



Nr. 3 • Juni / Juli 2013 • 2. Jahrgang

forum bochum

GESUNDHEIT UND LEBENSQUALITÄT FÜR UNSERE STADT

Kostenlos!
Zum Mitnehmen



Allergien auf der Spur

Jedes vierte Kind in Deutschland betroffen

Unterschätzt: Pneumonie

Impfung vor allem für Herzkranke wichtig

Traumapatient Schimpanse

Interview mit Prof. Dr. Martin Brüne

Sparkassen FußballFest



WIR sind
Bochum
Seit 175 Jahren
Sparkasse Bochum

Feiern Sie mit!



6. JULI
10 – 18 Uhr
Dr.-Ruer-Platz
Bochum-City



Radio Bochum Aktion:

Borgis Ballermänner gegen Fritzsches Flitzer

Sparkasse. Wir sind Bochum.

Editorial

Mal hilft sie, mal scheint sie krank zu machen: Mit der Hygiene ist es so eine Sache. Krankenhauskeime sind in Deutschland auf dem Vormarsch. Das bestätigte eine alarmierende Studie der Krankenkasse hkk, deren Ergebnisse Ende Mai veröffentlicht wurden. Der Studie zufolge hat sich unter den hkk-Patienten die Zahl der Infektionen mit Krankenhauskeimen zwischen 2007 und 2011 verdoppelt, die Zahl der Infektionen mit multiresistenten Keimen sogar mehr als verdoppelt. In Deutschland geht die Zahl der Todesfälle aufgrund von Krankenhausinfektionen in die Zehntausende.

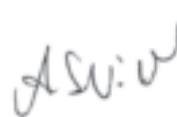
Die Zahlen müssten so hoch nicht sein. Rund 20 bis 30 Prozent aller im Krankenhaus erworbenen Infektionen könnten mithilfe der richtigen Hygienemaßnahmen vermieden werden. Was das z.B. in Sachen Händehygiene konkret bedeutet, schildern wir in einem Artikel, der anlässlich eines Hygiene-Aktionstages im Universitätsklinikum Knappschafts-Krankenhaus entstand. Jeder kennt all diese Spender mit Desinfektionsmitteln, die seit einigen Jahren in Patientenzimmern, Fluren und Wartebereichen Bochu-

mer Krankenhäuser hängen. Aber ist Ihnen bekannt, wie man das Desinfektionsmittel richtig in den Händen verreibt?

Hygiene ist, wie gesagt, janusköpfig. Ihre „dunkle“ Seite liegt darin, dass sie, wenn sie ganz jungen Menschen zu intensiv zuteil wird, einer normalen Entwicklung ihres Immunsystems im Wege steht. Schmutz und Mikroben braucht's wohl, um das Immunsystem zu trainieren. Auch weil dieses Training fehlt, wächst die Zahl der Allergiker in den letzten 30 Jahren in den westlichen Industrieländern so rasant. Die Forschung, die sich mit der sogenannten Hygiene-Hypothese befasst, hat zu erstaunlichen Erkenntnissen verholfen. Wussten Sie, dass Kinder, die auf einem Bauernhof aufwachsen, so gut wie keine Allergien ausbilden? Dass in Ländern, in denen es häufig parasitäre Erkrankungen gibt, fast keine allergiebedingten Probleme existieren? Und dass hierzulande bereits erste „Wurmtherapien“ durchgeführt wurden, die erfolgversprechend verliefen?

Diese und viele andere Themen haben wir für Sie zusammengetragen. Wenn Sie also genug davon haben, weiter abzuwarten in der Hoffnung, nach dem Mai, der sich als November verkleidete, könnten Juni und Juli sich endlich zur Wärme durchringen, dann machen Sie einfach eine Lesepause! Mit Decke, dicken Strümpfen und Heißgetränken kann das eine angenehme Sache sein – auch und gerade im Sommer 2013. Also: Bewahren Sie sich ein sonniges Gemüt.

Ihr forum-bochum-Team



Andrea Schröder



Eberhard Franken



Nils Rimkus

Aus dem Inhalt

Innovative Medizin



- Ambulant erworbene Lungenentzündungen – eine weithin unterschätzte Gefahr 4
- Zertifizierte Behandlung von Hirntumoren 5
- Grauer Star: Neue und schonendere OP-Methode bei Kindern 5

Brustrekonstruktion durch Eigengewebe nach Amputation 8

Gesundheitsstadt Bochum

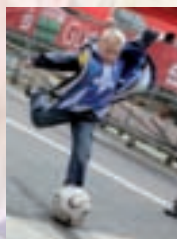
- Gesundheitsamt berät in Sachen sexuell übertragbarer Krankheiten: Syphilis auf Vormarsch 6
- Neuer Lotse für das Gesundheitswesen – Dirk Meyer neuer Patientenbeauftragter in NRW 12
- 25 Jahre Patientenbücherei im Augusta 14
- Hygiene: 30 Sekunden killen die Killer-Keime 19
- Skatrunde im Seniorenzentrum St. Franziskus 26



Rat, Service, Wissen

- Der Frost ist weg – Heuschnupfen ist da. Hochsaison für Allergien 9

- Allergien auf der Spur: Problem Hygiene 10
- Darmkrebs durch Früherkennung besiegen 13
- Malteser suchen Menüpaten – Projekt gegen Altersarmut 15
- Computerspiele: Wenn die Freude am Spiel zur Sucht wird 16
- 2. Herner Arbeits- und Gesundheitsschutztag am 20. Juni 21
- Psychiatrie: Behandlung traumatisierter Schimpansen liefert Erkenntnisse für die Behandlung von Menschen 24



Sportevent

- Bochum feiert Fußballfest am 6. Juli auf dem Dr.-Ruer-Platz 20

Kurse, Vorträge, Seminare

- Unser Gesundheitskalender 22

Fördern, Unterstützen, Spenden

- Duchenne-Stiftung: Forschungspreis in Bochum vergeben 27

- Bücher, Spiele, Tipps & Mehr 28

- Impressum 30

Ambulant erworbene Lungenentzündungen – eine weithin unterschätzte Gefahr

Prof. Dr. Santiago Ewig: Neue Impfung vor allem für Herzkranke wichtig

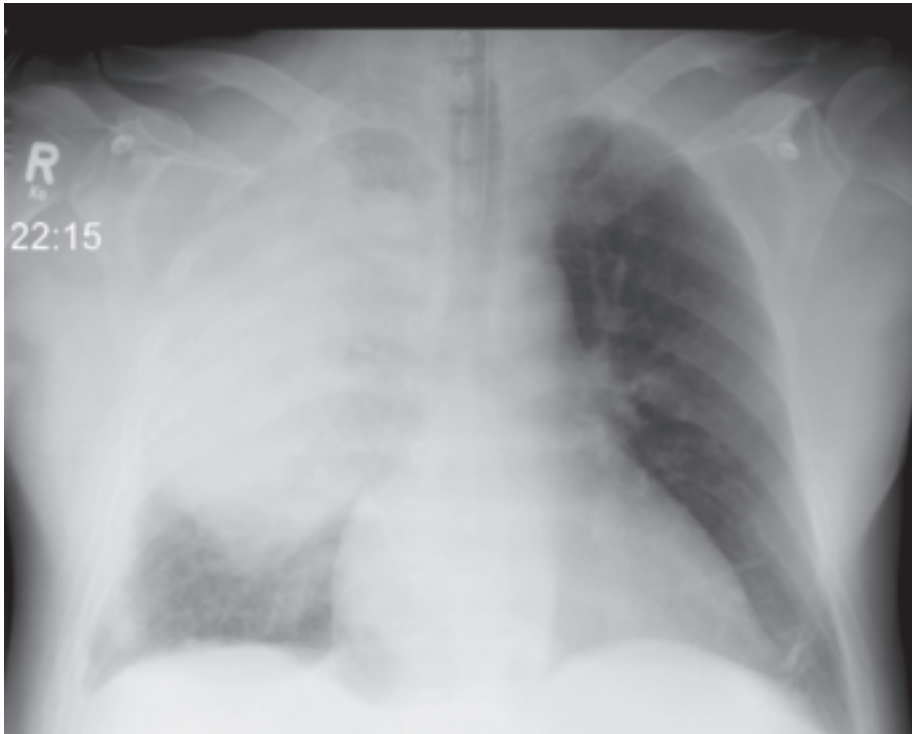


Bild einer schweren, lebensbedrohlichen Pneumokokken-Pneumonie vor allem des linken Lungenflügels mit Versagen der Atmung und des Kreislaufs. fobo-Bild: Augusta-Kliniken

Lungenentzündungen sind unverändert keine Gefahr. Diese Infektion – medizinisch: Pneumonie – „holt“ man sich nicht nur am Ende des Lebens oder im Krankenhaus, wenn bereits andere schwere Erkrankungen den Organismus belasten und die Abwehr schwächen. „Eine Pneumonie“, erklärt Prof. Dr. Santiago Ewig,

„kann jeden Menschen auch im ganz normalen Alltag betreffen.“

Diese ambulant erworbenen Lungenentzündungen, so der Fachbegriff, sind – bei drei bis fünf Fällen pro Tausend – etwa so häufig wie Herzinfarkte, die das Krankenhaus erreichen. Rund die Hälfte der Erkrankungen wird von Pneumokokken verursacht. Solche Pneumonien treten vermehrt ab einem Alter von 50 Jahren auf – und bei Menschen, die bereits unter Grunderkrankungen leiden.

So häufig wie Herzinfarkte

Ein besonderes Risiko haben dabei Patienten mit Herz- und Kreislauferkrankungen: sowohl eine Pneumonie zu erwerben als auch an dieser zu versterben. Die Krankenhaus-Sterblichkeit ist mit zehn bis 12 Prozent unverändert sehr hoch. „Eine neue Impfung sorgt für frühzeitigen Schutz“, erklärt Prof. Ewig, Chefarzt im Thoraxzentrum Ruhrgebiet und der Klinik für Pneumologie, Beatmungsmedizin und Infektiologie an der Augusta-Kranken-Anstalt in Bochum.

„Bisher sind nur jeweils 10 Prozent der Personen über 60 Jahre und der Risikopersonen gegen Pneumokokken geimpft“, warnt Prof. Ewig. „Deshalb ist es wichtig, diese Impfung im Bewusstsein der Menschen zu verankern, denn medizinische Laien wissen praktisch nichts über diese Erkrankung und ihre Häufigkeit.“

Die neue Impfung ist deshalb hoch-effektiv, weil sie ein neues Prinzip zur Anwendung bringt, nämlich die Kopplung des Oberflächenstoffs der Pneumokokken-Wand an ein Protein, so dass eine viel stärkere und nachhaltige Immunantwort entsteht. In der Folge erfolgt bei erneutem Kontakt des Körpers mit dem Bakterium eine rasche Immunantwort, sowohl im Blut als auch an der Schleimhautoberfläche.

Stärkere Immunantwort

Man hat bei Kindern mit der Impfung begonnen und dort die Erkrankungshäufigkeit um 90 Prozent (!) reduziert, somit die schweren Pneumokokken-Erkrankungen (z.B. Pneumonien und Hirnhautentzündungen) bei Kindern zu Seltenheiten gemacht. „Gleichzeitig hat man damit erreicht“, so Prof. Ewig, „dass weniger Erwachsene sich bei den Kindern anstecken können.“ Die Immunisierung bei Kindern ist in Deutschland seit 2006 Standard. In den USA hatte man die große Schlagkraft der Impfung schon fünf Jahre früher erkannt. Nebenwirkungen, so Prof. Ewig, seien zu vernachlässigen. „Es gibt zuweilen Rötungen bzw. Schwellungen als Reaktion an der Einstichstelle.“ Dafür sei eine einzige Impfung ausreichend, um das Risiko einer Lungenentzündung deutlich zu verringern. **eb-en**

► Prof. Dr. Santiago Ewig



... ist international ausgewiesener Pneumonie-Forscher, Autor mehrerer nationaler und internationaler Leitlinien zum Thema und Mitglied der BQS- bzw. Aqua-Fachgruppe Pneumonie in der Bundes-

geschäftsstelle Qualitätssicherung (BQS). Dort wurden seit 2005 alle Fälle aus deutschen Krankenhäusern (bislang mehr als 1.000.000 Fälle) dokumentiert und ausgewertet.

► Info: Zukunftsaussichten

Für die Zukunft prognostiziert Prof. Ewig eine Verschärfung der Problemlage. „Hochgerechnet auf den wachsenden Anteil älterer Menschen muss man in den Krankenhäusern bis 2030 mit 30.000 bzw. bis 2050 mit 60.000 zusätzlichen Fällen rechnen.“ Aktuell erkranken jährlich stationär ca. 210.000 Menschen, gut 40.000 sterben. Die Zahl der ambulanten Erkrankungen schätzt Prof. Ewig etwa genauso groß ein, die Sterberate liegt allerdings unter 1 %.

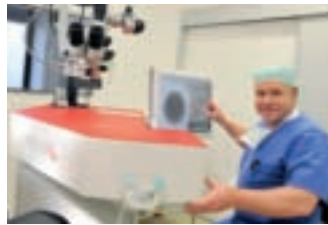
Neue OP-Methode bei Kindern mit Katarakt

Grauer Star: Eingriff wird durch Einsatz eines Femtosekundenlaser schonender

Als erstes Ärzteteam weltweit haben Augenärzte des Universitätsklinikums Knappschafts-Krankenhaus Bochum eine neue Operationmethode bei Kindern mit einem angeborenen Grauen Star (Katarakt) erfolgreich angewandt.

Das Team um Prof. Dr. Burkhard Dick hat mit dem Catalys-Femtosekundenlaser bislang zwölf Kleinkinder operiert, deren Sehvermögen durch eine Trübung der Augenlinse massiv gefährdet war. Ein erster wissenschaftlicher Bericht über die neue Methode steht vor der Veröffentlichung in der Fachzeitschrift „Journal of Cataract and Refractive Surgery“.

Üblicherweise erkranken Menschen in ihrer zweiten Lebenshälfte am Grauen Star, doch eine Katarakt kann auch



Prof. Dr. Burkhard Dick am Catalys-Femtosekundenlaser. fobo-Bild: KKH

angeboren sein. Drei von 10.000 Kindern kommen mit einer getrübbten Augenlinse auf die Welt. Damit das betroffene Auge seine volle Sehkraft entwickeln kann, wird versucht, die Kinder so früh wie möglich zu operieren. Der spezielle Femtosekundenlaser wird bereits seit anderthalb Jahren in Bochum erfolgreich bei der Katarakt-Operation von Erwachsenen verwendet. Wichtige Schritte des Eingriffs sind

sicherer und exakter als bisher per Hand und Skalpell.

Davon profitieren nun die Kleinkinder. Selbst erfahrene Operateure haben oft Probleme, manuell eine kreisrunde Eröffnung der Linsenkapsel zu schaffen, um danach – wie bei der Operation eines erwachsenen Patienten – die getrübbte Linse mit Ultraschall zerkleinern und absaugen zu können. Für den computergesteuerten Infrarot-Laser hingegen ist das kein Problem. „Die Präzision dieser Eröffnung der Linsenkapsel, die sogenannte Kapsulotomie,“ betont Professor Dr. Burkhard Dick, „ist entscheidend für den Erfolg der Operation und damit auch für die Entwicklung der Sehkraft bei diesen Kindern. Die Brechkraft der Linse wird bei kleinen Kindern zunächst von einer Kontaktlinse über-

nommen, die in aller Regel sehr gut vertragen wird. Kurz vor der Einschulung, wenn das Auge ausgewachsen ist, kann dann eine moderne Intraokularlinse implantiert werden, die das ganze Leben lang im Auge bleibt. Bei den meisten unserer Patienten erwarte ich ein weitgehend ganz normales Sehvermögen.“

Der Femtosekundenlaser schneidet mit einer Spot-Größe von einem Hundertstel Millimeter genauer als jedes mikrochirurgische Skalpell. Das Gewebe wird exakt und schonend geteilt; die Heilung geht nach einem Eingriff mit dem Femtosekundenlaser sehr schnell. In der Universitäts-Augenklinik gehört die Katarakt-Operation mit fast 4000 Eingriffen pro Jahr zu den häufigsten Behandlungen. B. Braunschweig

Zertifizierte Behandlung von Hirntumoren

Erstes Neuroonkologisches Tumorzentrum im Ruhrgebiet erhält Auszeichnung

Patienten mit Hirntumoren sind am Universitätsklinikum Knappschafts-Krankenhaus Bochum bestens versorgt: Das bestätigt die jüngst erfolgreich verlaufene Zertifizierung des Neuroonkologischen Tumorzentrums durch die Deutsche Krebsgesellschaft.

Es ist die erste Zertifizierung eines Neuroonkologischen Tumorzentrums im Ruhrgebiet, bundesweit gibt es nur sechs: Und zwar in Münster, Regensburg, Würzburg, zwei in Berlin und nun eines in Bochum.

Fälle werden besprochen

Im Neuroonkologischen Tumorzentrum der Ruhr-Universität Bochum werden alle gutartigen und bösartigen Tumoren

des zentralen und peripheren Nervensystems sowie seiner angrenzenden Strukturen, also Schädel und Wirbelsäule, behandelt. Diagnostik, Planung, Operation, Strahlen- und Chemotherapie sowie die Nachsorge finden in enger Zusammenarbeit der Disziplinen Neurochirurgie, Neurologie, Neuroradiologie, Neuropathologie, Radioonkologie und Hämatologie-/Onkologie statt. Je nach Krankheitsbild gehören auch angrenzende Fachdisziplinen sowie Physiotherapie, Ergotherapie und Logopädie dazu. Mit den jeweiligen Experten veranstaltet das Neuroonkologische Tumorzentrum immer dienstags ein wöchentliches Tumorboard zur interdisziplinären Fallbesprechung.



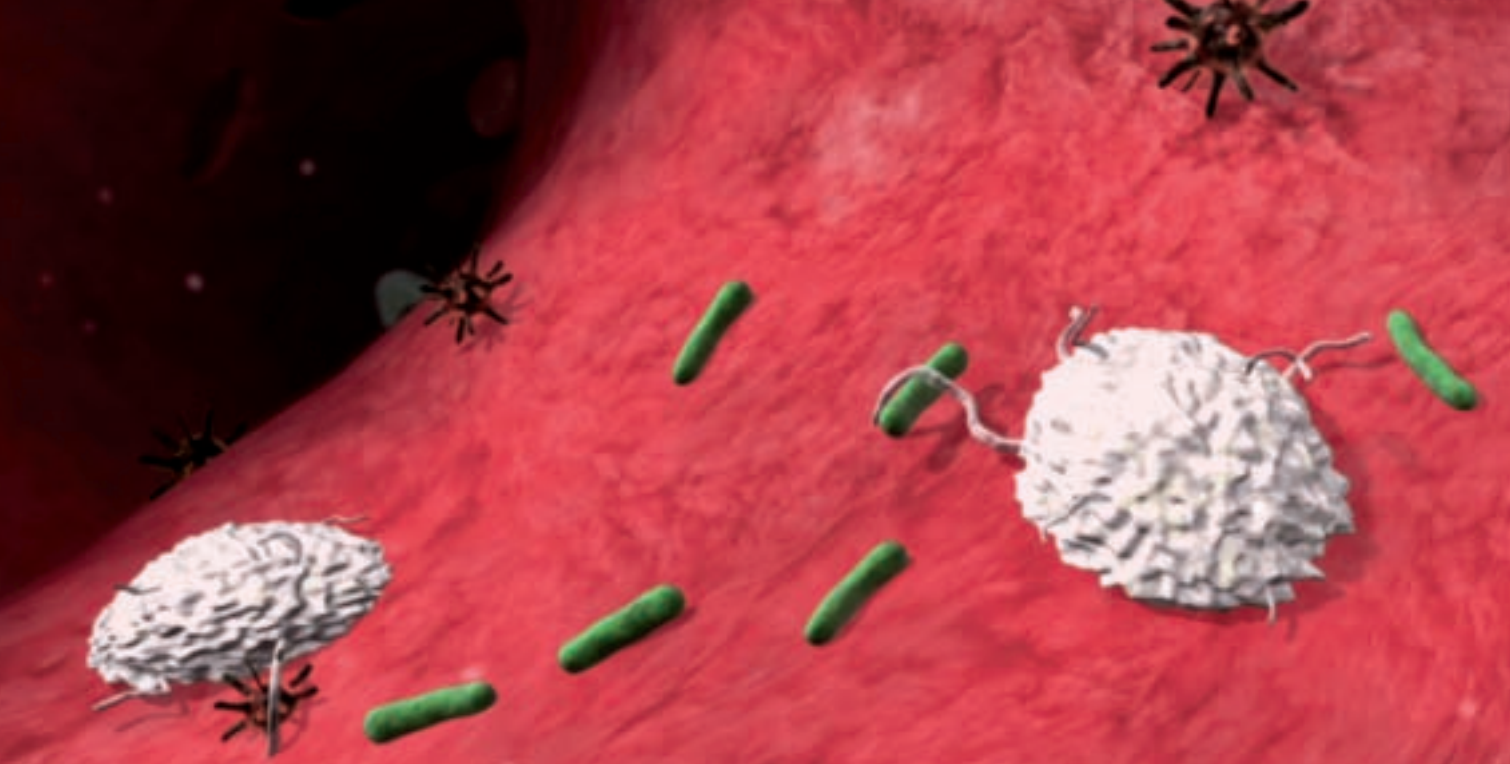
Prof. Dr. Uwe Schlegel, Direktor der Neurologischen Klinik und Sprecher des Neuroonkologischen Tumorzentrums am Knappschafts-Krankenhaus in Langendreer. fobo-Bild: KKH

Ein wichtiges Angebot am Knappschafts-Krankenhaus ist die Psychoonkologie. Ein vierköpfiges Team hilft Patienten und Angehörigen, mit den durch die Krebserkrankung ausgelösten Belastungen so gut wie möglich umzugehen

und die neue Situation besser bewältigen können.

Bessere Unterstützung

„Nun können wir noch besser das Onkologische Zentrum der Ruhr-Universität Bochum (RUCCC), in das wir eingebettet sind, unterstützen“, sagt Prof. Dr. Uwe Schlegel, Direktor der Neurologischen Klinik und Sprecher des Neuroonkologischen Tumorzentrums am UK Knappschafts-Krankenhaus Bochum. Denn: Die Gültigkeit des Zertifikates für Neuroonkologische Tumoren entspricht unabhängig vom Zeitpunkt der Erstzertifizierung der Gültigkeit des Zertifikats des Onkologischen Zentrums RUCCC (Ruhr-Universität Comprehensive Cancer Center). B. Braunschweig



Fresszellen des Immunsystems verschlingen schädliche Bakterien und Viren. Von den über 20 sexuell übertragbaren Krankheitserregern sind Chlamydien und Gonokokken („Tripper“) die häufigsten. fobo-Bild: BZgA (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)

Gesundheitsamt bietet Beratung und Tests zu sexuell übertragbaren Infektionen an

Angebot deutlich erweitert / Mehr Syphilis- als HIV-Infektionen

Vielen ist ja bekannt, dass das Gesundheitsamt kostenlose Tests auf mögliche HIV-Infektionen (inzwischen meist als Schnelltest durchgeführt) anbietet. Inzwischen wurde das Untersuchungsangebot der Beratungsstelle für sexuelle Gesundheit jedoch deutlich ausgeweitet.

Seit Ende 2012 hat das Gesundheitsamt Bochum in Zusammenarbeit mit dem Robert-Koch-Institut eine Studie zu sexuell übertragbaren Infektionen durchgeführt. „Besucher, die zu einem HIV-Test kommen, haben oft auch ein Risiko für andere sexuell übertragbare Infektionen“, so Janet Wach von der Beratungsstelle für sexuelle Gesundheit. „Unser Ziel war es festzustellen,

wie häufig diese anderen Infektionen vorkommen. Daher wurde den Besuchern angeboten, außer HIV auch auf andere sexuell übertragbare Erreger zu testen.“ Durch diese Tests konnten die Besucher erfahren, ob sie an einer möglicherweise unbemerkten Infektion mit Chlamydien oder Gonokokken leiden.

Aus Testangebot wurde Basisangebot

Das Testangebot war so erfolgreich, dass es ab sofort als Basisangebot im Gesundheitsamt etabliert wurde. Die Tests werden anonym und kostenlos durchgeführt. „Wir schließen damit eine wichtige Versorgungslücke, denn diese Tests müssen beim Arzt meistens privat bezahlt werden. Auch besteht in der ärztlichen Praxis oft nicht die erforderliche Zeit, um über mögliche Risiken des Sexuallebens zu sprechen“, weiß Dr. Sonja Mannherz, Leiterin der Abteilung Gesundheit und Verbraucherschutz des Gesundheitsamtes.

Es ist einfach und unkompliziert, das Angebot zu nutzen. „In unsere offenen Sprechstunden kann jeder ohne Termin kommen.“ Diese sind montags 9–13 Uhr, dienstags 14–15.30 Uhr und donnerstags von 14–17.30 Uhr. Das Testangebot ist im Gesundheitsamt immer mit einer Beratung

verbunden und kostenlos. „Das Schöne an diesen Tests ist, dass sie ohne körperliche Untersuchung erfolgen und die Besucher die Untersuchungsprobe selbst abnehmen. Darüber hinaus haben die Tests eine sehr hohe Aussagekraft.“ erklärt Janet Wach. Nach drei Werktagen können die Ergebnisse telefonisch abgerufen werden. Wird eine Infektion festgestellt, so wird eine Bescheinigung ausgehändigt, die beim niedergelassenen Arzt vorgelegt werden soll. Dieser wird dann eine Behandlung einleiten.

Die meisten Menschen kennen HIV, weil dies die gefährlichste der Infektionen ist, die man beim Geschlechtsverkehr bekommen kann. Häufiger werden aber andere Krankheitserreger übertragen, sie sind nur weniger bekannt und sie sind auch weniger gefährlich, können aber dennoch zu Folgeschäden führen. Es gibt über zwanzig sexuell übertragbare Krankheitserreger. Chlamydien und Gonokokken (besser bekannt unter dem Namen „Tripper“) sind die häufigsten, HIV und Syphilis sind die gefährlichsten sexuell übertragbaren Infektionen.

Das Gefährliche an Chlamydien ist, dass sie meistens keine Beschwerden verursachen. Dadurch bleiben sie unbemerkt



Meist unkompliziert: Test für sexuell übertragbare Infektionen. fobo-Bild: BZgA

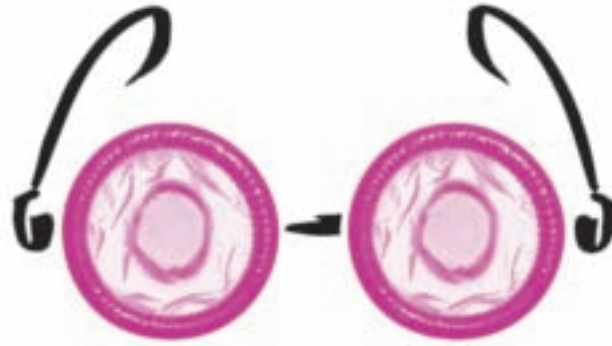
und werden verschleppt. Chlamydien werden ausschließlich sexuell übertragen und kommen oft bei jungen Frauen vor. Daher können sich Frauen bis zu ihrem 25. Lebensjahr einmal jährlich beim Frauenarzt auf Kosten der Krankenkasse testen lassen. „Davon wissen aber die meisten Frauen gar nichts.“ Dies wurde in den Beratungsgesprächen des Gesundheitsamtes deutlich. „In unserer Studie hatten 5 % der Teilnehmer eine unentdeckte Infektion mit Chlamydien. Das waren aber nicht nur junge Frauen, sondern es betraf alle Altersgruppen und auch Männer. Auch ältere Frauen leben nicht immer in einer festen treuen Partnerschaft“, so die Erfahrungen der Beraterinnen. Die Behandlung der Infektion ist einfach, erfolgt durch ein Antibiotikum und führt zu einer vollständigen Heilung.

„Alle Patienten aus unserer Studie wussten bis zum Test nichts von ihrer Ansteckung und waren daher sehr froh, an der Studie teilgenommen zu haben. Wenn eine feste Partnerschaft besteht, wird der Partner oder die Partnerin übrigens mitbehandelt.“ Auch Männer können Chlamydien haben und sind oft symptomlose Überträger. „Wir freuen uns über jede Untersuchung, denn so konnten wir die Teilnehmer vor möglichen Folgeschäden wie Unterleibsentzündungen oder ungewollter Kinderlosigkeit bewahren.“

Syphilis auf dem Vormarsch

Viele Menschen sind ganz erstaunt, dass es die Syphilis heutzutage überhaupt noch gibt. Sie halten sie für eine ausgerottete Krankheit aus dem vorletzten Jahrhundert. Tatsächlich gab es aber in Deutschland im

Für Verliebte.



GIB AIDS
KEINE
CHANCE

mach's mit.
machsmit.de

Auch heute noch der beste Schutz: Kondome. 1993 erschienen die ersten mach's mit-Motive als Anzeigen, 1994 als Großplakate der BZgA. Sie erregten großes Aufsehen, da es bis dato eine solche Präsenz von Kondomen in der Öffentlichkeit nicht gegeben hatte. fobo-Bild: BZgA

Jahr 2012 mehr Infektionen mit Syphilis als mit HIV. Risikopersonen sind häufig Frauen, die sexuelle Dienstleistungen anbieten und deren Kunden. Janet Wach: „Die Untersuchungspflicht von Prostituierten ist im Jahr 2000 abgeschafft worden. Das wissen aber viele Kunden nicht. Leider gibt es immer wieder Männer, die ungeschützte Kontakte wollen und dafür mehr bezahlen. Viele Prostituierte kommen aus osteuropäischen Ländern oder Russland, wo die Syphilis in der Allgemeinbevölkerung viel verbreiteter ist als hier.“ Ebenfalls häufiger von Syphilis betroffen sind Männer, die wechselnde sexuelle Kontakte zu Männern haben.

Unbehandelt führt eine Syphilis-Infektion zu schweren Schäden des Herzkreislaufsystems und des Nervensystems. Aber auch diese Infektion ist vollständig mit einem Antibiotikum heilbar. Das Gesundheitsamt Bochum bietet allen Risikopersonen eine kostenlose Untersuchung auf Syphilis an. Für diese Untersuchung ist allerdings eine venöse Blutentnahme erforderlich.

► Kontakt: Beratungsstelle für sexuelle Gesundheit – Gesundheitsamt Bochum
Westring 28/30, 44787 Bochum
Tel. 0234 910 3233 oder 910 1113
E-Mail: JWach@bochum.de



medlands.RUHR – Raum für neue Ideen

Wir bieten Unternehmen der Gesundheitswirtschaft in Bochum einen maßgeschneiderten Rahmen für innovative Forschung, Produktentwicklung und Dienstleistung.

Unsere Leistungen:

- Technologiemanagement
- Netzwerkmanagement
- Flächenberatung
- Gründungsunterstützung

www.medlands-ruhr.de



medlands.RUHR – Eine Initiative der Wirtschaftsförderung Bochum und der Entwicklungsgesellschaft Ruhr-Bochum mbH

Brustrekonstruktion nach Amputation

Experte: Wiederherstellung der Brust ist auch mit Eigengewebe möglich

Das Thema Brustamputation, normalerweise stark tabuisiert, steht derzeit im Zentrum der öffentlichen Diskussion. Anlass ist das öffentliche Bekenntnis der US-amerikanischen Schauspielerin Angelina Jolie, sich einem solchen Eingriff unterzogen zu haben.



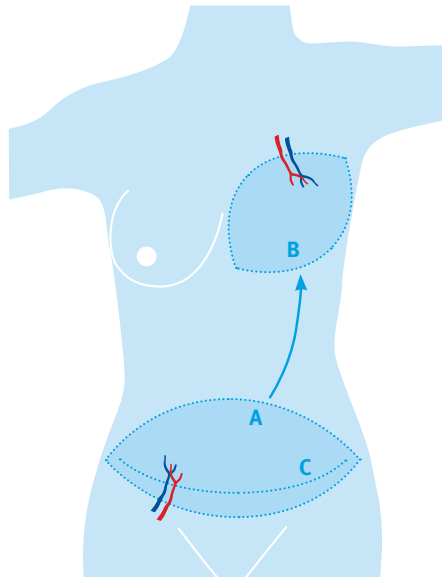
Weil eine Brustamputation für die Betroffenen sehr belastend ist und oft eine erhebliche Beeinträchtigung der eigenen Körperwahrnehmung und des Selbstwertgefühls

mit sich bringt, weisen Experten der Klinik für Plastische Chirurgie und Schwerbrandverletzte am Berufsgenossenschaftlichen Universitätsklinikum Bergmannsheil darauf hin, dass es heutzutage vielfältige Möglichkeiten gibt, die Brust nach der Entfernung wieder aufzubauen und zu rekonstruieren.

Betroffenen Mut machen

„Wir wollen betroffenen Patientinnen Mut machen“, sagt Prof. Dr. Marcus Lehnhardt (kleines Foto oben), Direktor der Klinik für Plastische Chirurgie und Schwerbrandverletzte. „Denn nach einer Brustentfernung muss die Patientin nicht zwangsläufig immer ohne Brust leben.“

Dank der Fortschritte in der Brustchirurgie ist eine Wiederherstellung der weiblichen Brust in den meisten Fällen möglich. Wichtige Voraussetzung sei hierbei eine kompetente Beratung und eine interdisziplinäre, fachgerechte Behandlung



Brustrekonstruktion aus Bauchdeckengewebe: Der Unterbauchfettlappen (A) wird unter Schonung der kleinen Blutgefäße herauspräpariert. Unter dem OP-Mikroskop wird der Gewebelappen an kleine Rippen-Gefäße angeschlossen, um eine gute Durchblutung zu erhalten. Danach wird hieraus eine Brust geformt (B). Am Bauch bleibt eine Narbe wie nach einer Bauchdeckenstraffung zurück (C).
fobo-Grafik: Bergmannsheil

der Patientin. „Die Möglichkeiten der Wiederherstellung reichen vom Brustaufbau mit Silikonimplantaten bis hin zu der mikrochirurgischen Brustwiederherstellung mit körpereigenem Gewebe“, so Prof. Lehnhardt. Hierbei müssten die Vor- und Nachteile der jeweiligen Behandlung genau abgewogen und besprochen werden. So sei

beispielsweise der Brustaufbau mit Silikonimplantaten ein relativ unkompliziertes Operationsverfahren. Er beinhalte jedoch auch potentielle Risiken wie zum Beispiel den notwendigen Wechsel des Implantates. Der könne zu Folgeoperationen führen etwa durch schmerzhafte und verformende Kapselbildungen um das eingebrachte fremde Material herum.

Körpereigenes Gewebe

Der mikrochirurgische Wiederaufbau durch körpereigenes Gewebe ist ein aufwendigeres Verfahren, das von erfahrenen Operateuren geleistet werden könne und biete viele Vorteile: „Die wiederaufgebaute Brust besteht aus körpereigenem Gewebe und nicht aus einem eingebrachten Fremdkörper, die Gewebebeschaffenheit gleicht also dem Gewebe der originären Brust“, weiß der Experte. Einmal eingeholt, könne es ein Leben lang im Körper belassen werden. Auch die weitere Krebsvor- oder nachsorge ist problemlos möglich.

Eine Entscheidung, welche Behandlungsform zum Wiederaufbau der Brust gewählt wird, sollte deswegen immer gemeinsam mit dem Patienten, dem behandelnden Gynäkologen und einem spezialisierten plastischen Chirurgen erfolgen. Insbesondere zertifizierte Brustzentren seien empfehlenswerte Anlaufstellen, so Prof. Lehnhardt. Robin Jopp

► Weitere Informationen:

Prof. Dr. Marcus Lehnhardt
Bergmannsheil Bochum, Bürkle-de-la-Camp-Platz 1, 44789 Bochum
Tel.: 0234 / 302-6841 (Sekretariat)
marcus.lehnhardt@bergmannsheil.de





BUNDESWEIT IHR PARTNER FÜR:

- ✓ Arbeitssicherheit und Arbeitsmedizin
- ✓ Arbeitsmittelprüfung: Regale, Leitern, Gerüst
- ✓ Brandschutz und Brandschutztraining
- ✓ Gefahrgut- und Gefahrstoffberatung
- ✓ Gesundheitsmanagement
- ✓ Schulung und Unterweisung, z. B. Stapler
- ✓ Sicherheits- und Notfallorganisation
- ✓ Spielplatzprüfung
- ✓ Technische Redaktion
- ✓ Umweltschutz, Abfallmanagement
- ✓ Verkehrssicherungspflicht

Fordern Sie uns!





KUECK Industries
consulting
Westring 303 | 44629 Herne
fon: 02325 791368
Email: info@ki-consulting.eu
www.ki-consulting.eu



Verstärkter Pollenflug bereitet vielen Allergikern nach dem langen Winter reichlich Probleme.

fobo-Bild: ABDA

Der Frost ist weg – der Heuschnupfen ist da

Allergiker-Saison hat nach dem langen Winter Hochkonjunktur

Nachdem sich der allzu lange Winter endlich davongemacht hat, kommen passend zu den aufkommenden sommerlichen Gefühlen auch die eher unpassenden Begleiterscheinungen daher: Die Nase läuft, die Augen tränen und jucken, und je mehr man reibt, desto schlimmer wird's. Die Volkskrankheit Heuschnupfen hat dank der blühenden Vegetation insgesamt zwölf Millionen Deutsche fest im Griff.

Das merken derzeit auch viele Bürger vor Ort: „Kaum freut man sich über ein paar sommerlich Tage, treten die ersten Symptome bei den Patienten auf“, erklärt Apothekerin Dr. Inka Krude, Sprecherin der Bochumer Apothekerschaft, und warnt davor, Heuschnupfen als Bagatelle einzuschätzen: „Unbehandelt kann Heuschnupfen zu allergischem Asthma führen. Daher sollten entsprechende Arzneimittel frühzeitig eingesetzt werden.“ Wird der Patient rechtzeitig und ausreichend behandelt, mildert das nicht nur die akuten Beschwerden, sondern schützt eben auch vor allergischem Asthma.

Triefnase als Reaktion auf Pollenflug

Dass die Pollen wieder fliegen, merken jedes Jahr die Betroffenen, die mit allergischen Reaktionen der Nasenschleimhaut und der Augenbindehaut auf Pollenflug reagieren. Abhängig davon, welche Pflanze gerade

blüht, ist der Heuschnupfen stärker oder schwächer. Pollen sind mikroskopisch klein und fast überall in der Atemluft. Nur im Hochgebirge und am Meer enthält die Luft weniger Pollen. Eine Pollenallergie kann unabhängig vom Alter einsetzen. Bei einem Schnupfen, der ohne weitere Erkältungszeichen wie Kopfschmerzen oder Husten auftaucht und über Wochen anhält, sollte man deshalb an Heuschnupfen denken. Gleiches gilt, wenn sich ein Schnupfen jedes Jahr zwischen Februar und August zur gleichen Zeit einstellt. „Mit dem durch Viren hervorgerufenen Erkältungsschnupfen hat das nichts zu tun“, betont Dr. Krude.

Heuschnupfen rechtzeitig behandeln

Die Symptome des Heuschnupfens entstehen, weil sich die Nasenschleimhäute entzünden. Diese Entzündung kann sich auf andere Schleimhäute wie die Nebenhöhlen oder die Mittelohren ausweiten. Auch wenn Heuschnupfen auf den ersten Blick wie eine harmlose Erkrankung erscheint, sollte er auf jeden Fall behandelt werden. Sonst können durch einen „Etagenwechsel“ ernstere Atemwegserkrankungen wie Asthma folgen. „Deshalb sollte man sich auf jeden Fall ausführlich in seiner Apotheke vor Ort beraten lassen.“

Chronischer Schnupfen kann ein erstes Warnzeichen sein. Bei etwa jedem dritten

Heuschnupfenpatienten kommt es – unbehandelt – innerhalb von zehn Jahren zu einem „Abrutschen“ der allergischen Reaktion auf die unteren Atemwege in der Lunge. Der Grund: Die entzündete Nasenschleimhaut funktioniert nicht mehr als Filter und Luftbefeuchter.

Gefahr des Allergischen Asthmas

Dazu Apothekerin Dr. Inka Krude: „Dadurch gelangt die Atemluft mit den Pollen weitgehend ungereinigt in die Bronchien, in denen die in der Atemluft enthaltenen Pollen eine Überempfindlichkeitsreaktion auslösen. Ein allergisches Asthma entsteht. Fiepende Geräusche beim Luftholen deuten auf einen Etagenwechsel hin. Wenn sich die Probleme hin zum Husten oder zu Atemnot verschlimmern, sollte dringend ein Arzt aufgesucht werden.“ **Sebastian Sokolowski**

► Typische Beschwerden

- ... bei einem Heuschnupfen sind:
- sehr wässriger Fließschnupfen
- verstopfte Nase
- heftige, anhaltende Niesattacken
- Juckreiz in Gaumen, Ohren und Gesicht
- Gerötete, tränende, juckende und lichtempfindliche Augen
- Kopfschmerzen
- Müdigkeit und Reizbarkeit



Kinder, die auf Bauernhöfen aufwachsen und viel Kontakt zur Natur haben, leiden kaum an Allergien.

fobo-Bild: Juana Kreßner / pixelio.de

Allergien auf der Spur

Risikofaktor Hygiene / „Wurmtherapie“ als Option für die Zukunft

Heuschnupfen, atopisches Ekzem (Neurodermitis), Nahrungsmittelallergien, Asthma – Allergien sind Volkskrankheiten geworden. In Deutschland leiden zwischen 15 und 20 Prozent der Erwachsenen daran, bereits jedes vierte Kind ist betroffen. Zwar sind gewisse allergische

Symptome seit dem Altertum bekannt, aber als häufige Erkrankungen sind Allergien Phänomene der jüngsten (Industrie-)Geschichte.

Vor 200 Jahren war eine Erkrankung wie Heuschnupfen im Grunde unbekannt. Vor allem in den letzten Jahrzehnten jedoch nehmen Auftreten

und Ausbreitung allergischer Erkrankungen sprunghaft zu. So hat sich in den letzten 20 Jahren die Zahl der Asthmatiker in den westlichen Industrienationen verdoppelt und liegen die Zuwachsraten bei der Neurodermitis noch höher. Dabei ist klar: Die Lebensart spielt eine entscheidende Rolle. In Entwicklungsländern und ländlichen Regionen der Erde ist die Zahl der Allergiker signifikant niedriger als in den Industrienationen. Deren ökonomische Produktivität scheint Nebenwirkungen zu haben: Sie produzieren offensichtlich mit beachtlicher Leistungskraft auch eine Vielzahl an Risikofaktoren für die Ausbildung von allergischen Erkrankungen.

Allergische Erkrankungen basieren auf einer Störung der körpereigenen Abwehr. Das Immunsystem reagiert über-

empfindlich auf körpereigene oder Stoffe aus der Umwelt, die eigentlich harmlos sind.

Immunabwehr gestört

„Verantwortlich hierfür sind in erster Linie genetische Faktoren“, erläutert Prof. Eckard Hamelmann. „Wenn beide Eltern Asthma oder Neurodermitis haben, liegt das Risiko für das Kind, diese Erkrankungen ebenfalls zu bekommen, bei 70 bis 80 Prozent. Die Veranlagung zur Allergie vererbt sich weiter.“ Aber es wäre falsch zu glauben, es gäbe nun irgendwo im menschlichen Erbgut ein „Allergie- oder Asthma-Gen“, das irgendwann anspringt und auf jeden Fall eine Allergie hervorruft. Professor Hamelmann: „Allergien sind multifaktorielle Erkrankungen, und zahlreiche Gene führen zur Veranlagung. Aber das Entscheidende ist:

► Prof. Dr. Eckard Hamelmann

ist seit 2008 Direktor der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin der Ruhr-Universität Bochum. Er ist Sprecher des Allergie Centrums Ruhr (ACR) und unter anderem 1. Vorsitzender des German Asthma Net (GAN); Generalsekretär der Deutschen Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie (DGAKI); Vorstandsmitglied der Gesellschaft für Pädiatrische Allergologie (GPA); Leiter der AG Schweres Asthma der Gesellschaft für Pädiatrische Pneumologie (GPP). Prof. Hamelmann wurde 2011 von der



Focus-Gesundheitsredaktion als Experte für Allergien und Asthma ausgezeichnet und zählt zu Deutschlands Top-Medizinern.

Es sind bestimmte Umweltfaktoren, die mitbestimmen, ob die Erbanlage in Krankheit umschlägt.“ Und damit ist das Themenfeld der Epigenetik eröffnet.

Epigenetik als Schlüssel

Vor nicht allzu langer Zeit herrschte der Glaube vor, die rund 25.000 Gene des Menschen würden in einem komplexen Zusammenspiel eine Art festgeschriebenes Programm bilden, das in seinem Ablauf die Individualentwicklung steuert. Die Epigenetik jedoch – ein Zweig der Genetik mit wachsender Bedeutung – trägt der Tatsache Rechnung, dass Umweltfaktoren mitbestimmen, wann Gene angeworfen oder stummgeschaltet werden. „Dieses Zusammenwirken beginnt bereits im Mutterleib“, erläutert Prof. Hamelmann. Risikofaktoren für ein in der Gebärmutter heranreifendes Kind sind beispielsweise, ob die Mutter besonderem Stress ausgesetzt ist, ob sie adipös ist oder ob sie raucht. Prof. Hamelmann: „Eine Mutter, die selbst Asthmatikerin ist, hat ein mehrfaches Risiko, dass ihr Kind ebenfalls an Asthma erkrankt. Raucht sie zusätzlich während und in den ersten Monaten nach der Schwangerschaft, besteht für das Kind ein insgesamt zwölfmal erhöhtes Risiko.“

Hygiene als Risikofaktor

Worin liegen die Gründe dafür, dass immer mehr Menschen „im Westen“ unter Allergien leiden? Kurz nach der Wiedervereinigung der beiden deutschen Staaten setzten vergleichende Studien an Erwachsenen und Kindern ein. Die Annahme war, dass in der ehemaligen DDR die Allergiehäufigkeit höher sei als im Westen, da man dort z.B. noch mit Kohle feuerte, was die Luftbelastung mit Schadpartikeln stark erhöhte. Doch die Ergebnisse berichteten genau das Gegenteil: Im Westdeutschland waren Allergien häufiger und vielfältiger. Allerdings glichen

sich innerhalb von wenigen Jahren die Zahlen in West und Ost an. Ursächlich für die Allergieschwemme muss also der westliche Lebensstil sein – aber was an ihm macht „krank“?

„Das Entscheidende ist weniger die Zunahme von Faktoren, die Allergien auslösen, sondern vielmehr die gleichzeitige Abnahme von Faktoren, die zur Verhinderung von Allergien beitragen“, erläutert Prof. Hamelmann. Den zweiten Punkt greift die sogenannte Hygiene-Hypothese auf, der gegenwärtig am meisten diskutierte und beforschte Ansatz. „Dabei steht die fehlende Stimulation des Immunsystems intrauterin, also innerhalb der Gebärmutter, und im ersten Lebensjahr des Kindes im Mittelpunkt.“

Fehlendes Training

Die verbesserte Hygiene und Verhinderung von Kinderkrankheiten, etwa durch Antibiotikagabe, sind hier zu nennen. Es fehlen auch die vielen Geschwister, die es früher in Familien gab und die eben auch für viele Infektionen sorgten. Ähnlich liegt der Fall bei einer zu späten Kita-Einschulung, wo andere Kinder eine frühe „Überträgerrolle“ übernehmen könnten. Das Immunsystem vieler Kinder wird offensichtlich nicht ausreichend „trainiert“, um mit den späteren Belastungen umzugehen. Dafür spricht die Tatsache, dass Kinder, die auf Bauernhöfen groß werden und dort mit Tieren, Stallmist und Mikroben in Berührung kommen, deutlich seltener Allergien ausbilden. Ähnlich finden sich in Ländern mit häufigen parasitären Erkrankungen fast keine allergiebedingten Probleme. Daraus abgeleitete Studien, in denen gezielte „Wurmtherapien“ mit Eiern von für Menschen ungefährlichen Schweine-Peitschenwürmern durchgeführt wurden, verliefen für chronisch-entzündliche Darmerkrankungen sehr erfolgversprechend.

Prof. Hamelmann an der

Schwerpunktjahr Allergologie 2013



... heißt eine Programmreihe, die die Universitätskinderklinik gemeinsam mit ihren Partnern speziell für Eltern, Mediziner und Therapeuten aufgelegt hat. Im Kooperationsprojekt arbeiten Klinik, Stiftung Kinderzentrum Ruhrgebiet, Familienforum, Akademie Kinderzentrum Ruhrgebiet und Allergie Centrus Ruhr (ACR), zu dem sich vier Kliniken, eine Forschungseinrichtung der RUB und das Institut für Prävention und Arbeitsmedizin (IPA) zusammengeschlossen haben. Das Programm ist herunterladbar unter

www.kinderklinik-bochum.de

Universitätskinderklinik in Bochum versucht das Prinzip der parasitären Immunstimulation auch für den Bereich Allergie und Asthma einzusetzen. „Im Versuch mit Mäusen gab es nichts Besseres, was gegen Asthma half. Aber bei Menschen klappte der Ansatz mit den Wurmeiern in den bisherigen Pilotstudien noch nicht ausreichend gut.“ Deshalb werde weiter geforscht, um aus den hochwirksamen Molekülen der Parasiten geeignete „Imp-

fungen“ gegen Allergien zu entwickeln. „Die Idee der Impfung ist sehr gut, wobei es natürlich nicht darum geht, junge Menschen wieder auf breiter Basis mit Mikroben oder Parasiten zu belasten, damit sie später kein Asthma ausbilden. Es geht bei diesen Studien vielmehr darum, die Wirkungsmechanismen zu verstehen, die früher Allergien verhindert haben, um sie dann für eine passgenaue, präventive Immuntherapie weiter zu entwickeln.“

Neuer Lotse für das Gesundheitswesen

Dirk Meyer wird neuer Patientenbeauftragter der Landesregierung in NRW

Dirk Meyer (54 Jahre) wird neuer Patientenbeauftragter der Landesregierung Nordrhein-Westfalen. Er folgt zum 1. Juni 2013 auf Dr. Eleftheria Lehmann (66 Jahre), die dieses Amt nach einem Jahr aus persönlichen Gründen abgibt.

„Ich danke Frau Dr. Lehmann für die Pionierarbeit beim Aufbau des Büros der Patientenbeauftragten auf dem Gesundheitscampus in Bochum. Ihr Bericht macht deutlich, wie groß der Bedarf nach Rat und Orientierung im als unübersichtlich empfundenen Gesundheitswesen ist. Es zeigt sich einmal mehr, dass das Gesundheitssystem viel stärker von den Menschen her gedacht werden muss“, erklärte Ministerin Steffens anlässlich der Bekanntgabe des Personalwechsels in Düsseldorf.

Lange Jahre in der Selbsthilfe tätig

Den künftigen Patientenbeauftragten Dirk Meyer stellte die Ministerin als „kompetent, bestens vernetzt und kommunikationsstark“ vor. „Insbesondere seine langjährige Arbeit in der Selbsthilfe wird ihm bei seiner Lotsentätigkeit durch das Gesundheitswesen zugute kommen“, so Steffens weiter.

In ihrem Jahresbericht 2012 legt die scheidende Patientenbeauftragte anschaulich dar, wie vielschichtig die Fragen und Hilfesuche von Patienten in Nordrhein-Westfalen sind. Durch ihre Intervention gelang es, pragmatische Lösungen im Sinne der Betroffenen zu vermitteln, Patienten über ihre Rechte und Möglichkeiten der Unterstützung zu informieren. „Die Einzelfälle verdeutlichen, wo es konkret an Patientenorientierung fehlt und welche schlimmen Folgen dies für die Betroffenen mitunter hat. Aus



Dirk Meyer ist neuer NRW-Patientenbeauftragter. fobo-Bild: MGEPA

der Summe der Beschwerden und Kontakte lassen sich aber auch strukturelle Defizite ableiten“, erläuterte Ministerin Steffens. Beispiele sind dem Bericht zufolge die als intransparent empfundenen Verfahren der Kostenübernahme bei Heil- und Hilfsmitteln, Unklarheiten bei der Einstufung durch die Pflegekassen oder Unsicherheiten beim Umgang mit dem Verdacht eines Behandlungsfehlers.

600 Ratsuchende innerhalb von zehn Monaten

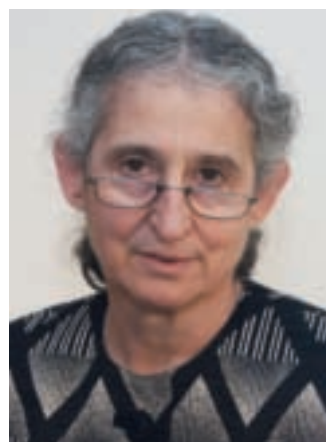
Von Mai bis Dezember 2012 haben sich fast 600 Ratsuchende an das Büro der Patientenbeauftragten gewandt. Auf die Internetseiten der Patientenbeauftragten griffen im Durchschnitt knapp 850 Nutzer pro Monat zu.

Der Patientenbeauftragte ist in erster Linie nicht selbst beratend tätig, sondern fungiert als Lotse im Gesundheitswesen. Er verweist daher in der Regel auf die vielfältigen, qualifizierten Beratungs- und Unterstützungsangebote der Kostenträger, Leistungserbringer, Selbsthilfeorganisationen und staatlichen Institutionen. Und informiert die Ratsuchenden in Ergänzung zu bestehenden

Angeboten, wie das der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland, das des Netzwerks Patientenberatung NRW, das der Verbraucherzentrale NRW e.V. und das der zahlreichen Selbsthilfeorganisationen.

„Mit der Ernennung der ersten nordrhein-westfälischen Patientenbeauftragten haben wir einen wichtigen Schritt für mehr Patientenorientierung getan. Durch die engagierte Arbeit von Frau Dr. Lehmann ist die neue Ansprechstelle schnell im Gesundheitswesen unseres Landes etabliert worden. In den kommenden vier Jahren wird Dirk Meyer mit dazu beitragen, das Gesundheitssystem menschlicher und sozialer zu machen“, betonte Ministerin Steffens.

Dr. Eleftheria Lehmann: „Menschen zuerst – dies war



Dr. Eleftheria Lehmann hatte im Mai 2012 als erste Patientenbeauftragte der NRW-Landesregierung auf dem Gesundheitscampus Bochum ihre Arbeit aufgenommen. fobo-Bild: MGEPA

und ist der Leitgedanke bei meiner Arbeit als Patientenbeauftragte. Wir werden das Gesundheitssystem nur menschlicher machen können, wenn wir die Strukturen konsequent verbessern. Beschwerden von Patientinnen und

Patienten oder Angehörigen können Hinweise auf Systemschwächen liefern. Deshalb müssen wir sie ernst nehmen, auswerten und gemeinsam mit den Akteurinnen und Akteuren des Gesundheitswesens nach Möglichkeiten von Veränderungen suchen. In diesem Sinne wünsche ich meinem Nachfolger viel Erfolg.“

Menschen zuerst

Dirk Meyer: „Den Ansatz von Frau Dr. Lehmann möchte ich aufgreifen und weiter führen: Menschen zuerst. Es gilt, im Versorgungssystem ‚Brücken zu bauen‘ und sie auch zu beschreiten, um auf die Patientinnen und Patienten zuzugehen und ihre Perspektive einzunehmen. Dann kann es gemeinsam gelingen, Patientinnen und Patienten zu stärken, Diskriminierung und Stigmatisierung abzubauen und letztendlich die gesundheitliche Versorgung in Nordrhein-Westfalen zu verbessern. Die Patientenperspektive muss der zentrale Ansatzpunkt für Optimierungsansätze im Versorgungssystem sein.“

MGEPA

► **Infos:** Das Büro des Patientenbeauftragten ist seit Mai 2012 auf dem Gesundheitscampus in Bochum angesiedelt. Für die erforderliche Ausstattung mit Sachmitteln und Personal stellt das Land pro Jahr rund 400.000 Euro zur Verfügung.

► **Kontakt:** Der Beauftragte der Landesregierung NRW für Patientinnen und Patienten Gesundheitscampus 9, 44801 Bochum, Telefon: 0234-91535-19 40 (Mo. - Fr. von 8.00 - 18.00 Uhr)
E-Mail: info@patientenbeauftragte.nrw.de
Internet: www.patientenbeauftragter.nrw.de

Darmkrebs durch Früherkennung besiegen

In Apotheken sind rezeptfreie Tests für die Vorsorge erhältlich



Apotheken können mit ihrer Beratung erste Anlaufstelle im Krankheitsfall sein. fobo-Bild: ABDA

Jedes Jahr werden fast 70.000 Menschen in Deutschland mit der Diagnose Darmkrebs konfrontiert. Dieser zählt neben Lungen- und Brustkrebs zu den drei häufigsten Tumoren. Mehr als die Hälfte der Betroffenen sterben daran. „Das müsste nicht sein, weil kaum einer Krebsart so erfolgreich vorgebeugt werden kann“, erläutert Apothekerin Dr. Inka Krude, Sprecherin der Bochumer Apothekerschaft. „Früh genug entdeckt, kann die Krankheit in neun von zehn Fällen geheilt werden.“

Apotheker informieren mit Aktionstag

Der März ist alljährlich der bundesweite Aktionsmonat gegen den Darmkrebs, in diesem Jahr lief er bereits zum zwölften Mal. Unter dem Motto „Aus Liebe zur Vorsorge“ warb der Aktionstag mit dem Slogan: „Wer seinen Partner liebt, schickt ihn zur Vorsorge.“ „Aber natürlich ist das Thema das ganze Jahr über aktuell“, so Dr. Inka Krude. Denn etwa vier Millionen Menschen in Deutschland haben – weil ein direkter Verwandter (Vater, Mutter, Geschwister, Kinder) an Darmkrebs erkrankt ist – ein erhöhtes Risiko für diese Tumorerkrankung.

Etwa 20.000 Neuerkrankungen pro Jahr entfallen auf familiär vorbelastete Personen. Bei familiärer Belastung ist das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, gegenüber dem Risiko der Normalbevölkerung um

etwa zehn Jahre vorverlegt. Experten raten familiär belasteten Menschen deshalb, ab dem Alter von 40 Jahren mit der Vorsorge Darmspiegelung zu beginnen.

„Man kann es nicht oft genug sagen: Darmpolypen und Darmkrebs im Frühstadium tun nicht weh“, sagt Dr. Inka Krude. Darmkrebs entsteht in der Regel aus Polypen. Viele dieser zunächst gutartigen Wucherungen der Darmschleimhaut entarten im Laufe von sechs bis zehn Jahren zu bös-

artigen Tumoren. „In diesen Jahren sendet der Körper keine Alarmsignale aus, was den Darmkrebs so heimtückisch macht“, weiß Dr. Krude. „Vorsorgeuntersuchungen sind daher die einzige Möglichkeit, Erkrankungen im Frühstadium zu erkennen.“

Erste Hinweise durch Tests

In Apotheken gibt es rezeptfreie Tests, mit deren Hilfe verstecktes Blut – ein wichtiges Warnsymptom für Darmkrebs – oder krebsspezifische Eiweiße erkannt werden können. „Diese Tests können jedoch nur einen ersten Hinweis auf eine Darmkrebserkrankung geben. Einen Arztbesuch ersetzen können sie nicht“, so Krude. Vorsicht sei auch geboten bei blutenden Hämorrhoiden: „Es muss abgeklärt werden, ob das Blut wirklich von den Hämorrhoiden kommt.“

Grundsätzlich zahlen die Krankenkassen ärztliche Stuhltests (den sog. Okkultbluttest) und die Austastung des Mastdarms ab dem 50. Lebensjahr jährlich und die Darmspiegelung ab dem 55. Lebensjahr. Wer vorbelastet ist, bekommt die Test zumeist früher erstattet. Sebastian Sokolowski



Dr. Inka Krude, Sprecherin der Bochumer Apothekerschaft. Foto: privat.



Patientin und Ärzteteam vor einer Koloskopie des Dickdarms.

fobo-Bild: ABDA.

25 Jahre Patientenbücherei im Augusta

Silberjubiläum wird im Herbst gefeiert / Ehrenamtler suchen Mitstreiter

Das Silberjubiläum der Patientenbücherei in der Augusta-Kranken-Anstalt rückt näher.

Für die Feier zum 25-jährigen Bestehen macht sich derzeit Monika Friedrich stark, die mit Ursula Skiba und Gerda Kassner den runden Geburtstag im Herbst stemmen wird. Das sympathische Literatur-Terzett übernahm die Bücherei-Leitung von Elfriede Zobel, die vier Jahre lang die Verantwortung für die gut sortierte Krankenhaus-Bibliothek alleine trug. Die Damen werden – wie immer unterstützt von den Seelsorgern Berthold Boenig und Martina Haeseler – gemeinsam die zukünftigen Aktionen planen und durchführen

Friedrich hat viel Erfahrung im Umgang mit Büchern: Die 68-jährige Grundschulpädagogin gehört schon seit fünf Jahren zum Mitarbeiterstamm



Literatur-Terzett (von li.): Die Ehrenamtler Ursula Skiba, Monika Friedrich, Gerda Kassner an ihrer Wirkungsstätte. fobo-Bild: eb-en

der Lesebetreuer und war bis zu ihrem Ruhestand Konrektorin an der Rastenburger Straße. Bücher lassen sie also einfach nicht los.

Traditioneller Bücherbasar und Lesung im Herbst

Mit der ehemaligen Verwaltungsangestellten Ursula Skiba,

die schon seit fünf Jahren im Team mitarbeitet, und Gerda Kassner, die in einem Planungsbüro arbeitete und nun aber schon 14 Jahre im Augusta mithilft, hat die Bücherei also eine engagierte Mannschaft zusammen. Neben der Geburtstagsfeier („Offiziell feiern wollen wir am 9. Oktober“)

werden die Frauen auch noch den traditionellen Bücherbasar veranstalten – und im November eine Lesung aus den im sehr großen Bestand vorhandenen Büchern anbieten.

Ehrenamtliche Mitstreiter sind stets willkommen

Für die ehrenamtliche Mitarbeit suchen die Aktiven in der Evangelischen Krankenhaushilfe immer wieder engagierte Mitstreiter. „Hier gibt es so viel zu tun“, sagen die Krankenhaus-Seelsorger Berthold Boenig (kath.) und Martina Haeseler (ev.), „und die Arbeit ist so vielseitig. Da kann jeder etwas finden.“

Besuchsdienst, Sitzwachen, Lotsendienst, Bücherei, Krankenhausfunk und -fernsehen sind nur einige der Aufgaben, die täglich von hilfreichen Menschen mit viel Freude erledigt werden. eb-en

Neue Doppelspitze leitet Krankenhaushilfe

Augusta: Dr. Barbara Friederich und Monika Ewald beerben Helga Rosenberg

Eine neue Leitung hat die Evangelische Krankenhaushilfe (EKH) in der Augusta-Klinik an der Bergstraße 26: Dr. Barbara Friederich und Monika Ewald übernahmen das Ehrenamt aus den Händen von Helga Rosenberg, die es drei Jahre innehatte, und bilden nun eine Doppelspitze.

„Manchmal war das ein richtiger Full time-Job“, erinnert sich Helga Rosenberg. „Es gibt viel hinter den Kulissen zu tun, viele Treffen, auch Fortbildungen zu organisieren.“

Manchmal war es ein richtiger Full-Time-Job

Die Arbeit im Hintergrund sei immer umfangreicher geworden. „Ich möchte nun aber ger-



Pfarrer Berthold Boenig, Helga Rosenberg, Monika Ewald, Dr. Barbara Friederich und Pfarrerin Martina Haeseler. fobo-Bild: eb-en

ne mehr Zeit mit meinen Enkeln verbringen“, so die 63-jährige.

Dr. Friederich (63) ist bereits seit vier Jahren in der

EKH aktiv. Die engagierte Hobbyfotografin war Referentin an der Uni Dortmund, wo sie unter anderem Religionslehrer ausbildete. Nach dem Tod ihrer Eltern, die sie liebevoll pflegte, begann sie, den Menschen in der Augusta-Klinik ihre Zeit zu schenken. Friederichs EKH-Tandempartnerin Monika Ewald ist kernige 72 Jahre alt und kümmert sich um die Fahrtkostenerstattungen. „Und ich halte bei den Finanzen meinen Daumen drauf“, sagt sie lächelnd. Seit 16 Jahren ist sie im Besuchsdienst des Augusta tätig. Die ehemalige Bankkauffrau ist auch im verbleibenden Privatleben ständig unterwegs: Im Sportverein macht sie viel für die Gesundheit. eb-en

Malteser suchen Menüpaten

Projekt gegen Altersarmut – Bedürftige Senioren werden versorgt

Mit einem Hilfsangebot für ältere Menschen wollen die Bochumer Malteser ein Zeichen gegen Altersarmut setzen: Sie suchen Paten für warme Mahlzeiten. Mit der finanziellen Unterstützung von Menüpaten ermöglichen diese bedürftigen Senioren eine kostenlose tägliche warme Mahlzeit.

100 bis 120 Mittagessen liefern die Malteser täglich in Bochum aus. Den Service nutzen vorwiegend Senioren, die sich nicht mehr selbst versorgen können. „Viele ältere Menschen sind jedoch nicht in der Lage, diesen Service zu bezahlen, obwohl sie dringend darauf angewiesen sind“, beschreibt Sebastian Spies, bei den Maltesern Bochum für den Mahlzeitendienst verantwortlich, die traurige Realität, die er während seiner täglichen Arbeit immer wieder erfährt. Und so verzichten manche ganz auf die Lieferung oder nehmen den Service nur ein- oder zweimal pro Woche in Anspruch.

Schamgrenze ist hoch

Diese Versorgungslücke wollen die Malteser durch die Spenden der Menüpaten schließen. Dabei bleibt der Adressat anonym. „Vielen ist es peinlich, ihre Armut offen anzusprechen. Die Schamgrenze ist da sehr hoch“, weiß Sebastian Spies. In den seltensten Fällen kommen die Bedürftigen selbst auf Hilfseinrichtungen oder -organisationen zu. Hier greift die Vernetzung der sozialen und karitativen Einrichtungen, die wissen, wer für eine solche Patenschaft in Frage kommt. „Auch in unserem engeren Kundenstamm gibt es Menschen, die

dafür in Betracht kommen“, so Sebastian Spies. „Natürlich gibt es bestimmte Voraussetzungen, die erfüllt sein müssen, um die Unterstützung einer Menüpatenschaft in Anspruch nehmen zu dürfen. Und natürlich werden wir die Bedürftigkeit auch regelmäßig überprüfen.“

2.500 Bochumer mit Grundsicherung

Allein in Bochum erhalten über 2.500 Rentner eine Grundsicherung im Alter. Hinzu kommen etliche Senioren, insbesondere verwitwete Frauen, deren Rente knapp über der Bedürftigkeitsgrenze liegt und die sich nicht ausreichend mit Lebensmitteln versorgen können. Häufig sind sie durch Behinderung oder Krankheit nicht in der Lage, einkaufen zu gehen und sich eigenständig eine warme Mahlzeit zuzubereiten.

Grundstock an Paten muss da sein

Doch die konkrete Auswahl der Senioren, die Unterstützung durch eine Menüpatenschaft bekommen, ist erst der zweite Schritt. „Zunächst müssen wir einen Grundstock an Paten finden, um eine dauerhafte Unterstützung der Senioren gewährleisten zu können“, so Sebastian Spies. Rund 25 Paten gibt es bereits. „Firmen, Privatpersonen und sogar eine Schule haben Patenschaften übernommen.“ Doch das reicht noch nicht aus, um das Projekt auf ein solides Fundament zu stellen. Deshalb sind die Malteser auf der Suche nach weiteren Paten.

Die Idee, diesen Menschen durch Menüpatenschaften zu helfen, kommt ursprünglich aus Bayern. Menüpaten helfen



Sebastian Spies von den Maltesern Bochum wirbt für die Menüpatenschaften. fobo-Bild: Schröder

den Senioren, indem sie Mahlzeiten durch Spenden finanzieren, ein Mittagessen kosten sechs Euro.

Bochum als Vorreiter

In Nordrhein-Westfalen sind die Bochumer Malteser die ersten, die die Altersarmut auf diesem Weg bekämpfen wollen. Ist das Projekt erfolgreich, soll es ausgeweitet werden. „Und das hoffen wir natürlich“, so Sebastian Spies. aschro

➤ Was ist eine Menüpatenschaft?

Als Menüpate / Menüpatin übernehmen die Paten in Form einer symbolischen Spende die Kosten für mindestens eine warme Mahlzeit für einen bedürftigen älteren Menschen. Das Essen wird mittags durch den Malteser Menü-Service ausgeliefert. Kosten pro Mahlzeit: 6 Euro (inkl. Nachtisch). Eine Patenschaft kann für beliebig viele Mahlzeiten übernommen werden, denkbar sind zum Beispiel Monatspatenschaften (180 Euro) oder Jahrespatenschaft (2190 Euro),

aber auch jede andere Summe. Die Spende geht auf folgendes Konto:
Kontonummer: 1 201 206 134
Pax-Bank Köln, BLZ 370 601 20
Verwendungszweck: „Mahlzeitenpatenschaft Bochum“
Ansprechpartner in Bochum ist Marina Kramer und ist wochentags von 9 bis 13 Uhr telefonisch unter 0234 - 964750 oder per E-Mail unter marina.kramer@malteser.org erreichbar.

Weitere Informationen unter:
www.1.malteser-bochum.de

Pflege die verbindet



PFLEGEDIENST BRAND

Kranken- u. Altenpflege
Kinderkrankenpflege

Kostenlose Beratung
Haus-Notrufsystem

Vierhausstraße 96 · 44807 Bochum
☎ (02 34) 33 88 777
www.pflegedienst-brand.de
info@pflegedienst-brand.de





fobo-Bild: eb-en

Wenn die Freude am Spiel zur Sucht wird

Interview zum Thema PC- und Internetabhängigkeit: Rund 600.000 Menschen in Deutschland sind betroffen

Alkohol, Zigaretten, Kokain – deren Suchtpotenzial kennt jeder. Aber nicht nur „Stoff“ kann süchtig machen. Vermehrt sind es die nicht-substanzgebundenen Abhängigkeiten, die in den Fokus der Medizin rücken, wie z.B. PC-Spiele-Abhängigkeit. Von den gegenwärtig rund 53 Millionen Internetnutzern in Deutschland (2011) sind zwischen 500.000 und 600.000 internetabhängig. Den größten Anteil an dieser Gruppe bilden die Computerspielabhängigen. forum bochum sprach über dieses Phänomen mit zwei Suchtexperten: PD Dr. Bert te Wildt (Foto re.), Medienforscher und Oberarzt der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des LWL-Universitätsklinikums Bochum, sowie Psychologe Kai Schönberger (Seite 17, Foto oben).

Was macht die PC-/Internet-Spiele eigentlich so attraktiv, was ist ihr Suchtpotenzial?

Schönberger: Das Internet und die Computerspiele bieten für manche Menschen die einzigartige Gelegenheit, in eine Parallelwelt voller Phantasie und Abenteuer abzutauchen. Diese Welt ist dann frei von Problemen und Sorgen und bietet zusätzlich

Spannung und die Möglichkeit, Geschichten zu erleben, die man im wirklichen Leben so nie erleben würde. Wenn man in einem Spiel etwa in die Rolle eines Geheimagenten schlüpft.

te Wildt: Computerspiele schaffen es, verborgene oder gar vergessene Träume und Wünsche auf virtuelle Weise umzusetzen. Dies wird von der Spieleindustrie auf raffinierte Art und Weise aufgegriffen. Wird die Spielwelt auf individuelle Wei-



se als belohnend erlebt, dann lernt die Person, dass sie durch das Spielen Freude erfährt und wird mit höherer Wahrscheinlichkeit das Computerspiel mindestens noch ein zweites Mal nutzen.

Wie sieht das persönliche oder soziale Profil des PC-Spiele-Abhängigen aus? Schützt z.B. Bildung vor der Sucht?

Schönberger: Die Computerspielsucht nimmt keine Rücksicht auf Armut oder Reichtum

und auch gebildete Menschen können betroffen sein. Vielmehr ist entscheidend, inwiefern die Person in der Lage ist, sich selbst zu kontrollieren und ihr Umfeld zu regulieren. Eine sinnvolle Tagesstruktur, Freizeitaktivitäten sowie soziale Unterstützung durch Familie und soziale Kontakte wirken hier protektiv.

Welche Faktoren begünstigen die Vulnerabilität, also die Anfälligkeit für Computerspielabhängigkeit?

te Wildt: Bekannte Faktoren sind zum Beispiel Arbeitslosigkeit, Langeweile, Schüchternheit und Einsamkeit. Darüber hinaus gelten auch innere Unruhe und das *sensation seeking* sowie eine pathologische Gefühlsregulation als Risikofaktoren. Einige Studien über Computerspielsucht belegen Korrelationen mit Depressionen, sozialer Ängstlichkeit und ADHS.

Ab wann beginnt die Freude am Spiel zur Sucht zu werden?

Schönberger: Es gibt einige Anzeichen in Verhaltensweisen, die auftreten können, aber nicht auftreten müssen. Häufig zeigt sich ein Kontrollverlust bei den betroffenenen

Personen; sie neigen dazu, mehr zu spielen, als sie eigentlich beabsichtigt hatten, oder können nur schwer aufhören. Manchmal zeigt sich auch eine Toleranzentwicklung: Sie müssen immer mehr spielen, um noch zufrieden zu sein. Betroffene suchen mitunter auch nur die Nähe des Computers, etwa, weil sie etwas für die Schule recherchieren möchten. Dann sind sie dem Medium Computerspiele aber schon mal einen Schritt näher. Hier kann es dann zum Kontrollverlust kommen, und sie beginnen dann doch wieder zu spielen.

te Wildt: Die Personen können auch verlernen, ihre Gefühlswelt durch die reale Welt und nicht durch das Spielen zu regulieren. Es können negative Konsequenzen im schulischen oder beruflichen Kontext oder im körperlichen Bereich auftreten. Die Vernachlässigung von sozialen Kontakten ist hier ebenfalls erwähnenswert. Typischerweise persistiert das pathologische Computerspielverhalten trotz der Erkenntnis darüber, dass dieses zu negativen Konsequenzen führt oder führen kann. Eine gewisse Anzahl dieser Verhaltensweisen müssen vorliegen, damit durch einen Experten eine Computerspielsucht diagnostiziert werden kann.

Gibt es auch „Entzugserscheinungen“?

te Wildt: Natürlich. Dies kann sich in gedrückter Stimmung oder Reizbarkeit äußern. Wenn einer stark computerspielsüchtigen Person plötzlich das Spielen verwehrt wird, wird in deren Leben eine große Lücke hinterlassen. Man darf nicht vergessen, dass viele Betroffene spielen, weil sie zu wenig Alternativen in ihrem Leben haben. Diese Leerstelle muss mit Hilfe von Therapeuten mit sinnvollen Inhalten und Strukturen gefüllt werden, ansonsten kann tatsächlich eine Suchtverschiebung oder eine Verschlimmerung der affektiven Symptomatik erfolgen, insbesondere in Form von Ängsten und Depressionen.

Wann muss Vorbeugung, also Schaffung einer Medienkompetenz, beginnen?

Schönberger: Die Verantwortung zur Aufklärung und Erziehung einer guten Medienkompetenz liegt natürlich primär bei den Eltern und muss früh erfolgen. Auch die Schule sollte sich im Zuge der digitalen Revolution an der Aufklärung im Hinblick auf eine gesunde Mediennutzung engagieren.

Computer spielen in Schule, Ausbildung und Beruf zentrale Rollen – können PC-Spieleabhängige da überhaupt erfolgreich therapiert werden?

► Selbsttest per Online-Fragebogen möglich



Interessierten ist es auch möglich, online einen Fragebogen auszufüllen und am Ende des Fragebogens eine kurze Selbsteinschätzung über eine mögliche Gefährdung einer Computerspielabhängigkeit zu erhalten. Dieser Online-Fragebogen dauert in seiner Bearbeitung nur ca. 30 Minuten und kann

sowohl durch die betroffenen Personen als auch von den Angehörigen, Partnern oder Freunden ausgefüllt werden. Der Online-Fragebogen ist wesentlicher Bestandteil der noch bis Ende Juli laufenden Studie „Persönlichkeit und Computerspielverhalten“. Psychologe **Kai Schönberger** (Foto) ist Leiter dieser gemeinsamen Studie der Universitätskinderklinik Bochum und der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des LWL-Universitätsklinikums Bochum.

► Zum Online-Fragebogen: <http://ww3.unipark.de/uc/computerspiele2013/>

te Wildt: Computerspielabhängigkeit kann therapiert werden. Genau wie bei anderen Süchten gilt hier auch, je früher die Computerspielsucht entdeckt wird, desto höher sind die Chancen für eine Rückkehr zum normalen Leben. Die betroffenen Personen müssen einfach lernen, dass Computer nicht nur zum Spielen da sind und dass das Leben nicht ausschließlich aus Vergnügen besteht, sondern dass zum Leben auch Disziplin und Arbeit dazugehört, die im besten Falle auch Freude macht.

Welche Therapieansätze gibt es?

Schönberger: Weltweit gelten momentan vor allem verhaltenstherapeutische Behandlungsansätze als Mittel der Wahl. Es scheinen sich vor allem manualisierte störungsspezifische Gruppentherapieangebote, die in der Regel ambulant durchgeführt werden, durchzusetzen. Dabei geht es einerseits darum, die Internet- und Computerspielnutzung zu reduzieren oder zu unterlassen, und andererseits darum, neue Spielräume im Alltagsleben, vor allem im Sozial- und Berufsleben zu eröffnen. Es ist wichtig, dass die Betroffenen (wieder) lernen, Freude und

Wertschätzung in konkret-realen Lebenszusammenhängen zu suchen und zu erfahren.

Übernimmt die Krankenkasse Behandlungskosten?

te Wildt: Die Behandlung einer Computerspielsucht kann von den Kassen bezahlt werden. Früher wurden vor allem die Begleiterkrankungen in den Vordergrund gerückt, weil man befürchtete, dass die Kassen die Diagnose nicht anerkennen. Mittlerweile scheinen die Kostenträger aber erkannt zu haben, dass wir es hier mit einer eigenständigen Abhängigkeitserkrankung zu tun haben.

Wo kann man in Bochum Rat suchen oder sich behandeln lassen?

Schönberger: Von einer Mediensucht betroffene Menschen und deren Angehörige können sich für eine Diagnostik oder für eine Behandlung in eine Ambulanz oder für eine stationäre Behandlung in eine Klinik begeben. Wir haben in Bochum einige Experten, die sich auf das Thema Computerspielsucht spezialisiert haben und die Behandlung zum Teil speziell auf die Situationen der Betroffenen angepasst haben. nir

► Mediensucht: Anlaufstellen in Bochum



In Bochum gibt es, je nach Alter der Betroffenen, verschiedene Anlaufstellen für die Diagnostik und Therapie einer Mediensucht. Im Kindes- und Jugendalter wäre das zum Beispiel für ambulante Patienten der Leitende Arzt, PD Dr. med. **Rainer Siefen** (Foto li.) am MVZ Kath. Klinikum Bochum der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin der Ruhr-Universität Bochum. Für stationäre und ambulante Patienten gibt



es das HELIOS St. Josefs-Hospital Bochum-Linden, zuständig für Kinder- und Jugendpsychiatrie, -psychosomatik und -psychotherapie unter Leitung von Chefarzt Dr. med. **Andreas Richterich** (Foto re.). Auf die Behandlung Erwachsener hat sich PD Dr. med. **Bert Theodor te Wildt**, Oberarzt der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des LWL-Universitätsklinikums Bochum, spezialisiert.

Klares Bekenntnis: „WIR sind Bochum“

Sparkasse startet im Jubiläumsjahr Imagekampagne für Bochum



Karl Reher bekennt sich gerne zu seiner Heimatstadt und konnte zudem mit einer spannenden Geschichte aus der Vergangenheit auftrumpfen. fobo-Bilder (2): Spk Bochum

WIR sind Bochum! Mit dem Beginn der Veranstaltungssaison trägt die Sparkasse Bochum ihr Jubiläumsmotto in die Stadt und ruft alle Bochumer dazu auf, sich auch zu Bochum zu bekennen.

Rund 800 Bochumer haben sich auf der Sparkassen-Immobilien 2013 spontan bei der Postkarten-Aktion „Wir sind Bochum“ zu ihrer Heimatstadt bekannt. Weitere 500



Sparkassensprecherin Annette Adameit am Steuer des „WIR sind Bochum“-Busses.

Bochum-Bekenntnisse sind bereits in den Sparkassen-Geschäftsstellen abgegeben worden. Und es werden jeden Tag mehr.

Die Gründe für die tiefe Verbundenheit zur Heimatstadt sind verschieden: Weil ich ein Ruhrpottmädchen bin ..., weil ich mit Herzblut an ihr hänge ..., weil hier noch die Gemeinschaft zählt und nicht das gro-

ße Geld ..., weil Peter wieder da ist ... und vieles mehr.

Spannendes von Bochumer Bürgern

„Wir laufen mit der Karten-Aktion offene Türen ein“, freut sich Jürgen Dieberg, Sparkasse Bochum. „Spontan schreiben viele Bochumer einen Spruch auf und ergänzen oft ihr Bochum-Bekenntnis mit einer kleinen Geschichte.“ So erzählte der Bochumer Karl Reher am „Wir sind Bochum“-Stand auf der Sparkassen-Immobilien, dass er als städtischer Mitarbeiter bei der Währungsumstellung 1948 abgestellt wurde, um in der Sparkasse die Deutsche Mark auszugeben.

Die Sparkasse Bochum hat ganz bewusst ihr Jubiläumsjahr unter das Motto „Wir sind Bochum“ gestellt. „Wir füllen es auf zwei Arten mit Leben – materiell und ideell“, erklärt Jürgen Dieberg. Mit der Aktion „175 Projekte für Bochum“ verschenkt die Sparkasse Bochum bis zum Jahresende weit über 300 000 Euro an viele schöne Ideen von engagierten Bürgern in den Kategorien Sport & Fitness, Kunst & Kultur und Mensch & Gesellschaft und fördert damit die Lebensqualität in Bochum. Mit der Bekenner-Aktion „Wir sind Bochum“ soll daneben das ganze Jahr über das Image von Bochum und das Wir-Gefühl der Bürger gestärkt werden.

„Wir sind Bochum“-Karten gibt es in allen 45 Sparkassen-Geschäftsstellen. Doch die Bekenner-Aktion kommt auch zum Bürger: Der knallrote „Wir sind Bochum“-Bus wird in den kommenden Wochen zu Veranstaltungen geschickt. Dort kann jeder – allein, mit der Familie oder Freunden per Videobotschaft – verkünden, warum Bochum gut ist, man hier gerne lebt oder was man an Bochum schätzt.

„Wir sind Bochum“ auch per Videobotschaft

Alle Bochumer, die ein Bekenntnis abgeben, bekommen einen „Wir sind Bochum“-Stecker oder eine „Wir sind Bochum“-Autofahne. Damit können sie dauerhaft ihre Verbundenheit zu Bochum sichtbar dokumentieren. Wer damit von einem „Scout“ entdeckt wird, gewinnt: Geld- und Sachpreise wie Taschen, Schirme, Sitzwürfel etc. mit dem „Wir sind Bochum“-Logo sowie Eintrittskarten für Veranstaltungen wie das Zeltfestival Ruhr oder die Gute Nachtschnittchen.

Diese Preise werden auch das ganze Jahr über regelmäßig unter allen „Wir sind Bochum“-Bekennern verlost. Regelmäßig werden der originellste Spruch und das originellste Video mit Sonderpreisen belohnt.

„Wir möchten Sie einladen, unsere Großoffensive in Sachen Bochum-Gefühl zu verbreiten, mitzutragen und auch mit eigenem Leben und eigenen Ideen zu füllen“, bekräftigt Jürgen Dieberg. Damit am Ende der größte Gewinner Bochum ist.

SPK/Sabine Strohmann

► „WIR sind Bochum“-Bus:

Der Bus mit dem Jubiläumsmotto lädt dazu ein, eine Videobotschaft aufzunehmen. Hier kann man alleine, mit der Familie oder Freunden sagen, warum Bochum toll ist, man hier gerne lebt oder was man an Bochum schätzt.

► „WIR sind Bochum“-Box

Wer den Bus verpasst, der hat in allen Geschäftsstellen der Sparkasse Bochum die Möglichkeit, sein persönliches Bekenntnis zu Bochum auf eine Postkarte zu schreiben und diese im Service der Geschäftsstellen in die roten „WIR sind Bochum“-Box einzuwerfen.

► Infos: www.sparkasse-bochum-175.de/wir-sind-bochum/

30 Sekunden killen die Killer-Keime

Richtige Händehygiene schützt wirksam vor Krankenhausinfektionen



Christian Petermichl (li.) informierte im Knappschafts Krankenhaus Besucher, Patienten und Mitarbeiter. Pflerin Olivia Dorfmann desinfizierte ihre Hände „nach Vorschrift“. fobo-Bild: nir

Killer-Keime im Krankenhaus“ – wenn solche Schlagzeilen auftauchen, geht es um nosokomiale Infektionen, also im Krankenhaus erworbene Infektionen. In deutschen Krankenhäusern erkranken jedes Jahr – je nach Schätzung – 500.000, 800.000 oder sogar mehr Patienten durch Krankenhauskeime. Einige Quellen sprechen von 10.000, andere gar von 50.000 Todesfällen, und berüchtigt sind Antibiotika-resistente Bakterienstämme wie *Staphylococcus aureus* (Stichwort: MRSA). Ein Weg, diese Infektionen einzudämmen, besteht in verbesserten Hygienemaßnahmen. Und da rund 80 Prozent aller Infektionskrankheiten über die Hände übertragen werden, steht Hän-

dehygiene im Fokus. Wie man es richtig macht, zeigten Hygienefachkräfte Mitte Mai im Universitätsklinikum Knappschafts Krankenhaus Bochum.

Der Infostand im Eingangsbereich, aufgebaut anlässlich des „Welt-Händehygiene-tags“ (immer der 5. Mai), war den ganzen Tag über stark frequentiert. Betreut wurde er von den Hygienefachkräften Michael Bosmanns und Christian Petermichl. Bosmanns: „Die vielen Interessenten bestätigen meine Beobachtung: In den letzten Jahren ist das Interesse an Hygienethemen bei Besuchern, Patienten und Krankenhausmitarbeitern sehr stark gestiegen.“

Eine große Zahl der nosokomialen Infektionen kann durch verbesserte Hygienemaßnahmen verringert werden: um 30 Prozent, sagen gängige Schätzungen. Weitaus mehr, sagt die Deutsche Gesellschaft für Krankenhaushygiene.

Händereinigung als elementare Infektionsprophylaxe braucht etwas Zeit. Wer glaubt, ein kurzes Drücken auf den Spender und flottes Verreiben der Flüssigkeit reiche, irrt. Das zeigte die Prüfung der Hände unter der UV-Lampe am Info-Stand. Da tauchten viele helle Stellen auf: Zeichen für nicht desinfizierte Hautpartien. „Sie benötigen 3 ml Flüssigkeit, da sollte sich schon ein kleiner ‚See‘ in der Handmulde bilden“, sagte Christian Petermichl. „Nun schön verreiben, und zwar 30 Sekunden lang – nur dann werden die gefährlichen Keime abgetötet! Und bitte die Fingerzwi-

schenträume, Fingerspitzen, Handoberflächen, den Raum unter den Nägeln und die Handgelenke nicht vergessen.“

Olivia Dorfmann, die ihr Praktisches Jahr in der Inneren Medizin absolviert, begrüßte die Aktion: „Im Schnitt desinfiziere ich mir 20 bis 30 Mal täglich die Hände. Hier kann man gut anhand des UV-Lichts überprüfen, ob man Stellen an den Händen bei seinen routinemäßigen Bewegungen auslässt. So kann man, wenn nötig, die Abläufe des Händereibens verändern.“

Waschen weniger effektiv

Ebenfalls am Infostand aktiv war Tim Kolter von der Firma Schülke, dem Hygienepartner des Knappschafts Krankenhauses. Er gab Tipps für die richtige Handpflege. „Es gibt Mitarbeiter, die bis zu 40 Mal am Tag die Desinfektion durchführen und glauben, der Alkohol schade der Haut, weil er sie entfettet und austrocknet“, so der Experte. „Also



Überprüfung unter UV-Licht, inwieweit die Hände desinfiziert sind. fobo-Bild: nir

waschen sie lieber ihre Hände – aber das schädigt die Haut wirklich und ist überdies weniger effektiv als das Desinfizieren.“

Die heutigen Desinfektionsmittel sind nicht nur versetzt mit rückfettenden Bestandteilen. Sie wirken auch pflegend, wenn zuvor Hautpflegecremes aufgetragen wurden. Diese werden durch den Alkohol nicht etwa aufgelöst, sondern verdünnt, was hilft, die Pflegestoffe besser zu verteilen. nir

* „Wie viele nosokomiale Infektionen können verhindert werden?“, abrufbar unter www.krankenhaushygiene.de/informationen/hygiene-tipp/hygienetipp2012/382

► www.aktion-sauberehaende.de/

► Kontinuierliche Hygiene

Im Knappschafts Krankenhaus setzt man nicht auf einmalige Aktionen, sondern auf kontinuierliche Projekte, um die Qualität und Sicherheit der Patientenversorgung zu verbessern. So nimmt es an der vom Bundesministerium für Gesundheit geförderten Aktion „Saubere Hände“ teil und erfüllt entsprechende Auflagen. Auch in anderen Bochumer Kliniken hat das Thema Hygiene oberste Priorität. Sichtbarer Ausdruck der umgesetzten Hygiene-Programme sind die zusätzlichen Spender mit Desinfektionsmitteln, die man in allen Kliniken an markanten Punkten (Eingangshalle, Etagen, Aufzüge etc.) findet. Auch die Patientenzimmer sind seit Jahren mit eigenen Spendern vor und im Raum ausgestattet.



Schon beim letzten Sparkassen-Fußballfest prüften die Kids die Reißfestigkeit der Tornetze, ließen sich die Sieger(innen) ausgiebig feiern.

fobo-Bilder (2): Sparkasse Bochum

Bochum feiert Fußballfest am 6. Juli

Sparkassen-Fußballfest auf dem Dr.-Ruer-Platz / Aktionen und Live-Musik

Die Sparkasse Bochum holt wieder den Fußball in die City. Mit Musik, sportlichen Highlights und sommerlicher

Stimmung lädt das Sparkassen Fußballfest am 6. Juli von 10 bis 18 Uhr auf den Dr.-Ruer-Platz.

Das von Michael Wurst moderierte Fußballfest steht ganz im Zeichen des Frauenfußballs und des Jubiläumsmottos „Wir sind Bochum“. Seit vielen Jahren unterstützt die Sparkasse Bochum den Fußballnachwuchs und den Frauenfußball in unserer Stadt. Mit dem Sparkassen Fußballfest bringt die Sparkasse den Sport nun in die Innenstadt.

das Radio Bochum-Promi-Spiel sein, bei dem „Borgis Ballermänner“ auf „Fritzsches Flitzer“ treffen – unnachahmlich live moderiert von Günther Pohl.

Abseits gewohnter Pfade

Ein tolles Event abseits gewohnter Pfade und Sportplätze. Fußball für Profis, Nachwuchs und für die, die einfach Spaß daran haben.

Hochkarätiger Frauenfußball mit Bundesligisten, Mädchenfußball und Minikicker-Turnier werden in ein stimmungsvolles Fest eingebettet. Ein spannender wie emotionsgeladener Höhepunkt wird

Denn neben Sport und Info-Talk ist auch für Unterhaltung satt gesorgt: Livemusik und südamerikanische Trommelrhythmen lassen Sommerfeststimmung aufkommen.



➤ Programm Sparkassen-Fußballfest 2013

- Dr-Ruer-Platz Bochum, 6.7.2013, 10 bis 18 Uhr
- Moderation: Michael Wurst
- Mitmachaktionen und Live-Musik



- ab 11.00 Uhr Frauenturnier
- ab 13.00 Uhr Minikicker
- ab 14.30 Uhr Einlagespiel Damen
- ab 15.00 Uhr Mädchenturnier
- 16.00 Uhr Radio Bochum, Chor und Spiel
- 15.00–18.00 Uhr Liveschaltungen auf 98,5 Radio Bochum

Fit in der Firma – erlebbare Gesundheit

2. Herner Arbeits- und Gesundheitsschutztag am 20. Juni

Es gehört zu den gesetzlichen Aufgaben eines jeden Unternehmers, sich Gedanken über sichere und gesunde Arbeitsplätze für seine Mitarbeiter zu machen. Vor dem Hintergrund des demografischen Wandels und dem Mangel an Fachkräften wird der Erhalt der Arbeitskraft zukünftig immer wichtiger werden. Arbeitnehmer werden sich verstärkt die Arbeitsbedingungen anschauen, bevor sie sich für einen Arbeitgeber oder den Wechsel zu einem anderen Arbeitgeber entscheiden.

Eine Informations- und Kommunikationsplattform für Unternehmer und Beschäftigte bietet dazu der 2. Herner Arbeits- und Gesundheitsschutztag, der für ein gesundes Arbeiten in kleinen und mittleren Unternehmen wirbt. Die erste Auflage im Jahr 2010 hatte rund 250 Besucher nach Herne-Baukau gelockt.

Infos aus dem Arbeitsschutzbereich

Am Donnerstag, 20. Juni, offerieren die Wirtschaftsförderungsgesellschaft Herne mbH (WFG Herne), der Bundesverband für die mittelständische Wirtschaft (BVMW) und KUECK Industries gemeinsam mit weiteren Partnern im IGZ – Innovationszentrum Herne am Westring 303, Herne-Baukau, in der Zeit von 10 bis 15 Uhr



Hernes Oberbürgermeister Horst Schiereck (Mitte) informierte sich im vergangenen Jahr über die Angebote des Gesundheitstages, der von Holger Kück (re.) ins Leben gerufen und organisiert wurde. fobo-Bild: KI

zahlreiche interessante Angebote aus dem Bereich Arbeitsschutz und betriebliche Gesundheitsförderung.

Neben dem Informationsaustausch zu

verschiedenen Themen können sich die Besucher konkret über Lärmprävention sowie zu Schutzausrüstung, aber auch über die richtige Ernährung beraten lassen. Ergonomie am Arbeitsplatz wird als wichtiges Thema ebenfalls in den Fokus gerückt. Zudem gibt es Informationen zum richtigen Hautschutz.

Aktives Kennenlernen ist gefragt

Doch es geht es nicht allein um die Theorie: An diesem Tag ist Anfassen, Ausprobieren und aktives Kennenlernen gefragt. Abgerundet wird der Gesundheitstag durch eine Arbeitsschutzausstellung.

Die Schirmherrschaft über den Gesundheitstag übernimmt der parlamentarische Staatssekretär im Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS), Dr. Ralf Brauk siepe, der um 12.30 Uhr zusammen mit weiteren Gästen an einer Podiumsdiskussion zum Arbeits- und Gesundheitsschutz im Mittelstand teilnehmen wird.

Für kleine und mittelständische Unternehmen dient der Gesundheitstag als gezieltes Informations- und Kontaktangebot und ist zugleich eine Kommunikationsplattform, bei der man sich mit Fachleuten und Kollegen austauschen kann. aschro



Die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW) war im vergangenen Jahr ebenfalls vertreten und informierte unter anderem zum Thema Hautschutz. fobo-Bild: KI

Unser Gesundheitskalender



Das MED-EL Hörmobil ist am Freitag, 7. Juni, auf dem Dr.-Ruer-Platz. fobo-Bild: Schröder

► Familienforum

Kontakt: Familienforum
Alexandrinestraße 5
44791 Bochum
Telefon 0234 - 509 28 35
Fax: 0234 - 509 28 20
E-Mail: info@familienforum-ruhrgebiet.de
Internet: www.familienforum-ruhrgebiet.de

„Allergie und Schule – was juckt mich das?“ 10 bis 15 % aller Kinder in Deutschland leiden an Allergien. Gerade im schulischen Alltag leiden diese Kinder unter den Auswirkungen wie Schlafstörungen, Konzentrationsmangel oder Ausgrenzung von Mitschülern. Auf diese Probleme zielt das Projekt „Allergie und Schule – was juckt mich das“. Kernstück des Projektes ist eine eigens entwickelte Unterrichtseinheit, die Schulklassen der dritten Jahrgangsstufe angeboten wird. Die beteiligten Schülerinnen und Schüler werden ebenso wie die Lehrkräfte in dieser zweistündigen Unterrichtseinheit spielerisch an das Thema Allergie herangeführt. Zwischen dem 8.7. und 12.7.13 gastiert das Projekt im Bochumer Familienforum. Alle dritten Jahrgangsstufen aus Regelgrundschulen im Ruhrgebiete sind eingeladen, das Projekt bei uns zu erleben.
Veranstaltungsort: Hörsaal der Universitätskinderklinik Bochum
Zeitraum: Mo. 08.07.2013 – Fr. 12.07.2013
Uhrzeit: 9.00 – 10.30 Uhr, 11.00 – 12.30 Uhr

Kosten: 1,50 Euro pro Besucher
Bitte verfolgen Sie den Stand der Planungen unter www.familienforum-ruhrgebiet.de

► Akademie Kinderzentrum Ruhrgebiet

Kontakt: Alexandrinestraße 5
44791 Bochum
Telefon: 0234-5092808
Fax: 0234-5092820
E-Mail: info@akademie-kiz.de
Internet: www.akademie-kiz.de

Das allergiegefährdete Kind – Seminar für Ärzte, medizinisches Fachpersonal und Interessierte: Schon heute leidet jedes vierte Kind bzw. jeder vierte Jugendliche an allergischen Erkrankungen. Besonders für Familien mit betroffenen Elternteilen oder größeren Geschwistern stellt sich immer die Frage: Was kann ich tun, damit das nächste Kind nicht auch eine schwere Neurodermitis, nicht auch eine schwere Nahrungsmittelallergie oder ein Asthma bronchiale bekommt? In diesem Seminar werden aktuelle Thesen für die Entstehung von Allergie und Asthma diskutiert. Danach werden die Möglichkeiten zur primären Prävention (also der grundsätzlichen Verhinderung) und sekundären Prävention (Abmilderung des Verlaufes) von allergischen Erkrankungen und Asthma besprochen. Das Schwergewicht des Seminars liegt in der praktischen Beratung von Familien, insbesondere bei familiärer Belastung mit Allergie

und/oder Asthma, und/oder Neurodermitis.
Referent Prof. Dr. med. Eckard Hamelmann
Direktor der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin der Ruhr-Universität Bochum
Zeitraum: Dienstag, 03.07.2013
Uhrzeit: 17.00 – 19.00 Uhr
Kosten 10 Euro/Person, 18 Euro/Paar
Veranstalter Akademie

► „Aktiv gegen Brustkrebs“

Expertengespräch „Nachsorge heute“
Hier geht es um die neuesten Fakten zur Krebsnachsorge. Als Referenten und Gesprächspartner stehen die niedergelassenen Gynäkologinnen Dr. Elke Wiegelmann und Dr. Gudrun Sommer zur Verfügung. Die Moderation übernimmt Dr. Bückner und die Teilnahme ist wie immer kostenlos. Telefonische Anmeldung erwünscht unter der Vereinsnummer 0234-95082267.
Veranstaltungsort: Kursraum 2 im Institutsgebäude der Augusta-Kliniken, Bergstraße 26.
Zeitraum: Donnerstag, 6. Juni 2013
Uhrzeit: 18.00–19.30 Uhr

Expertengespräch „Chemotherapie“
Wie ist die Faktenlage bei der Chemotherapie? Wann sollte welche Art gewählt werden – und wie viele sollten es sein? Darüber informiert der Verein im Rahmen seines Expertengesprächs. Als Referenten und Gesprächspartner stehen die niedergelassenen Onkologinnen Dr. Ute Bückner und Dr. Ulrike Enser-Weis sowie Dr. Irene Rüger aus dem Augusta zur Verfügung. Die Moderation übernimmt Dr. Bückner und die Teilnahme ist wie immer kostenlos. Telefonische Anmeldung erwünscht unter der Vereinsnummer 0234-95082267.
Veranstaltungsort: Kursraum 2 im Institutsgebäude der Augusta-Kliniken, Bergstraße 26.
Zeitraum: Donnerstag, 18. Juli 2013
Uhrzeit: 18.00–19.30 Uhr

► Frauenklinik der Augusta-Kranken-Anstalt

Informationsabend rund um die Geburt für Interessierte und für werdende Eltern. Es geht um die „klassische“ Geburt, alternative Entbindungspositionen und um die alte und vorteilhafte Wassergeburt, für die sich viele Mütter heute entscheiden. Zur Sprache kommt auch die Phase unmittelbar nach der Geburt.
Veranstaltungsort: Institutsgebäude an der Bergstraße 26.
Zeitraum: Donnerstag, 6. Juni 2013
Uhrzeit: 19.30 Uhr

Info-Abend über geburtserleichternde Maßnahmen: Es gibt im Spektrum zwischen Anthroposophie und Schulmedizin eine ganze Reihe sanfter Mittel, mit denen man seinen Körper auf die Geburt vorbereiten kann. Dazu gehören z.B. der Genuss von Himbeerblättertee oder auch Heublumen-Dampfbäder, die das Gewebe lockern. Das Team der Frau-

enklirik hat noch ganz viele Tipps parat. Im Anschluss an die Veranstaltungen besteht jeweils die Möglichkeit zu persönlichen Gesprächen und Führungen in kleinen Gruppen durch den neuen Kreißaal. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Veranstaltungsort: Institutsgebäude an der Bergstraße 26.
Zeitraum: Donnerstag, 4. Juli 2013
Uhrzeit: 19.30 Uhr

➤ **Volkshochschule**

Kontakt: Volkshochschule Bochum
 Gustav-Heinemann-Platz 2
 Telefon: 0234 910-1555
 Telefax: 0234 910-2926
 E-Mail: VHS@bochum.de
 Internet: www.vhs-bochum.net

Kräuter-Spaziergang

Auf einem Spaziergang lernt man Kräuter der Saison kennen. Dabei werden deren Heilwirkungen und kulturhistorische Bedeutung besprochen. Viele Kräuter haben auch im Volksglauben und in der Mythologie eine besondere Bedeutung. Es existieren viele alte Geschichten, die die Heilwirkung der Pflanzen widerspiegeln. Nach dem Spaziergang erfahren die Teilnehmer in der VHS, wie man Kräuter als Gewürze, Gemüse, Salate, Tees, Tinkturen, Öle und Kräuterkissen nutzen kann.
Veranstaltungsort: VHS im BVZ, Raum 047
Zeitraum: Sonntag, 16. Juni
Uhrzeit: 13–18.30 Uhr

Autogenes Training

Autogenes Training ist eine wissenschaftlich anerkannte Methode der Selbstentspannung. Durch die aufeinander aufbauenden Übungen wird eine schrittweise Ruhigstellung des gesamten Organismus erreicht, die Körper und Seele ins Gleichgewicht bringt. Nervös bedingte Störungen und Spannungszustände können abgebaut und eine Steigerung von Konzentrations- und Leistungsfähigkeit erreicht werden. Die Teilnehmer lernen, Stress gelassen zu bewältigen und Burnout vorzubeugen.
Veranstaltungsort: VHS im BVZ, Raum 1019
Zeitraum: ab 22. Juli, 6 x 3 Ustd.
Uhrzeit: Mo., Mi. und Fr., 18.00–19.30 Uhr

➤ **St. Josef-Hospital, HNO-Klinik**

Kontakt: Gudrunstraße 56
 44791 Bochum
 Telefon: 0234 – 509-8281
 Fax: 0234 – 509-8279
 Internet: josef-hospital.klinikum-bochum.de, www.hno-bochum.de

1. Bochumer Hörtag

Gut hören zu können bedeutet Lebensqualität. Die Aufklärung und Sensibilisierung für das Thema Hörverlust, sowie die Prävention und frühe Versorgung mit Hörhilfen ist daher besonders wichtig. Anfang Juni bietet sich in Bochum die Chance, sich direkt vor Ort zu diesen Themen zu informieren und einen Hörtest zu machen. Am 8. Juni besteht beim 1. Bochumer Hörtag im St. Josef-Hospital Hörsaalzentrum von 9 bis 13 Uhr die Möglichkeit, sich weitergehend zu informieren. Das Programm ist vielfältig. So stellen sich HNO-Ärzte und Experten des Hörzentrums Ruhrgebiet in Vorträgen vor und beantworten Fragen rund um das Thema Hören, Hörverlust und Hörhilfen. Alle Vorträge, Diskussionen sowie Interviews werden zum Mitlesen auf Leinwände projiziert. Für schwerhörige Besucher wird zusätzlich kostenlos kommunikationsunterstützende Technik wie eine FM-Anlage und Ringschleifen bereitgestellt.

Vortragsprogramm des 1. Bochumer Hörtags am **8. Juni 2013:**

- 9.00 Uhr Kaffee und Informationen im Foyer
- 9.30 Uhr Das Hörzentrum Ruhrgebiet stellt sich vor
Prof. Dr. med. Stefan Dazert
Dr. med. Klaus-Peter Tillmann
- 10.00 Uhr Was bedeutet Schwerhörigkeit?
Dr. med. Klaus-Peter Tillmann
- 10.30 Uhr Hörstörungen in unterschiedlichen Lebensaltern
Prof. Dr. med. Katrin Neumann
- 11.00 Uhr Pause und Austausch mit Experten
- 11.30 Uhr Implantierbare Hörsysteme – Hightech fürs Ohr
Dr. med. Jan Peter Thomas
- 12.00 Uhr Betroffene stellen sich Ihren Fragen

Anschließend besteht die Möglichkeit zu weiteren Diskussionen.

Veranstaltungsort: Hörsaalzentrum St. Josef-Hospital, Gudrunstraße 56 (Ecke Stadionring)
Zeitraum: Samstag, 8. Juni
Uhrzeit: 9–13 Uhr

MED-EL Hörmobil macht Station in Bochum:

Anlässlich des 1. Bochumer Hörtags haben am Freitag, 7. Juni, Interessierte auf dem Dr.-Ruer-Platz die Möglichkeit, ihre eigene Hörfähigkeit unter Anleitung von Hörspezialisten mit kostenlosen Hörtests zu überprüfen und sich über individuelle Hörhilfen und -möglichkeiten beraten zu lassen. Unter Anleitung von Experten können Besucher mittels des zweistufigen Hörtests erfahren, wie es um ihr Gehör steht. Schon durch den Schnellcheck können erste Einschätzungen über das Hörvermögen getroffen werden, während im zweiten Schritt der Hörtest in der schallsolierten Kabine präzisere Ergebnisse liefert.
Veranstaltungsort: Dr.-Ruer-Platz
Zeitraum: Freitag, 7. Juni
Uhrzeit: 10–15 Uhr

➤ **Hospiz**

Kontakt: Ambulante Hospizarbeit Bochum
 Einrichtung des ev. Kirchenkreises
 Königsallee 135 44789 Bochum
 Telefon: 0234 – 8908100
 Fax: 0234 – 36927026
 E-Mail: info@ambulante-hospizarbeit-bochum.de
 Internet: www.ambulante-hospizarbeit-bochum.de

Hospizarbeit: Neuer Kurs für Ehrenamtliche startet:

Die Bochumer Hospizarbeit bietet ab Herbst Beginn: (21.9.) wieder einen Qualifizierungskurs „Ehrenamt in der Sterbebegleitung“ an, der freitags in den Vormittagsstunden stattfindet. Gesucht werden für diese Aufgabe Menschen mit Lebenserfahrung, die Zeit und Kraft zur Verfügung haben, um sie anderen Menschen zu schenken. Der Kurs startet mit einem Info-Abend am Donnerstag, 11. Juli.
Veranstaltungsort: Ambulante Hospizarbeit, Königsallee 135
Zeitraum: Donnerstag, 11. Juli
Uhrzeit: 18.30 Uhr



www.kuechen-rochol.de

Küchen Rochol

Ihre Küche ist unsere Leidenschaft.

ALLE KÜCHEN JETZT MIT BEST-GARANTIE PREIS ALLE KÜCHEN JETZT MIT

Begehen Sie Ihre neue Küche in unserem 3D-KINO!

Wir machen die schönsten Planungen und die besten Preise!

Ganz nach unserem Motto „Ihre Traumküche – maßgeschneidert auf Raum und Budget“ planen wir ausschließlich Qualitätsküchen nach den Wünschen unserer Kunden mit Best-Preis-Garantie.

Unsere Leistungen – Ihre Vorteile:

- Kreative Lösungen für Ihre Raumsituation.
- Architektonisches Gesamtkonzept für Ihre Küche.
- Darstellung Ihrer neuen Küche in unserem 3D-Kino.
- Komplette Projektbetreuung durch Ihren persönlichen Küchenfachverkäufer.
- Maßanfertigungen und barrierefreie Küchen.
- Aufmaß, Lieferung, Montage und Anschlüsse durch unsere eigenen Monteure.
- Kostenlose Demontage, Abholung und Zuführung Ihrer „Altküche“ zu einem guten Zweck.
- Maßgeschneiderte Finanzierungsmöglichkeiten.
- Best-Preis-Garantie.

Glückshormon für Menschenaffen

Traumatisierte Schimpansen – Interview mit Prof. Dr. Martin Brüne

Die Psychiatrie hilft Schimpansen. Helfen Schimpansen der Psychiatrie? Kann gut sein, meint Prof. Dr. Martin Brüne. Neben seinem Hauptjob mit Patienten am Universitätsklinikum Bochum des Landschaftsverbandes Westfalen-Lippe (LWL) behandelt Brüne seit vier Jahren schwer traumatisierte Menschenaffen in einer niederländischen Rettungsstation. Dort werden die ehemaligen Versuchstiere vor körperlichen und seelischen Verwundungen bewahrt, die sie bei mitunter jahrelangen Experimenten und Einzelkäfighaltung in biomedizinischen Forschungslaboratorien erlitten haben. Depressive, posttraumatische oder Angst-Störungen der Affen wie auch die Behandlungsmethoden ähneln denen bei Menschen.

Herr Brüne, woran erkennen Sie als Experte aus einer doch eher „sprechenden“ Medizin-Disziplin, dass ein Affe psychisch krank ist?

Die Schimpansen verhalten sich atypisch zum Verhalten gesunder Artgenossen in freier Wildbahn oder in artgerechter Haltung. Sie erbrechen ihre Nahrung und fressen das Erbrochene, sie verletzen sich selbst oder schaukeln mit ihren Körpern hin und her. Viele dieser Tiere haben eine frühe Traumatisierung erlebt, sei es weil sie als Forschungsexemplare früh aus ihrer natürlichen sozialen Umgebung gerissen wurden oder sei es, weil sie wider ihrem Naturell in Labor-Einzelkäfigen gehalten und regelmäßig mit Betäubungsspritzen traktiert wurden. Jetzt leiden sie an etwas Vergleichbarem zu posttraumatischen Belastungsstörungen.



Nur in Schutzkleidung nähert sich Experte Brüne den Schimpansen im Rettungsgehege.

fobo-Bild: privat

Wie können Sie den Affen helfen?

Unter Leitung der niederländischen Biologin Dr. Godelieve Krankendonk versuchen wir in der Rettungsstation, mithilfe einer Kombination aus spielerisch interessanter Umgebung und vorsichtig dosierter Psychopharmakagabe das abnorme Verhalten zu reduzieren. Das klappt erstaunlich gut. Viele Tiere haben wieder Kontakt zu Artgenossen aufgenommen und zeigen soziales Spielverhalten. An Grenzen stößt die Hilfe, weil viele der Ex-Laboraffen zu Forschungszwecken mit HIV- oder Hepatitis-Viren infiziert worden sind. Darum kann man sich ihnen nur mit einem Zaun dazwischen nähern. Und darum müssen sie unter sich bleiben, sind nicht mehr in andere Schimpansen-Gruppen integrierbar.

Welche Wirkung zeigen Ihre Behandlungsmaßnahmen?

Ziemlich einfache Interventionen wie zum Beispiel Ernährungsumstellungen, die spieltherapeutische Anreicherung der Gehegemöblierung und wohlüberlegte Medikamentengabe zeigen gute Wirkung. Erbrechen, Körperschaukeln und andere Symptome gingen zurück, auch im Vergleich mit einer Kontrollgruppe aus Artgenossen.

Welche Medikamente bekommen die Affen?

Sie bekommen serotoninhaltige Präparate. Der Botenstoff Serotonin ist bei Menschen auch als „Glückshormon“ bekannt. Serotoninmangel im Gehirn kann sich unter anderem in depressiver Verstimmung und Angst äußern, Symptome, die auch unsere Affen zeigen.

Lassen sich Beobachtungen und Befunde über seelisch gestörte Primaten auch auf den Menschen übertragen?

Zum Teil vielleicht schon. Auch wenn unsere begrenzte Verhaltensstudie wissenschaftlichen Standards noch nicht genügen kann:



**Fenster · Haustüren
Kunststoff-Alu · Türen
Wintergärten · Rollläden**

DIETER LUEG
Kunststoff-Fenster Gesellschaft mbH

Brenscheder Straße 9 · 44799 Bochum-Wiemelhausen
Telefon (0234) 74867 und 73006 · Fax (0234) 771366

Es gibt Parallelen bei den Krankheitsbildern Depression und Posttraumatische Belastungsstörung hinsichtlich Ursachen, Symptomen und Verläufen. Andererseits werden Behandlungskonzepte beim Menschen stets sehr viel komplexer sein als diejenigen, die wir bei unserer Schimpansen-Gruppe angewandt haben.

Seit wann gibt es überhaupt psychische Störungen?

Psychische Krankheiten hat es sicher schon immer gegeben, seitdem es Menschen gibt. Mit der Zunahme an Stressoren im Alltag ist es aber wahrscheinlicher geworden, dass immer mehr Menschen an Depressionen oder Ängsten erkranken.

Warum sind psychische Störungen nicht ausgestorben im Laufe der Evolution?

Das ist die entscheidende Frage. Im Laufe der menschlichen Evolution ist unser Verhaltensrepertoire immer flexibler geworden, weil unsere Gehirne auf unterschiedliche Umweltbedingungen flexibel reagieren können. Mit zunehmender Flexibilität ist aber möglicherweise eine erhöhte Störanfälligkeit entstanden. So sind wir sicher nicht gut an das Leben in Massengesellschaften

angepasst. Psychische Störungen waren bei indigenen Völkern vermutlich seltener, weil die Menschen viel weniger Stressoren im Alltag ausgesetzt waren und frühkindliche Traumatisierungen durch Vernachlässigung oder gar Missbrauch vermutlich kaum vorkamen. Insofern gibt es keinen evolutionsgeschichtlich entstandenen Mechanismus, der uns heutzutage unempfindlich gegen Stress und traumatische Erfahrungen machen würde.

Was können wir Menschen aus der Beobachtung psychisch gestörter Affen konkret lernen?

Die Gesellschaft muss, so glaube ich, lernen, dass Depressionen, Ängste und andere psychische Störungen zur Natur des Menschen gehören. Viele leben in einem ständigen Konkurrenzkampf, haben Sorge um ihren Arbeitsplatz, schaffen sich nicht genügend Ausgleich usw. Das sind Faktoren, die die Entstehung von Depressionen begünstigen. Wir sollten daher versuchen, unsere aktive Stressregulation zu verbessern und auf eine gesunde Work-Life-Balance mit Entspannung und Gegenwelten zum Beruf zu achten, wenn wir die stetige Zunahme von psychischen Störungen aufhalten wollen.

► **Hintergrund**

Die mentalen Ähnlichkeiten zwischen Mensch und Affe interessieren den Bochumer LWL-Psychiater Prof. Dr. Martin Brüne (Foto), Leiter der dortigen Forschungsabteilung für Kognitive Neuropsychiatrie und psychiatrische Präventivmedizin, schon lange. Verstärkt in sein Blickfeld gerieten Schimpansen seit etwa Mitte des vorigen Jahrzehnts, als weltweit Hinweise auf psychisch schwer geschädigte Versuchstiere in Forschungslabors



zunahmen, wie Brüne nach der kürzlichen Bostoner Jahrestagung der Amerikanischen Gesellschaft zur Förderung der Wissenschaften in der renommierten Zeitschrift Scientific American schilderte. Nachdem Menschenaffen rund 80 Jahre lang für die biomedizinische Forschung erhalten müssen, verbot die EU 2010 deren Einsatz dafür. Ein Großteil der 500 bis 700 Versuchstiere weltweit sollen aus der Laborgefangenschaft in Rettungsgehege nach dem niederländischen Beispiel kommen, fordert auch Brüne.

Top-Bewertung für Augusta-Kurzzeitpflege

Über die Top-Note „sehr gut“ freuen sich Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Kurzzeitpflege an der Augusta-Klinik in Bochum-Linden. Die Prüfer des Medizinischen Dienstes der Krankenkassen (MDK) gaben der Einrichtung der Evangelischen Stiftung Augusta an der Dr.-C.-Otto-Straße 27 gerade diese Spitzen-Bewertung.



Die herausragende Note setzt sich zusammen aus der Prüfung der rein pflegerischen sowie der ärztlich verordneten Leistungen. Auch Dienstleistung und Organisation des Bochumer Traditionspflegedienstes sowie die Befragung der Kunden selbst fließen mit in die Bewertung ein, die bei den „Augustanern“ in der Summe exakt eine stolze 1,1 ausmacht.

Das ist Spitze, denn der Landesdurchschnitt aller MDK-Bewertungen liegt schon wirklich gut: Aktuell bei der Note 1,7. Besonders gut bewertet wurden der Umgang mit dementen Patienten sowie die soziale Betreuung und die Alltagsgestaltung. „Wir bilden unsere examinierten Fachkräfte selbst aus“, stellt Dr. Thomas Hulisz (Foto) fest, der neben der Kurzzeitpflege auch die Ambulanten Dienste des Augusta, des Evangelischen Krankenhauses Hattingen und des Marienhospitals in Herne leitet. „Diese Qualität findet sich dann – für mich ganz logisch – auch in den Beurteilungen wieder.“



- COMPUTERGESTEUERTE HÖRANALYSE
- AUSFÜHRICHE BERATUNG
- MASSGESCHNEIDERTE HÖRLÖSUNG
- GUTES HÖREN ZU FAIREN PREISEN
- ZUFRIEDENHEITSGARANTIE

- KINDERAKUSTIKER SEIT 30 JAHREN
- MIT INTERDISZIPLINÄREM NETZWERK
- KINDERGEGRECHTE HÖRRÄUME UND TESTVERFAHREN
- BERATUNG FÜR DIE GANZE FAMILIE

- PROFIGEHÖRSCHUTZ FÜR DEN ARBEITSPLATZ
- BERATUNG BEI TINNITUS
- ARBEITSPLATZBERATUNG FÜR SCHWERHÖRIGE
- FUNKÜBERTRAGUNGSSYSTEME
- ZUBEHÖR FÜR MUSIK UND FERNSEHEN

- ZERTIFIZIERTER MEISTERBETRIEB
- FAMILIENBETRIEB MIT PERSÖNLICHEM SERVICE

WWW.GRAVENSTEIN.DE



Hörgeräte Gravenstein
Meisterbetrieb
Kinder-Akustiker

Bochum-Zentrum
 44787 Bochum
 Südring 19
 Fon: 0234.66 67 4
 Fax: 0234.68 70 54 54
 Öffnungszeiten:
 Mo-Fr: 9 - 18 Uhr
 durchgehend
 Sa: nach Vereinbarung

Bochum-Linden
 44897 Bochum
 Hattinger Straße 861
 Fon: 0234.49 47 66
 Fax: 0234.94 11 051
 Öffnungszeiten:
 Mo-Fr: 9 - 18 Uhr
 Pause: 13 - 14 Uhr
 Mi: 9 - 13 Uhr
 Sa: 10 - 13 Uhr



Lothar Ruppel (li.) und Otto Urban spielen schon seit Jahrzehnten Skat. fobo-Bild: Caritas

Munteres Reizen und Stechen

Skatrunde trifft sich regelmäßig im Seniorenzentrum St. Franziskus

Der Mittwochnachmittag ist bei Lothar Ruppel immer fest verplant. Denn dann heißt es in der Cafeteria des Seniorenzentrums St. Franziskus in Bochum-Riemke wieder: „18, 20 ... weg.“ Seit zwei Jahren trifft sich der 81-jährige Heimbewohner mit drei ebenfalls schon älteren Mitspielern aus dem Stadtteil einmal wöchentlich zum Skatspiel.

„Wir kommen schon seit zwei Jahren hier ins Seniorenzentrum. Früher waren wir noch mehr Personen und haben das benachbarte Gemeindehaus der St. Franziskus-Gemeinde genutzt“, berichtet der 71-jährige Bernhard Wecker. Der neue Treffpunkt gefällt ihm gut, denn in der Cafeteria der stationären Pflegeeinrichtung werden die Skatbrüder auf Wunsch mit Kaffee, Kuchen, Waffeln und Getränken verwöhnt.

Otto Urban, 87 Jahre alt, kennt das Haus sogar noch länger. Der Witwer besucht seit 1995 regelmäßig den Mittagstisch, den das

Seniorenzentrum auch für Außenstehende anbietet.

Aber am Mittwochnachmittag stehen die Karten im Vordergrund. Die drei Senioren sind voll bei der Sache. Beim Skat muss man sich konzentrieren und die Mitspieler genau beobachten, will man den Überblick behalten. „Das ist das beste Gedächtnistraining“, ist Lothar Ruppel von den positiven Nebeneffekten des beliebten Kartenspiels überzeugt.

Skat als Gedächtnistraining

Dennoch gehen die Rentner das Spiel entspannt an. „Wir spielen hier nicht, um zu gewinnen, sondern um uns zu unterhalten“, sagt Manfred Pötschik, Pastor im Ruhestand. So findet sich zwischen den Partien immer wieder Zeit, um sich auszutauschen. Auch während des Spiels geht esmunter zu. „Jetzt ist es vorbei mit deiner Glücksträhne“, frohlockt Otto Urban mit Blick in seine Karten. „Das wollen wir erst mal

sehen“, gibt sein Tischnachbar ihm Kontra. Und schon fliegen die Spielkarten wieder im schnellen Rhythmus auf den Tisch.

Weitere Mitspieler sind willkommen. Die vier Herren würden sich über eine Vergrößerung der Runde freuen. „Wer Zeit hat und Lust, mal wieder ein paar Runden Skat zu dreschen, kann gerne dazukommen“, spricht Bernhard Wecker eine Einladung aus. „Das hier ist doch wirklich besser, als alleine zu Hause zu hocken.“

Annette Borgstedt

► Kurzinformation:

Die Skatgruppe trifft sich jeden Mittwoch von 15 bis 17 Uhr in der Cafeteria des Caritas-Seniorenzentrums St. Franziskus, Tippelsberger Str. 2-12, in Bochum-Riemke. Auch wer keine Karten spielen möchte, sondern nur Gesellschaft sucht oder ein Stück Kuchen probieren möchte, ist herzlich eingeladen. Weitere Informationen erteilt das Seniorenzentrum unter Telefonnummer 0234. 9031-0.

Stoltenberg Zahnärzte

Wittekindstr. 42

44894 Bochum - Werne

☎ 0234 - 261470

Mo. - Do.: 7.15 - 20.00 Uhr

Fr.: 7.15 - 17.00 Uhr



Informieren Sie sich ausführlich:

www.sanfter-laser.de



Karies entfernen,
ohne Bohrer



Fast immer:
ohne Spritze



Biostimulation:
bessere Heilung



Lippenherpes:
sofort ohne Schmerzen

Forschungspreis in Bochum vergeben

Deutsche Duchenne-Stiftung vergibt 100.000 Euro an Prof. Brinkmeier

Der Forschungspreis der Deutschen Duchenne-Stiftung geht in diesem Jahr an Professor Heinrich Brinkmeier vom Institut für Pathophysiologie der Universitätsmedizin Greifswald. Er hatte sich mit einem Forschungsvorhaben beworben, in dem geklärt werden soll, wie die Muskelerkrankung Duchenne-Muskeldystrophie durch Normalisierung des zellulären Ca²⁺(Kalzium)-Haushalts besser behandelt werden könnte. Duchenne ist eine erblich bedingte Erkrankung, bei der die Muskulatur der Betroffenen nach und nach in Bindegewebe umgebaut wird, was zu einer fortschreitenden Muskelschwäche führt.

Die Duchenne-Stiftung will erkrankten Kindern und Jugendlichen und deren Angehörigen helfen. Der Preis ist mit 100.000 Euro dotiert und muss für das vorgeschlagene Forschungsprojekt eingesetzt werden. Die gut besuchte Veranstaltung fand in den Räumlichkeiten der Bochumer Stadtwerke statt und wurde von Bochums Oberbürgermeisterin Dr. Ottilie Scholz mit einem Grußwort begleitet.

Muskelschwäche beginnt bereits im frühen Kindesalter

Die Duchenne Muskeldystrophie beruht auf Mutationen im Dystrophin-Gen, die zum Verlust des Muskelproteins Dystrophin führen. Von der Erkrankung ist einer von 3500 männlichen Neugeborenen betroffen. Die Muskelschwäche fällt schon im Kindesalter



Marc Reinecke (li.), Sabine Wedel (beide Vorstand „aktion benni & co“), Silvia Hornkamp (Geschäftsführerin „aktion benni & co“), Dr. Bauer (Belobigung Uni Heidelberg), Dr. Ottilie Scholz (Oberbürgermeisterin Bochum), Preisträger Prof. Brinkmeier und Alexander Schnitzlbaum (Vorstand „aktion benni & co“) bei der Vergabe des Forschungspreises. fobo-Bild: Duchenne-Stiftung

auf. Sie schreitet so rasch voran, dass die Betroffenen im Alter von 10 bis 14 Jahren einen Rollstuhl benötigen. Die meisten Patienten sterben im Alter von 20–30 Jahren. In Deutschland gibt es ca. 2500 Erkrankte.

Das von Professor Brinkmeier vorgeschlagene Projekt beruht auf der gut gesicherten Hypothese, dass Dystrophin-Mangel in Muskelzellen zu einem übermäßigen Ca²⁺-Einstrom führt. Störungen des zellulären Ca²⁺-Haushalts sind für Muskelzellen schädlich und können bis zum Zelltod führen. Eine gezielte Hemmung des Ca²⁺-Einstroms durch Blocker bestimmter Ionenkanäle könnte die Überlebensfähig-

keit der Muskelfasern verbessern und das Fortschreiten der Muskelschwäche verzögern oder verhindern. Grund zur Hoffnung, dass das Vorhaben gelingen könnte, besteht in der Entdeckung eines Spinnengiftes, welches mechanosensitive, Ca²⁺-leitende Ionenkanäle der Muskelzellen blockiert. Darauf aufbauend wurden weitere Kanalblocker entwickelt.

Prof. Brinkmeier arbeitet seit mehr als zehn Jahren an muskulären Ionenkanälen und ihrer Bedeutung für den zellulären Ca²⁺-Haushalt. Er arbeitet dabei mit Kollegen in Newcastle, Poitiers und Genf zusammen.

Belobigt wurde außerdem das Projekt von Herr Dr. Bauer und Dr. Müller, welches sich mit Gentherapie hinsichtlich Kardiomyopathie bei Muskeldystrophie Duchenne beschäftigt. Das Preisgeld wurde mit 50.000 Euro bezeichnet.

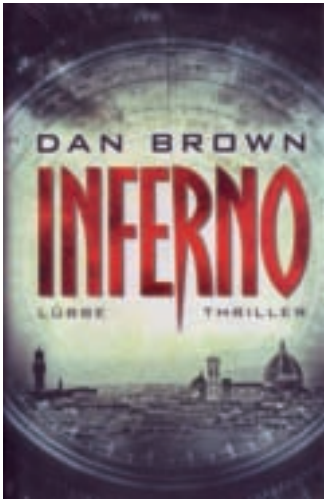
► Hintergrund:

Die Deutsche Duchenne Stiftung wurde im Jahr 2010 errichtet, um die Arbeit der 1996 gegründeten aktion benni & co e. V. nachhaltig und dauerhaft zu sichern. Ziel ist es, die Lebenssituation von Duchenne-kranken Menschen zu verbessern und ihnen eine Zukunft zu ermöglichen. Unter anderem schreibt die Stiftung jährlich einen Forschungspreis aus. Mit ihm sollen Forschungsprojekte gefördert werden, die Therapien und Heilung für die betroffenen Menschen hervorbringen. Infos: www.benniundco.eu



An der Muskelschwäche erkrankte Jungen wohnten der Preisverleihung in den Räumen der Stadtwerke Bochum bei. fobo-Bild: Duchenne-Stiftung

Einmummeln, lesen – das Wetter vergessen



Dan Brown is back – „Inferno“!

Dante Alighieris „Inferno“, Teil seiner „Göttlichen Komödie“, gehört zu den geheimnisvollsten Schriften der Weltliteratur. Ein Text, der vielen Lesern noch heute Rätsel aufgibt. Um dieses Mysterium weiß auch Robert Langdon, Symbolforscher aus Harvard.

Er hätte nie geahnt, was in diesem siebenhundert Jahre alten Text schlummert. Gemeinsam mit einer Ärztin macht er sich daran, das geheimnisvolle „Inferno“ zu entschlüsseln. Ihm wird klar: Dantes Werk ist keine Fiktion. Es ist eine Prophezeiung. Eine Prophezeiung, die uns alle betrifft.

► Lübbe-Verlag – 26 Euro

Der Engel mit den Eisaugen

Im italienischen Perugia wird die britische Studentin Meredith Kercher brutal in ihrer Wohnung ermordet. Hauptverdächtige sind ihre amerikanische Mitbewohnerin Amanda Knox und ihr italienischer Freund Raffaele Sollecito.

In einem spannungsgeladenen Indizienprozess werden

die beiden zu extrem hohen Haftstrafen verurteilt. Zwei Jahre später spricht ein Berufungsprozess die beiden frei. Douglas Preston und Mario Spezi rollen den spektakulären Fall Amanda Knox neu auf. Bisher unveröffentlichte Details, Interviews mit involvierten Juristen und die Aufdeckung der dubiosen Machenschaften des italienischen Staatsanwalts, Giuliano Mignini, garantieren eine atemberaubende Lektüre, die es mit jedem Thriller aufnehmen kann.

► Knaur Verlag – 9,99 Euro



Genießen auf Italienisch

In Italien wird jede Mahlzeit regelrecht zelebriert. Es ist die Zeit, zu der Familie und Freunde zusammenkommen, sich austauschen und gemeinsam genießen.

Maddalena Caruso verführt mit ihrem Buch „Amore. Meine Liebe zur italienischen Küche“ dazu, selbst die Familie und Freunde einzuladen und gemeinsam den mediterranen Lebensstil zu zelebrieren. Dabei geht es ihr nicht um die traditionelle Küche Italiens, sondern um raffiniert verfeinerte und begeisternde Gerichte.

► Callwey-Verlag 29,95 Euro.

Geniale Experimente

Probieren geht über Studieren! Eine Flamme tanzt im Rhythmus der Musik, Joghurtbecher haben ein Gedächtnis und das Butterbrot fällt immer auf die Butterseite!

Naturwissenschaften machen Spaß und stecken voller verblüffender Phänomene, die entdeckt werden wollen. Kristalle züchten oder den Treibhauseffekt im Trinkglas erleben – durch einfache Experimente zum Selbermachen und Beispiele aus dem Alltag werden Zusammenhänge auf einmal sonnenklar. Und Professor Hein Stein sorgt auf jeder Seite für zusätzlichen Spaß! „Geniale Experimente“ ist von Joachim Hecker, dem Autor der beliebten Experimentesendung „Heckers Hexenküche“ im KiRaKa, dem Kinderradiokanal des WDR

► Für Kinder ab 8 Jahre.
Brockhaus, 14,95 Euro

Lucie-Flebbe: Das fünfte Foto

Sabine Kopelski ist weg. Ihre Nachbarinnen sind misstrauisch und engagieren die Detektive Ben Danner und Lila Ziegler, um herauszufinden, was passiert ist.

Ein Verdacht: Alwin Kopelski hat seine Frau im Streit um Geld getötet und unter seinem



neu angelegten Schrebergarten-
teich verscharrt.

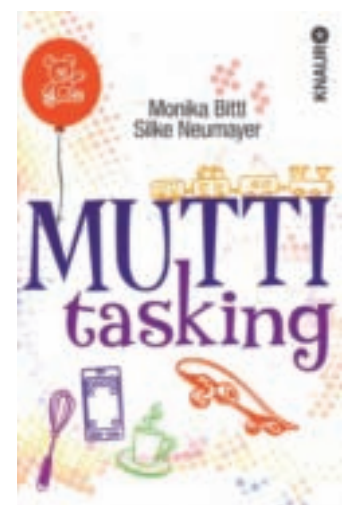
Also pachten die Detektive eine Parzelle in der Schrebergartenanlage „Zum friedlichen Nachbarn“. Dass der Name der Realität Hohn spottet, spüren die Detektive bald am eigenen Leib. Aber erst als auf Danner geschossen wird, realisieren sie, dass sie vor mehr Problemen stehen als nur vor der Frage: Wo ist Sabine Kopelski?

► Grafit Verlag – 9,99 Euro

Mutti-Tasking

Mütter befinden sich täglich im Sturzflug von den hohen Idealen der perfekten Familie zu den schnöden Dramen des Alltags.

Sie unterbrechen morgens die Chefbesprechung wegen Windpockenalarms aus dem



Kindergarten. Mittags versuchen sie, an der Supermarktkasse locker zu bleiben, wenn sich die lieben Kleinen brüllend vor der Quengelware auf dem Boden wälzen. Und sie fragen abends beim Kochen Vokabeln ab oder leisten telefonische Seelsorge für die beste Freundin. Monika Bittl und Silke Neumayer berichten ehrlich und charmant über den zuweilen irrwitzigen Mütteralltag zwischen Kind, Job und Haushalt.

► Knaur Verlag – 9,99 Euro

Notdienste

Apothekennotdienst:
Kurzwahl von jedem Handy (69 Cent/Min): 22 833; Tel. (kostenlos) 0800/00 22 833, www.aponet.de

Ärztlicher/Fachärztlicher Notdienst: 0180/5044 100
Die Notfallnummer gilt: Montag, Dienstag, Donnerstag 18 Uhr bis 8 Uhr des Folgetages; Mittwoch und Freitag 13 bis 8 Uhr am Folgetag; sowie Samstag, Sonntag und an Feiertagen ganztägig

Notfallpraxis am St. Josef-Hospital, Gudrunstraße 56, 44791 Bochum (Dienstzeiten: s.o.)

Kinder- und Jugend-ärztlicher Notdienst: 0180/5044 100, täglich am Mo, Di, Do: 18-21 Uhr, Mi, Fr: 16-21 Uhr, nach 21 Uhr übernimmt die Klinik für Kinder- und Jugendmedizin die Bereitschaft; Infos: www.kind-bochum.de

Notrufnummern: Feuerwehr und Rettungsdienst 112, Polizei 110

Zahnärztlicher Notdienst: Tel. 0234/77 00 55

Kindernotruf: 24 Stunden erreichbar über Tel. 0234/ 910-5463, Jugendamt Stadt Bochum, Tel.: 910-2985

Tierärztlicher Notdienst: Zentraler Notrufdienst, Tel. 01805/12 3411.

Notdienste: Tierschutzverein: Mo bis Fr 8 bis 17 Uhr, Tel. 29 59 50, sonst Notrufnummer 110

Entstörungsdienst: Strom, Öffentliche Beleuchtung: Tel. 960 1111; Gas/Wasser: Tel. 960 2222; Fernwärme: Tel. 960 3333

Kurierdienst für Notfallmedikamente: Tel. 0176 / 28 11 72 13



Foto: Holger Jacoby



seit 1991
Dittmar u. Stachowiak GmbH
Elsa-Brändström-Str. 23-27
44795 Bochum

kostenlos anrufen: 0800-5393488

Unsere Öffnungszeiten sind:
Mo-Fr: 08.00 – 18.00 Uhr
Samstag: 09.00 – 12.00 Uhr

Sie suchen kompetente Ansprechpartner rund um Ihr Fahrzeug?

Dann sind Sie bei uns richtig: Dittmar & Stachowiak GmbH.

Wir sorgen dafür, dass Sie mobil bleiben.



Giftnotruf Berlin: Tel. 030/19240

Giftzentrale Bonn: Tel. 0228/19240

Telefonseelsorge: Tel.: 0800-111 0 111 oder 0800-111 0 222, rund um die Uhr, anonym, gebührenfrei, Chat-Beratung: www.telefonseelsorge.de

Prisma – Beratung für Suizidgefährdete: Vereinbarung eines persönlichen Termins: Mo-Fr: 9-13 Uhr: Tel. 0234/58513

Aids-Hilfe Bochum: Harmoniestraße 4, 44787 Bochum, Tel. 0234/51919 zu den Öffnungszeiten: Di – Fr von 10 bis 13 Uhr, Do von 16 bis 20 Uhr

Selbsthilfegruppe für Krebsbetroffene e.V. Bochum und Beratungsstelle: Westring 43, 44787 Bochum, Tel. 0234/68 1020

Madonna e.V.: Treffpunkt und Beratung für Sexarbeiterinnen, Alleestraße 50 (im Hof), 44793 Bochum, Tel. 0234-68 57 50

Schwangerenkonfliktberatung: pro familia, Bongardstr. 25, 44787 Bochum, Tel. 0234/12 3 20, donum vitae, Am Kortländer 1, 44787 Bochum, Tel. 0234/640 89 04

Verein für psychosoziale Betreuung e.V.: Ovelackerstraße 5, 44892 Bochum, Tel. 0234/28 2 07

Krisenhilfe Bochum e.V.: Viktoriastr. 67, 44787 Bochum, Tel. 0234/96 47 80, Öffnungszeiten: Mo-Do: 9-17 Uhr, Fr: 9-15 Uhr

Suchtnotruf bundesweit/24 Std.: Tel. 01805/31 30 31

Medizinische Flüchtlingshilfe e.V.: Dr.-Ruer-Platz 2, 44787 Bochum, Tel. 0234/904-1380

Zu guter Letzt: Ralf und die Pöttkieker

Presse, Funk und Fernsehen bekommen immer noch nicht genug von Ralf Meyer (links im Bild), dem Chef de Cuisine der Evangelischen Stiftung Augusta. In den letzten Tagen gab es nun etwas ganz Besonderes. „Wir sind ganz sicher die erste Krankenhausküche, die an einer Fernseh-Kochshow teilnehmen durfte“, freut sich Meyer über die Show, die „Studio 47“, der Duisburger Lokalfernsehsender, schon im März aufgezeichnete – und nun acht Mal ausgestrahlt hat.

„Frank und die Pöttkieker“ heißt die erfolgreiche Sendung des preisgekrönten

Internet-TV-Kanals, in der auch über das Augusta und Meyers Gäste gesprochen wurde. Der Chef de Cuisine richtete mit Frank Schulz den in Bochum so beliebten Düsseldorfer Senfbraten an. Es gab Scampi als Vorspeise und eine Vanillecreme zum Dessert – und die Tester im Publikum waren begeistert. Es wurde viel geschertzt, und die beiden Köche vermittelten den Zuschauern auch einiges an nützlichem Küchen-Wissen.

Studio 47-Mitarbeiterin Vivien Daberkow war mit ihrem Kameramann bereits im Februar ins Augusta gekommen und hatte

schon vor der Show in Meyers „Bochumer Reich“ ausgiebig mit dem Chef de Cuisine geplaudert. Die Aufnahmen aus der Küche waren einer von mehreren „Einspielern“ während der Sendung. Daberkow hatte übrigens bei ihrem Besuch alle auf dem Portionier-Band angebotenen Speisen probiert – sogar passierte Kost. Studio 47 hat der Augusta Klinik einen Mitschnitt zur Verfügung gestellt, den alle Interessierten im hauseigenen Fernsehen anschauen können. Man arbeitet daran, den Mitschnitt auch auf der Internet-Seite präsentieren zu können. eb-en



fobo-Bild: Studio 47

IMPRESSUM

Forum Verlag – Rimkus, Franken, Schröder GbR
Hauptstr. 146
44892 Bochum
Fon +49(0)234.92002.0
Fax +49.(0)234.92002.19
redaktion@forum-bochum.com
www.forum-bochum.com

Redaktion
Nils Rimkus (nir), Andrea Schröder (aschro),
Eberhard Franken (eb-en), Ralf Rudzynski (rud.)

Forum Bochum erscheint zweimonatlich
mit einer Auflage von 10.000 Exemplaren.

Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit
schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Aus Gründen der Lesbarkeit wurde in den Texten
die männliche Form gewählt. Gleichwohl be-
ziehen sich die Angaben auf Angehörige beider
Geschlechter.

Druck: Zimmermann Druck + Verlag GmbH, Balve
Titelfoto: ABDA – Bundesvereinigung
Deutscher Apothekerverbände

L.u.P. GmbH • Labor- und Praxisservice

DIE L.U.P. GMBH - IHR PRAXISPARTNER



Über 20 Jahre Laboranalytik in den Bereichen
Klinische Chemie, Hämatologie und Endokri-
nologie machen unser Zentrallabor zu einem
kompetenten regionalen Partner für 1.000
Arztpraxen im Ruhrgebiet und Bergischen
Land.

In unserer Lebensmittelmikrobiologie werden
Lebensmittel- und Wasserproben auf Keim-
freiheit überprüft. Lebensmittelverarbeitende
Betriebe können durch unsere Untersuchun-
gen ihre Verarbeitungshygiene nachweisen.

Für eine flexible und kundennahe Logistik
führen wir den Probentransport mit einem
eigenen Fahrdienst durch; in die Bochumer
Innenstadt fahren wir umweltfreundlich per
Fahrrad.

Betriebswirtschaftliche Leistungen, wie Buch-
führung, Einkauf und Weiterbildungen etc.
runden unser Leistungsprofil ab.
Besuchen Sie uns im Internet unter
www.lupservice-gmbh.de oder sprechen Sie
uns direkt unter 0234 – 30 77 300 an.

L.u.P. GmbH
Labor- und Praxisservice
Universitätsstraße 64 - 44789 Bochum

Ihre Erinnerungen für die Zukunft **plastisch** festhalten!

3D

Wir machen
das für Sie.



Gibt es nur
noch bei uns:
Den Bochumer
Busbahnhof
1986 (links).



Gibt es nur
noch bei uns:
Das Container-
Terminal in
Langendreer
(rechts).



Gibt es seit der Antike mit wechselnden
Perspektiven. Hier einmal in Farb-3D.

Um die Bilder auf dieser Sei-
te dreidimensional sehen zu
können, brauchen Sie eine
3D-Brille, die Sie sich gern
bei uns abholen oder per
Post bekommen können.

Ihr persönliches Projekt -
auch Ihr Portrait - erläutern
wir gern in einem persönli-
chen Gespräch.

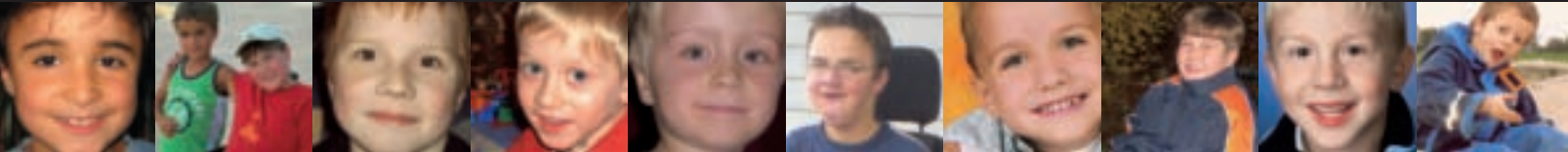
Ihr 3D-Studio



44892 Bochum . Hauptstr. 146
tel +49.234.92002.0
www.medienm8.de - ef@medienm8.de

H!LFFE

für muskelkranke Kinder.



8 Jahre Rollstuhl **Hoffnung**

absoluter **Gehverlust** mit 12 Jahren

komplizierte Operationen **Angst** Beatmung

Pflegefall
keine **Zukunft** ?

Machen Sie **Zukunft** möglich

schenken Sie **Hoffnung**

unterstützen !

Sie aktion benni & co e.V. •

Wir fördern die **Forschung**

Spendenkonto: Sparkasse Bochum

Kto. 427 724 · BLZ 430 500 01

Zuwendungsbescheinigung erhältlich!

Schirmherr:
Kurt Beck

