859869  
Lange Str. 44  
32139 Spenge

Tel. 05223 . 160978  
Bahnhofstr. 1  
32257 Bünde

Tel. 05424 . 3961700  
Osnabrücker Str. 4  
49214 Bad Rothenfelde

[www.hermes-optik-akustik.de](http://www.hermes-optik-akustik.de)

# Heilwasser aus der Tiefe – zum Trinken und Baden

Als Heilwasser im Ausschank in der Wandelhalle im Bad Oeynhausener Kurpark, aufgewärmt in Wannenbädern im Badehaus II oder als feines Aerosol im Gradierwerk: Auf vielfältige Art können Kurgäste und Besucher die besondere Wirkung der Sole kennenlernen und ausprobieren.

»Die Sole hat nach wie vor eine besondere Bedeutung für Bad Oeynhausen«, sagt Dirk Henschel, Leiter des dortigen Eigenbetriebs Staatsbad. Sole bezeichnet natürliches, salziges Wasser aus der Tiefe, das nach Angaben des Staatsbades einen hohen Gehalt an Mineralsalzen wie Jod, Sulfur oder Radon aufweist. Dabei wird die Heilwirkung im Inneren des Körpers, etwa durch Trinken, von der äußeren Wirkung, etwa bei Wannenbädern, unterschieden.

In der Wandelhalle bietet das Staatsbad die Sole im Brunnenausschank an: montags bis donnerstags jeweils von 10 bis 17 Uhr. »Das Wasser hat Arzneimittelqualität«, sagt Dirk Henschel. Dabei müssen hohe Standards erfüllt werden. Vor allem die Einhaltung von Hygiene-Vorgaben spiele hierbei eine besondere Rolle: »Die Leitung wird an den Ausschanktagen täglich gereinigt, und es darf kein stehendes Wasser geben. Das ist alles recht aufwändig«, sagt Dirk Henschel. Dazu gehört auch, dass das Staatsbad alles dokumentieren und eine Aufsichtsperson bestimmen muss.

Das Wasser für den Ausschank kommt aus zwei Brunnen und wird zur Wandelhalle gepumpt: aus der Kurdirektor-Dr.-Schmid-Quelle (etwa 184 Meter) im Sielpark sowie dem Wittekindkind-II-Brunnen (etwa 17 Meter). Das Wasser aus der Kurdirektor-Dr.-Schmid-Quelle muss aber noch aufbereitet werden, weil der Solegehalt sonst zu hoch wäre: Zu jeweils drei Litern dieses Wassers werden 120 Liter



Heilwasser aus zwei Brunnen können Kurgäste und Besucher der Wandelhalle im Bad Oeynhausener Kurpark probieren.  
Fotos: Rajkumar Mukherjee

aus dem Wittekindkind-II-Brunnen beigegeben. Anschließend werden beide Trinkwasser mit Kohlensäure versetzt. Das Brunnenvasser ist im Ausschank übrigens kostenlos für die Nutzer, die sich selbst in der Wandelhalle bedienen dürfen.

Und auch das Gradierwerk wird mit Sole betrieben. Das hier verwendete Wasser hat eine relativ hohe Sole-Konzentration von acht Prozent – und kommt deshalb nur im Gradierwerk zum Einsatz. Das Wasser stammt aus dem Bülow-Brunnen im Fachwerkhaus und

wird dann zum Gradierwerk gepumpt. »Hier können Besucher mit Atemwegsproblemen das Aerosol einatmen«, sagt Dirk Henschel.

Warme Sole gibt es in Wannenbädern im Badehaus II, in Kooperation mit dem ambulanten Reha-Zentrum »RehaConcept«. Trägerin des Zentrums ist die Klinik am Rosengarten im Staatsbad Oeynhausen GmbH. Die Sole stammt aus dem Oeynhausensprudel (Thermalquelle I, etwa 696 Meter) neben dem Badehaus II im Rosengarten. Ersatzweise, wenn etwa

eine Wartung vorgenommen wird, kommt die Sole aus der Kurdirektor-Dr.-Schmid-Quelle.

Abnehmer der Sole ist zudem die Bali-Therme. Etwa 50.000 Kubikmeter des besonderen Wassers fließen jährlich in die Schwimmbecken. Somit ist die Bali-Therme der größte Bezieher für Sole. Eine weitere Attraktion bereitet die Stadt vor: Der Solegarten mit Umgestaltung der Liegehalle und einer Liegewiese. Der Förderantrag soll vermutlich noch 2019 gestellt werden.

Rajkumar Mukherjee



Dirk Henschel vom Staatsbad stellt eines der neuen Hinweisschilder zum Heilwasserausschank vor.

Wir machen Schuhe. Seit 1891.



Mode- und Komfortschuhe

- Fachkundige Schuhberatung
- Orthopädische Maßschuhe
- Einlagen nach Maß
- Schuhreparaturen

Orthopädie Schuhtechnik  
Michael Brink  
Händelstraße 1  
Bad Oeynhausen - Werste  
Telefon: 0 57 31.44 66  
[www.schuh-brink.de](http://www.schuh-brink.de)

# Wenn Ess-Geräusche zur Qual werden

Das Krachen der Nachos wird zur Qual, das Knacken der Möhren zum Horrortrip. Und erst das Schniefen zwischen den Bissen in den Burger: Es provoziert grenzenlose Wut. Wer bei Ess-Geräuschen seiner Mitmenschen durch die Hölle geht, leidet unter Misophonie.

Es schmatzt und knackt – und ist kaum zu ertragen. Die speziellen Sound-Effekte, die man beim Essen mit Zunge, Kiefer und Mund verursacht, treiben manche Menschen in den Wahnsinn. Wem es so geht, der leidet eventuell unter Misophonie.

Der Name setzt sich aus dem griechischen »Misos« für Hass und »Phone« für Geräusch zusammen: »Hass auf Geräusche« also. Misophoniker können auch auf andere Auslöser anspringen, etwa das Hämmern des Kollegen auf Computertastaturen. Aber die Mehrheit erträgt keine Kaugeräusche.

»Ich kann es nicht haben, wenn ich Mama essen höre. Darf ich das Radio anmachen?« Mit diesem Satz schockte Jelle Homrighausen als Zwölfjähriger seine Eltern am Mittagstisch. Wenig später fing er an, alle Situationen zu meiden, bei denen gegessen wurde. »Am Tisch habe ich mich möglichst weit weg gesetzt von meiner Mutter. Ich bekam schon Wut, wenn ich nur ihre Kieferbewegungen sah«, erzählt Homrighausen.

Andreas Seebeck, sein Vater und ein psychotherapeutischer Heilpraktiker, erkannte in den Symptomen seines Sohnes schnell Anzeichen einer Phobie. »Ich nannte sie Kauphobie. Doch keine Therapie half«, erinnert sich Seebeck. Was folgte, war eine jahrelange Tournee von Therapeuten zu Therapeuten. Unterbrochen von Anti-Aggressionsseminaren, Hypnositzungen und Klopftherapien.

»Nichts hat etwas gebracht.



Menschen mit Misophonie können Kaugeräusche ihrer Mitmenschen, die etwa beim Essen zu hören sind, kaum ertragen. Foto: Christian Klose/dpa

Ganz im Gegenteil. Gerade durch Konfrontationstherapien, mit denen Phobien behandelt werden, wurde alles noch viel schlimmer«, so Seebeck. Inzwischen weiß er, warum: Misophonie sei ein erworbener Reflex, bei denen Muskelreaktionen eine Rolle spielen. »Die Muskeln aktivieren den Bereich des Gehirns, der für Wut verantwortlich ist. Das ist der Unterschied zu Menschen, die einfach

nur ein Geräusch nicht mögen.«

Weil es in Deutschland weder Wissen noch Literatur über Misophonie gab, machte sich der Therapeut im Ausland schlau. Er fand Erklärungen in einem Misophonie-Buch des Amerikaners Thomas Dozier. »Ich war verblüfft, wie viele Leute daran leiden. Internationale Studien schätzen vorsichtig, dass jeder 10. bis 20. auf Geräusche anspringt, die er nicht aushalten kann«, sagt Seebeck.

Das Phänomen unterschätzt hatte auch die Universität Bielefeld: Um herauszufinden, ob es sich um eine psychische Störung handelt oder um ein Begleitsymptom einer anderen Erkrankung, startete Wissenschaftlerin Hanna Kley 2018 eine Studie zu Misophonie. Statt 20 bis 30 gesuchter Probanden meldeten sich innerhalb kürzester Zeit 200 Menschen bei der Psychologischen Psychotherapeutin.

Kley: »Wir haben in einem ersten Schritt Interviews mit Betrof-

fenen geführt, die angaben, unter ihrer Geräuschempfindlichkeit, zum Beispiel in Bezug auf Kaugeräusche, so sehr zu leiden, dass sie sich im Alltag eingeschränkt fühlen.« Das könne etwa dann der Fall sein, wenn Menschen vermeiden, Bus oder Bahn zu fahren – es könnte ja jemand neben ihnen eine Brötchentüte auspacken. Auffällig ist für Kley schon jetzt, dass sich die Geräuschempfindlichkeit besonders oft auf nahe-stehende Angehörige konzentriert. »Das belastet zusätzlich, weil die Betroffenen ausgerechnet gegenüber geliebten Menschen in bestimmten Momenten Wut und Hass empfinden.«

»Ein Zusammenhang zwischen Misophonie und Depression wird in einigen wenigen Studien nicht ausgeschlossen. Doch die Forschung steht noch ganz am Anfang, auch bei der Frage, welche Behandlung für dieses spezielle Phänomen wirksam ist«, sagt Kley. Claudia Wittke-Gaida/dpa

## Die Johanniter – Immer für Sie da!



Pflegedienst - Hausnotruf - Tagespflege - Fahrdienst

☎ 05731 5599-0

@ info.minden-ravensberg@johanniter.de

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.

RV Minden-Ravensberg

Vlothoer Straße 193

32547 Bad Oeynhausen

**DIE JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben



# Zahnkontrolle wird belohnt

Im Jahr 2017 haben im Kreis Herford rund 29 Prozent mehr Frauen als Männer Zahnersatz erhalten. Das geht aus einer aktuellen Auswertung der AOK Nordwest hervor.

Für Kronen, Brücken oder Prothesen zahlte allein die AOK nach eigenen Angaben für ihre Versicherten im Kreis Herford fast 3,8 Millionen Euro. Insgesamt erhielten 8536 Versicherte Zahnersatzleistungen, davon 4813 Frauen. Für ihren gesetzlichen Eigenanteil zahlten die Versicherten in 2017 insgesamt 3,5 Millionen Euro.

Um Zahnersatz und die damit verbundenen finanziellen Folgen zu verhindern, empfiehlt AOK-Serviceleiter Matthias Wehmöhner eine regelmäßige Zahnpflege. Dazu gehören neben dem täglichen Zähneputzen auch regelmäßige Kontrollbesuche beim Zahnarzt.

»Nur wer regelmäßig zur zahnärztlichen Vorsorge geht, bei dem können Karies oder Zahnerkrankungen rechtzeitig erkannt und behandelt werden«, sagt Wehmöhner.

Regelmäßige Zahnkontrolle bedeutet: Erwachsene müssen mindestens einen Zahnarztbesuch im Jahr in ihrem Bonusheft

nachweisen. Bei Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren sind zwei Kontrollen pro Jahr nötig. Wurde vor Beginn einer Zahnersatzversorgung seit fünf Jahren lückenlos die Vorsorge im Bonusheft dokumentiert, erhöht sich der Festzuschuss der Krankenkasse um 20 Prozent. Wer sogar zehn Jahre vor Behandlungsbeginn regelmäßig beim Zahnarzt war, erhält 30 Prozent mehr. »Vorsorge wird also belohnt: Wer regelmäßig zum Zahnarzt geht und ein Bonusheft führt, kann durch den höheren Zuschuss von seiner Krankenkasse Geld sparen«, rät Wehmöhner. Denn bei Kronen, Brücken und Prothesen können schnell mehrere tausend Euro zusammen kommen.

Um die finanziellen Belastungen beim Zahnersatz zu reduzieren, empfiehlt die AOK für ihre Versicherten den Abschluss des »AOK-Zahnersatz-Wahltarifs«. Damit erhöht sich der Zuschuss zum Zahnersatz im besten Fall auf bis zu 100 Prozent der Gesamtrech-



Mindestens einmal im Jahr sollten Erwachsene zur Zahnkontrolle. Foto: AOK

nung. Aus diesem Zahnersatz-Wahltarif zahlte die AOK nach eigenen Angaben im Jahr 2017

fast 101.000 Euro an zusätzlichen Geldern an ihre Versicherten Kreis Herford aus.



Komm' ins

# BETT, Liebling!



**5**  
STERNE  
GARANTIE

Beratung & Analyse  
Matratzen & Schlafsysteme  
Schlafraum-Möbel  
Schlafraum-Textilien  
Service & mehr

**möhle**  
SCHLAFKULTUR

Möhle GmbH | Lübbecker Str. 17 | 32584 Löhne | 05732-6266 | [www.moehle-loehne.de](http://www.moehle-loehne.de)



In Zeiten, in denen das Gesundheitssystem immer komplexer wird, bleibt der Hausarzt nach wie vor der erste Ansprechpartner für Patienten. Foto: Bernd Weissbrod/dpa

# Der Hausarzt – Nummer eins in allen Gesundheitsfragen

Das Gesundheitssystem wird komplexer. Orientierung bietet hierbei das »Hausarztprogramm«, bei dem der Patient seinen Hausarzt zum ersten Ansprechpartner in allen Gesundheitsfragen macht. Anke Richter-Scheer, erste Vorsitzende des Hausärzterverbandes Westfalen-Lippe und Hausärztin in Bad Oeynhausen, erklärt, welche Vorteile eine Teilnahme bietet.

**Welche Vorteile bringt das Hausarztprogramm den Patienten?**

**Anke Richter-Scheer:** Im Hausarztprogramm ist der Hausarzt die erste Anlaufstelle für den Patienten. Er koordiniert sämtliche Behandlungsschritte, überweist bei Bedarf an andere Fachärzte, Kliniken oder Physiotherapeuten. Da-

durch kann er alle Befunde in seiner Praxis sammeln und behält den Überblick – etwa über verschiedene Medikamente und mögliche Neben- und Wechselwirkungen. Auch unnötige oder doppelte Untersuchungen können vermieden werden. Dem Patienten kann so eine noch gezieltere und umfassendere medizinische Versorgung angeboten werden.

Dabei ist der Hausarzt in der Lage, die meisten Behandlungsanlässe kompetent selbst in seiner Praxis zu lösen. Der Patient kann sich also auch unnötige Wege und Zeit sparen. Zudem profitiert er von vielen zusätzlichen Leistungen. Er wird zum Beispiel an seine Impfungen erinnert und bekommt mehr Maßnahmen bezahlt, die der Vorbeugung von Krankheiten dienen.

Außerdem hat der Patient die Sicherheit, dass sein Hausarzt regelmäßig Fortbildungen besucht und auf dem neuesten medizinischen Wissensstand ist. Hausarztpraxen, die an der hausarzt-



Notwendige Impfungen nehmen die Hausärzte ebenso vor. Foto: Ole Spata/dpa



Anke Richter-Scheer ist Hausärztin und Vorsitzende des Hausärzterverbandes Westfalen-Lippe. Foto: Hausärzterverband

zentrierten Versorgung teilnehmen, sind nämlich verpflichtet, sich zusätzlich zum ohnehin hohen Fortbildungsstandard fortlaufend weiterzubilden.

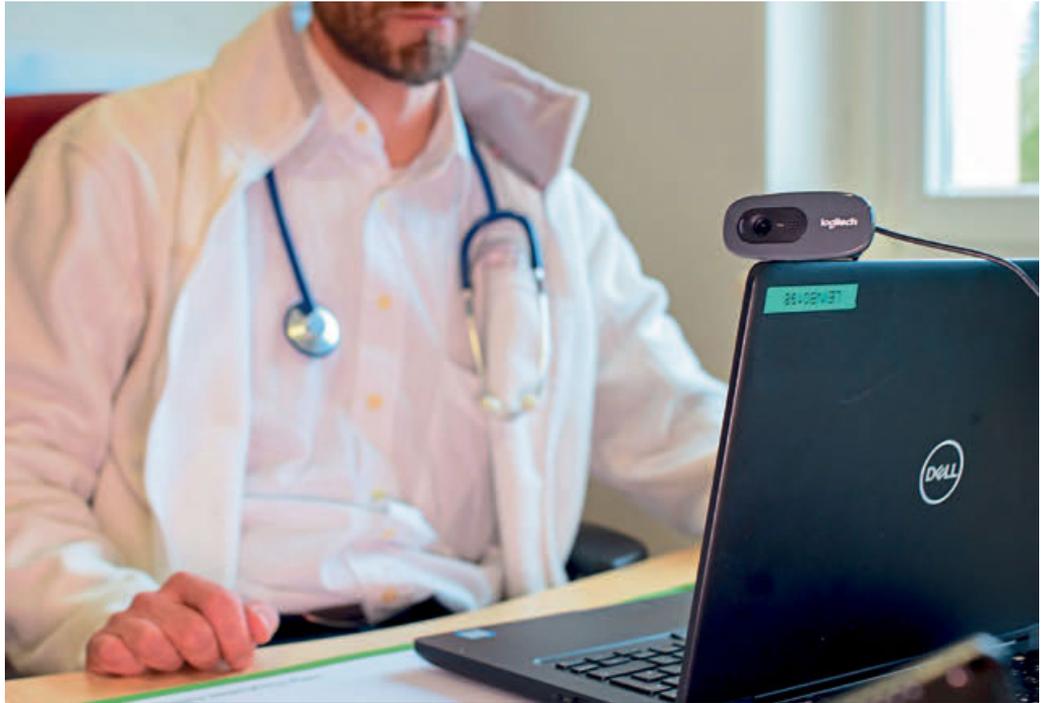
**Wie funktioniert die Teilnahme?**

**Anke Richter-Scheer:** Möchte ein Patient am Hausarztprogramm

teilnehmen, schreibt er sich in der Praxis seines Hausarztes ein. Er entscheidet sich damit dafür, für ein Jahr immer zuerst seinen Hausarzt aufzusuchen. Einen Facharzt kann er in Anspruch nehmen, wenn sein Hausarzt ihn überweist – Ausnahmen sind Frauenärzte, Augenärzte und Kinderärzte.

### Warum ist das Hausarztprogramm so beliebt?

**Anke Richter-Scheer:** Hausärzte haben eine besondere Rolle im Gesundheitssystem: Sie begleiten ihre Patienten und nicht selten ganze Familien über viele Jahre, manchmal sogar über Generationen hinweg. Sie machen Hausbesuche, kennen Angehörige, wissen um Lebensumstände. Der Hausarzt ist so in der Lage, nicht nur ein Symptom, sondern den ganzen Menschen in seinem Umfeld zu betrachten. Es gibt also eine große Nähe und ein enges Vertrauensverhältnis zwischen Hausarzt und Patient. Gerade vor dem Hintergrund, dass es aktuell in vielen Orten Probleme gibt, Nachfolger für Hausarztpraxen zu finden, erkennen immer mehr Menschen die große Bedeutung des Hausarztes für ihre gesundheitliche Versorgung. Mit der Teilnahme am Hausarztprogramm bekennen sie sich klar zu ihrem Hausarzt. Das ein schönes Statement!



Hausarztverträge bieten auch dem Hausarzt viele Vorteile: Seine Abrechnung wird einfacher, die Bürokratie damit weniger. Foto: Monika Skolimowska/dpa

### Und was hat die Hausarztpraxis davon?

**Anke Richter-Scheer:** Hausarztverträge bieten auch dem Hausarzt viele Vorteile: Seine Abrechnung wird einfacher, die Bürokratie damit weniger. Er kann seine Medizinischen Fachangestellten zu Versorgungsassistentinnen in der Hausarztpraxis, kurz VERAH, weiterqualifizieren und ihnen nicht-ärztliche Aufgaben übertra-

gen. Dadurch hat er mehr Zeit für die Behandlung der Patienten. Im Zuge der Hausarztverträge erhält er eine angemessene und stabile Vergütung und die Hausarztpraxis als Zentrum der medizinischen Versorgung wird insgesamt gestärkt. Dadurch steigen letztlich auch die Chancen, einen Nachfolger zu finden und die hausärztliche Versorgung vor Ort auch in Zukunft zu sichern.

### Fünf Millionen Versicherte nehmen teil

Der Deutsche Hausärzteverband und seine Landesverbände haben das Hausarztprogramm entwickelt: Bundesweit nehmen bislang fünf Millionen Versicherte teil. Seit 2007 sind die Kranken-

kassen zudem verpflichtet, ihren Versicherten eine hausarztzentrierte Versorgung anzubieten. Weitere Informationen zum Programm gibt es für Versicherte: [www.meinhausarztprogramm.de](http://www.meinhausarztprogramm.de).



Oftmals bei Erkältungen wenden sich Patienten zunächst an den Hausarzt, der auch für solche Erkrankungen in den meisten Fällen der erste Ansprechpartner ist. Foto: Maurizio Gambarini/dpa



Filialleiter Andreas Krüger erklärt einer Probandin die unterschiedlichen Messkurven, die mit einem Sondenmikrofon aufgenommen worden sind. Fotos: Louis Ruthe

# Hörsysteme: Nur »gut hören« oder »besser verstehen«?

Hörakustik Schmitz besteht seit zwei Jahren in Lübbecke. Hörgeräteakustik-Meister und Audiotherapeut Andreas Krüger ist der Filialleiter und weiß, welche Fehler bei der Einstellung von Hörgeräten begangen werden, sodass mehr als 30 Prozent der Träger ihre Geräte nicht optimal nutzen.

»Das teuerste Hörsystem nützt nichts, wenn es nicht von einem Hörakustiker fachgerecht auf die Ohren des Trägers abgestimmt ist«, sagt Hörgeräteakustikmeister Andreas Krüger. Dabei würde es nicht reichen, die Werkseinstellung der Hörsysteme lauter oder leiser zu stellen. Mit einer speziellen Anpassungsmethode der Firma Hörakustik Schmitz aus Verden (Aller) könne jedes aktuell verfügbare Hörgerät so einge-

stellt werden, dass sich bei den Trägern das Verstehen von Sprache nachweisbar verbessert. »Das Problem liegt selten beim Gerät. Durch eine nicht korrekt versorgte Hörminderung können Betroffene verlernen, bestimmte Hörreize richtig zu verarbeiten«, sagt der Fachmann. Deswegen setzt man in den 26 Filialen von Hörakustik Schmitz auf ein Hörtraining, bevor dem Kunden eine Auswahl angeboten wird. »Viele Menschen müs-

sen erst wieder erlernen, Dinge besser verstehen zu können«, sagt Andreas Krüger. Ziel sei es, bei Kunden mit eingeschränkter Hörfähigkeit die verloren gegangenen Sprachanteile durch eine Optimierung der Hörgeräte wieder so natürlich wie möglich wahrnehmbar zu machen. »Dabei berücksichtigen wir zusätzlich zur Hörfähigkeit auch die Anatomie beider Ohren, da jedes Ohr individuell ist«, sagt Andreas Krüger. Dies geschieht mit Hilfe von Sondenmikrofonen im Gehörgang, die anhand von Messkurven darstellen, wie deutlich ein Hörsystem Sprache wieder hörbar macht. Neben dem Hörtraining und der Messmethodik ist die Hörverlustsimulation für Angehörige ein zusätzliches Beratungselement. »Dies führt nicht selten zu einem besseren Verständnis der Betroffenen und Angehörigen miteinander«, sagt Andreas Krüger. Die meisten Nutzer in Deutschland tragen Hinter-dem-Ohr-Systeme. Der Fachmann aus Lübbecke beziffert den Anteil auf etwa 90 Prozent. »Im-Ohr-Systeme bieten zu-

nehmend akustische und praktische Vorteile«, sagt Andreas Krüger. Zudem habe sich die Entwicklung von Im-Ohr-Systemen maßgeblich verbessert, so dass heute sehr viel mehr Menschen mit dieser Technik versorgt werden können, denen man damals noch abgeraten hat. »Unseren Service bieten wir jedem Hörgeräteträger kostenfrei an, egal von welcher Marke und egal, wo das System gekauft wurde«, sagt Andreas Krüger.



So klein sehen die Im-Ohr-Geräte aus.



Die Lübbeckener Filiale.

26x in der Region

# IHR SPEZIALIST FÜR UNSICHTBARE HÖRSYSTEME



## Vorteile moderner Im-Ohr Hörgeräte

- Unsichtbare Passform im Gehörgang
- Natürliches räumliches Hören
- Keine Folgekosten durch unser Rundum-Sorglos-Paket
- Leichte Bedienbarkeit und Einsetzbarkeit
- Auf Wunsch mit Smartphone koppelbar
- Auch für stärkere Hörverluste geeignet
- In allen Preisstufen erhältlich

Jetzt  
kostenlos  
testen!

Unsichtbares  
Im-Ohr-Gerät



Originalgröße



Corinna Jording, Doris Feyerabend, Andreas Krüger & Gülperi Günay

Wir freuen uns  
auf Ihren Besuch!

Wir bilden aus!

**LÜBBECKE**  
Lange Straße 3  
05741 - 604 99 00

**RAHDEN**  
Steinstraße 3  
05771 - 856 99 00

**ÖFFNUNGSZEITEN**  
Montag - Freitag:  
9 - 13 & 14 - 18 Uhr



Ausgezeichnet: Filiale Zeven

# Fahrradfreundlicher Kreis

Wer das Herforder Kreisgebiet mit dem Fahrrad erkunden möchte, dem steht ein 750 Kilometer langes Radwegenetz mit 22 Plätzen zum Rasten und Ausruhen zur Verfügung. Auf einer eigenen Webseite kann man sich mehr als 50 Radtouren mit allen wichtigen Informationen anzeigen lassen.

Der Kreis Herford ist fahrradfreundlich. Seine landschaftliche Vielfalt lässt sich am besten bei ausgedehnten Radtouren genießen. Im Kreisgebiet gibt es ein 750 Kilometer langes Radverkehrsnetz mit insgesamt 22 Plätzen zum Rasten und Ausruhen und sogar eine eigene Webseite für alle aktiven Fahrradfreunde. Auf [www.fahr-im-kreis.de](http://www.fahr-im-kreis.de) kann man sich 55 Radtouren anzeigen lassen – fast immer mit Beschilderung, stets mit Text, Karte und GPS-Daten. Zum Beispiel gibt es 8 Tagesrouten, 17 Themenrouten, 10 Naturtouren sowie 23 ausgeschilderte Freizeitrouen. 5300 einzelne Radwegeschilder sorgen dafür, dass sich niemand verfährt.

Das Angebot auf der Webseite mit dem leicht zu merkenden Namen umfasst viele Themen: Es geht ab in die Natur, zu Denkmälern, Bauernhöfen, Flüssen und Bädern. Entweder macht man eine längere Tagesfahrt oder man findet reichlich Erholung direkt



Radeln macht Spaß: Im Kreis Herford gibt es ein 750 Kilometer langes Radwegenetz. Foto: djd

nach dem Feierabend.

Flyer, Broschüren und Audioguides stehen zu Verfügung – so

gar zwei Radwanderführer mit den Schwerpunkten Landschaft und

Natur sowie der Geschichte des Kreises Herford. Alle Informationen sind entweder als Download verfügbar oder online zu bestellen.

Ein besonderes Highlight ist der interaktive Radwanderführer. Mehr als 100 ausgesuchte Sehenswürdigkeiten können bequem per Maus angeklickt werden. Die Homepage stellt dann die Tour individuell zusammen. Dazu präsentiert der Bereich »Service« alles, was Radfahrer sonst noch brauchen: von A wie Audioguide über L wie Ladestation, R wie Radverleih bis T wie Termine.

Für alle Fahrradfahrer, die gedruckte Informationen bevorzugen, gibt es die Broschüre »Fahrrad-Freizeittouren im Kreis Herford«, die in einer überarbeiteten Ausgabe unter anderem in den Tourist-Informationen erhältlich ist. In ihr werden alle Radtouren, die auch auf der Homepage zu finden sind, mit Übersichtskarten, Kurzbeschreibungen und Höhenprofilen vorgestellt.

Gesundheit braucht Vertrauen!

Der Hausarzt – in der Mitte der Medizin



Ihr Hausärzterverband Westfalen-Lippe ...

- ... ist ein starker Partner für alle Hausärzte von heute und morgen.
- ... organisiert Fortbildungen und Fachtagungen für das gesamte Praxisteam.
- ... berät rund um die hausarztzentrierte Versorgung / das Hausarztprogramm.
- ... bietet Praxisberatung und zahlreiche Serviceleistungen für Mitglieder.

Hausärzterverband  
Westfalen-Lippe e. V.  
Massener Straße 119 a  
59423 Unna  
Telefon 02303 94292-0  
E-Mail [lvwl@hausarztverband.de](mailto:lvwl@hausarztverband.de)  
[www.hausarztverband-wl.de](http://www.hausarztverband-wl.de)



Besuchen Sie uns auf Facebook und im Internet!



# Heller Hautkrebs ist als Berufskrankheit anerkannt

Wenn in der warmen Jahreszeit die Sonne vom Himmel strahlt, beneidet so mancher Büro- oder Werkarbeiter diejenigen, die beruflich oder auch privat viel an der frischen Luft sein können. Doch wer den ganzen Tag unter praller Sonne arbeitet, der setzt sich auch gesundheitlichen Risiken aus.

Weltweit ist Hautkrebs die häufigste Krebserkrankung. Bei jenen, die den ganzen Tag unter freiem Himmel arbeiten, ist das Risiko für Schädigungen durch UV-Strahlung besonders hoch. An schwarzem Hautkrebs erkranken in Deutschland etwa 28.000 Menschen pro Jahr, an hellem Hautkrebs sogar mehr als 200.000 Männer und Frauen.

Aus diesem Grund ist seit Januar 2015 der helle Hautkrebs als Berufskrankheit anerkannt. Betroffen sind beispielsweise Landwirte, Bauarbeiter, Gärtner, Seeleute, Sportlehrer, Kindergärtner, Mitarbeiter der Stadtreinigung, Arbeiter in Steinbrüchen oder im Kanalbau sowie Lkw- und Taxifahrer. Sie sind häufig stundenlang der prallen Sonne ausgesetzt.

Diese andauernde Ultraviolettstrahlung (UV-Strahlung) schwächt langfristig die Zellen und auch das Immunsystem der Haut, die Körperhülle kann die dadurch entstandenen Schäden nicht mehr selbst reparieren, wodurch heller Hautkrebs entstehen kann.

Daher ist gerade für die genannten Berufsgruppen wie Bauarbeiter oder Landwirte gute Vorbeugung unerlässlich, zumal besonders bei Sommerhitze viele »Outdoor-Täter« mit leichten Tops oder gar mit freiem Oberkörper arbeiten.

In solchen Fällen wird häufig ein medizinischer Sonnenschutz empfohlen. So wurde in einer Studie nachgewiesen, dass etwa Actinica Lotion die Vorbeugung von

hellem Hautkrebs unterstützen kann.

Der Lichtschutzfaktor beträgt 50+ und beinhaltet UV-A- sowie UV-B-Schutz. Am besten wird die Sonnenlotion täglich vor der Arbeit aufgetragen und zwischendurch – vor allem bei langen Außenaufhalten und Schwitzen – regelmäßig nachgecremt.

Ein paar weitere Maßnahmen sind ebenfalls empfehlenswert. Dunkle, dichtgewebte Kleidung hält die UV-Strahlen ab, eine Kopfbedeckung sowie eine geprüfte Sonnenbrille beschirmen das Gesicht zusätzlich.

Mehr Tipps gibt es im Internet unter der Adresse [www.actiongegenhellenhautkrebs.de](http://www.actiongegenhellenhautkrebs.de). Und nicht zuletzt sollte der Arbeitgeber zum Schutz seiner Angestell-

ten beitragen – etwa mit dem Einsatz von Sonnensegeln und der Verlagerung der Arbeit in Zeiten mit geringerer Belastung durch Ultraviolettstrahlung, beispielsweise am frühen Morgen oder eben am späten Nachmittag.



- Gemüse
- Kartoffeln
- Salate
- Eier
- Fleisch- und Wurstwaren
- Hähnchen
- Rindfleisch
- Schweinefleisch – jede Woche frisch!
- Sauerkraut aus eigener Herstellung

Öffnungszeiten:  
Di. 14 - 19.30 Uhr  
Fr. 9 - 18 Uhr  
Sa. 9 - 13 Uhr



**Renate und Wilhelm Püffke**

Auf dem Buchholz 1  
32361 Pr. Oldendorf-Lashorst  
Tel. 0 57 43 / 17 03  
[www.biohof-pueffke.de](http://www.biohof-pueffke.de)



Wer häufig im Freien tätig ist, wie Bauarbeiter, Landwirte, Sportlehrer, Kindergärtner, Gärtner oder Lkw-Fahrer, der hat ein erhöhtes Risiko, an hellem Hautkrebs zu erkranken.  
Foto: djd/Galderma/Adobe Stock/Alexander Raths

# Borreliose: Wenn ein kleiner Biss krank macht

Die Zeckenkrankheit Lyme-Borreliose ist zwar unangenehm, aber auch gut behandelbar. Wenn sie rechtzeitig entdeckt wird. Ansonsten wird die Diagnose schnell zum kniffligen Puzzle – und manchmal sogar zum Streitfall.

Steigen die Temperaturen über sieben Grad, ist es wieder so weit: Zeckenzeit! Immer lauert dann auch die Gefahr, an der Infektionskrankheit Lyme-Borreliose zu erkranken. Das Tückische: Den Stich oder Biss selbst bemerkt nur ein Drittel der Betroffenen.

Grund zur Panik gibt es aber nicht, sagt Dieter Hassler, Facharzt für Allgemeinmedizin und Infektiologe aus Kraichtal bei Karlsruhe. »Eine Zecke muss etwa 12 bis 24 Stunden saugen, bis das Risiko einer Infektion mit Borrelien steigt.« Erst dann gelangten die Bakterien in die Wunde. »Wer tatsächlich infiziert ist, sieht das häufig an der Haut.« Frühestens nach acht Tagen, aber spätestens nach vier Wochen bilde sich die Wanderröte – ein roter Fleck um die Stichstelle.

Dieter Hassler betont aber: »Die Wanderröte ist zwar ein charakteristisches Merkmal, tritt aber nicht bei allen Betroffenen auf.« Weitere Symptome seien Schweißausbrüche, Grippegefühl, Fieber, Muskel- und Kopfschmerzen.

»Wer solche Anzeichen nach einem Zeckenstich bemerkt, sollte zum Arzt gehen.« Denn früh erkannt, sei Borreliose leicht zu behandeln. »Betroffene bekommen ein Antibiotikum, und damit ist die Sache in der Regel schnell ausgestanden.«

Schwieriger wird es, wenn eine Infektion zunächst unentdeckt bleibt. »Betroffene vermuten dann häufig selbst, an Borreliose zu leiden und gehen mit Symptomen wie Müdigkeit, Nachtschweiß,



Zecken werden nur wenige Millimeter groß und sind auf der menschlichen Haut nicht immer leicht zu entdecken. Foto: Pfizer/www.zecken.de

Muskel- und Gelenkschmerzen zum Arzt«, sagt Tomas Jelinek, Medizinischer Direktor des Berliner Centrums für Reise- und Tropenmedizin. Allein aus den Symptomen lasse sich keine Borreliose ableiten. »Ein langfristiger Verlauf ist schwer zu diagnostizieren.«

Die Diagnose läuft dann nach dem Ausschlussprinzip: Der Arzt muss den Patienten sorgfältig befragen und andere Erkrankungen ausschließen. Um der Diagnose näherzukommen, sei auch ein Bluttest denkbar.

Doch auch der könne keine Sicherheit bringen. »Ein Bluttest kann lediglich einen klinischen Verdacht des Arztes untermauern«, erklärt Armin Schwarzbach, Laborfacharzt mit Spezialisierung

auf Infektiologie in Augsburg.

Einfacher ist es bei der Neuroborreliose – einer Unterform der Lyme-Borreliose, die bei 3 bis 15 Prozent der Infizierten auftritt. »Sie entsteht, wenn das Nervensystem von der Infektion betroffen ist«, erklärt Prof. Sebastian Rauer, Neurologe und Leitender Oberarzt der Neurologischen Universitätsklinik Freiburg.

Symptome einer frühen Neuroborreliose treten wenige Tage bis Wochen nach dem Zeckenstich auf. Häufig seien das Gesichtslähmungen und Lähmungen der Augenbeweglichkeit. Charakteristisch für die Neuroborreliose sei außerdem, dass herkömmliche Schmerzmedikamente keine Wirkung zeigten.

Bei solchen Beschwerden bringt eine Untersuchung des Nervenwassers hundertprozentige Klarheit. »Ist das Ergebnis eindeutig, kann man auch die Neuroborreliose gut mit Antibiotika behandeln«, erklärt Rauer.

Doch auch bei der Neuroborreliose gibt es – wenn auch selten – langfristige Verläufe. »Es können sich über viele Wochen und Monate Rückenmarks- und Gehirnentzündungen entwickeln«, sagt Sebastian Rauer.

»Die späte Form ist schwieriger zu diagnostizieren, weil die Symptome nicht so eindeutig sind wie bei der frühen Form der Neuroborreliose.« Bestehe der Verdacht, liefere aber auch hier eine Nervenwasseruntersuchung Sicherheit. »Wird hier keine Abwehrreaktion gegen den Erreger festgestellt, hat der Patient auch keine späte Form der Neuroborreliose«, sagt Rauer.

Doch daran scheiden sich die Geister: Viele Selbsthilfegruppen und Ärzte sehen das nämlich ganz anders. Sie sind überzeugt, dass auch diffuse Symptome wie Antriebslosigkeit, Wetterfühligkeit oder Ermüdung zum Beschwerdebild der späten Borreliose gehören – und dass diese sich auch nicht immer durch eine einmalige Antibiotika-Gabe behandeln lässt.

»Viele Menschen nehmen dann monatelang Antibiotika, wovon klar abzuratet ist«, sagt Prof. Sebastian Rauer. Therapiestudien belegten demnach, dass eine Antibiotika-Behandlung von zwei bis drei Wochen ausreichend ist.

Sandra Arens/dpa

Bio-Lieferservice der  
**Bioland** Gärtnerei  
**Duftgarten**  
 Gemüse · Kräuter · Salate  
 ...seit 23 Jahren in Ihrer Region  
[www.duftgarten.bio](http://www.duftgarten.bio)

**Haus Illumina**  
 Mit Leichtigkeit „Tu Hus“

Wir freuen uns über Ihren Besuch und zeigen Ihnen gern unser Haus!

WH Care Bünde GmbH  
 Lebens- und Gesundheitszentrum Haus Illumina  
 Tel. 05223/98500 | Herforder Straße 80 | 32257 Bünde  
 einrichtungsleitung@wh-buende.de

# Schritt für Schritt mit dem Roboter

Einen innovativen Weg in der Neuro-Rehabilitation beschreiten die Johanniter-Ordenshäuser in Bad Oeynhausen mit ihrem neuen Ganglabor: Roboter unterstützten die Therapien und helfen Patienten dabei, beispielsweise nach einem Schlaganfall das Gehen Schritt für Schritt wieder zu erlernen.

In der Neurologischen Rehabilitation der Johanniter-Ordenshäuser ist die Wiederherstellung der Gehfähigkeit und der Funktionsfähigkeit der oberen Extremitäten der Patienten eines der wichtigsten Ziele, um somit eine Teilhabe am Leben zu ermöglichen. Dies stellt zugleich eine enorme Herausforderung für die Betroffenen und das Rehabilitationsteam dar.

Im neuen Ganglabor können schwerstbetroffene, auch querschnittsgelähmte Patienten mit einem Exoskelett-Gangtrainer sehr früh erste Schritte bewältigen. Ein weiterer Roboter, der endeffector-Gangtrainer, erlaubt mit individueller Gewichtsabnahme ein intensives Training bis an die Belastungsgrenze. Mit einem speziellen Laufbandtrainingsgerät können hier mit Hilfe einer computergestützten Erweiterung der Realitätswahrnehmung («Augmented Reality») auch Gleichgewichtsübungen auf spielerischer Weise mit Aufgabenstellungen durchgeführt werden.

»Die ersten Erfahrungen und Er-



Im Ganglabor der Johanniter-Ordenshäuser kommen drei roboter-unterstützte Gangtrainer zum Einsatz. Foto: Johanniter-Ordenshäuser

gebnisse in unserer Klinik sind beeindruckend. Die roboter-assistierte Gangrehabilitation ist aus unserer Klinik, wie in der modernen Neurologischen Rehabilitation überhaupt, nicht mehr wegzudenken und wird von den Patien-

ten auch sehr positiv angenommen«, sagt Dr. med. Stephan Braune, Chefarzt der Neurologie in den Johannitern-Ordenshäusern.

»Wir haben in unserem Ganglabor seit Ende 2018 gleich drei roboter-unterstützte Gangtrainer

und Arm-, Handtrainer im Einsatz. Die verschiedenen Geräte decken die unterschiedlichen Schweregrade der Erkrankung ab«, sagt der kaufmännische Leiter Michael Schelp.

»Wer gehen lernen möchte, muss gehen!« Hinter der trivial klingenden Aussage steckt jahrelange neurowissenschaftliche Forschung. Sie umschreibt die Funktionsfähigkeit des Zentralen Nervensystems, die motorischen Funktionen geschädigter Hirnareale, wie zum Beispiel das Gehen, wiederherzustellen. Der innovative Ansatz erleichtert die Arbeit. »Waren früher mindestens zwei Therapeuten mit hohem körperlichen Einsatz notwendig, die Füße des Betroffenen zu bewegen, um wenige Schritte mit einem schwer betroffenen Schlaganfallpatienten zu bewältigen, so sind nun mehrere hundert Schritte unter Überwachung eines Therapeuten möglich geworden«, sagt Stephan Braune. Wichtig ist aber auch zu wissen: Roboter ersetzen nicht die Arbeit des Therapeuten.



Mit diesem Ratgeber kann jeder Mensch ab 60 effektiv sein körperliches und mentales Potenzial bis ins hohe Alter erhalten und verbessern. Vier Säulen aus senioren-gerechter Bewegung (auch für Späteinsteiger), Ernährung, Gehirntaining und Anregungen für einen sozial aktiven Lebensstil bilden die Basis für persönliche Weiterentwicklung und eine hohe Lebensqualität im Alter. Ein kurzer Theorieteil führt in jedes Kapitel ein und zeigt, wie sich die unterschiedlichen Lebensstilaspekte positiv ergänzen. Anschaulich und Schritt für Schritt erklärte Trainingsprogramme, Rezepte und Mentalübungen sowie Anregungen für ein aktives Miteinander und gesunde Beziehungen runden dieses umfassende Handbuch für Senioren ab. So kann jeder seinen Körper fit halten, Verletzungen und Altersbeschwerden vorbeugen, die geistige Beweglichkeit erhalten und dem Alter seinen Schrecken nehmen.

Best.-Nr. 61.59286 € 14,99

Erhältlich in allen WESTFALEN-BLATT-Geschäftsstellen sowie unter [www.westfalen-blatt.de/buecher](http://www.westfalen-blatt.de/buecher).

Ein Angebot von: Print & Picture GmbH, Creative Gesellschaft für Medien und Veranstaltungen, Sudbrackstraße 14-18, 33611 Bielefeld

# Durchatmen in der Salzgrotte

Ein einziger Besuch in einer Salzgrotte gilt als effektiver als ein mehrstündiger Spaziergang am Meeresstrand. Die positive Wirkung des Salzes hilft bei verschiedenen Erkrankungen und Allergien. Besonders die Atemwege profitieren von einem Besuch in der Salzgrotte.

Mehr als 400 Salzgrotten gibt es mittlerweile in Deutschland – und dies nicht nur in Kurorten, sondern in fast jeder größeren Stadt. Das Salzklima-Ambiente dient der Harmonisierung von Körper, Geist und Seele und unterstützt Gesundheit, Stressreduktion und Entspannung. Nach der Salzsitzung fühlen sich viele Besucher wohliger entspannt und erholt und berichten, dass sie besser durchatmen können. Viele Krankenkassen unterstützen den Besuch von Salzgrotten.

Ein 45-minütiger Aufenthalt wirkt wie ein Tag am Meer. Ein Besuch empfiehlt sich bei: Atemwegserkrankungen, Hauterkrankungen, Allergien, Rheumatischen Erkrankungen, Burnout-Syndrom, Kopfschmerzen und Migräne, Herz-Kreislaufstörungen, Schilddrüsenunterfunktion,



In Bad Holzhausen genießen Gäste des Landhotels Annelie die Atmosphäre der Salzgrotte.

Vegetativen Störungen wie zum Beispiel bei Stress oder Schlafstörungen. Bei Schilddrüsenerkrankungen oder Jodunverträglichkeit müssen Interessierte vorher mit ihrem Arzt sprechen. Eine beson-

dere Bekleidung für den Gang in die Salzgrotte ist nicht erforderlich. In Bad Holzhausen gibt es zwei Salzgrotten. Eine ist im Landhotel Annelie, eine weitere in der Fachklinik Holsing-Vital.

Salzgrotten werden aus vielen Tonnen Stein- oder Meersalz gebaut. Einige haben Salz aus dem Toten Meer, viele so genanntes Himalayasalz, andere regionales Steinsalz, welches direkt auf Wände und Boden aufgebracht wird. Einige Grotten erinnern an Tropfsteinhöhlen mit Stalaktiten von der Decke – farbige Illuminationen von Salzlampen und sanfte Musik können den Aufenthalt begleiten.

In solchen Grotten wird die Temperatur meist zwischen 20 und 22 Grad und die Luftfeuchtigkeit auf rund 40 bis 50 Prozent gehalten. Das Salzklima wird mittels Wasserläufen, kleineren Gradierwerken, geschaffen oder es werden Salzgeneratoren eingesetzt, die das Salz zermahlen und in kleinsten Partikeln in den Raum blasen.



Landschaftlich reizvoll gelegen!



Vom Fachwerkhaus bis moderne Architektur



**BAD OEXEN**  
Klinik für onkologische Rehabilitation und Anschlussrehabilitation



Vielältigste Therapieformen



Kompetenz durch langjährige Erfahrung

**Erfolgreiche Rehabilitation durch:**

- qualifiziertes Behandlungsteam
- langjährige Erfahrung
- stilvolles Ambiente
- familiäre Atmosphäre

**Wir bieten individuell abgestimmte Therapien für Patientinnen und Patienten mit**

- Prostatakrebs/urologischen Tumoren
- Brustkrebs/gynäkologischen Tumoren
- Brustkrebs bei Männern
- Magen - Darmkrebs/gastroenterologischen Tumoren
- Stoma- und Inkontinenzproblemen
- Bösartige Systemerkrankungen
- Bösartige Tumore der Haut
- Tumore der Schilddrüse
- NET - Neuroendokrine Tumore
- Tumore der Vulva
- CML - Chronisch myeloische Leukämie

**Spezielle Leistungen:**

- Abteilung für Mütter/Väter mit begleitenden Kindern
- Rehamaßnahmen für junge Erwachsene
- 32 plus - ein altersspezifisches Rehakonzept

**Bei Mitaufnahme von Begleitpersonen:**

- Angehörigenberatung und physikalische Anwendungen
- Schulunterricht und Freizeitbetreuung von begleitenden Kindern im dazugehörigen „Kinderhaus“



# Die letzten Stunden im Leben in Würde verbringen

Menschen, die schwersterkrank sind und am Lebensende zu Hause verbleiben möchten, brauchen Ansprechpartner, Versorgungsangebote und Informationen, um schmerz- und sorgenfrei sowie in Würde den Lebensabschied erleben zu dürfen.

Das ambulante Palliativ-Netz im Mühlenkreis (PAN) ist ein gemeinnütziger Verein, er arbeitet seit 2007 erfolgreich und genießt bundesweit Aufmerksamkeit.

PAN steht für das ambulante Palliativ-Netz im Kreis Minden-Lübbecke und für die ganzheitliche Versorgung der Menschen in ihrer letzten Lebensphase. Ziel des Netzwerkes ist es, eine umfassende Versorgung für die letzte Zeit im Leben eines Menschen aufzubauen und alle Betroffenen und Beteiligten zu informieren.

Das Netzwerk verfolgt die Ziele, den Bürgerinnen und Bürgern zu helfen, ihren Rechtsanspruch auf ambulante Palliativversorgung am Lebensende umzusetzen und eine multiprofessionelle und ineinandergreifende ambulante Palliativversorgung im Kreis Minden-Lübbecke aufzubauen. Zudem will das Palliativ-Netz über alle Versorgungsmöglichkeiten informieren und den Patienten eine Überleitung von einer stationären in die ambulante Palliativversorgung ermöglichen. Ein weiteres Ziel ist es, den »Drehtür-Effekt« zwischen stationärer und ambulanter Versorgung am Lebensende zu vermeiden sowie eine Unter-, Über- und Fehlversorgung zu verhindern.

## Wie funktioniert PAN?

Der Patient wird über den Hausarzt per Fax in das Palliativprogramm eingeschrieben. Der Hausarzt ist und bleibt der erste Ansprechpartner. Der Patient oder seine Angehörigen unterzeichnen eine Teilnahmeerklärung. In der Regel obliegt der Erstbesuch bei der Patientenkoordinatorin, die Betroffenen weitere Informationen gibt und den Bedarf ermittelt. Sie sorgt für die Einbindung aller Partner und gilt als zentrale Ansprechpartnerin.

Dem Hausarzt stehen Palliativmediziner zur Seite. Der Patient kann in einem Notfall auf den Palliativmedizinischen Konsiliardienst (PKD) zurückgreifen, dafür erhalten Patient und Angehörige eine Rufnummer, die sie 24 Stunden am Tag nutzen können, wenn der Hausarzt nicht erreichbar ist. Der Patient darf nicht ohne Einwilligung des PKD in ein Krankenhaus eingeliefert werden.

Die Kosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Eine ambulante Palliativversorgung ist auch in den stationären Altenhilfeeinrichtungen möglich. Es kann zudem auf den PAN-Nachtwachenpool zurückgegriffen werden, zur Entlastung der Familien in schweren Begleitungszeiten.

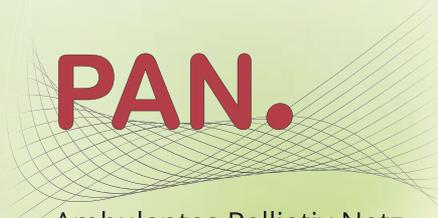
## 70 Partner in der Region

Der Palliativmedizinische Konsiliardienst (PKD) mit vier Patienten-Koordinatoren in den drei Bereichen in Petershagen-Porta Westfalica-Vlotho, Minden-Hille, dem Altkreis Lübbecke sowie Bad Oeynhausen-Löhne-Hüllhorst, ist Partner des PAN. Ebenso die ambulante Palliativpflegedienste der Diakonischen Stiftung Salem, die Parisozial Minden-Lübbecke, der HPG Pflege-dienst Bad Oeynhausen und weitere ambulanten Pflege-

dienste. Partner bei den Ambulanten Hospizdiensten sind der Hospizkreis Minden, der Hospizkreis Bad Oeynhausen, die Hospizinitiative Espelkamp, die Hospizarbeit der Parisozial, der Hospizdienst Löhne, die Hospizinitiative Espelkamp sowie der Hospiz- und Palliativberatungsdienst Lemförde. Zudem kooperiert das PAN mit 15 Palliativärzten im gesamten Kreisgebiet, Sanitätshäusern und einzelnen Apotheken.



Etwa 70 Partner aus den Bereichen Medizin, Pflege, Hospiz und Versorgung arbeiten im Ambulanten Palliativnetz PAN zusammen und übernehmen die Begleitung schwersterkranker und sterbender Menschen und ihrer Angehörige.



# PAN.

Ambulantes Palliativ Netz  
im Mühlenkreis

[www.pan-im-muehlenkreis.de](http://www.pan-im-muehlenkreis.de)

PAN Netzwerk Koordination  
Tel. 0151 50748024  
koordination@pan-im-muehlenkreis.de

## BESTMÖGLICHE VERSORGUNG zu Hause

Mögest Du alle Tage  
Deines Lebens  
leben.  
Jonathan Swift

Palliativmedizin  
Palliativpflege  
Hospizdienst

## PAN unterstützt!

# Wer einen Angehörigen pflegt, braucht Pausen

Pflege ist Schwerstarbeit und kostet Kraft. Zu einem Großteil wird sie von Angehörigen erledigt. Umso wichtiger ist es, dass pflegende Angehörige sich auch einmal eine Auszeit gönnen.

Urlaub machen und einen Angehörigen pflegen – wie kann das zusammen passen? Die Familienmitglieder, die einen Menschen zu Hause pflegen, benötigen jedoch regelmäßige Pausen, ansonsten ist deren völlige Erschöpfung absehbar.

»Einen Angehörigen zu Hause zu pflegen, kostet Kraft und Energie. Deshalb ist es für jeden pflegenden Angehörigen wichtig, selbst einmal verschlafen und Urlaub zu machen«, sagt AOK-Serviceregionsleiter Matthias Wehmhörer.

Viele pflegende Familienangehörige kennen für sich nur wenig Erholung, doch die Pflegeversicherung bietet ihnen dazu die Möglichkeit. Damit Angehörige immer mal wieder Abstand vom anstrengenden Pflegealltag gewinnen können und der Pflegebedürftige dennoch gut versorgt wird, tragen die gesetzlichen Pflegekassen die Kosten für eine notwendige Verhinderungspflege.

»Bei der Verhinderungspflege wird der Pflegebedürftige zu Hau-



Wer Angehörige zuhause pflegt, braucht selbst auch einmal eine Pause. Die Pflegeversicherung bietet ihnen dazu die Möglichkeit.

se von einer Ersatzperson versorgt«, informiert Matthias Wehm-

hörer. »Voraussetzung ist, dass Angehörige den Pflegebedürftigen bereits seit mindestens sechs Monaten pflegen. Außerdem wird die Hälfte des bisher bezogenen Pflegegeldes während einer Verhinderungspflege für bis zu sechs Wochen je Kalenderjahr weitergezahlt«, teilt die AOK mit.

Versorgen ein Pflegedienst, entfernte Verwandte oder Nachbarn den Pflegebedürftigen zu Hause, zahle die gesetzliche Pflegekasse für maximal sechs Wochen bis zu 1.612 Euro pro Kalenderjahr. Die Kosten müssten nachgewiesen werden.

Wenn ein Familienangehöriger bis zum zweiten Verwandtschaftsgrad die Pflege übernimmt oder jemand, der in häuslicher Gemeinschaft mit dem Pflegebedürftigen lebt, trage die Pflegekasse einen Betrag in der Höhe des Pflegegeldes. Zusätzlich erstattet sie Aufwendungen wie Fahrgeld oder einen Verdienstausfall mit maximal 1.612 Euro.

In Fällen, in denen keine Verhinderungspflege genommen werden kann und die Erbringung häuslicher Pflege auch nicht über die Sach-, Geld-, Kombinationsleis-

tungen oder Einrichtungen der teilstationären Pflege möglich ist, kann die zu pflegende Person auch vorübergehend in einem Pflegeheim untergebracht werden. Diese »Kurzzeitpflege« sei für die Überbrückung kurzfristiger Notsituationen gedacht. Dazu gehöre eine Erkrankung, aber auch der Urlaub des Pflegenden.

»Die Pflegekasse übernimmt hierbei die Kosten für die pflegerische Versorgung, die medizinische Behandlungspflege sowie für die soziale Betreuung«, so die AOK. Unterkunft und Verpflegung zahlt der Pflegebedürftige allerdings selbst. Voraussetzung ist, dass das Heim von der Pflegekasse für die Kurzzeitpflege zugelassen ist.

Pflegende Angehörige können die Kurzzeitpflege und die Verhinderungspflege auch miteinander kombinieren. »Wichtig ist, dass die Angehörigen die Entlastungsangebote das ganze Jahr über nutzen. So können sie Überlastung oder Erschöpfung vorbeugen«, sagt Matthias Wehmhörer. Über Möglichkeiten können sich Pflegende von den Experten der Pflegekasse beraten lassen.

## ES IST NICHT EGAL, WO SIE IHRE HÖRGERÄTE KAUFEN!

- › Wir gehören nicht zu einem Hörgeräte-Hersteller, sind also der bestmöglichen Lösung für Sie verpflichtet.
- › Wir sind kein überregionaler Großfilialist, sondern ein lokales Unternehmen, deshalb wollen wir die Menschen hier begeistern.
- › Wir sind inhabergeführt, deshalb nehmen wir Ihre Zufriedenheit ganz persönlich ernst.
- › Bei uns erhalten Sie Hörgeräte in allen Preis- und Leistungsklassen, auch ohne Zuzahlung.
- › Durch gemeinsamen Einkauf können wir Ihnen beste Preise bei allen Hörgeräten anbieten.

H Ö R A K U S T I K  
**Dominguez**  
Holzhauser Str. 20 • 32257 Bünde  
Tel. 0 52 23 / 9 85 98 86  
www.hoerakustik-buende.de



UNABHÄNGIG – INHABERGEFÜHRT – SERVICESTARK

# Kopfschmerzen und Migräne vorbeugen

Kopfschmerz ist nicht gleich Kopfschmerz. Spezialisten unterscheiden rund 300 verschiedene Arten, von denen Spannungskopfschmerz und Migräne die häufigsten sind.

Den Unterschied zwischen Spannungskopfschmerz und Migräne erklärt die Ärztin und Autorin Dr. Barbara Voll-Peters: »Migräne ist ein eigenständiges, chronisches Krankheitsbild. Während Spannungskopfschmerzen eher dumpf und drückend sind, fühlen sich Migräneschmerzen pochend und pulsierend an.« Letztere treten bei mehr als zwei Drittel der Betroffenen nur auf einer Kopfseite auf. Hinzu kommen häufig Übelkeit und Erbrechen.

Teilweise bemerken Betroffene schon vor dem Anfall beispielsweise Sehstörungen. Im akuten Anfall ist häufig die Einnahme von Schmerzmitteln notwendig. Darüber hinaus gibt es aber Möglichkeiten, Kopfschmerzen und Migräne ohne Medikamente vorzubeugen. Tipps für eine sanfte Prophylaxe hält das Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de unter der Adresse [www.rgz24.de/migraene-prophylaxe](http://www.rgz24.de/migraene-prophylaxe) bereit.

Untersuchungen zeigten, dass viele Kopfschmerz- und Migränpatienten eine deutliche Verminderung des Magnesiumgehaltes im Blut aufweisen. Typische Anzeichen deuten darauf hin. »Wer zusätzlich zu den Kopfschmerzen unter Muskelkrämpfen oder Verspannungen leidet, häufiger mit Zerrungen und anderen Muskelverletzungen zu kämpfen hat oder Diabetiker ist, bei dem liegt eine erhöhte Wahrscheinlichkeit für einen Magnesiummangel vor«, betont die Ärztin.

Im Internet gibt es einen Test, mit dem sich der individuelle Tagesbedarf ermitteln lässt. Eine unzureichende Magnesiumzufuhr kann zu einer Übererregbarkeit von Muskel- und Nervenfasern führen.

Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich können dann Spannungskopfschmerz auslösen. Darüber hinaus kann es zu einer Verengung der Gefäße im Gehirn kommen, was zu einem Migräneanfall beitragen kann.

Die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) empfiehlt in ihren Leitlinien zur Migräneprophylaxe zweimal 300 Milligramm Magnesium pro Tag.



Mit Migräne ist das Arbeiten am Computer nahezu unmöglich. Betroffene benötigen Ruhe und möglichst wenig Reize. Foto: djd/Magnesium-Diasporal

»Dies kann Migräneattacken vorbeugen und die Häufigkeit ihres Auftretens und die Dauer reduzieren«, erläutert Barbara Voll-Peters. Wissenschaftliche Studien zeigten, dass die Einnahme über drei Monate sowohl die Anzahl der

Migräneattacken als auch die Schmerzintensität der Anfälle verringern könne.

Bei Spannungskopfschmerzen deuteten praktische Erfahrungen auf positive Effekte hin, so die Expertin. Allerdings sei es ratsam,

auf ein hochwertiges Produkt aus der Apotheke zurückzugreifen, wie zum Beispiel ein Trinkgranulat mit Magnesiumcitrat, das als natürlicher Baustein im Körper vorkommt und daher gut verträglich und schnell aktiv sei.

**Haus Vier Eichen**  
Alten- und Pflegeheim GmbH




Wir zeigen Ihnen, wie schön das Alter mit seinen Herausforderungen sein kann. Umringt von den Vier Eichen, die unserem Haus seinen Namen geben, gehen bei uns Professionalität in der Pflege und harmonische Fürsorge Hand in Hand. Sie und Ihre Angehörigen liegen uns am Herzen und werden bestens beraten.

**Wir bieten an: Vollstationäre Pflege, Kurzzeit- und Verhinderungspflege**  
Einrichtungsleiterin Anja Uetrecht • Tel. 05743 - 944-0 • [info@haus-vier-eichen.de](mailto:info@haus-vier-eichen.de)  
Moorweg 1 • 32339 Espelkamp • Fax 05743 - 944-244 • [www.haus-vier-eichen.de](http://www.haus-vier-eichen.de)

**Bredow TAXI-VERKEHR**

☎ **8080**  
**(05741) 5537**

- **STADT- UND FERNFAHRTEN**
- **KRANKENTRANSPORTE**  
sitzend, Dialyse- und Bestrahlungsfahrten
- **GESCHÄFTSFAHRTEN**
- **KURIERFAHRTEN**  
In-/Ausland
- **GRUPPENFAHRTEN**

# Gemeinsam Sport treiben

»Mir macht das Training an den Geräten richtig Spaß«, sagt Christian Blohm und drückt die Gewichte an der Schulterpresse nach oben. Einmal in der Woche trainiert der Bewohner einer speziellen Wohngruppe der Diakonischen Stiftung Wittekindshof in einem Sport- und Gesundheitsstudio.

Mit ihm sporteln sechs weitere Frauen und Männer, die spezialisierte Wohnangebote der Diakonischen Stiftung Wittekindshof für Menschen mit dem seltenen Prader-Willi-Syndrom (PWS) oder Adipositas in Lübbecke nutzen. Zusammen in Bewegung kommen und gemeinsam ein Ziel verfolgen, das ist das Bestreben der kleinen Sportgruppe. Sie trainieren nach einem individuellen Programm, das Fitnessökonominen in Kooperation mit dem Wittekindshof entwickelt haben.

»Dieses Angebot entstammt meinem Aufbaubildungsgang Sozialmanagement, den ich am Wittekindshofer Berufskolleg besucht habe. Das Sportprogramm ist eine Projektarbeit«, sagt David Tiemeier, stellvertretender Bereichsleiter des Wittekindshofer Wohnhauses Fontanestraße in Lübbecke. Das gezielte Training auf leichtem Niveau unterstütze die Teilnehmer, ihr Körpergewicht zu regulieren, muskuläre Schwä-

chen auszugleichen, motorische Fähigkeiten zu fördern, die allgemeine Fitness zu steigern und Stress, Frustration und Alltagsängste zu minimieren.

»Ein Kurs beinhaltet zehn wöchentliche Einheiten á 60 Minuten. Bereits nach dem ersten Durchgang waren deutliche Verbesserungen zu bemerken«, sagt Tiemeier. »Zur Visualisierung und Dokumentation der Trainingsverläufe und -ergebnisse haben wir eine Impedanzanalyse zur Bestimmung der Körperzusammensetzung durchgeführt. Viele Teilnehmer haben Fettmasse verloren, Muskelmasse aufgebaut, zusätzlich an Gewicht verloren und ihre allgemeine Fitness deutlich gesteigert«, berichtet der stellvertretende Bereichsleiter weiter.

Die Terra-Fitness-Kunden haben zwei weitere Kurse für die Wittekindshofer Sportler erschweitzt. Wie das funktioniert hat? Das Sport- und Gesundheitsstudio nimmt an der Aktion »Let's



Spaß an den Fitnessgeräten: Trainerin Andrea Brinkmann (links) erklärt Meike Brockmann, wie sie die Geschwindigkeit und Steigung am Laufband korrekt einstellt.

move for a better world« teil. Kunden sammeln bei ihren Übungen »Moves«, so etwas wie Punkte, die später in Geldwert umgerechnet werden – 10.000 »Moves« entsprechen zehn Euro.

»Wir freuen uns sehr, dass wir das gemeinsam ermöglichen konnten«, sagt Geschäftsführerin Dorothea Kleine, die hofft, dass die Motivation der Teilnehmer weiter steigt.

## Rehabilitationszentrum mit AHB und Frühreha

### Unser Reha-Angebot umfasst:

- Rehabilitation nach neurologischen Erkrankungen, z. B. Schlaganfall, Operation oder Verletzung am Gehirn.
- Rehabilitation nach orthopädischen Erkrankungen, z. B. Bandscheibenerkrankungen oder Gelenkersatz.
- Die Behandlung kann sowohl in unserer Klinik (Sie schlafen bei uns) als auch in unserer Ambulanten Rehabilitation (Sie schlafen zuhause) erfolgen.
- Alle Behandlungen werden von uns auch ambulant auf ärztliches Rezept erbracht, entweder in unserer Klinik oder als Hausbesuch.
- Mit Fürsorge, Zuwendung und seelsorgerlicher Betreuung widmen wir uns unseren Patienten.

Johanniterstraße 7  
32545 Bad Oeynhausen  
Tel. (0 57 31) 151-0  
Fax (0 57 31) 151-1999  
info@ahb-klinik.de  
www.ahb-klinik.de

**DIE JOHANNITER**   
Johanniter-Ordenshäuser  
Bad Oeynhausen



# An der Seite der Hausärzte von morgen

Der Hausärzterverband Westfalen-Lippe macht sich stark für mehr medizinischen Nachwuchs in den Praxen. Viele Hausärztinnen und Hausärzte sind älter als 60 Jahre und werden schon in absehbarer Zeit in den Ruhestand gehen. Helfen soll die Nachwuchsinitiative »Zukunft Praxis«.

»Hausarzt gesucht« – das hört und liest man immer häufiger. »Viele Hausärztinnen und Hausärzte in den Praxen sind über 60 Jahre alt und werden in absehbarer Zeit in den Ruhestand gehen. Der Bedarf an jungen Kolleginnen und Kollegen, die nachrücken, wird immer größer«, sagt Anke Richter-Scheer, erste Vorsitzende des Hausärzterverbandes Westfalen-Lippe und selbst Hausärztin mit eigener Praxis in Bad Oeynhhausen.

Finde sich kein Nachfolger, sei das für die betroffenen Patienten vor Ort oft ein großes Problem. Daher engagiert sich der Hausärzterverband Westfalen-Lippe stark im Bereich der Nachwuchsgewinnung. Vor vier Jahren hat der Verband seine Nachwuchsinitiative Allgemeinmedizin »Zukunft Praxis« gegründet. Das Ziel: »Wir wollen den medizinischen Nachwuchs für den abwechslungsreichen, anspruchsvollen und schönen Beruf des Hausarztes begeistern. Wir wollen mit Vorurteilen aufräumen, Fragen beantworten und Lust machen auf die Praxis«, sagt Anke Richter-Scheer. »Dabei stehen wir von Beginn an als Ansprechpartner an der Seite der Studierenden und bieten ein Rundum-Paket aus Information und Service an.«

Sehr erfolgreich ist unter anderem die Seminar-Reihe »Werk-

zeugkasten Niederlassung«, die jungen und angehenden Hausärztinnen und Hausärzten Unterstützung und Begleitung auf dem Weg in die eigene Praxis bietet. Hier geht es einmal nicht um Medizinisches, sondern um praxisnahe Tipps zu Themen, die Neugründer beschäftigen – vom Umgang mit Bürokratie und Versicherungen bis hin zur richtigen Praxisausstattung.

Zusätzlich lädt der Hausärzterverband regelmäßig zu kostenlosen Informationsveranstaltungen mit Erfahrungsberichten und Diskussionsrunden sowie zu Stammtischen für Ärztinnen und Ärzte in Weiterbildung ein. Es gibt ein Nachwuchs-Online-Forum, über das sich die jungen Mediziner vernetzen können und ein Mentorenprogramm. »Außerdem sind wir an den Universitäten der Region zu Gast, um den medizinischen Nachwuchs frühzeitig über die Chancen und Perspektiven zu informieren, die die Allgemeinmedizin bietet«, erklärt Anke Richter-Scheer.

Diese Angebote kommen an: »Wir verzeichnen einen großen Zulauf an jungen Neumitgliedern im Hausärzterverband Westfalen-Lippe. Und wir beobachten ein

wachsendes Interesse der jungen Kolleginnen und Kollegen am Fach Allgemeinmedizin und an der Niederlassung als Hausarzt«, sagt Anke Richter-Scheer. »Sie erkennen, welche Vorzüge dieser Job mit sich bringt. Der Hausarztberuf ist bei jungen Leuten wieder sehr attraktiv!«

»Der Hausarztberuf ist bei jungen Leuten wieder sehr attraktiv!«

Anke Richter-Scheer

Die positive Tendenz wird durch das Berufsmontoring Medizinstudierende 2018 der Kassenärztlichen Bundesvereinigung belegt: 42,5 Prozent der Studierenden könnten sich vorstellen, Hausarzt zu werden. »Ein spürbarer Trend nach oben«, sagt Anke Richter-Scheer. Bis die potenziel-

len Hausärzte tatsächlich in den Praxen vor Ort ankommen, sei es zwar ein langer Weg – ein Medizinstudium mit anschließender Facharztweiterbildung Allgemeinmedizin dauert etwa zwölf Jahre – aber die Entwicklung mache Hoffnung. »In NRW passiert gerade viel in diesem Bereich«, sagt Anke Richter-Scheer. Die viel diskutierte und sehr gut angenommene Landarztquote sei dabei nur ein Aspekt. »Der Aufbau der neuen Medizinischen Fakultät an der Universität Bielefeld mit allgemeinmedizinischen Schwerpunkt ist für die Region Ostwestfalen-Lippe eine enorm wichtige Entwicklung«, betont Anke Richter-Scheer. »Der Hausärzterverband Westfalen-Lippe möchte diesen Prozess gerne von Beginn an begleiten.«



## Praxis für Physiotherapie und Rehabilitation Ernst Pohlmann

[www.pohlmann-physio.de](http://www.pohlmann-physio.de) • [physio-pohlmann@t-online.de](mailto:physio-pohlmann@t-online.de)  
Schulstr. 12 • 49419 Wagenfeld • Tel. (05444) 9944966 • Fax (05444) 366

### Therapieangebote

- Krankengymnastik (KG)
- MT Atlas
- Manuelle Lymphdrainage
- KG-ZNS-Gerät / MTT-MAT
- MT Kiefergelenk
- Massagen / Fango
- Galileo®-Vibrationstraining
- Körpervermessung
- Physio-Taping
- Manuelle Therapie (MT)
- Traktionsbehandlung
- Elektrotherapie - Ultraschall
- MT Säuglinge und Jugendliche
- Bewegungsbäder
- Lasertherapie
- Rückenschule
- Fußpflege / Fußreflex



Mit der Nachwuchsinitiative Allgemeinmedizin »Zukunft Praxis« wirbt der Hausärzterverband Westfalen-Lippe. Foto: Patrick Seeger/dpa



## Ihr Pflorgeteam GbR rund um die Uhr

- **Alten- und Krankenpflege**
- **Medizinische Versorgung in Absprache mit Ihrem Hausarzt, z. B. Injektionen, Medikamentenüberwachung**
- **Hauswirtschaftliche Versorgung**
- **Wir vermitteln Ihnen z. B. med. Fußpflege, Essen auf Rädern und Hausnotrufsystem**



Rödinghauser Straße 183  
32257 Bünde

Telefon 0 52 23/65 41 00



# Ein Netzwerk gegen Krebs

Das von der Deutschen Krebsgesellschaft zertifizierte Viszeralonkologische Zentrum Minden ist auf die Therapie von Tumoren des Bauchraumes spezialisiert. Im Viszeralonkologischen Zentrum am Universitätsklinikum Minden kooperieren Experten im Kampf gegen Krebs.

Die Hände in den Schoß zu legen, ist Viktor Stolls Sache nicht. Gern werkelt er in Haus und Garten – wieder, ist hinzuzufügen. Denn vor etwa einem halben Jahr hatte er so starke Rückenschmerzen, dass er zur Untersuchung ins Krankenhaus Lübbecke kam.

Die Diagnose: Verdacht auf Bauchspeicheldrüsenkrebs. Ein Schock, aber für Viktor Stoll noch kein Grund aufzugeben, zumal er seine Frau Katharina an seiner Seite wusste: »Ich bin ein optimistischer Mensch und dachte nur: »Was hilft es, wenn ich den Kopf hängen lasse? Damit muss ich jetzt klarkommen.«

Dr. Bernd Wejda, Abteilungsleiter im Krankenhaus Lübbecke-Rahden, stellte die Diagnose: ein bösartiger Tumor in der Bauchspeicheldrüse. Die Lübbecke-Ärzte überwiesen Viktor Stoll an das Johannes-Wesling-Klinikum, wo die Diagnose in speziellen feingeweblichen Untersuchungen bestätigt wurde.

Und der nächste Schock für den Patienten folgte: der bösartige Tumor war so groß, dass die Chirurgen zu diesem Zeitpunkt keine Chance für eine operative Entfernung gesehen haben. Aber die Ärzte im Viszeralonkologischen Zentrum Minden, zu dem das Krankenhaus Lübbecke als Kooperationspartner gehört, konnten dem Patienten eine Behandlungsmöglichkeit aufzeigen.

Klinikärzte und niedergelassene Ärzte aus unterschiedlichen Fachrichtungen arbeiten dort beispielsweise bei der Behandlung



Professor Dr. Berthold Gerdes, Direktor der Klinik für Allgemeinchirurgie, erklärt Viktor Stoll anhand einer Skizzenzeichnung des Bauchraums den Verlauf der Operation.

von Bauchspeicheldrüsenkrebs und Speiseröhrenkrebs eng zusammen. Nicht nur für Viktor Stoll ein Glücksfall.

Denn diese Kooperation unter dem Dach eines Universitätsklinikums ermöglicht es, den Patienten Medizin auf höchstem Niveau zugänglich zu machen – »mitten im ländlichen Raum, ohne dass sie dafür erst hunderte Kilometer weit fahren müssen«, beschreibt Professor Dr. Berthold Gerdes, Direktor der Klinik für Allgemeinchirurgie, die Vorteile des Zentrums.

Für Viktor Stoll bedeutete das: Auf der wöchentlich stattfindenden Tumorkonferenz beriet ein ganzes Team über die Behandlung seines Tumors: Fachärzte aus den Bereichen Pathologie, Chirurgie, Radiologie, Strahlentherapie, Chemotherapie und Gastroenterologie. Weil der Tumor sich bereits stark ausgedehnt hatte, waren benachbarte Blutgefäße umwuchert. Daher schlossen die Ärzte eine Operation zu diesem Zeitpunkt aus und entschieden sich für eine Vorbehandlung mit einer Chemotherapie.

»Die folgenden drei Monate waren nicht einfach«, geben Viktor Stoll und seine Frau zu. Insgesamt neun Behandlungen musste er in dieser Zeit über sich ergehen lassen. Aber die anschließende erneute Tumorkonferenz gab Grund zur Hoffnung: Der Tumor hatte sehr gut auf die Medikamente angesprochen, war erheblich kleiner geworden und nach dem Urteil der Chirurgen dann auch operabel.

Viktor Stolls Pankreaskarzinom konnte mit einer aufwendigen

Operation vollständig entfernt werden. Eine weitere Chemotherapie soll die Tumor-Gefahr weiter senken: »Pankreaskrebs ist sehr aggressiv. Wenn der Tumor entfernt ist, besteht für den Patienten eine Chance, dass er den Krebs auch langfristig in den Griff kriegt. Eine Chance – keine Garantie«, erläutert Berthold Gerdes

»Wenn der Tumor entfernt ist, besteht für den Patienten eine Chance, dass er den Krebs auch langfristig in den Griff kriegt. Eine Chance – keine Garantie.«

Dr. Berthold Gerdes

Chancen stehen gut. Dafür hat am Viszeralonkologischen Zentrum Minden ein ganzes Netzwerk von

Experten Hand in Hand gearbeitet: Ärzte des Mindener Klinikums und der kooperierenden Krankenhäuser, niedergelassene Ärzte, Therapeuten, Ernährungsberater und Pflegekräfte. Ständiger Austausch untereinander, aber auch mit renommierten Spezialisten anderer Universitätskliniken sorgt dafür, dass die etwa 500.000 Menschen im Versorgungsgebiet des Mindener Klinikums Zugang zu einer Medizin auf der Höhe der Zeit haben.



Die Skizzen wurden eigens von Professor Gerdes entwickelt und dienen der Veranschaulichung.



# GESUND MIT GUTER ERNÄHRUNG



Die Ernährungs-Docs -  
Supergesund mit Superfoods  
Best.-Nr. 39.41961, € 19,99  
Die Ernährungs-Docs stellen in ihrem neuen Buch die 10 heimischen und gesündesten Lebensmittel für Gesundheit und Wohlbefinden vor. An jeder zweiten Erkrankung ist eine falsche Ernährung beteiligt. Umso wichtiger wird die Frage: Wie sieht eine gesunde Ernährung aus und welche Nahrungsmittel tun dem Körper wirklich gut?

Die Ernährungs-Docs - Diabetes  
Best.-Nr. 39.41930, € 22,99  
Die Ernährungs-Docs Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Anne Fleck und Dr. med. Jörn Klases zeigen in diesem Ratgeber anschaulich, wie man es als Typ-2-Diabetiker schafft, aus der Insulinfalle auszusteigen und wie man - auch bei Diabetes Typ 1 - den Blutzuckerwert optimieren kann.

Die Ernährungs-Docs - Starke Gelenke  
Best.-Nr. 39.41939, € 22,99  
Fünf Millionen Menschen in Deutschland leiden unter Arthrose und 1,5 Millionen Deutsche klagen über rheumatische Erkrankungen, immer öfter auch Kinder. Sind Rheuma und Arthrose Volkskrankheiten, mit denen man leben muss? „Nein!“ sagen die Ernährungs-Docs in ihrem insgesamt dritten Buch, diesmal zum Thema Gelenke.

Die Ernährungs-Docs - Gute Verdauung  
Best.-Nr. 39.41949, € 24,99  
Praxisnah und sehr alltagstauglich erklären die Ernährungs-Docs, wie regelmäßige Bewegung und vor allem eine Umstellung auf gesunde Ernährung Beschwerden deutlich verbessert und sogar Medikamente reduziert werden können. Mit vielen leckeren und Bauchschonenden Rezepten, die Energie und Lebensfreude zurückbringen, fällt das gar nicht schwer.

Erhältlich in allen WESTFALEN-BLATT-Geschäftsstellen sowie unter [www.westfalen-blatt.de/buecher](http://www.westfalen-blatt.de/buecher)

Ein Angebot von: Print & Picture GmbH, Creative Gesellschaft für Medien und Veranstaltungen, Sudbrackstraße 14-18, 33611 Bielefeld



Die Klinik für Kardiologie ist nochmals aufgewertet und mit einem hochmodernen Herzkatheterlabor (DSA-Anlage) ausgestattet worden, so dass die medizinische und pflegerische Versorgung auf dem Niveau einer Großstadtklinik erfolgt.

# Kardiologie für nahezu alle Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Das Krankenhaus St. Elisabeth setzt auf zukunftsweisende technische Ausstattung sowie hohe medizinische und pflegerische Kompetenz in Damme. Durch Umbauarbeiten werden den Patienten weite Wege und aufwendige Verlegungen erspart.

Die kompetente Versorgung Herz-Kreislauf-Erkrankter im Dammer Krankenhaus St. Elisabeth hat seit jeher ein hohes Ansehen. Jetzt wurde die Klinik für Kardiologie nochmals aufgewertet und zukunftsweisend mit einem hochmodernen Herzkatheterlabor (DSA-Anlage) ausgestattet, sodass die medizinische und pflegerische Versorgung auf dem Niveau von Großstadtkliniken erfolgt. Für die Region ist das ein wichtiger Meilenstein. Den Patienten aus der Region werden weite Wege und aufwendige Verlegungen erspart.

Im Herzkatheterlabor werden Eingriffe an den Herzkranzgefäßen sowie Herzschrittmacher- und Defibrillator-Implantationen vor-

genommen. Bei der Diagnostik und Behandlung verengter Herzkranzgefäße wird in der Regel in örtlicher Betäubung ein dünner Katheter schonend über eine Arterie von dem Handgelenk oder der Leiste aus bis zum Herzen eingeführt. So können Herzkranzgefäße untersucht und Engstellen aufgeweitet sowie mittels der Implantation einer Gefäßstütze (Stent) behandelt werden.

Im Herzkatheterlabor, das im Erdgeschoss des neuen Erweiterungsbaus eingerichtet wurde, arbeitet um Chefarzt Dr. Markus Kampmann und den Leitenden Oberarzt Dr. Christian Gottkehaskamp ein erfahrenes Team aus Ärzten sowie spezialisierten Ge-

sundheits- und Krankenpflegern. Der Kardiologe Dr. Christian Gottkehaskamp verstärkt das Team als neuer Leitender Oberarzt. Zuvor war er 15 Jahre als Oberarzt im Marienhospital Osnabrück tätig. Ebenso ist Dr. Bettina Götting neu hinzugekommen. Die Kardiologin hat langjährige Erfahrungen aus ihrer Tätigkeit an Kliniken der Region. Die Pflegerische Leitung hat Tobias Gohmann, weitere Gesundheits- und Krankenpfleger im Team sind Britta Brune, Thomas Schildmeyer und Dominik Albers.

Die sehr positive Entwicklung im Krankenhaus St. Elisabeth eröffnet Patienten neue therapeutische Möglichkeiten und Perspektiven.

Die Klinik bietet damit ein breites Behandlungsspektrum zur Erkennung und Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dazu zählen unter anderem: Herzdurchblutungsstörungen (KHK), von der stabilen Angina Pectoris bis zum akuten Herzinfarkt; akute und chronische Herzschwäche; Herzrhythmusstörungen (zum Beispiel Vorhofflimmern); schwer einzustellender Bluthochdruck; Herzklappen-Erkrankungen; Entzündungen des Herzens; Herzmuskel-Erkrankungen; Erkrankungen der Hauptschlagader; Durchblutungsstörungen der Beine (pAVK) sowie Synkopen und Herz-Kreislauf bedingte Bewusstseinsstörungen.



Dr. Christian Gottkehaskamp



Dr. Markus Kampmann



Dr. Bettina Götting

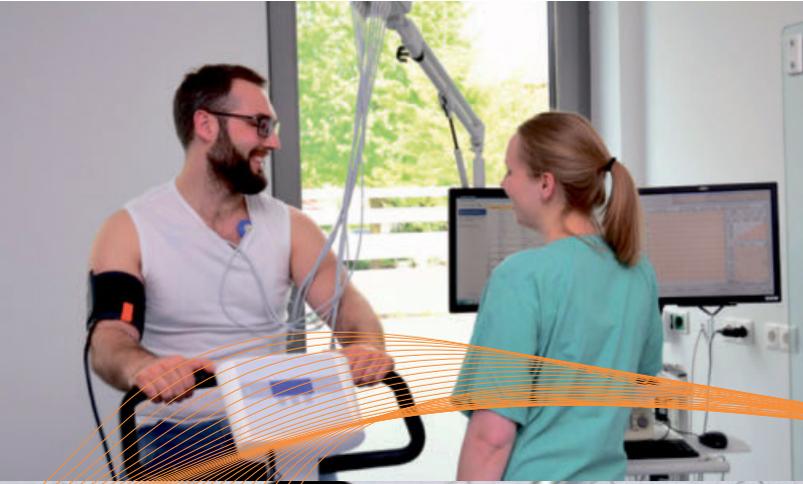


Dr. Jan-Tido Baumert



Kardinal von Galen  
**KLINIKEN**

Krankenhaus St. Elisabeth



**In besten  
Händen:**

**Kardiologie**

Wir sind stolz, Ihnen modernstes invasives und nicht-invasives Equipment mit dem Know-how unseres perfekt eingespielten Teams zu Verfügung zu stellen.

**Unser Leistungsspektrum:**

- Linksherzkatheteruntersuchungen einschließlich Ballonaufdehnungen und Stentimplantationen
- Rechtsherzkatheteruntersuchungen
- Herzschrittmacherimplantation, Defibrillatoren sowie Ereignis-Rekorder sowie die entsprechenden Kontrollen im Verlauf
- Ultraschalluntersuchungen des Herzens einschließlich Schluckechokardiographie

- Stresschokardiographie
- Implantation von Verschlussystemen bei Defekten der Vorhofscheidewand
- Elektrische Kardioversion von Vorhofflimmern
- Interventionelle Behandlung von Durchblutungsstörungen der Extremitäten z.B. der Beine
- Belastungs-EKG
- Langzeitblutdruckmessung, Langzeit-EKG
- Spiroergometrie
- Lungenfunktionstestung (Spirometrie und Bodyplethysmographie)
- Kipptischuntersuchungen
- Duplex- und Doppleruntersuchungen der Gefäße

**Kompetenzzentrum am Dümmer**



**Krankenhaus St. Elisabeth gGmbH**

Abteilung für Innere Medizin Kardiologie

Chefarzt Dr. med. Markus Kampmann

Lindenstraße 3-7 · 49401 Damme · [www.krankenhaus-damme.de](http://www.krankenhaus-damme.de)

Telefon 0 54 91 -60 250 · [innamb@krankenhaus-damme.de](mailto:innamb@krankenhaus-damme.de)

# Das Netzwerk für Ihre Gesundheit im Kreis Minden-Lübbecke



## Von der Notfallversorgung bis zur Spitzenmedizin – Wir sind da!

Die Mühlenkreiskliniken sind ein starker Verbund. Zu ihm gehören das Johannes Wesling Klinikum Minden, das Krankenhaus Lübbecke-Rahden, das Medizinische Zentrum für Seelische Gesundheit, das Krankenhaus Bad Oeynhausen, die Auguste-Viktoria-Klinik und die Akademie für Gesundheitsberufe.

Gemeinsam sichern wir die Gesundheitsversorgung der Menschen im Mühlenkreis auf universitärem Spitzenniveau – so lokal wie möglich, so zentral wie nötig.

- ✓ 5 Standorte
- ✓ mehr als 4.900 Mitarbeiter
- ✓ 2.000 Betten
- ✓ 4 Facharztpraxen
- ✓ 200.000 Patienten pro Jahr
- ✓ 500 Ausbildungsplätze in der Akademie für Gesundheitsberufe