

IHRE
sprech
Frühjahr 2016
STUNDE

 **evk MÜNSTER**
Ev. Krankenhaus Johannisstift

 **lukas GRONAU**
Evangelisches Krankenhaus

MÄNNERGESUNDHEIT

LEBEN SIE BEWUSST UND AKTIV

UNVERZICHTBAR
DARMSPIEGELUNG ZUR PRÄVENTION

STRESS LASS NACH
TIPPS – NICHT NUR FÜR MÄNNER



Auch Lieferservice „Essen auf Rädern“!



» Partyservice & Event-Catering «

Ihre Feier – ein voller Erfolg!

Full Service nach Ihren Wünschen:
Sie wählen Speisen und Getränke,
wir sorgen für den Service von A-Z.

Feiern für **20 - 5.000** Personen

Tel. (0 23 81) 56 21

WIVO Wirtschafts- und Versorgungsdienst GmbH
Werler Str. 110 | 59063 Hamm
info@wivo-hamm.de
www.wivo-hamm.de




Ganz nach Ihrem Geschmack

Frische Zutaten und aromatische Zubereitung stehen bei unserem Catering immer an erster Stelle. Unabhängig von der Größe der Feierlichkeit, ob 20, 1.000 oder 5.000 Gäste, perfekt soll die gastronomische Verpflegung allemal sein. So ist die Basis für ein tolles Fest gegeben, so kann das Geschäfts-Event perfekt gelingen. Ob Schulung, Messe oder Firmenjubiläum, lehnen Sie sich zurück. Wir bringen, wenn gewünscht, das komplette Equipment mit und können auch Servicekräfte, Köche und Barkeeper zur Verfügung stellen. Unser kulinarisches Portfolio lässt keine Wünsche offen: Raffiniertes, Feines, Rustikales, Exotisches oder Klassisches?

Die Gerichte, die Zusammenstellung der Menüabfolge oder die Kombination des Büfets, das alles geschieht in Abstimmung mit Ihnen, nach Ihrem Geschmack.

Testen Sie uns doch mal eine Woche gratis *



» ESSEN AUF RÄDERN «

Die WIVO bringt's – täglich frisch in Münster und Umgebung
(auch Sonder- und Diätkost)

6,30 €
(Sonn- u. feiertags 1,00 € Aufschlag)

Telefon (02 51) 27 06 - 286

* für Neukunden bei einer Mindestlaufzeit von 1 Monat.

WIVO Wirtschafts- und Versorgungsdienst GmbH
Niederlassung Münster
Wichernstr. 8 | 48147 Münster
kueche@evk-muenster.de
www.wivo-hamm.de




Schon seit dem Jahr 2002 bietet die WIVO diesen Service, und da Qualität, Service und Preis stimmen, ist dieses Angebot über die Stadtgrenzen von Hamm hinaus bekannt. Das Essen für diesen kulinarischen Service wird bei der WIVO jeden Tag frisch zubereitet, heiß in für Mikrowellen geeignete Einwegschalen verpackt, mit einer Siegfelfolie verschweißt und zusammen mit einem Dessert auf den Weg gebracht.

Als lokaler Anbieter für die Stadt Hamm kennt die WIVO die Bedürfnisse ihrer Kundschaft. Wir reagieren schnell und sind sehr flexibel: Bis morgens 09:00 Uhr können noch Bestellungen eingehen bzw. kann eine Bestellung rückgängig gemacht werden.

Unsere Kunden bekommen jede Woche für die Folgewoche einen Speiseplan mit drei unterschiedlichen Gerichten, wobei immer ein vegetarisches Gericht im Angebot ist. Steht Fleisch auf der Speisekarte, so ist immer auch ein Gericht ohne Schweinefleisch dabei. Außerdem kann der Kunde zwischen einer ganzen und einer halben Portion wählen. Sonderkostformen? Pürierte Kost? Das ist für die WIVO kein Problem! Bei Menschen mit Handicap werden auch Mahlzeitvorbereitungen wie z. B. das Bedienen der Mikrowelle oder das Zerschneiden der Speisen von den WIVO-Fahrern übernommen. Somit ist der Lieferservice „Essen auf Rädern“ auch ein wichtiger sozialer Dienst für viele unserer Mitbürger in Hamm geworden.

Genießen Sie unser Menü in den eigenen vier Wänden. Die WIVO wünscht „Guten Appetit!“

SEHR GEEHRTE LESERIN, SEHR GEEHRTER LESER,

im Volksmund gelten Männer als „starkes Geschlecht“ und per se als leistungsfähig und gesund. Folglich hat das Thema Männergesundheit in der Medizin lange nicht „die“ bedeutende Rolle gespielt. Aber warum hat unsere heutige Ausgabe das Thema Männergesundheit zum Thema?

Nun, die Themen Gesundheit und Verantwortung für die eigene Gesundheit stehen in der heutigen Zeit mehr und mehr im Mittelpunkt. Männer zeigten bisher im Vergleich zu Frauen ein deutlich geringeres Interesse an den Gesundheitsthemen: sie gehen seltener zu Vorsorge-Terminen, gehen leider oft erst im letzten Moment zum Arzt.

Aber die zunehmende Bedeutung der Männergesundheit zeigt sich auch in politischen Kampagnen (z. B. Darmgesundheit). In einigen Magazinen wird Männergesundheit fast wie ein Konsumgut angepriesen. Gleichzeitig entwickelt sich ein neuer Markt der Lifestyle-Medizin, welcher aber eher auf gesellschaftlichen Trends, denn auf medizinischem Wissen basiert.

Das vorliegende Heft wendet sich an Männer, die bewusst nach Möglichkeiten suchen möchten, etwas für ihre Gesundheit zu tun. In der Zeit, die sich durch Stress und Bewegungsmangel auszeichnet, gewinnt ein ausgewogenes Maß an körperlicher Aktivität immer mehr an Bedeutung. Eine zentrale Rolle spielt die bewusste Lebensführung, denn dadurch können erhöhte Risiken



wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder das Schlaganfall-Risiko reduziert werden. Nutzen Sie die Präventions-Untersuchungen. Und für Technikbegeisterte finden Sie unsere Empfehlungen zu den besten Fitness-Apps auf Seite 22. Nehmen Sie sich Zeit für sich. Denn eine Investition in Ihre Gesundheit lohnt sich immer! Wir denken: Gesundheit ist (auch) Männersache!

Ihr
Michael Wermker und Jochen Brink
Vorstand der Valeo-Kliniken GmbH

INHALT



4	VORSORGE IST WICHTIG	24	THERAPIEHUND HARVEY
8	FRÜHERKENNUNG DARMKREBS	28	GEFÄHRLICHER ZUCKER
12	LEISTENBRUCH	30	ESSEN AUF RÄDERN
14	SCHMERZTHERAPIE	31	DAS PATIENTENRECHTEGESETZ
17	SCHLAGANFALLRISIKO	33	SEELSORGE
18	WIE STRESS KRANK MACHT	35	IMPRESSUM
22	DIE BESTEN FITNESS-APPS		

AB ZUM DOKTOR, SCHATZ!

SIND MÄNNER VORSORGE MUFFEL?

„EIN MANN, DER ZU BESCHÄFTIGT IST, SICH UM SEINE GESUNDHEIT ZU KÜMMERN, IST WIE EIN HANDWERKER, DER KEINE ZEIT HAT, SEINE WERKZEUGE ZU PFLEGEN.“ SO HEISST ES IN EINEM SPANISCHEN SPRICHWORT. ►

Die Devise vieler Männer lautet: „Ich gehe erst zum Arzt, wenn es weh tut!“ Doch damit betreiben sie Raubbau an ihrer Gesundheit. Wer krank ist, geht zum Arzt – soweit, so klar. Weit weniger klar ist vielen Männern, dass jeder gesetzlich Krankenversicherte ein Recht auf Vorsorge-Untersuchungen hat und, dass die Krankenkassen zahlreiche Untersuchungen bezahlen, um Krankheiten zu verhindern oder frühzeitig zu erkennen.

Laut der Todesursachenstatistik des Statistischen Bundesamtes sterben Männer im Vergleich zu Frauen häufiger an z. B. Infektionen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Erkrankungen des Atmungssystems, Vergiftungen. Hierbei ist auffällig, dass die statische Lebenserwartung von Männern vor allem durch schlechte Ernährung, Unfälle oder Rauchen sinkt. Die kürzere Lebenserwartung von Männern ist also kein Naturgesetz, sondern die Folge von einer risikoreicheren Lebensführung.

Bedenkenswert scheint der Gedanke zu sein, dass verheiratete Männer länger leben als ihre alleinstehenden Single-Kollegen. Soziologen nennen den positiven Einfluss von der Partnerschaft auf die Gesundheit von Männern protektiven Effekt.

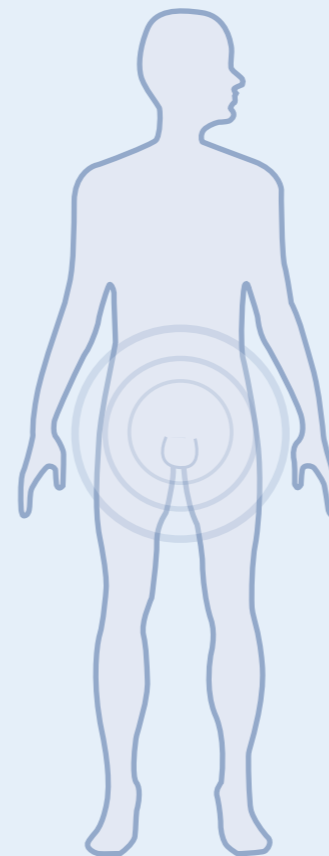
Wir geben Ihnen einen Überblick zu möglichen Vorsorgeuntersuchungen.

WELCHE VORSORGEUNTERSUCHUNGEN GIBT ES?



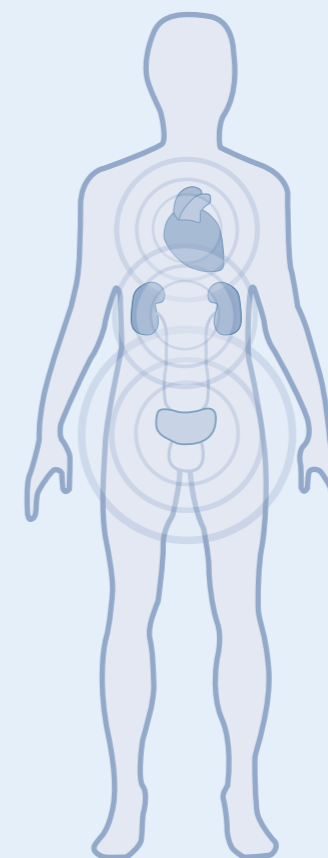
DIE EMPFOHLENE VORSORGEUNTERSUCHUNGEN BEGINNEN SCHON IM JUGENDALTER:

12 – 13 Jahren	J1 (Jugendgesundheitsuntersuchung)
16 – 17 Jahren	J2
ab 18 Jahren	½-jährlich: Zahnvorsorge-Untersuchungen und Auffrisch-Impfungen z. B. Diphtherie, Tetanus, Influenza, Pneumokokken
ab 35 Jahren	alle 2 Jahre allgemeiner Gesundheits-Check-Up (Herz-Kreislauf, Diabetes und Nieren) sowie alle 2 Jahre Hautkrebsfrüherkennung
ab 45 Jahren	jedes Jahr Prostatakrebs-Früherkennung, äußere Geschlechtsorgane und Lymphknoten (bei familiärer Vorbelastung ab 40 Jahren)
ab 50 Jahren	alle 2 Jahre Darmkrebs-Früherkennung durch Teststreifen für Blut im Stuhl
ab 55 Jahren	alle 10 Jahre Darmspiegelung



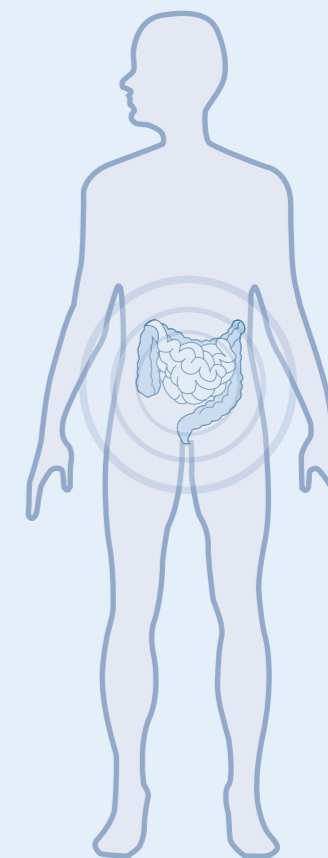
Hoden selbst abtasten

Was viele nicht wissen: Hodenkrebs ist bei jungen Männern im Alter zwischen 20 und 30 Jahren die häufigste Krebsart. Deshalb sollten Männer einmal im Monat ihren Hoden selbst abtasten. Da diese Krebsart mit moderner Chemotherapie und Bestrahlung sehr gut behandelbar ist, ist es wichtig, ihn rechtzeitig zu entdecken. Wer beim Abtasten verhärtete Stellen, eine Verhärtung insgesamt oder eine schmerzlose Vergrößerung eines gesamten Hodens entdeckt, sollte das unbedingt vom Urologen untersuchen lassen.




Gesundheits-Check-Up

Männer wie Frauen können ab 35 Jahren alle zwei Jahre den kostenlosen Gesundheits-Check-Up in Anspruch nehmen. Hier wird das gesamte Herz-Kreislauf-System sowie Nieren, Blutzucker, Cholesterin und Urin auf Auffälligkeiten untersucht.



Kostenlose Krebsvorsorge

Nach Angaben des Robert-Koch-Instituts erkranken jedes Jahr mehr als 60.000 Männer neu an Prostatakrebs. Damit zählt Prostatakrebs zu den häufigsten Krebsarten bei Männern. Und es ist besonders wichtig, die Prostata in regelmäßigen Abständen von einem Urologen im Rahmen der Vorsorge abchecken zu lassen. Falls es zu einer Vergrößerung oder anderen Auffälligkeiten kommt, wird der Arzt abklären, ob die Veränderung gutartig oder bösartig ist. Vorsorgeuntersuchungen für Krebsarten, von denen Männer und Frauen gleichermaßen betroffen sind, sollten nicht weniger ernst genommen werden. Ab 35 Jahren sollte man deshalb das Hautkrebs-Screening wahrnehmen. Und auch die Darmkrebsvorsorge sollte nicht versäumt werden. Per Darmspiegelung lässt sich schließlich nicht nur Darmkrebs erkennen und so im Vorfeld sogar schon verhindern. Vorstufen des Krebs, die sogenannten Polypen, können bei der Untersuchung gleich entfernt werden. Mehr zum wichtigen Thema Darmgesundheit finden Sie auf Seite 8. ■



IMMER NOCH GEHÖRT DARMKREBS ZU DEN GEFÄHR-
LICHSTEN KREBSARTEN ÜBERHAUPT. IMMER NOCH
STERBEN RUND 26.000 MENSCHEN IN DEUTSCHLAND
PRO JAHR DARAN. LAUT SCHÄTZUNG DER DEUTSCHEN
EPIDEMIOLOGISCHEN KREBSREGISTER UND DES
ZENTRUMS FÜR KREBSREGISTERDATEN IM ROBERT-KOCH-
INSTITUT WERDEN IN DIESEM JAHR 33.400 MÄNNER
UND 27.600 FRAUEN AN EINEM KOLOREKTALEN
KARZINOM (DARMKREBS) ERKRANKEN. ▶

GUTE HEILUNGSCHANCEN

EINE DARMSPIEGELUNG IST UNVERZICHTBAR FÜR
DIE FRÜHERKENNUNG VON DARMKREBS



Therapie bedeutet für das Team von radiox, High-Tech-Medizin mit ärztlichem Können und menschlicher Zuwendung zu verbinden.



Der Linearbeschleuniger in der Praxis radiox – das ausgereifteste Gerät, was es zurzeit gibt.

STRAHLENTHERAPIE: PRÄZISE UND SCHONEND IM KAMPF GEGEN KREBS

RADIOX SETZT AUF GEBÜNDELTE FACHKOMPETENZ UND MODERNSTE TECHNIK

VIELE MENSCHEN VERDANKEN IHRE HEILUNG NACH EINER KREBSERKRANKUNG AUCH DER STRAHLENTHERAPIE. SIE IST NEBEN CHIRURGIE UND CHEMOTHERAPIE EINE DER DREI SÄULEN DER MODERNEN TUMORTHERAPIE UND GEWINNT DANK IMMER AUSGEREIFTERER TECHNIK WEITER AN BEDEUTUNG. AM GESUNDHEITSSTANDORT HAMM BIETET DIE PRAXIS RADIOX AM EVANGELISCHEN KRANKENHAUS (EVK) ALS ZENTRUM FÜR STRAHLENTHERAPIE ALLE WESENTLICHEN FORMEN DER BEHANDLUNG AUF HÖCHSTEM NIVEAU.

Im Rahmen des von EVK und Marienhospital gebildeten Gesundheitsverbundes ist die Strahlentherapie zum 1. April 2016 bei radiox zusammengeführt worden. Das bislang am Marienhospital tätige Personal wurde von der Praxis weitgehend übernommen. Ein Teil der Mediziner geht in das EVK zur Versorgung stationärer Patienten. Diese Ärzte sind in Personalunion teils Angestellte der Praxis, teil Angestellte des Krankenhauses. Die Neustrukturierung war gleichzeitig Anlass, in neueste medizinische Technik zu investieren. Ein zweiter hochmoderner Linearbeschleuniger ist Ende März bei radiox installiert worden. Das Gerät der Firma Elekta ist das physikalisch ausgereifteste, das es derzeit auf dem Markt gibt. Es kann nach dem so genannten VMAT-Prinzip (volumenmodulierte Rotationsbestrahlung) arbeiten. Das bedeutet, dass der

Strahlenkopf stufenlos um den Patienten herum rotiert und seine Geschwindigkeit, die Dosis und Feldgröße ständig anpasst. So kann die Bestrahlung optimal auf Form und Lage des Tumors eingestellt werden. Die benachbarten Organe und Gewebe sind auf diese Weise besser geschützt. „Die neue Technik ermöglicht, präzise mit so hohen Dosen wie notwendig zu bestrahlen – und das bei gleichzeitig bestmöglicher Schonung des gesamten Organismus“, betont Lars Jansen, Facharzt für Strahlentherapie.

Dazu trägt auch der so genannte Cone Beam CT bei, der am Bestrahlungsarm des Geräts installiert ist. Dieser Computertomograph erzeugt ein Bild von der Bestrahlungsregion im Körper des Patienten, das wiederum mit der Aufnahme aus der jeder Behandlung vorangehenden Bestrahlungsplanung überlagert

wird. So kann die Bestrahlung kurzfristig angepasst werden, zum Beispiel bei beweglichen Tumoren. Doch nicht nur Krebspatienten profitieren von dieser hochmodernen Technik. Sie ermöglicht auch die Behandlung gutartiger Erkrankungen, zum Beispiel chronischer Entzündungsprozesse. Insgesamt, so ist Lars Jansen überzeugt, wird die Zusammenführung strahlentherapeutischer Fachkompetenz an einem Standort verbunden mit der Investition in neueste Technik zu einer weiteren Verbesserung der Patientenversorgung führen.

DIE PRAXIS RADIOX

radiox ist eine Gemeinschaftspraxis für Radiologie, Nuklearmedizin und Strahlentherapie mit Standorten in Arnsberg, Brilon, Hamm, Soest, Unna. Das Zentrum für Strahlentherapie am EVK verfügt über modernste Technik, die es ermöglicht, schwierige Tumorkomplexionen zu behandeln. Durch Einbindung in die ortsübergreifende Praxis können sehr spezielle Strahlentherapiearten angeboten werden. So ist radiox Kooperationspartner und Behandler im Deutschen Cyberknife-Zentrum Soest.

Leider liegt Deutschland bei den Neuerkrankungsraten im internationalen Vergleich mit an der Spitze. Experten machen dafür unter anderem die Ernährungs- und Lebensgewohnheiten der Deutschen verantwortlich. Und bei Männern ist das Darmkrebsrisiko aus denselben Gründen weiter erhöht: der Alkohol- und Tabakkonsum sowie Fettleibigkeit fördern das Risiko zusätzlich. So treten Darmkrebs und die Vorstufen davon bei Männern bereits etwa fünf bis zehn Jahre früher auf als bei Frauen.

Die gute Nachricht: Darmkrebs ist heilbar – wenn er frühzeitig erkannt wird. Da Darmkrebs nicht von heute auf morgen entsteht, sondern vielmehr ein langwieriger Prozess ist, kann das Darmkrebsrisiko durch regelmäßige Früherkennungsuntersuchungen bedeutend gesenkt werden. Denn man weiß, dass Darmkrebs meist aus gutartigen Vorstufen, den sogenannten Polypen hervorgeht. Wenn man bereits diese entdeckt, lässt sich der Darmkrebs komplett verhindern.

„Ab dem 50. Lebensjahr sollten Männer und Frauen daher einmal jährlich eine Stuhluntersuchung durchführen lassen“, erklärt Chefarzt Dr. Peter Kalvari, Facharzt für Innere Medizin, Geriatrie, Physikalische Therapie und Palliativmedizin. „In diesem Stuhltest kann verstecktes Blut im Stuhl nachgewiesen werden, was darauf hinweist, dass Polypen vorhanden sind. Da Polypen nicht immer bluten, ist es allerdings wichtig, diesen Test regelmäßig, also wirklich einmal pro Jahr durchzuführen.“

Wenn Blut im Stuhl nachgewiesen wird, muss zur präzisen Diagnose eine Darmspiegelung (Koloskopie) folgen.

Die Darmspiegelung ist immer noch die zuverlässigste Früherkennungsmethode, mit der man bereits die gutartigen Vorstufen erkennen und entfernen kann. Daher wird auch bei bisher unauffälligen Stuhltests ab dem 55. Lebensjahr jedem eine Darmspiegelung empfohlen. Ist das Ergebnis unauffällig, kann nach zehn Jahren die nächste Darmspiegelung folgen.



Dr. Peter Kalvari

Chefarzt EVK Münster
Facharzt für Innere Medizin,
Zusatzbezeichnung Geriatrie,
Physikalische Therapie und
Palliativmedizin

Immer noch viel zu wenige nehmen allerdings dieses Angebot, das auch von den Krankenkassen getragen wird, in Anspruch, weiß Dr. Kalvari. „Viele haben Angst vor der Spiegelung selbst. Sie befürchten, dass sie während der Untersuchung etwas merken würden. Und auch bei der Darmreinigung, die der Spiegelung vorweg geht, gibt es noch große Vorurteile.“ Dabei ist langes Hungern vor der Koloskopie heute nicht mehr notwendig. „Der Darm muss zwar vollständig entleert

sein für die Untersuchung, jedoch reicht hier schon eine Trinklösung, die im Regelfall erst am Tag vor der Untersuchung getrunken werden muss.“ Und zur Spiegelung selbst kann der Chefarzt beruhigen: „Die eigentliche Untersuchung dauert nur etwa dreißig Minuten. Dank einer Kurznarkose spürt man nichts davon.“ Der Arzt untersucht dann den gesamten Dick- und Enddarm mithilfe eines Endoskops, ein etwa fingerdicker, biegsamer Schlauch mit einer kleinen Kamera am Ende. Über einen Monitor können die Bilder aus dem Darmlumen schließlich beurteilt werden. „Wenn Polypen oder verdächtige Gewebewucherungen gefunden werden, können diese direkt mit kleinen Instrumenten, die ebenfalls durch den Schlauch eingeschoben werden, abgetragen und entfernt werden.“

Die Darmspiegelung kann in der Regel ambulant durchgeführt werden. „Allerdings darf man wegen der Narkose nach einer Darmspiegelung nicht selbst Autofahren und sollte sich besser abholen lassen. Nach der Darmspiegelung verspürt der Patient möglicherweise noch ein Völlegefühl im Bauch. Das liegt an der Luft, womit während der Spiegelung der Darm gefüllt wird. Wenige Stunden nach der Spiegelung legt sich dieses Gefühl aber wieder“, so Dr. Kalvari.

Die Darmspiegelung gilt derzeit als die Methode, mit der das Darmkrebsrisiko am stärksten gesenkt werden kann. Auch das Deutsche Krebsforschungszentrum bestätigte mit einer Auswertung die Wichtigkeit der Vorsorge-Koloskopie. Zwischen 2002 und 2012 konnten durch etwa 4,4 Millionen Vorsorge-Koloskopien circa 180.000 Darmkrebsfälle verhindert werden. ■

MÄNNERSACHE LEISTENBRUCH

AN EINER OP FÜHRT KEIN WEG VORBEI

„ES IST DIE HÄUFIGSTE OPERATION IN DEUTSCHLAND. JÄHRLICH WIRD SIE RUND 240.000 MAL DURCHGEFÜHRT. UND NEUNZIG PROZENT DER BETROFFENEN SIND DABEI MÄNNLICH“, BERICHTET DR. HERMANN KURZ, OBERARZT IN DER ALLGEMEIN- UND VISZERALCHIRURGIE IM EVK MÜNSTER. ER SPRICHT VON EINEM EINGEWEIDEBRUCH (HERNIE) IM BEREICH DES LEISTENKANALS – DEM SOGENANTEN LEISTENBRUCH.

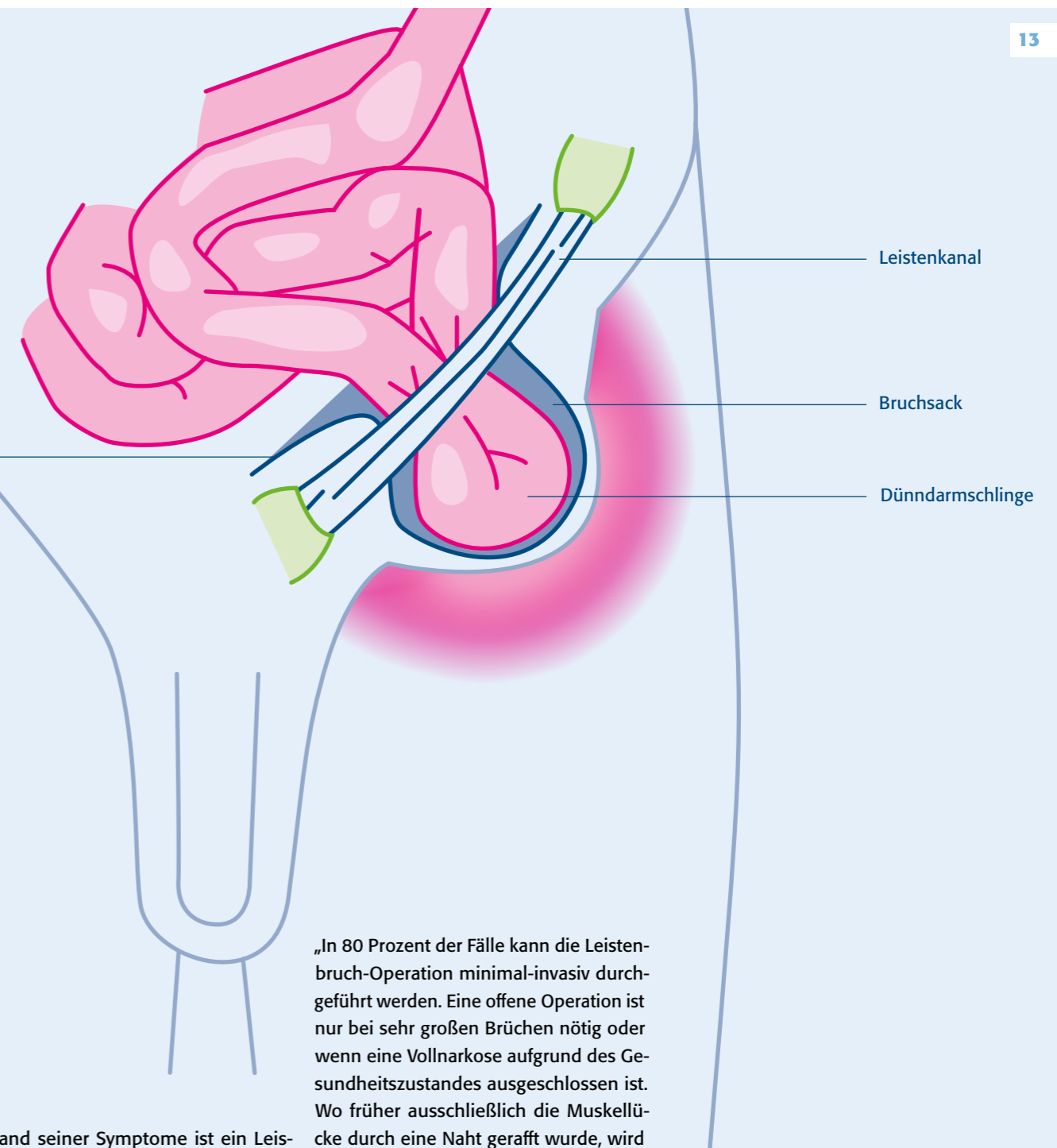
Ein Leistenbruch ist in den meisten Fällen ungefährlich und verursacht oftmals keine oder nur leichte Beschwerden. Viele verspüren meist nur ein Ziehen in der Leiste. Ein typisches Anzeichen für einen Leistenbruch ist eine einseitige Schwellung in der Leistengegend, die meist gut zu erkennen und zu ertasten ist. Aber was bricht hier eigentlich genau? „Durch den Leistenkanal läuft beim Mann vom Hoden aus der Samenstrang mit seinen

begleitenden Blutgefäßen und Nerven“, erklärt Dr. Kurz, und weiter, „kommt es zu einer Schwächung der Bauchmuskulatur, erweitert sich der Leistenkanal und es entsteht eine Bruchlücke.“

Diese Schwäche kann von Geburt an bestehen, wenn sich die Bauchwand während der Entwicklung des Fötus nicht vollständig verschließt. In den meisten Fällen bildet sich der Leistenbruch allerdings erst später, im Erwachsenenalter.

Auslöser ist dann oftmals ein verändertes Druckverhältnis in der Bauchhöhle. So weiß Dr. Hermann Kurz aus Erfahrung, dass oftmals Menschen von einem Leistenbruch betroffen sind, die schwer körperlich arbeiten, unter chronischem Husten oder Verstopfung leiden oder auch nur ein Blasinstrument spielen.

Bauchfell



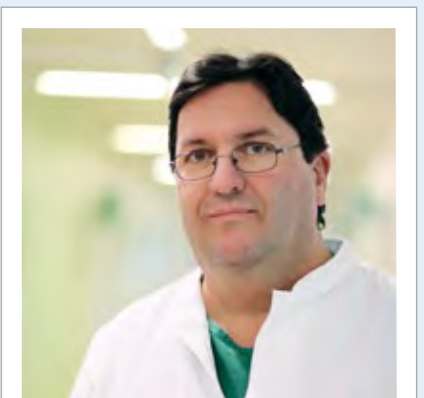
Leistenkanal

Bruchsack

Dünndarmschlinge

„Anhand seiner Symptome ist ein Leistenbruch meist leicht zu erkennen. Dennoch merken das viele erst sehr spät. Es gibt Patienten, die den Leistenbruch über Jahre mit sich herumtragen. Und oftmals ist es die Partnerin, die den Mann auf die Schwellung in der Leistengegend hinweist und den entscheidenden Tipp gibt“, erzählt der Chirurg. Obwohl ein Leistenbruch in den meisten Fällen ungefährlich ist, kommen Betroffene jedoch nicht um eine Operation herum. Denn die Bruchlücke kann sich niemals von selbst verschließen, sondern wird mit der Zeit in der Regel größer. Außerdem besteht die Gefahr, dass etwa der Darm im Leistenkanal eingeklemmt und von der Blutzufuhr abgeschnitten wird. Ist dies der Fall, steht sogar eine Notoperation an.

„In 80 Prozent der Fälle kann die Leistenbruch-Operation minimal-invasiv durchgeführt werden. Eine offene Operation ist nur bei sehr großen Brüchen nötig oder wenn eine Vollnarkose aufgrund des Gesundheitszustandes ausgeschlossen ist. Wo früher ausschließlich die Muskellücke durch eine Naht gerafft wurde, wird heute die Bruchlücke regelhaft mit einem Kunststoffnetz verschlossen“, so Dr. Kurz. Das Netzverfahren hat den Vorteil, dass das Risiko eines erneuten Leistenbruchs im Vergleich zur herkömmlichen Nahtmethode stark gesenkt wird. Außerdem ist der Patient bei dem Netzverfahren in der Regel körperlich nach zwei Wochen wieder voll belastbar. Welche Methode im Einzelfall zum Einsatz kommt, hängt von verschiedenen Faktoren wie dem Alter des Patienten, Gesundheitszustand und Größe der Bruchpforte ab. Arzt und Patient entscheiden hier individuell und gemeinsam, welche Methode die geeignetste ist. Wird der Bruch durch Nähte versorgt, beträgt die Heilungsdauer bis zu acht Wochen. ■



Dr. Hermann Kurz
Oberarzt EVK Münster
Facharzt für Chirurgie und
Unfallchirurgie

Schmerz-Skala

keine Schmerzen (0) leichte Schmerzen (2) mittelstarke Schmerzen (4) starke Schmerzen (6) sehr starke Schmerzen (8) stärkster vorstellbarer Schmerz (10)

evk MÜNSTER
Ev. Krankenhaus Johannisstift

Evangelisches Krankenhaus Johannisstift Münster gGmbH
Wichernstr. 8 · 48147 Münster
Telefon (02 51) 27 06 - 0
www.evk-muenster.de

valeo-KLINIKEN
Evangelische Krankenhäuser

» MEDIZINISCH OPTIMAL VERSORGT – MENSCHLICH BEGLEITET «

SCHMERZ LASS NACH

IM EVK MÜNSTER KÖNNEN CHRONISCHE SCHMERZPATIENTEN STATIONÄR BEHANDELT WERDEN

Schmerzen sind sehr komplex und belasten die Betroffenen in vielen verschiedenen Bereichen. Sie erleben und empfinden die Schmerzen körperlich und psychisch, entwickeln Schonhaltungen und sind stark in ihrer Lebensqualität beeinflusst. „Deshalb müssen chronische Schmerzen mithilfe unterschiedlicher Methoden und therapeutischen Disziplinen behandelt werden“, so Oberarzt Dr. Dietrich Brückner, Facharzt für Anästhesiologie und spezielle Schmerztherapie. Seit 2012 gibt es im EVK Münster die Möglichkeit, Patienten mit chronischen Schmerzen des Bewegungsapparates, wie beispielsweise Rückenschmerzen, Muskel- und Gelenkschmerzen, sowie bestimmter Nerven-

schmerzerkrankungen stationär zu behandeln. Das besondere daran: „Wir nutzen dabei eine Vielfalt modernster Verfahren und können die sogenannte multimodale Schmerztherapie individuell auf den Patienten zuschneiden.“ Gerade Patienten mit länger anhaltenden chronischen Schmerzen, bei denen unterschiedlichste ambulante und stationäre Behandlungen nicht zum Erfolg führen konnten, oder Patienten mit anhaltenden bzw. wiederkehrenden Schmerzen, bei denen das Risiko der Entstehung eines chronischen Schmerzes besteht, kann mit der multimodalen Schmerztherapie im EVK Münster geholfen werden.

Wie läuft die stationäre Schmerztherapie ab?

In der Regel werden die Patienten dafür zwei Wochen stationär aufgenommen. In dieser Zeit füllen verschiedene Module den Therapieplan. Psychologische Gespräche, Physiotherapie, Wärme- und Fangobehandlungen sowie Einzelgespräche mit dem Arzt bestimmen den Tagesablauf. Zeiten zur Regeneration und auch eine häusliche Erprobung gehören natürlich zum Plan dazu. „Selbstverständlich werden auch begleitende körperliche Erkrankungen und medikamentöse Therapien während des stationären Aufenthaltes bei uns fachärztlich mitbetreut“, erklärt Dr. Brückner. Ziel der multimodalen Schmerztherapie ist zum einen die Schmerzlinderung selbst, aber auch die Schulung der Körperwahrnehmung, Schmerzbewältigungs- und Entspannungstraining sowie Wissen über die Ursachen und Entstehung der Schmerzen.

IN UNSEREM HAUS SETZEN WIR FOLGENDE THERAPIEN ZUR SCHMERZBEHANDLUNG EIN

MEDIKAMENTÖSE SCHMERZBEHANDLUNG

- Schmerzmedikamente
- Schmerzkatheter und Schmerzpumpen

NICHTMEDIKAMENTÖSE SCHMERZBEHANDLUNG

- Wärme- / Kältetherapie
- Manuelle Therapie
- Krankengymnastik
- Fußreflexzonen-therapie
- Elektrotherapie
- Manuelle Lymphdrainage
- Cranio-Sacral-Therapie
- spezielle Lagerungstechniken

STATIONÄRE MULTIMODALE SCHMERZTHERAPIE BEI CHRONISCHEN SCHMERZEN

Im EVK Münster haben Patienten mit chronifizierten Schmerzsyndromen oder anhaltenden bzw. wiederkehrenden Schmerzen die Möglichkeit, chronische Schmerzen stationär behandeln zu lassen.

Die „**Multimodale Schmerztherapie**“ ist eine interdisziplinäre Behandlung, in der unterschiedliche Therapieformen aufeinander abgestimmt sind, u. a.:

- spezielle Schmerztherapie
- Physiotherapie & Ergotherapie
- Physikalische Therapie
- Bewegungs- & Entspannungstherapie, Musiktherapie
- Psychologische Therapie

Behandlungsziel ist eine befriedigende Schmerzlinderung und dadurch die Wiederherstellung der aktiven und unabhängigen Teilhabe der Patienten am Leben im Alltag.

evk MÜNSTER
Ev. Krankenhaus Johannisstift



valeo-KLINIKEN
Evangelische Krankenhäuser

Für wen ist die stationäre Schmerztherapie geeignet?

Wer bereits mehrfach ambulante Therapieversuche ohne Erfolg oder schmerzbedingte Operationen mitgemacht hat und unter einem Schmerzsyndrom mit deutlicher Einschränkung der Lebensqualität bzw. Arbeitsfähigkeit leidet, für den kommt die multimodale Schmerztherapie im EVK Münster infrage. Auch wenn eine schwerwiegende körperliche Begleiterkrankung bzw. eine schmerzunterhaltende psychische Begleiterkrankung vorliegt, kann das interdisziplinäre Team des EVK Münster helfen.

Terminvereinbarung zur Beratung

Eine Kontaktaufnahme und Terminabsprache für einen ambulanten Beratungstermin kann von Montag bis Freitag 9.00 – 15.30 Uhr unter der Telefonnummer (02 51) 27 06 - 256 des Sekretariates der Abteilung für Anästhesiologie erfolgen. Ansprechpartnerin ist Frau Honerkamp. ■



Dr. Dietrich Brückner
Oberarzt EVK Münster
Facharzt für Anästhesiologie, Schmerztherapie, Intensivmedizin, Notfall- und Palliativmedizin

BEISPIELE FÜR BEHANDELBARE SCHMERZSYNDROME:



- Rücken- und Halswirbelschmerzen
- Gelenk- und Muskelschmerzen
- Fibromyalgie
- Nervenschmerzen
- Zentrale Schmerzen
- Phantomschmerzen

AKTIV GEGENSTEUERN

WARUM MAN SICH FRÜHZEITIG MIT DEM SCHLAGANFALLRISIKO BEFASSEN SOLLTE

Hören Sie mit dem Rauchen auf, normalisieren Sie Ihr Gewicht, treiben Sie Sport, verzichten Sie öfter auf Alkohol, achten Sie auf Cholesterinwerte und Blutdruck und vor allem: gehen Sie rechtzeitig zum Arzt. Wenn Sie diese Regeln beherzigen, können Sie Ihr Schlaganfallrisiko immens reduzieren.

Denn für das Schlaganfallrisiko spielen neben erblichen Faktoren auch äußere Faktoren eine große Rolle. Und diese sind von jedem persönlich beeinflussbar. Schließlich sind die Hauptrisikofaktoren auf die persönliche Lebensweise zurückzuführen. So gelten als Risikofaktoren für die Entstehung eines Schlaganfalls unter anderem Bluthochdruck, Diabetes mellitus, ein erhöhter Cholesterinspiegel und ein ungesunder Lebensstil durch Rauchen, Bewegungsmangel und Übergewicht. Hinzu kommen die kaum beeinflussbaren Faktoren wie das Lebensalter, die genetische Veranlagung und das Geschlecht. Denn insgesamt haben Männer ein um 19 Prozent höheres Schlaganfallrisiko als

Frauen. Für Männer unter 65 Jahre ist das Risiko im Vergleich zu Frauen noch deutlich höher. Nach dem Bluthochdruck sind Herz-Kreislaufkrankungen der nächstgrößte Risikofaktor für einen Schlaganfall. Ein Grund mehr Gesundheit-Check-Ups wahrzunehmen und beeinflussbare Risikofaktoren zu minimieren. Dabei ist es wichtig, tatsächlich regelmäßig eine Messung von Blutdruck, Blutzucker-Langzeitwert und Cholesterin durch den Hausarzt vornehmen zu lassen, denn hoher Blutdruck und Veränderungen dieser Blutwerte gehen oft nicht mit Symptomen einher. Viele Patienten, die mit einem Schlaganfall ins Krankenhaus kommen, berichten, sie seien nie krank gewesen und hätten sich immer gut gefühlt. Dabei sieht man dann oft bei diesen Patienten chronische Veränderungen z. B. durch hohen Blutdruck in der Gehirnbildgebung und den Gefäßuntersuchungen. Es lag also schon lange ein hoher Blutdruck vor, der jedoch nicht zu Symptomen führte und daher nicht erkannt wurde.

TYPISCHE SCHLAGANFALL-SYMPTOME SIND:



- Gefühllosigkeit, Taubheit in unterschiedlichsten Körperregionen
- Schwäche oder Lähmungserscheinungen an Armen, Beinen oder im Gesicht
- Plötzliche Sehschwäche oder -störung – auch einseitig
- Hörverlust
- Erschwertes Sprechen
- Unfähigkeit zu lesen, zu rechnen oder zu schreiben
- Benommenheit, Schwindel, Gleichgewichtsstörungen oder Koordinationsschwäche beim Gehen
- Bewusstseinsveränderung (Verwirrung)
- Plötzliche Übelkeit verbunden mit Schläfrigkeit, Bewusstlosigkeit

Wenn es zu den genannten Symptomen kommt, sollten diese immer ernst genommen werden. Denn ein Schlaganfall kann sich auch durch schwache oder vorübergehende Symptome äußern. Zu häufig werden diese als nicht wichtig abgetan, insbesondere, da sie oft in den frühen Morgenstunden auftreten. Experten warnen: „Jeder Schlaganfall ist ein Notfall, der tödlich enden kann. Betroffene müssen schnellstmöglich professionell versorgt und in ein Krankenhaus, am besten mit einer speziellen Schlaganfallstation, einer sogenannten ‚Stroke Unit‘, gebracht werden.“ ■

WENN DER INSTINKT ZUM GESUNDHEITSRISIKO WIRD

WIE STRESS UNS HEUTE KRANK MACHT

IM KRANKENHAUSALLTAG ERLEBT MAN DAS HÄUFIGER: PATIENTEN WERDEN MIT KÖRPERLICHEN SYMPTOMEN, WIE HERZBESCHWERDEN, SCHWINDEL ODER ATEMNOT EINGEWIESEN, ABER EINE DIREKTE KÖRPERLICHE URSACHE KANN NICHT GEFUNDEN WERDEN. ►



Ein Energiestau als körperliche Reaktion

In solchen Fällen ziehen seine Kollegen ihn zurate. Denn Dr. Schweidtmann vertritt die medizinische Psychologie. Im ausführlichen Gespräch mit den Patienten wird oft deutlich, wo die Ursache der Beschwerden liegt. „Es fallen Schlüsselbegriffe wie steigende Arbeitsanforderungen, schlechtes Arbeitsklima, mangelnde Anerkennung vom Chef“, berichtet Dr. Schweidtmann. Gerade bei Männern sind diese Faktoren immer wieder Ursache für Schwindel, Kopfschmerzen, Atemnot und andere Symptome. Stress im Leben des Betroffenen ist in vielen Fällen die Ursache für Beschwerden, die zunächst als körperliche Symptome wahrgenommen werden.

Was von der Natur einmal als sinnvolle physiologische Funktion konzipiert war, ist in der heutigen Zeit eine Gefahr für die Gesundheit. „Für den Urmenschen war die Stressreaktion überlebenswichtig. Damit er bei Gefahr blitzschnell flüchten oder sich verteidigen konnte, reagierte der Körper bei Bedrohung mit einem gesteigerten Stoffwechsel, z. B. Blutdruckanstieg und erhöhter Wachsamkeit“. Doch nach der körperlichen Höchstleistung löste sich dann die Stressreaktion im Körper auch wieder auf. Denn aufgrund der körperlichen Anstrengung beruhigte sich der Organismus auch wieder.

Für den modernen Menschen ist Stress aber ein Problem. Ein anschauliches Beispiel zeigt: Wer sich heute beim Autofahren aufregt oder durch hektisches Fahren seinen Körper immer wieder in Stress versetzt, tut sich selbst nichts Gutes. Der Körper schüttet in solchen Momenten die Hormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol aus. Daraufhin schlägt das Herz schneller. Der Körper ist auf Aktion vorbereitet, die sich aber nicht einstellt. Schließlich sitzt man im Auto und bewegt sich gar nicht. Das, was für den Urmensch überlebenswichtig war, wird für uns heute zum gesundheitlichen Problem. Stress wird dann gefährlich, wenn sich die Stressreaktion im Körper nicht in einem überschaubaren Zeitraum wieder legen kann. Dann kommt es zu einem Stau an körperlichen Reaktionen. Und wenn das über einen längeren Zeitraum anhält, wird der Stress auf der körperlichen Ebene spürbar. Auch der Magen-Darm-Trakt wird möglicherweise in Mitleidenschaft gezogen werden („ich habe Angst vor etwas, das schlägt mir auf den Magen“), es kann Herzklopfen entstehen, hoher Blutdruck, Rückenschmerzen, Engegefühl im Brustbereich, Grübeleien und Merk-/Konzentrationsstörungen. Das sind häufige Auswirkungen von Funktionsstörungen des Stressverarbeitungssystems. Zunächst merkt der Betroffene nur die körperlichen Symptome aber es kann keine wirkliche organische Krankheit festgestellt werden. Hält dieser Zustand jedoch über einen langen Zeitraum an, kommt der Körper aus dem Gleichgewicht und an die Grenzen seiner Belastbarkeit. Das macht sich oft an der schwächsten Stelle bemerkbar. So kann die Dauerbelastung zum Beispiel zu dauerhaftem Bluthochdruck führen, der wiederum einen Risikofaktor darstellt für eine koronare Herzerkrankung oder für einen Schlaganfall.

Woher kommt der Stress?

Stressfaktoren haben sehr viel zu tun mit der individuellen Persönlichkeit und seiner eigenen Lebenssituation. Grundsätzlich unterscheidet man zwischen zwei Gruppen, den inneren und den äußeren, den sogenannten intrinsischen und extrinsischen Faktoren. Steigende Arbeitsanforderungen, mangelnder Einfluss auf Arbeitsabläufe, Hierarchieprobleme, administrative Zwänge oder wenn man Aufgaben erledigen muss, in denen man keinen Sinn sieht – das alles sind äußere Faktoren, die besonders das männliche Geschlecht stressen. Hohe Erwartung an sich selbst, Perfektionismus, die Suche nach Anerkennung, das Gefühl unersetzbar zu sein – das können innere Stressoren sein, die in der Person selbst liegen. Und dann haben noch anerzogene oder gesellschaftlich geprägte Rollenbilder eine wichtige Bedeutung. Besonders Männer empfinden ihre Arbeit oft als Ersatz für das soziale Leben, sagen Experten. Wird die Arbeit dann zum vorrangigen Lebensmittelpunkt, ist die Stressgefährdung in diesem Bereich sehr hoch. Auch das Selbstwertgefühl bei Männern sei meistens sehr direkt an den Arbeitsbereich geknüpft. Und für Männer ist immer noch der größte Stressor, wenn der eigene Status gefährdet ist. Weitere Aspekte in der männlichen Persönlichkeit wirken sich außerdem negativ auf das Stressempfinden aus. Männer haben tendenziell weniger Zugang zu ihren Gefühlen, ein ungünstigeres Konfliktmanagement und versuchen eher die Zähne zusammen zu beißen, sich nichts anmerken zu lassen, auch wenn sie innerlich leiden. Körperliche Warnzeichen werden eher negiert. Ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit bleiben dabei allerdings schneller auf der Strecke.

Frauen haben zwar ein achtsameres Körperbewusstsein, greifen aber gleichzeitig auch schneller zu Tabletten als Männer. Diese kompensieren Stress viel mehr durch gesteigerten Alkohol- und Tabakkonsum. Auch fehlt zu oft ausreichende Bewegung. In der Gesamtheit führt dies zu erhöhten gesundheitlichen Risiken. Ein weiterer großer Unterschied zwischen Frauen und Männern ist ein sozialer Aspekt: Frauen haben gelernt, mehrere Schwerpunkte in ihrem Leben zu setzen. Sie sind besser vernetzt als Männer, mit Freunden, Nachbarn und der Familie. Sie leben oftmals auch Hobbys intensiver aus. Wenn eine dieser Säulen im Leben der Frau wegbriecht, hat es nicht diese dramatische Wirkung. Es löst also weniger Stress aus, da die Anerkennung und

Befriedigung in anderen Lebensbereichen gefunden werden kann. Gefährlich ist es also immer, wenn man sich zu einseitig in seinem Leben fokussiert. Deshalb können für Männer, die sich stark über den Beruf identifizieren, Konflikte oder Enttäuschungen am Arbeitsplatz schwerwiegende Folgen haben. Vor allem Kränkungen machen krank. Deshalb wird auch der Ruhestand in der Folge häufig zu einer heftigen Herausforderung. Wenn ich meine berufliche Identität verliere, die mich im Leben ausgemacht und getragen hat entsteht schnell der Eindruck, aufs Abstellgleis geschoben zu sein.

Wann braucht man Hilfe?

Wer über einen längeren Zeitraum Schlafstörungen hat oder andere der genannten Symptome, aus dem Gedankenkarussell nicht mehr herauskommt, für den kann ein Perspektivwechsel ratsam sein. An diesem Punkt ist professionelle Hilfe sinnvoll, denn dann ist man so gefangen in seinen Gedanken und seinem Verhalten, dass nur die objektive Sicht von außen Neuorientierung bringen kann. Mithilfe eines professionellen Beraters die eigenen Stressfaktoren zu bewerten und zu relativieren, kann daher oftmals schon eine große Erleichterung für die Betroffenen bedeuten. ■

SUCHE DANACH, WAS DIR GUTTUT, UND TUE MEHR DAVON – TIPPS GEGEN STRESS:



- 1 Achten Sie ausreichend auf die eigenen körperlichen Grundbedürfnisse wie regelmäßig zu essen, zu trinken, zu schlafen.
- 2 Gestehen Sie sich ein, wenn Sie das Bedürfnis nach Klärung, aber auch auf (positive) Rückmeldung haben und thematisieren Sie das ggf. auch im Gespräch mit dem Vorgesetzten.
- 3 Fördern Sie Ihre instrumentelle Stresskompetenz, d. h. lernen Sie in Bereichen, in denen Sie sich unsicher fühlen, Neues hinzu.
- 4 Bauen Sie sich ein ausreichendes soziales Netzwerk auf.
- 5 Setzen Sie sich und anderen Grenzen.
- 6 Sorgen Sie für ein vernünftiges Organisations- und Zeitmanagement.
- 7 Achten Sie bewusst auf Entspannung.
- 8 Machen Sie Sport und Bewegung, um die Überkapazität von Energie im Körper abzubauen.

LUST AUF BEWEGUNG

MÄNNER SPORTEN GERNE ALLEINE

Sport war schon immer mehr als Fitness. Ob der Jahn'sche Turn-, der Fußball- oder der Tennisverein – neben dem Trainieren ging es stets auch um das Erlebnis von Gemeinschaft. Ungebrochen ist in den letzten 15 Jahren der Trend zur Individualisierung beim Sport immer attraktiver geworden.

Eine repräsentative Umfrage im Auftrag einer großen Krankenkasse ergab, dass Männer mindestens ein- bis zweimal pro Woche sportlich aktiv sein wollen.

Über 40 Prozent der befragten Männer nutzen elektronische Geräte beim Sport. Denn mit Hilfe von Smartphone und Tablet ist es mittlerweile möglich, ort- und zeitflexibel Fitness auszuüben.

Für Smartphone-Nutzer gibt es bereits hunderte herunterladbare Fitness-Apps. Mit zahlreichen Videos demonstrieren Fitness-Trainer unterschiedliche Trainingsmethoden. Sie zählen Schritte, messen den Kalorienverbrauch und messen den Trainingsfortschritt.

Es folgen einige Beispiel-Apps. Bitte beachten Sie: Obwohl sie die Absicht haben, den Nutzer körperlich fit zu machen, berücksichtigen sie kaum individuelle Eigenschaften oder bereits vorhandene Einschränkungen wie Probleme mit dem Muskel-Skelettsystem oder andere Erkrankungen. Bitte fragen Sie vorher Ihren Arzt.

Flott auf dem Fahrrad

Sie können während der Fahrt Zeit, Distanz, Geschwindigkeit, Kalorien und Höhenunterschiede der Strecke messen.



Der Kilometerzähler

Sie können beobachten und dokumentieren, wie viele Kilometer Sie beim Joggen, Walken oder Wandern gelaufen sind. Angezeigt wird der Kalorienverbrauch und der aktuelle Standort.



Fit in 7 Minuten

In 30-Sekunden-Übungen können Sie Ausdauer und Kraft gleichzeitig trainieren. Dies sorgt für einen schnellen Muskelaufbau. Mit diesem Workout kommen Sie so richtig ins Schwitzen.



Yoga to go

Hier findet man verschiedene Halte- und Atemübungen mit entsprechenden Übungssequenzen. Gezeigt wird die dazu passende Anatomie-Abbildung.



Trotzdem bleibt die Frage, ob diese Programme das alles leisten können, was sie versprechen? Fitness-Apps können den Ehrgeiz des Sportlers wecken und zum täglichen Training motivieren. Doch viele Fitnessexperten raten dazu, sich bei einem erfahrenen Trainer Rückmeldung zu holen, z. B. ob die Ausführung der Übungen korrekt ist, damit keine Fehlhaltungen entstehen.

Eine Alternative ist der Personal Trainer, der ein individuelles Trainingsprogramm zusammenstellt. Er weiß auch, wann der richtige Zeitpunkt für eine Trainingspause gekommen ist. Denn Ruhephasen sind wichtig, damit die Muskeln auf die Trainingsreize reagieren können.

Im Endeffekt zählt tatsächlich jeder Schritt, der den Körper in Bewegung bringt. „Gehen Sie jeden Tag mit dem Hund raus – auch wenn Sie keinen haben.“ (Theodor Stemper) ■

Dr. Volker Rövekamp
Leitender Oberarzt und Facharzt
für Psychiatrie/Psychotherapie

EIN UNGEWÖHNLICHES TEAM

ÄUSSERLICH GOLDIG-BEIGE, BESONDERS FLAUSCHIG UND VOR ALLEM SEHR VERKUSCHELT – DAS IST DER BELIEBTESTE MITARBEITER IM EVK GRONAU. ER HAT VIER BEINE UND HÖRT AUF DEN NAMEN HARVEY. HARVEY, EIN AMERIKANISCHER GOLDEN RETRIEVER, GEHÖRT SEIT 2014 FEST ZUM TEAM DER PSYCHIATRISCHEN KLINIK. ▶



Sein Herrchen, Volker J. Rövekamp, Leitender Oberarzt und Facharzt für Psychiatrie/Psychotherapie, hatte sich schon lange mit dem Thema „Tiergestützte Therapie“ beschäftigt und den Wunsch entwickelt, mit einem Therapiehund die therapeutische Kompetenz zu erweitern und einen ergänzenden Zugang zu psychisch erkrankten Menschen zu finden. Bei der Klinikleitung, Geschäftsführung und dem Chefarzt der Psychiatrie stieß er direkt auf offene Türen; sie alle ließen sich gerne von dem Konzept „Tiergestützte Therapie“ überzeugen. Als Volker Rövekamp auf den sieben Monate alten Harvey über eine Kleinanzeige

aufmerksam wurde, konnte endlich die Umsetzung des langjährigen Traumes beginnen. 2014 startete die gemeinsame Ausbildung zum Therapiehundeteam, die analog anderen ärztlich/therapeutischen Fortbildungen strukturiert ist und mindestens zwei Jahre dauert.

Von Beginn an ist Harvey in der Psychiatrie des EVK Gronau im Einsatz. Gemeinsam mit seinem Herrchen beginnt er seine Schicht morgens und fährt nach Feierabend wieder mit nach Hause. Er begleitet Volker Rövekamp zu dessen verschiedenen Aufgaben, findet zwischen-drin seine Rückzugsmöglichkeit im Büro.

Patienten können nach Rücksprache mit Harvey spazieren gehen, allerdings nur einmal am Tag. „Ich mache den Patienten und Harvey vorher miteinander vertraut, sehe mir den Umgang miteinander an und instruiere den Patienten genau, der bis zu einer Stunde mit dem angeleiteten Harvey spazieren gehen darf“, erzählt Rövekamp. „Die Patienten lernen so Verantwortung zu übernehmen, bekommen den Kopf frei und kommen meist strahlend wieder zurück in die Klinik, möchten sofort einen neuen Termin. Ja, Harvey wirkt antidepressiv“, ergänzt der leitende Oberarzt, vom positiven Einfluss auf die Patienten überzeugt. Auch die Walking-Gruppe begleitet

Harvey regelmäßig, besser gesagt führt sie an. Beides macht Harvey viel Spaß, was an seinem Verhalten erkennbar ist. Einmal in der Woche kommt der Hundetrainer in das EVK Gronau und begleitet eine Einzeltherapiestunde mit einem Patienten. „Das wird ganz spielerisch gestaltet. Die Kontaktaufnahme, das Führen lernen, Unterordnungs- und Apportierübungen sind dann Inhalt dieser Therapiestunden, aber auch das Beibringen kleiner Kunststücke“, beschreibt Rövekamp. Diese Stunden werden stets mit einer Extraeinheit Kuschneln beendet. Auf diese Weise profitieren die Patienten auf emotionaler, sozialintegrativer, kognitiver und motorischer Ebene. Basis der „Tiergestützten Therapie“ ist immer die dreiseitige Beziehung Klient-Tier-Therapeut. „Mit Harveys Hilfe können wir nicht nur das subjektive Wohlbefinden der Patienten verbessern, sondern fördern auch die kommunikative Fähigkeiten und Fertigkeiten, sowie körperliche und emotionale Funktionen. Manchmal hilft Harvey auch den Patienten dabei, Defizite, aber auch Ressourcen zu erkennen und damit einer Bearbeitung im therapeutischen Gespräch zugänglich zu machen.“ Für den Einsatz im Krankenhaus wurde ein besonderer Hygieneplan entwickelt, der neben einigen formalen Regeln u. a. peniblen Parasitenschutz und jährlich

stattfindende Gesundheitschecks beinhaltet. Dadurch ist es möglich, dass Harvey tagtäglich neben Volker Rövekamp durch die Flure und Räume des EVK Gronau läuft und auf seinen Wegen vielen Mitarbeitern und Patienten ein Lächeln auf das Gesicht zaubert, häufig verbunden mit der Frage: „Darf ich Harvey mal streicheln?“ „Selbstverständlich werden erst einmal alle neuen Patienten gefragt, ob sie eine Hundehaarallergie oder gar eine Hundephobie haben“, versichert der Oberarzt. Aber nur äußerst selten sei das der Fall. Und auch bei den Visiten kann Harvey seine Menschen-bezogene Aufmerksamkeit immer wieder unter Beweis stellen.

„Es kommt vor, dass Patienten bei der Visite traurig werden und anfangen zu weinen. Harvey reagiert oft und legt seinen Kopf auf den Schoß des Patienten, was einen unmittelbaren antidepressiven Effekt hat“, erzählt Rövekamp auch ein wenig stolz. Nicht nur in solchen Situationen weiß er, dass die Entscheidung, die recht zeitintensive Ausbildung mit Harvey zu machen, die richtige war. Denn von der „Tiergestützten Therapie“ profitieren auf unterschiedliche Weise alle Beteiligten: Die Institution Krankenhaus, die Mitarbeiter, Harvey und sein Herrchen und vor allem die Patienten. ■



GEFÄHRLICHER ZUCKER

WARUM MÄNNER EIN ERHÖHTES DIABETESRISIKO HABEN

WAS EINMAL ALS HARMLOSER ALTERSDIABETES EINGEORDNET WURDE, GILT HEUTE ZU RECHT ALS ERNSTZUNEHMENDE KRANKHEIT:

Diabetes mellitus Typ 2 tritt heute sehr viel öfter schon in jungen Jahren auf. Die Zuckerkrankheit hat sich in den letzten Jahrzehnten regelrecht zu einer Massenerkrankung entwickelt. Knapp zehn Prozent der Deutschen leiden daran. 90 Prozent davon haben einen Diabetes Typ 2.

„Der Diabetes Typ 2 entwickelt sich im Laufe des Lebens“, berichtet Dr. Stefan Brunnberg, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin, Facharzt für Anästhesie, Diabetologie, Neonatologie. Und erklärt auch gleich, warum gerade Männer einem höheren Erkrankungsrisiko ausgesetzt sind. „Auch wenn sich viele Männer selbst einen guten Gesundheitszustand attestieren, ist ihr Risiko, an Diabetes zu erkranken höher als das der Frauen. Denn Übergewicht, Bewegungsmangel und die Vorliebe für eine kohlenhydratreiche Ernährung gelten als Hauptrisikofaktoren.

Auch Tabak- und Alkoholkonsum beeinflussen das Erkrankungsrisiko erheblich.“ Wissenschaftler fanden außerdem heraus, dass das Diabetesrisiko mit dem Bauchumfang zusätzlich steigt. „Denn Bauchfett macht Körperzellen unempfindlich gegenüber Insulin und treibt so den Blutzuckerspiegel in die Höhe“, erklärt Dr. Brunnberg. Je größer der Bauchumfang, desto größer die Gefahr, an Diabetes zu erkranken. Da Männer Fett anders speichern als Frauen, nämlich eher am Bauch als an der Hüfte, liegt genau hier das größte Risiko durch Übergewicht. Neben dem Übergewicht liegen die Gefahren beim Typ-2-Diabetiker aber zusätzlich bei erhöhtem Blutzuckerspiegel, Bluthochdruck und Fettstoffwechsellstörungen vor. Das lässt sich mit dem zunehmenden Wohlstand der Gesellschaft und auch einer veränderten Lebensweise begründen. So vermuten Experten sogar,

dass die Zahl der Diabetiker in den nächsten zwei Jahrzehnten noch einmal deutlich ansteigen wird.

Gefährlich ist vor allem, die Diabeteserkrankung nicht rechtzeitig zu erkennen. Obwohl ein hoher Blutzucker keine Schmerzen verursacht, lauern schließlich gefährliche Folgekrankheiten dahinter. „Das Risiko, beispielsweise einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden, liegt für Patienten mit Diabetes zwei- bis dreimal höher als bei gleichaltrigen Nicht-Diabetikern“, so der Oberarzt. Deshalb ist es wichtiger denn je, etwas für sich und seine Gesundheit zu tun, um so einer Diabeteserkrankung vorzubeugen. Denn, wenn das Diabetesrisiko rechtzeitig erkannt wird, lässt sich die chronische Stoffwechselerkrankung durch eine Umstellung der Ernährung und Gewichtskontrolle verhindern. ■

DURCH FOLGENDE MASSNAHMEN KANN DAS DIABETES-RISIKO GESENKT WERDEN:



- Achten Sie auf Gewicht und Taillenumfang, da es einen direkten Zusammenhang zwischen Bauchfett und Diabetes-Risiko gibt.
- Bewegen Sie sich regelmäßig. Fahren Sie Fahrrad oder machen Sie Spaziergänge.
- Bevorzugen Sie bei der Auswahl von Lebensmitteln solche mit einem hohen Vollkornanteil.
- Verzichten Sie öfter auf Rind-, Schweine-, Kalb- oder Lammfleisch.
- Werden oder bleiben Sie Nichtraucher.



REZEPT-TIPP

Die Deutsche Diabetes Hilfe gibt auf ihrer Webseite (www.diabetesde.org) Tipps und Tricks rund um das Essen. Hier eine gesunde Alternative zu dem beliebten Klassiker Pizza.

Gemüsepizza aus Quark-Öl-Teig
ein Stück Pizza (150 g) mit Schinken,
Gemüse und Pinienkernen = 2,5 BE

gesamt: 296 kcal

Der Quark-Öl-Teig ist eine gute Alternative zum klassischen Pizzateig aus Hefe und Weizenmehl. Entscheidend für die Einstufung der Pizza als geeignet oder ungeeignet ist aber der Belag. Denn er liefert nur wenige Kalorien, dafür aber sättigende Ballaststoffe.

Achten Sie jedoch auf die Portionierung der Nüsse und Samen. Denn diese sind sehr fettreich. 20 Gramm Pinienkerne enthalten 115 kcal.

Eine Handvoll Nüsse ist aber auch für Menschen mit Diabetes gesund. Denn sie enthalten günstige Omega-3-Fettsäuren sowie Zink, Magnesium, Eisen und Kalzium.

Zutaten für 4 Personen:

150 g Magerquark
2 EL Öl
etwas Salz
65 g Weizenmehl Typ 550
65 g Speisestärke
1 Messerspitze Backpulver

Quark und Öl glatt rühren. Mehl, Stärke, Backpulver und Salz vermischen und mit der Quarkmasse zu einem glatten Teig kneten. Gut verpackt 1 Stunde kühlstellen und dann ausrollen.

Belag:

1 Scheibe magerer Kochschinken
150 g Blumenkohlrischen
150 g Brokkoliröschen
3 EL geriebener Emmentaler
3 EL saure Sahne
Salz,
Pfeffer

Muskat
2 EL Pinienkerne
Den Teig ausrollen und belegen. Bei 250 Grad ca. 20 bis 25 Minuten backen.



SCHMACKHAFTES ZU HAUSE GENIESSEN

ESSEN AUF RÄDERN IN MÜNSTER



Lammhüfte dazu Rösti und Prinzessbohnen, Schlemmerfilet Bordelaise mit Kartoffelstampf und kleinem Salat, oder doch lieber vegetarische Tortellini mit Tomatensauce? Für solche köstlichen Gerichte muss man noch nicht mal aus dem Haus gehen. Denn mit dem Angebot der WIVO Hamm „Essen auf Rädern“ kann man jeden Tag eine schmackhafte Mahlzeit mit frischen Zutaten in den eigenen vier Wänden genießen.

„Schon seit 2002 bietet die WIVO diesen Service in Hamm und Münster an“, erzählt Ralf Bosse, Leiter der Gastronomie der WIVO. Heute sichert Ralf Bosse und sein Team damit die Verpflegung von über 200 alleinstehenden und pflegebedürftigen Personen zu Hause. Täglich wird in der WIVO-Küche Gutes aus besten Zutaten frisch zubereitet, mit einer Siegfelie verschweißt und zusammen mit einem Dessert auf den Weg gebracht. Aus drei Menüs können die Kunden täglich wählen. „Unser Menüplan ist so konzipiert, dass individuell zwischen Vollkost-, Leichtkost- sowie vegetarischen Gerichten gewählt werden kann. Selbstverständlich bedienen wir auch alle weiteren Sonder- und Diätfor-

men.“ Um hier einen zuverlässigen und kompetenten Service zu bieten, gehört eine umfassende Beratung in Ernährungsfragen zum kostenlosen Service der WIVO dazu. Auch zwischen einer ganzen oder halben Portion kann der Kunde wählen. Das Angebot Essen auf Rädern ist weit mehr als die bloße Bereitstellung von Nahrung. So werden für Menschen mit Handicap die Mahlzeiten wie zum Bei-

spiel das Bedienen der Mikrowelle oder das Zerschneiden der Speisen von den Fahrern der WIVO gern übernommen. „Wir möchten, dass unsere Kunden so flexibel wie möglich in ihren eigenen vier Wänden ihren Speiseplan gestalten können. Deshalb können auch morgens bis 9 Uhr noch Bestellungen eingehen, geändert oder rückgängig gemacht werden“, so Ralf Bosse. ■



Ralf Bosse
Gastronomischer Leiter
Wivo GmbH

KONTAKT



Genießen Sie unser Menü in den eigenen vier Wänden. Unser Küchenteam in Münster freut sich auf Ihren Anruf:

Telefon 0251 / 2706286
Diätberatung (vormittags):
Telefon 02 51 / 27 06 - 2 86

Weitere Infos finden Sie auch im Internet unter:
www.wivo-hamm.de

DAS PATIENTENRECHTEGESETZ

DIE STÄRKUNG IHRER RECHTE UND EINFLUSSMÖGLICHKEITEN ALS PATIENTEN IST EIN ZENTRALES ANLIEGEN DER GESUNDHEITSPOLITIK. MIT DEM AM 26.02.2013 IN KRAFT GETRETENEN PATIENTENRECHTEGESETZ WURDEN DIE RECHTE UND PFLICHTEN DER PATIENTEN IM BEHANDLUNGSVERHÄLTNIS ERSTMALIG ZUSAMMENFASSEND GEREGLT.

Novum – der Behandlungsvertrag

Als neue Vertragsart wurde der Behandlungsvertrag im Bürgerlichen Gesetzbuch geregelt. Durch den Behandlungsvertrag wird derjenige, welcher die medizinische Behandlung eines Patienten zusagt (Behandelnder), zur Leistung der versprochenen Behandlung, der andere Teil (Patient) zur Gewährung der vereinbarten Vergütung verpflichtet, soweit nicht ein Dritter zur Zahlung verpflichtet ist.

Informationspflichten

Der Behandelnde ist verpflichtet, dem Patienten in verständlicher Weise zu Beginn der Behandlung und, soweit erforderlich, in deren Verlauf sämtliche für die Behandlung wesentlichen Umstände zu erläutern. Dies umfasst u. a.

die Diagnose, die Therapie und die vor und nach der Therapie zu ergreifenden Maßnahmen. Eine umfassende Information beinhaltet ferner, dass mit dem Patienten über Risiken und Chancen der Behandlung gesprochen wird. Schließlich muss der Arzt über Kosten informieren, wenn er weiß, dass eine vollständige Übernahme der Behandlungskosten durch einen Dritten nicht gesichert ist.

Auf die Information des Patienten darf nur in besonderen Ausnahmesituationen verzichtet werden, etwa, wenn es sich um einen Notfall handelt und die Behandlung nicht aufgeschoben werden kann.

Mündliche Aufklärung ist ein Muss

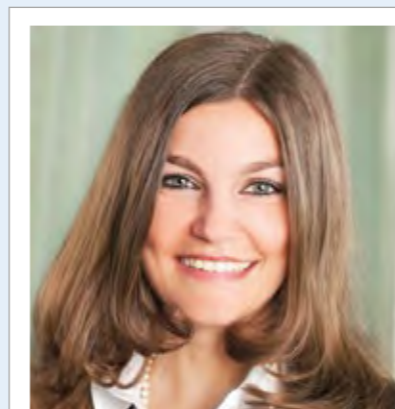
Ohne Einwilligung des Patienten stellt jede invasive medizinische Behandlung eine strafbare Körperverletzung dar. Daher wird der Behandelnde nunmehr gesetzlich verpflichtet, vor der Durchführung einer medizinischen Maßnahme dessen Einwilligung einzuholen, und zwar in einem persönlichen Gespräch. Kann die Einwilligung nicht rechtzeitig eingeholt werden, ist auf den mutmaßlichen Willen des Patienten abzustellen. Bei Patienten, die aufgrund ihres Zustandes nicht in der Lage sind, die Tragweite ihrer Entscheidung abzusehen, muss ein Vertreter nach vorheriger Aufklärung an ihrer Stelle entscheiden, soweit nicht bereits eine Patientenverfügung die jeweilige Behandlung gestattet oder untersagt.

Dokumentation

Letztlich ist der Behandelnde verpflichtet, eine Patientenakte in Papierform oder elektronisch zu führen. Sämtliche aus fachlicher Sicht für die derzeitige und künftige Behandlung wesentlichen Maßnahmen und deren Ergebnisse sind aufzuzeichnen.

Beschwerdemanagement

Vertragsärzte und Krankenhäuser waren schon länger verpflichtet, sich an einrichtungsübergreifenden Maßnahmen der Qualitätssicherung zu beteiligen, die insbesondere zum Ziel haben, die Ergebnisqualität zu verbessern und einrichtungsintern ein Qualitätsmanagement einzuführen und weiterzuentwickeln. Ergänzend sieht das Patientenrechtegesetz vor, dass in Krankenhäusern zum einrichtungsinternen Qualitätsmanagement auch die Verpflichtung zur Durchführung eines patientenorientierten Beschwerdemanagements gehört. In den großen Krankenhäusern der Valeo-Kliniken steht eine Patientenfürsprecherin für Fragen zu diesen Themen zur Verfügung. ■



Katharina Kroll
Rechtsanwältin
im Kreuzviertel Münster

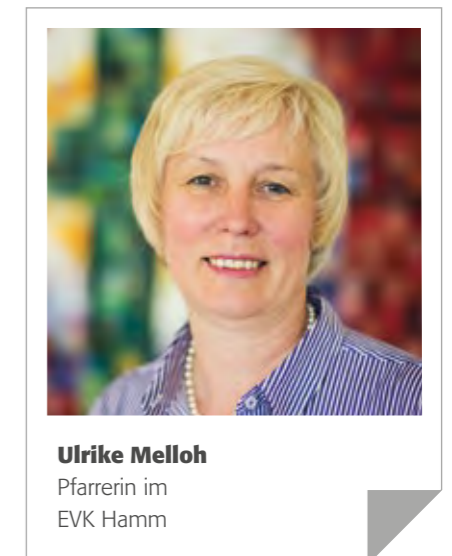


WISSEN, WAS WIRKLICH WICHTIG IST

Er hatte gerade den zweiten Herzinfarkt überstanden und lag noch im Krankenhaus. Er war schwach, aber es ging ihm den Umständen entsprechend nicht schlecht. Die Ärzte sagten: „Sie haben noch einmal großes Glück gehabt!“ Medizinisch schien man alles im Griff zu haben. Aber die Seele war noch krank. Die Angst saß tief. Wie wird es weitergehen? Kann es noch einmal geschehen? Werde ich mich je wieder auf meinen Körper verlassen können? Die Seele konnte so schnell nicht wieder gesund werden, denn ihr war bewusst geworden, auf der Schwelle des Todes gestanden zu haben.

Ein Wort gab seiner verwundeten Seele Halt und Hoffnung: „Achtet sorgfältig darauf, wie ihr euer Leben führt: Nicht voller Dummheit, sondern Weisheit. Macht das Beste aus der Zeit.“ (Epheser 5,15 u.16).

Dieses Bibelwort ist ein wichtiges Wort nicht nur für Menschen, die von einer Krankheit heimgesucht werden. Es lenkt unsere Gedanken weg von der Oberfläche und lässt nachdenken über das, was wirklich wichtig ist, was Bestand hat über den Augenblick des Wohlergehens hinaus. Mit Sorgfalt sollen wir unser Leben führen als kluge Menschen. Das kann für gesunde und kranke Menschen heißen: einmal inne zu halten, Gesundheit, Schaffenskraft und Lebensfreude nicht als etwas Selbstverständliches zu sehen, sondern als Geschenk Gottes. Das kann für gesunde und kranke Menschen heißen: nicht gedankenlos mit der anvertrauten Zeit umzugehen, sie nicht zu verschwenden und das Wesentliche vom Unwesentlichen unterscheiden zu können. Das kann auch heißen: mit der eigenen Gesundheit nicht Raubbau zu



Ulrike Melloh
Pfarrerin im
EVK Hamm

treiben, sondern sich zu besinnen auf das, was Körper und Seele gut tut.

Mit anderen Worten: „Macht das Beste aus der Zeit!“ Zuerst denkt man da an das alte lateinische Motto: „Carpe diem – Nütze den Tag“. Im Sinne von: Lass den Augenblick nicht unbewusst verstreichen und freue dich gerade jetzt deines Lebens. Ich glaube aber, dass das „Macht das Beste aus der Zeit“ der Bibel mehr ist als das „Carpe diem – Nütze den Tag“ der alten Lateiner. „Macht das Beste aus der Zeit“ im Sinne der Bibel heißt: sich der eigenen Endlichkeit bewusst sein, gewahr zu sein, dass alle Zeit nur geschenkte Zeit ist und diese geschenkte Zeit getrost in Gottes Hände gelegt werden kann. Denn Gott ist Anfang und Ende, Ursprung und Ziel unseres Lebens. ■

FRÜHJAHR'S RÄTSEL

PKW-Schlange-Gruppe	früher Vorfahre	Tennisplatz (engl.)	Pöbel	kurz für: heran	kleine Ort-schaft	der Teufel	Himmelskörper	ichbezogener Mensch	Zeichen	algerische Geröllwüste	Wohnungspächter						
				2		Teil des Arms		14									
	7					Backsteinbrennerei				16							
großes Raubtier	Vogelwelt		Backmasse	französisches Departement	Bundeskriminalpolizei der USA		Tochter des Kadmos (Sage)	lange Stoßwaffe	deutsche Vorsilbe								
'Pferd' in der Kindersprache				tschech. Name der Elbe	Hauptstadt Jemens	Endspurt (engl.)				Ort im Pfälzer Wald							
ein Treibstoff		greifen, nehmen					Gleit-schutz am Reifen	5									
			17	französisch: Milch		roter Mineral-farbstoff				englischer Männername							
Bild von da Vinci (Mona ...)	afrik. Storchen-vogel	kyrillisches Alphabet			18	Toilette	englisch: Schlange	Schwindsucht (med.)	französisch: Osten	13	Himmelsrichtung						
	15		bewegliche Verbindung	deutscher Adelstitel	wirtsch. Studien-fach (Abk.)	einen Flug beginnen											
Schlag	indische Anrede				kirchliche Amts-tracht		auf-frischen	Kfz-Z. Rosenheim									
		8	nur wenig		10	Luft-röhren-ast		männliches Schwein		6							
	12		fester Maschi-nenun-terersatz	2. dt. Bundes-präsi-dent †			1	zirka									
Zwilling-bruder Jakobs	Vorläufer der OSZE			süd-deutsch: Straßen-bahn	Laden-tisch				unan-tastbar		babylon. Gott der Kaufleute						
Muse der Lyrik			Fußball-wette (Kw.)			einsam, wüst	Spre-chen mit Gott										
von eigen-artigem Reiz	Balkon-pflanze	Weltalter in der griech. Antike	Klebstoff aus Algen		Schiffs-trans-portver-fahren	Bedräng-nis		Zu-neigung zeigen		sich beruhi-gen							
				giftiges Lösungs-mittel	Gestalt '... im Wunder-land'			orienta-lisches Fleisch-gericht	3								
		US-Präsi-dent, Barack ...				früherer österr. Adels-titel		süd-amerik. Krähen-geier									
weibliche Märchen-gestalt	Männer-name		Zeit-alter	italie-nisch: sechs			subark-tisches Herden-tier	9	Film-Ferkel		Industrie-länder-verbund (Abk.)						
franzö-sischer unbest. Artikel			darauf folgend				US-Ameri-kaner (Kw.)		sprach-begabter Sing-vogel								
11		Ver-band-mull			Kfz-Z. Düren	Initialen von Gogol	Kneten des Körpers										
Urzeit-echse (Kw.)			Betreuer im Stadion		4		Kfz-Z. Rends-burg		südslawischer Name für Wien								
Har-monie						eilig											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18



IMPRESSUM

Herausgeber:
Valeo-Kliniken GmbH
Standort Hamm
Werler Straße 110
59063 Hamm
Standort Lippstadt
Wiedenbrücker Str. 33
59555 Lippstadt
info@valeo-kliniken.de
www.valeo-kliniken.com

Konzept, Redaktion, Fotografie,
Text und Design:
HOCH5 GmbH & Co. KG, Bünde,
www.hoch5.com

Anna Lechner, Katharina Lütgert,
Andrea Brehm

Druck:
Wilke Mediengruppe GmbH
Oberallener Weg 1
59069 Hamm
www.wilke-mediengruppe.de

Anzeigenverwaltung:
Wilke Mediengruppe GmbH
Oberallener Weg 1
59069 Hamm
Telefon: 02385 46290-0
E-Mail: anzeigen@wilke-mediengruppe.de

Es gelten die allgemeinen
Anzeigentariife vom 01.09.2012

ISSN 2195-5417



**Evangelisches
Lukas-Krankenhaus Gronau gGmbH**
Zum Lukas-Krankenhaus 1
48599 Gronau
Tel.: 02562 79 - 0
Fax: 02562 79 - 200
E-Mail: krankenhaus@lukas-gronau.de
www.lukas-gronau.de



**Evangelisches Krankenhaus
Johannisstift Münster gGmbH**
Wichernstraße 8
48147 Münster
Tel.: 0251 27 06 - 0
Fax: 0251 27 06 - 207
E-Mail: info@evk-muenster.de
www.evk-muenster.de