

# Gesund in Hamm

Das Magazin für den Gesundheitsstandort Hamm

WESTFÄLISCHER ANZEIGER // Sonderveröffentlichung

## Hamm, Hauptstadt der Medizin:

Eine Ausbildung auf goldenem Boden

## Sport im Wasser:

So machen Sie es richtig

## 50 Jahre

## Barbara Klinik:

Ein halbes Jahrhundert im Dienste des Menschen

## UNSER PARTNERPRODUKT:

„Bleiben Sie gesund – Der Gesundheitsanzeiger“  
erscheint im Westfälischen Anzeiger





## Exklusiver Sauna-Gutschein 2 für 1 im Maximare! (Eine(r) zahlt, zwei nutzen den Sommer-Saungarten)

Ungestörtes FKK-Sonnenbaden hat einen festen Platz im 3.500 m<sup>2</sup> großen Saunagarten in der Erlebnistherme Maximare Hamm.

Dieser ist im Frühjahr 2017 umgestaltet worden. Auf der neuen Tribünen-Liegeplattform haben Sie jetzt einen entspannten Blick auf den Kräutergarten und den angrenzenden Saunateich.

„Bei sommerlichen Temperaturen haben wir generell gerne weniger an und würden am Liebsten rundum braun werden. In den meisten Fällen kann man dies aber nicht unbeobachtet genießen, egal, ob im eigenen Garten oder auf der Terrasse“, so Christian Fecke vom Maximare.

In gepflegten & großzügigen Saunanlagen sei das anders. „Unter Gleichgesinnten fühlt man sich unbeobachtet, wohler und somit auch sicherer“, glaubt Fecke.

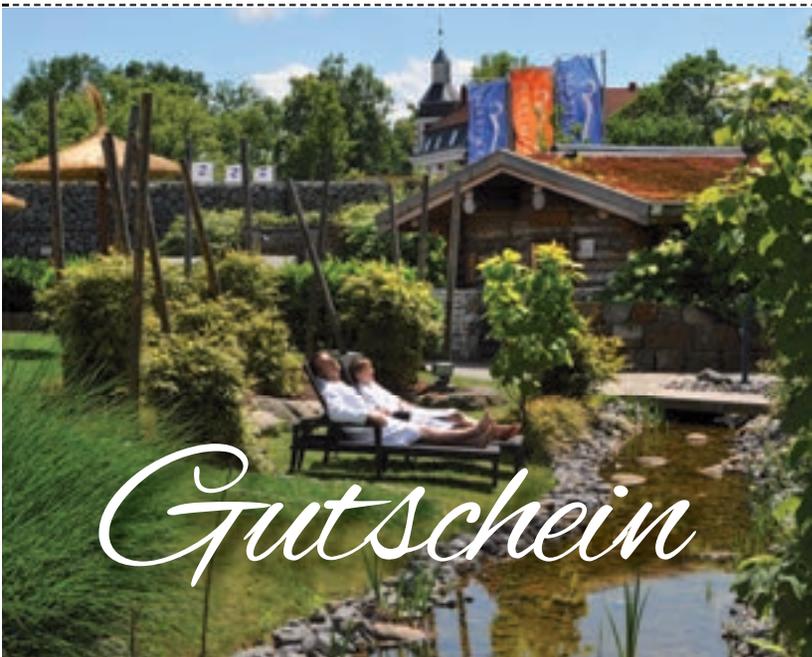
Man sucht sich einfach einen schönen Platz

und eine Liege oder Strandkorb aus und verlebt so einen wunderschönen Urlaubstag.

Ein zwischenzeitliches Bad im 31°C warmen Außenbecken der Saunanlage verstärkt zusätzlich dieses Urlaubsfeeling.

Sieben verschiedene Saunen bieten zudem eine hohe Vielfalt und Abwechslung. In der angrenzenden Wellnesswelt NATUR kann man zusätzlich entspannen. Sowohl bei einer traditionellen chinesischen Massage, durchgeführt von Meisterinnen aus Dalian/China oder bei einer „Auszeit“ zu Zweit in der Duo-Luxusbadewanne. Bei einem Chardonnay-Schaumbad und einem Glas Prosecco. Im Anschluß entspannen Sie mit einer Relax Rückenmassage.

Vom eisgekühlten Getränk bis zum Wellness-Salat ist in der Sauna Lounge alles zu bekommen, noch ein Pluspunkt für einen unbeschwerten Sommer Sauna-Aufenthalt.



*Gutschein*

Hier ist Ihr 2 für 1-Gutschein für einen tollen Aufenthalt in unserer Saunawelt!

## Sauna-Gutschein 2 für 1 (Eine(r) zahlt, zwei gehen rein)

Einlösbar bis 30. September 2017

Unser Angebot erhalten Sie bei Vorlage dieser Aktionskarte an der Maximare-Rezeption. (Angebote gelten für Einzeleintrittskarten Sauna Resort. Nicht mit anderen Rabatten kombinierbar).

MAXIMARE | Jürgen-Graef-Allee 2 | 59065 Hamm  
Tel. 02381 8780 | Email: info@maximare.com | www.maximare.com

## Liebe Leserin, lieber Leser

Sommer, Sonne – Krankenschein? Wer die heiße Jahreszeit aktiv und glücklich erleben will, sollte sich nicht einfach kopfüber in Alltag und Freizeit stürzen, denn der Sommer ist zwar in der Werbung leicht und luftig – aber für Menschen mit gesundheitlichen Problemen kann er auch schwer werden. Denn wenn nicht nur Schmetterlinge flattern, sondern auch Pollen fliegen, werden viele Zeitgenossen von Heuschnupfen und anderen Allergien gequält. Bei einem Nieser heißt es vom Umfeld „Gesundheit!“ – und die sollte man in die Hände von Fachleuten aus dem medizinischen Bereich legen.

Eine andere Möglichkeit, bei der Menschen mit angeschlagener Gesundheit schon mal ohne Helene Fischers Song atemlos werden können, sind bestimmte Wetterlagen. Wenn bei zunehmender Hitze der Ozongehalt steigt, kann das für Beeinträch-

tigungen sorgen. Auch wer zu hohen Blutdruck hat, sollte sich vor abenteuerlichen Urlaubsaktivitäten mit seinem Arzt abstimmen – um zu vermeiden, dass eine Anstrengung Folgen für den Kreislauf hat. Grundsätzlich ist Bewegung gesund – doch wer im Alltag nur am Schreibtisch sitzt, vielleicht auch noch raucht und Fastfood isst, der kann in den Ferien nicht einfach so seinen Körper von Null auf Hundert bringen.

Ein medizinischer Check-up macht für alle Generationen Sinn – auch unabhängig von der Jahreszeit. Aber gerade der Sommer in Zeiten ständiger klimatischer Schwankungen hat seine Tücken – von der Zecke beim Waldspaziergang bis hin zum Sonnenstich, wenn man unbehütet durch die Hitze geht. Und mit dem überraschenden Starkregen könnte auch die Sommergrippe kommen. Wer weiß, wie es um seine Gesundheit bestellt ist, der kann den Sommer besser genießen... Oder ihn dazu nutzen, wieder mehr in Bewegung zu kommen – beim Wandern, Schwimmen, Radeln oder auch beim einfachen Spaziergehen...

*Ihre Redaktion*



**„Ein Bier, wenn der BVB spielt“.....6**

Kanu-Ass Sebastian Schubert erklärt, wie er sich für seinen Sport fit hält

**Mit Spaß und Energie bei der Sache.....8**

Sommer, Sonne, Temperaturen nahe der 30-Grad-Marke: Das ist genau die richtige Zeit, um mal wieder Sport im Wasser zu treiben. Wir zeigen, wie und was geht

**Fleißige Helfer im Operationssaal.....12**

Eine Ausbildung in einem medizinischen Beruf bietet viele Karrieremöglichkeiten. Gesund in Hamm stellt eine junge Operationstechnische Assistentin vor

**Den Schweiß stoppen.....14**

Starker Achselschweiß (Hyperhidrose) ist für viele Menschen mehr als nur lästig. Neu und schonend ist die Behandlung der Schweißdrüsen mit Mikrowellen

**Die Zukunft.....16**

Im St. Marien-Hospital wurde einem Patienten eine nur wenige Millimeter kleine Micra-Kardiokapsel eingepflanzt. Ein Meilenstein für die Klinik und für Patienten mit Herzschrittmacher

**Enorme Vielfalt, große Qualität.....18**

Oberbürgermeister Thomas Hunsteger-Petermann und Maximare-Chef Dieter Vatheuer über den Gesundheitsstandort Hamm

**Erkrankung mit vielen Gesichtern.....20**

Als „rheumatische Erkrankungen werden in der Medizin zahlreiche Krankheitsbilder zusammengefasst

**IMPRESSUM**

**„Gesund in Hamm“**

Herausgeber:  
Westfälischer Anzeiger  
Gutenbergstraße 1  
59065 Hamm  
Tel.: 02381 / 105 292  
E-Mail: gesundheit@wa.de  
in Kooperation mit  
Gesundheitsstandort Hamm e.V.  
www.gesundinhamm.de  
Redaktion: Andreas Tiggemann  
Anzeigenleitung: Axel Berghoff  
Koordination: Sandra Faiers  
Auflage: 8 000  
Druck: Griebisch & Rochol Druck GmbH



Im St. Marien-Hospital wurde einem Patienten eine nur wenige Millimeter kleine Micra-Kardiokapsel eingepflanzt. Ein Meilenstein. Seite 16

**Dehnen und Entspannen.....22**

Ein Bandscheibenvorfall kann sehr schmerzhaft sein. Schmerzlindernde Behandlungen können helfen

**Komasaufen auf dem Rückzug?...23**

Laut einer Mitteilung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist der Trend zum hemmungslosen Trinken unter Jugendlichen rückläufig. Schön wär's ja

**Wenn der Nerv unter Druck gerät.....24**

Ein Karpaltunnelsyndrom kann ohne Behandlung schlimme Folgen für die Betroffenen haben



Der Sommer ist die richtige Zeit, um mal wieder Sport im Wasser zu treiben. Seite 8

**Die Chance, ein Leben zu retten.....26**

Petra Schöning spendete für die DKMS Stammzellen und rettete einer Kanadierin das Leben

**Ratgeber: Fünf Mythen über Mücken.....28**

Stechen unsere ungeliebten Sommerbegleiter tatsächlich überwiegend Frauen? Oder doch eher Menschen mit süßem Blut?

**Das Internet is(s)t ungesund.....29**

Nach Kochbuch kochen und selbst Fertiggerichte sind oft gesünder als die vielfach genutzten Rezepte aus dem weltweiten Daten-netz

**Ein kleines Wunder der Medizin.....30**

Fynn Aasmann wog bei seiner Geburt gerade einmal 350 Gramm. Am 3. Juli feiert er seinen vierten Geburtstag

**Ein halbes Jahrhundert im Dienste der Menschen.....32**

Die St. Barbara Klink in Heessen hat in diesem Jahr allen Grund zu feiern

**Die letzte Seite.....34**

Wichtige Erfindungen und manchmal unglaubliche Legenden der Medizin

## Fit durch den Sommer

Sebastian Schubert gehört zu den erfolgreichsten Sportlern, die Hamm je hervorgebracht hat. Dass ein Ausnahmesportler auch über einen Ausnahmeappetit verfügt, versteht sich von selbst. Sebastian Schubert stillt diesen in der heißen Jahreszeit am liebsten mit dem „Sommer-Salat“, einer Kreation, die er sehr gerne gemeinsam mit Maximare-Küchenchef Steffen Windrath zubereitet. Wie Sie, liebe Leser, den Salat ganz einfach auf Ihren Teller zaubern können, lesen Sie auf Seite 7 dieser Ausgabe. Und Sie erfahren von Sebastian Schubert, wie man als Hochleistungssportler fit und gesund durch den Sommer kommt.



**DR.TOPCU**  
PRIVATPRAXIS-RADTOP.DE

wir lieben  
Menschen

## Offene MRT bei Platzangst!



PROSTATAKREBSVORSORGE - mpMRT der Prostata  
BRUSTKREBSVORSORGE - 3D/MR-Mammographie  
DARMKREBSVORSORGE - Virtuelle Koloskopie  
LUNGENKREBSVORSORGE - Raucher-Check-up (CT)  
SCHAUFENSTERKRANKHEIT - MRT-Gefäßdarstellung  
SCHLAGANFALLPROPHYLAXE - MRT-Hals- und Kopfgefäße  
MR-DIAGNOSTIK in der SPORTMEDIZIN

**PRIVATPRAXIS  
RADIOLOGIE**

Soforttermin möglich!  
Tel. 976 300

59065 Hamm • Westring 2 • info@radtop.de  
Ärztzentrum Citygalerie, gegenüber Allee-Center

Online-Terminbuchung [www.radtop.de](http://www.radtop.de)

Auch nicht Privatversicherte haben die Möglichkeit als Selbstzahler oder durch Kostenübernahme der Krankenkasse im Offenen MRT untersucht zu werden!

# „Ein Bier, wenn der BVB spielt“

Sebastian Schubert ist ein erfolgreicher deutscher Slalom-Kanute. Der 28-jährige Hammer vom Kanuring Hamm ist Deutscher Meister und Gesamtweltcup-Sieger. „Gesund in Hamm“ verrät er, wie er gesund und fit bleibt...

**Wie viele Stunden Sport treiben Sie pro Woche?**

**Sebastian Schubert:** Im Schnitt zwischen zehn und zwölf Stunden.

**Welche Sportart würden Sie einem Nichtsportler zum Einstieg ins persönliche Fitnessstraining empfehlen, und wie viel Sport sollte er am Anfang pro Woche treiben?**

**Sebastian Schubert:** Der beste Sport zum Einstieg ist Joggen, wenn jedoch Probleme mit den Knien vorhanden sind, ist Schwimmen eine gute Alternative. Am Anfang sollte man es nicht übertreiben, zweimal die Woche sollte jedoch schon sein, damit eine gewisse Regelmäßigkeit gegeben ist.

**Wie hält sich ein Kanusportler fit, wenn die Witterung keinen Sport auf dem Wasser erlaubt?**

**Sebastian Schubert:** Die Witterung ist leider kein Grund, nicht auf das Wasser zu gehen. Bis -7 Grad geht es eigentlich ganz gut. Ich hab' zum Glück relativ warme Neoprenkleidung.

**Gibt es eigentlich negative Auswirkungen des Hochleistungssports auf den Körper und die Gesundheit?**

**Sebastian Schubert:** Also, bis ich 24 Jahre alt war, dachte ich, es hat keine Auswirkungen auf den Körper. Aber jetzt mit 28 muss ich mein Training schon etwas anders gestalten, um meine Gelenke etwas zu schonen. Allerdings muss ich auch sagen, dass ich bisher von längeren Krankheiten oder Verletzungen verschont geblieben bin. Dafür betreibe ich auch vorsorgliches Training um die Schultern und den Rücken zu stärken.

**Lassen sich die mentalen Fähigkeiten, die Sie in Ihrem Sport brauchen, auch auf andere Bereiche des Lebens übertragen? Kann eine Kanute besser Auto fahren oder sich besser konzentrieren?**

**Sebastian Schubert:** Ich würde sagen, dass ich ganz gut Autofahren kann, wobei das natürlich eine subjektive Einschätzung ist. Aber Spaß beiseite: Konzentration ist im Kanuslalom sehr wichtig, daher hab' ich auch in der Uni oder in anderen Situationen des täglichen Lebens



Sebastian Schubert in seinem Element. Um sich im Wasser vor Erkältungen zu schützen, empfiehlt der Spitzen-Kanusportler die richtige Kleidung und eine gesunde Ernährung.

Foto: Jochen A. Meyer

keine Probleme damit. Abgesehen davon kann ich durch den Leistungssport und die damit verbundenen Stresssituationen auch sehr gut mit Prüfungsdruck umgehen.

**Ernähren Sie sich ausschließlich gesund oder haben sie auch Schwächen, etwa für Süßigkeiten, alkoholische Getränke oder andere Genussmittel, die Sie uns verraten?**

**Sebastian Schubert:** Ein Bier, wenn der BVB spielt, ist natürlich schon drin. Grundsätzlich versuche ich mich ausgeglichen zu ernähren. Wenn es dann in Richtung wichtiger Wettkämpfe geht, achte ich darauf, dass mein Gewicht passt und ich bei 74 bis 75 Kilogramm liege.

**Gibt es aus Ihrer Sicht eine Altersgrenze, ab der man mit dem Einstieg in den Sport nicht mehr beginnen sollte?**

**Sebastian Schubert:** Ich denke, in den Freizeitsport kann man immer einsteigen, hierfür sehe ich persönlich keine Altersbarriere. Im Leistungssport ist es allerdings schon wichtig, frühzeitig anzufangen. Bis zu einem Alter von zwölf Jahren ist das noch gut möglich. Bei einer sehr technischen Sportart wie dem Kanuslalom ist allerdings ein früherer Einstieg sehr wichtig, da man sich in jungen Jahren sehr viel einfacher tut, technische Fähigkeiten zu erlernen. Ich selbst habe mit sechs Jahren begonnen.

➤ Weiter auf Seite 7



Sebastian Schubert mit Frau Heike und der sieben Monate alten Tochter Nora.

Foto: Schubert



Sebastian Schubert beim Indoor-Trainig. Doch aufs Wasser muss der Hammer zu jeder Jahreszeit, auch im Winter. Bei Temperaturen bis -7 Grad ist ein Training als Kanusportler möglich. Foto: Maximare

**Betreiben Sie noch weitere Sportarten, oder lässt das hohe Wettkampfaufkommen und der damit verbundene Leistungsdruck solche Ausgleiche nicht zu?**

**Sebastian Schubert:** Doch, es ist sogar sehr wichtig, einen gewissen Ausgleich zu betreiben. Beispielsweise nutze ich oft mein Stand-up-Paddleboard für die ein oder andere Tour auf der Lippe. Ich skate auch ganz gern mal eine Runde mit dem Longboard oder gehe im Winter Skifahren. Durch die vielen Wettkämpfe und Trainingslager bin ich schon viel unterwegs aber es ist meistens noch ein bisschen Zeit für andere Sportarten.

**Wie schaffen Sie es, vor einem Wettkampf mit all der Anspannung gut zu schlafen – haben Sie irgendwelche Tricks?**

**Sebastian Schubert:** In der Tat ist das eine große Herausforderung. Vor Wettkämpfen versuche ich immer nur bis zu einer bestimmten Uhrzeit an den folgenden Tag und die vor mir liegende Aufgabe zu denken. Nach dem Abendessen lenke ich mich dann mit Dingen wie Lesen oder einem guten Film ab. Besondere Tricks hab ich da leider keine auf Lager. Eine gewisse Routine in Wettkämpfen hilft mir da aber auch.

**Wie lange könnten Sie es sich theoretisch erlauben, ganz auf Sport zu verzichten, ohne Ihr Wettkampfniveau einzubüßen? (Beispielsweise durch eine Erkrankung).**

**Sebastian Schubert:** Eine Pause von vier Wochen ist kein Problem. Um schnell wieder auf ein gutes Niveau zu kommen, bräuchte ich dann allerdings nochmal zwei Wochen Trainingszeit. Wenn es allerdings eine Zwangspause durch eine Erkrankung oder Verletzung ist, ist immer etwas Vorsicht geboten, um keinen Rückfall zu erleiden. Daher muss das Aufbautraining dementsprechend geplant werden. Am Saisonende mache ich meistens eine Pause von drei bis vier Wochen, um meinem Körper genug Zeit zur Erholung zu geben.

**Wie schützt man sich eigentlich gegen Erkältungen, wenn man sich ständig klitschnass im kalten Wasser aufhält?**

**Sebastian Schubert:** Abhärtung! (lacht) Nein, die Wahl der richtigen Kleidung und eine gesunde Ernährung sind da schon sehr wichtig. Ebenso ist es wichtig, auf meinen Körper zu hören und zum richtigen Zeitpunkt eine Pause einzulegen, um nicht anfällig zu sein für Krankheiten.

**Rezept**

**Schubert-Salat mit Cous Cous und Putenbruststreifen**

(für 2 Personen)

**Zutaten:** ca 100g Cous Cous, 120ml Wasser, 1 Avocado, 3 Tomaten, 1 Salatgurke, ½ Bund Radieschen, ½ Bund Petersilie, 6 Frühlingszwiebeln, 300g Pute, Salz, Pfeffer, Olivenöl, 1 Limette

**Zubereitung:**

- Cous Cous in einen Behälter füllen
- Heißes, nicht kochendes Wasser zugeben, abdecken und einige Minuten stehen lassen bis die gewünschte Konsistenz erreicht wurde, mit Salz, Pfeffer und Olivenöl würzen und mit einer Gabel zerteilen
- Salatgurke, Radieschen, Frühlingszwiebeln und Tomaten in eine gewünschte Größe schneiden
- Avocado schälen und kleinschneiden
- Alle Zutaten würzen und mit Salz und Pfeffer unter den Cous Cous mischen
- eine Limette über den Salat pressen
- Putenstreifen anbraten würzen und über den Salat streuen

**Unsere kostenfreie Servicenummer**

**0800 8000 105**



• **Aboservice**

für Fragen zur Zeitungszustellung und zu Ihrem Abo

• **Anzeigenservice**

um eine private Kleinanzeige aufzugeben

Oder schreiben Sie uns eine E-Mail: [servicecenter@wa.de](mailto:servicecenter@wa.de)

**Westfälischer Anzeiger**

# Mit Spaß und Ehrgeiz bei der Sache

Das Bild taucht unverzüglich vor dem geistigen Auge auf: alte, zumeist weibliche, oft deutlich übergewichtige Menschen, die mit Blumenbemusterten Badekappen im Nichtschwimmerbecken stehen und eine quietschbunte Poolnudel verbiegen...

Tatsächlich verkünden Trendforscher, Aqua-Fitness sei immer mehr im Kommen. Im Pool trafen sich immer mehr junge Menschen, die mit Spaß bei der Sache seien. Und dabei gehe es alles andere als gemächlich zu. Der Körper werde bei diesem Mode-Sport ordentlich gefordert: Kalorien würden verbrannt und Muskeln aufgebaut.

Marion Grundhöfer vom Hammer Erlebnisbad Maximare kann das bestätigen: „Aqua-Fitness-Kurse bieten wir zwar schon seit Bestehen des Maximare an. Aber in den vergangenen Jahren wurde unser Kursprogramm in diesem Bereich fortlaufend erweitert.“ Die Nachfrage sei eben gewachsen. Und nicht nur das: „Ich kann versichern, dass die Kurse durchgehend alle Altersklassen ansprechen.“ Junge, körperbewusste, sportliche Menschen im Becken seien bei diesen Kurs-Angeboten selbstverständlich. Doch Grundhöfer erinnert sich auch: „Unsere älteste Teilnehmerin war sogar 79 Jahre alt.“



Ganz entspannt etwas für die Gesundheit tun – das ist vor allem im Wasser möglich. Kein Wunder, dass Aqua-Fitness boomt.

Foto: Bundesverband Schwimmbad & Wellness e.V.

Die vielfältigen Möglichkeiten beim Sport im Wasser erstaunen – und gehen weit über die berühmt-berühmte Poolnudel hinaus. Grundhöfer listet auf: „Wir bieten Trampolinkurse, Fahrradkurse, Zumba, Aqua-Wave-Running, Rückenfit, Aquapower, Aquafitness Ortho und Pilates im Wasser an. Yoga auf einer schwimmenden Matte gehört – noch – nicht zu unserem Angebot.“

Beim zuletzt genannten wird auf einer luftgefüllten Fitness-Matte Yoga – oder auch Pilates – gemacht. Durch den wackligen Untergrund wird das deutlich schwerer als an Land. Dabei würden Muskelgruppen beansprucht, die sonst schwer zu erreichen seien.

## „Wasser hat einen 14 Mal größeren Widerstand als Luft

Gut, das ist in Hamm noch Zukunftsmusik. Das Fitness-Rad stellen sie im Maximare aber schon ins Wasser. Beim Aqua-Cycling gilt es nicht nur Ausdauer zu beweisen, sondern eben auch gegen das Wasser anzutrampeln. Wie bei allen anderen Aqua-Fitness-Varianten auch wird dabei das Wasser ganz bewusst als Trainingselement eingesetzt. „Wasser hat einen 14 Mal größeren Widerstand als Luft“, weiß Prof. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule in Köln.

Das macht eben das Trampolin-Springen im Wasser zu einer besonderen Herausforderung, zudem der Widerstand auch noch wächst, wenn man sich schneller bewegt. Teilnehmer solcher Kurse fühlten sich, als würden sie mit den Füßen Gewichte heben.

### Wir sind die WA Mediengruppe:

Westfälischer Anzeiger Soester Anzeiger Lüdenscheider Nachrichten Meinerzhagener Zeitung  
Altauer Kreisblatt Allgemeiner Anzeiger Süderländer Volksfreund Süderländer Tageblatt

stadtanzeiger derbote streiflichter



Oben: Das Maximare hat Aqua-Fitness-Kurse seit seinem Bestehen im Programm, doch in den vergangenen Jahren wurde das Kursprogramm in diesem Bereich fortlaufend erweitert.

Links: Trend 2017: Beim Aqua-Cycling gilt es nicht nur Ausdauer zu beweisen, sondern auch gegen das Wasser anzutrampeln.

Fotos: Maximare/tmm

➤ Analog beansprucht Aqua-Jogging die Beinmuskulatur. Noch stärker ist der Effekt, wenn Wasserwellen ins Spiel kommen, so wie beim Aqua-Wave-Running, das das Maximare anbietet.

Wasser stellt den Sporttreibenden aber nicht nur zuvor ungekannte Herausforderungen. Es sorgt auch für eine schnelle Regeneration des Körpers. Wer sich komplett ausgepowert hat, sollte mit dem Gesicht vollständig untertauchen und aktiv ins Wasser ausatmen. Dadurch beruhigt sich der Puls nahezu umgehend.

Zum Auspowern nutzen viele seit einigen Jahren gerne eine Kombination aus Aerobic und lateinamerikanischen Tänzen: Zumba. Auch dieser Trendsport hat es längst ins Wasser geschafft. Es erklingt flotte, rasante Musik von der CD und im Becken machen die Kurs-Teilnehmer dazu mal schnelle, mal langsame Bewegungen.

Im Wechsel werden so Ausdauer und unterschiedliche Muskelpartien trainiert. Und pro Zumba-Stunde verbrennen die Mode-Sportler dabei übrigens stolze 600 Kalorien – und haben auch noch Spaß dabei. Ein weiterer Pluspunkt für einen unbeschwerten Saunaaufenthalt im Sommer. ➤ Mehr zum Thema Aqua-Fitness auf Seite 10

## Täglich Fitness tanken

Ein Pool im Garten bietet alle Möglichkeiten für ein effektives Training...

Schwimmen macht gesund, schlank und fit. Der Herzmuskel wird mit einem regelmäßigen Training ebenso wie die die Lungenfunktion gefördert, Immunsystem und Durchblutung werden verbessert. Gute Gründe also, wieder häufiger ins erfrischende Nass zu springen. Ein eigener Pool macht dies besonders einfach, zeitlich ganz flexibel und ohne lange Anfahrtswege.

Der private Pool hat keine Öffnungszeiten, immer ist genug Platz vorhanden und die Wassertemperatur stellt der Hausherr nach eigenem Wunsch ein. Schon auf kompakten Maßen sei das Training machbar, sagt Dietmar Rogg, Präsident des Bundesverbandes Schwimmbad & Wellness: „Selbst bei einer Pool-Standardlänge von acht Metern ist ein ungestörter Bewegungsablauf ohne ständiges Wenden möglich. Dafür gibt es eine ganz einfache Lösung: die Gegenstromanlage.“ Mit einem gleichmäßigen, individuell einstellbaren Wasserwiderstand macht es die Technik möglich, Kraft und Ausdauer zu trainieren.

Gegenstromanlagen finden auch im kleinsten Becken Platz. Ebenso können sie problemlos nachgerüstet und an individuelle Bedürfnisse angepasst werden. „Auch für Entspannung nach dem Training ist gesorgt, zum Beispiel mit Wasserattraktionen wie Massagedüsen oder Schwallduschen“, so Rogg weiter. Der Experte empfiehlt, sich für die Planung und den Bau eines eigenen Pools stets an erfahrene Fachbetriebe zu wenden. djd

Ansprechpartner, die das Qualitätssiegel „Pool Plus“ tragen, gibt es unter [www.bsw-web.de](http://www.bsw-web.de)

### Sport im Wasser: So wird's gemacht

#### Aqua Cycling

In immer mehr Pools werden Kurse auf speziellen Fahrrad-Ergometern angeboten, die im Nichtschwimmerbereich eines Schwimmbades stehen. Idealerweise ist das Wasser dort etwas tiefer als 1,30 Meter. Es sollte nicht zu kalt sein: 28 bis 30 Grad sind optimal. Während Cycling an Land vor allem die Ausdauer trainiert, wird es im brusttiefen Wasser mit Kraftübungen kombiniert. Die Teilnehmer stehen beispielsweise mit je einem ausgestreckten Arm auf und setzen sich wieder. Oder sie radeln, während sie mit dem Oberkörper hinter dem Fahrrad im Wasser hängen.

#### H.I.I.T im Wasser

In den Kursräumen der Fitnessstudios hat es sich längst etabliert: hochintensives Training, bei dem sich kurze Intervalle mit maximaler Belastung abwechseln mit Phasen, die für eine vollständige Regeneration zu kurz sind. So wird der Körper richtig gefordert. Unter Wasser wechseln sich Teilnehmer eines High Intensity Interval Trainings zum Beispiel auf einem weich bespannten Trampolin und Fahrrad-Ergometern ab.

#### Joggen im Tiefwasser

Was an Land fit hält, tut es unter Wasser erst recht. Beim Aqua-Jogging laufen die Teilnehmer ausgerüstet mit Auftriebsgürteln in unterschiedlichem Tempo durchs tiefe Wasser. Weil Aqua-Jogging-Kurse nachweislich helfen, gesund zu bleiben, beteiligen sich die gesetzlichen Krankenkassen an den Kurskosten. Mit Aqua-Jogging kann jeder anfangen – vom stark Übergewichtigen bis zu Menschen, die zum Beispiel eine erfolgreiche Gelenkoperation hinter sich haben.

#### Aqua Fitness

Das Wasser wird als Trainingsgerät eingesetzt. Vor allem in Schwimmbädern mit weniger als 30 Grad Wassertemperatur ist es ratsam, sich dabei ordentlich auszupeinern, damit man nicht auskühlt. Das Gute: Im Wasser erholt sich der Organismus auch schnell wieder. Bei jeder Unterwasser-Sportart kann, wer fit ist, deshalb durchaus an seine Grenzen gehen.

#### Aqua Zumba

Lateinamerikanische Klänge, ein anständiger Hüftschwung, forderndes Ausdauertraining: Das sind die Zutaten, die Zumba zu einer Erfolgsgeschichte gemacht haben. Die Erfinder wollten auch ein wenig Urlaubsfeeling in die Studios bringen. Also bot es sich an, Zumba im Pool anzubieten. Beim Aqua Zumba wechseln sich große, langsamere Bewegungen mit kleinen schnellen ab. Auf diese Weise werden Ausdauer- und Muskeltraining kombiniert. Die Musik ist dabei genauso flott wie an Land. Die Teilnehmer sollen die gleiche Energie spüren – auch, wenn sie sich im Wasser wegen des Widerstands etwas langsamer bewegen. Pro Workout verbrennt, wer sich ordentlich verausgabt, rund 600 Kalorien.

Michael Koll

# Schalten Sie den Turbo ein!

Manche Menschen kennen das Wort Diät nur aus der Theorie – das hat oft etwas mit dem Energiestoffwechsel zu tun. Der ist zwar teils genetisch bedingt, lässt sich aber auch beeinflussen. Wir erklären, wie man den Stoffwechsel aktiviert und was schadet...

#### Was ist der Stoffwechsel?

Stoffe werden zu Zellen im Körper transportiert, verwertet und wieder abtransportiert – etliche biochemische Prozesse spielen sich dabei im Körper ab. Geht es um das Thema Abnehmen, spricht man vom Energiestoffwechsel.

#### Lässt sich der Energiestoffwechsel ankurbeln?

Ja. Der Stoffwechsel braucht Arbeit. Je weniger er gefordert ist, desto weniger arbeitet er. Das Wichtigste ist Bewegung, die Muskulatur ist das größte Stoffwechselorgan. Energie wird durch Bewegung verbraucht, und starke Muskeln verbrauchen mehr.

#### Was tut dem Stoffwechsel nicht gut?

Radikale Diäten bringen den Stoffwechsel auf Dauer zum Erliegen. Sie versetzen den Körper in eine Art Notzustand, der Stoffwechsel fährt herunter. Wer zu oft drastische Diäten macht, zwingt seinen Energiestoffwechsel so auf Dauer in die Knie.

#### Was hat es mit dem Grundumsatz auf sich?

Der Grundumsatz sollte bei 1 600 bis 2 500 Kilokalorien liegen. Menschen, die immer gut essen und schlank und fit bleiben, haben einen guten Grundumsatz. Sie ernähren sich ausgewogen und geben ihrem Stoffwechsel Arbeit – zum Beispiel durch Treppenlaufen im Alltag oder regelmäßigen Sport.

#### Lässt sich der Stoffwechsel mit der Ernährung beeinflussen?

Ja. Achten Sie auf die Tageszeit! Morgens wird Energie getankt, also Fett und Kohlenhydrate. Mittags stehen vor allem Nährstoffe auf dem Programm und abends Eiweiß. Energie braucht der Körper kurz vor dem Schlafen nicht mehr.

#### Gibt es Lebensmittel, die den Stoffwechsel beeinflussen?

Scharfe Gewürze wie Chili und Ingwer treiben die Körpertemperatur in die Höhe und aktivieren so den Stoffwechsel. Und Protein, also Eiweiß, ist ein „Stoffwechsel-Turbo“, denn die Verarbeitung braucht Energie.

#### Wirkt sich viel Wasser positiv auf den Stoffwechsel aus?

Wissenschaftlich belegt ist ein stoffwechselanregender Effekt des Wassers nicht. Wer ein Glas kaltes Wasser trinkt, verbraucht ein bisschen Energie, dieser Verbrauch ist aber minimal.

#### Was hat es mit dem sogenannten Stoffwechselalter auf sich?

Unsinn: Die meisten Zellen haben kein biologisches Alter, weil sie sich ständig erneuern. Der Ursprung des Begriffs liegt wohl darin, dass der Stoffwechsel im Alter nachlässt. Aber auch das ist individuell ganz unterschiedlich – und lässt sich beeinflussen.

GIH



## FrISChe & Regionalität im Café Mare (im Maximare)

Wo möglich, arbeitet das Küchenteam im Maximare mit Landwirten aus der Region zusammen.

Spannung, Qualität & Frische verspricht die neue Speisekarte. Probieren Sie bspw. die „Teufelchensoße“ zu den Hauptgerichten „Schnitzel“. Nach einem (Geheim)rezept des Chefkochs. Motto: Etwas schärfer!

Salate & Gemüse bezieht das Maximare aus der Soester Börde, das Teebuffet besteht aus erlesenen, naturbelassenen BIO-Teemischungen, erstellt durch sorgfältige Handarbeit in der Chiemgauer Tee-Manufaktur.

Die Ziegenkäse für Salate & Flammkuchen wird ab sofort von der Ziegenkäserei Sondermann in Lembeck bezogen, Korn & Eierlikör (u.a. für den leckeren Cappuccino Eierlikör) stammt von der Brennerei Ehringhausen in Werne.

### Tägliche Mittagsgerichte im Café Mare

Bei den täglichen Café Mare-Mittagsgerichten (montags-freitags von 11-14 Uhr) legt das Maximare-Küchenteam verstärkt Wert auf klassische Gerichte mit regionalen und den

Jahreszeiten angepassten Zutaten. Es werden immer zwei Gerichte angeboten. Eines mit Vorsuppe oder Dessert und ein alternatives Gericht.

Details zu unseren Mittagstischen finden Sie auf: [www.maximare.com/gastrowelt/mittagstisch](http://www.maximare.com/gastrowelt/mittagstisch) oder montags im Westfälischen Anzeiger.

### Frühstücks- und Brunch-Buffet im Café Mare

Das Frühstücksbuffet „Alles, was es braucht“ immer samstags von 9-13 Uhr im Café Mare (auch in der Sauna Lounge von 10-13 Uhr). Erwachsene zahlen 10,90 €, Kinder ab 4 Jahre 5,90 €.

Das Brunch-Buffet (mit Vorsuppe, warmen Hauptgang & Dessert) immer sonn- und feiertags von 9-13 Uhr (auch in der Sauna Lounge von 10-13 Uhr). Erwachsene zahlen 12,90 €, Kinder ab 4 Jahre 7,90 €.

Reservierungen für die Frühstücks- und Brunch-Buffets unter Tel. Nr. 02381-8783852.

Nähere Infos auch auf: [www.maximare.com/gastrowelt](http://www.maximare.com/gastrowelt)



CAFÉ MARE  
— IM MAXIMARE —

Kontakt Café Mare  
Tel. 02381-8783852  
[info@maximare.com](mailto:info@maximare.com)



Die Arbeit im OP gehört für die 21-jährige Saskia Bloszyk zum Alltag. „Es ist ein spannender Job“, findet die Operationstechnische Assistentin der St. Barbara-Klinik in Heessen. Foto: Erhardt

## Fleißige Helfer

Wer an Operationen denkt, hat in der Regel ein Ärzteteam vor Augen, das für das Wohl des Patienten arbeitet. Doch ohne die Operationstechnischen Assistenten würden die Operationen deutlich weniger reibungslos verlaufen. Sie bereiten die Operationssäle vor, nehmen die Patienten in Empfang, assistieren während der Operation und kümmern sich anschließend darum, dass der OP für den nächsten Einsatz vorbereitet ist. Für Saskia Bloszyk ist das längst Alltag. Sie ist Operationstechnische Assistentin (OTA) in der St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen...

Direkt nach ihrem Abitur 2013 heuerte sie in der Klinik an und begann ihre dreijährige Ausbildung, nach deren Abschluss die Klinik sie 2016 übernommen hat. Seitdem gehört die Arbeit im OP für die 21-Jährige zum Alltag. „Es ist ein spannender Job“, findet sie. „Man sieht immer wieder etwas Neues und man lernt, wie es so schön heißt, wirklich nie aus.“ Immer wieder gibt es neue Verfahren, auf die Ärzte und OTA sich einstellen müssen.

Unverändert davon bleibt der Ablauf ihres Arbeitstags. „Wir sind immer zu zweit im OP“, erzählt sie. Schließlich gibt es zwei Bereiche, in denen die OTA im Einsatz sind. „Entweder man ist für die Instrumentiertätigkeit verantwortlich oder man ist Springer.“

Übernimmt Bloszyk die Instrumentiertätigkeit, ist sie dafür verantwortlich, den operierenden Ärzten die richtigen Instrumente anzureichen. Der Springer wiederum ist dafür verantwortlich, ihr alles anzureichen, was möglicherweise noch wichtig ist. ➤ Weiter auf Seite 13



Im OP herrscht höchste Konzentration, der Ton ist nicht immer der ruhigste. „Das richtet sich aber nie gegen einen als Person. In brenzligen Situationen gibt es einfach Wichtigeres als ein höfliches Miteinander“, weiß Saskia Bloszyk.

Foto: WA

# im Operationssaal

► „Wenn zum Beispiel ein neuer Verband aufgerissen werden muss oder etwas herunterfällt, was dann natürlich nicht mehr steril ist und sofort und ohne Diskussionen ausgetauscht wird, macht das der Springer“, erklärt sie. Damit bei den Acht-Stunden-Schichten keine Eintönigkeit aufkommt, wechseln die OTA zwischen den Tätigkeiten hin und her. Da ist Teamfähigkeit gefragt. Doch nicht nur die ist wichtig, um als operationstechnische Assistentin arbeiten zu können. „Eine gewisse Stressresistenz ist wirklich von Vorteil“, sagt Saskia Bloszyk.

Und das nicht nur wegen der regelmäßigen 24-Stunden-Bereitschaften, die die OTA komplett im Krankenhaus verbringen, und den Ruf-Bereitschaften, bei denen sie nach der eigentlichen Schicht noch erreichbar bleiben müssen. Auch der Ton im OP ist nicht immer der ruhigste. „Da muss man aber wissen: Das richtet sich nie gegen einen als Person. In brenzligen Situationen gibt es einfach Wichtigeres als ein höfliches Miteinander.“ Fachlich gesehen ist vor allem echtes Interesse an der menschlichen

Anatomie wichtig. „Die lernt man in der Berufsschule, die für uns hier direkt vor Ort an der Klinik ist, rauf und runter, ehe es in die Prüfungen geht.“ Neben der mündlichen und der schriftlichen Prüfung gibt es eine praktische, die die Auszubildenden im OP verbringen. „Das ist ein normaler OP-Tag, bei dem insgesamt fünf Stunden Instrumentier- und Springertätigkeit geprüft werden.“

Einen Rat hat Saskia Bloszyk für alle, die sich eine Laufbahn als OTA vorstellen können. „Im Vorfeld möglichst viele Praktika machen“, sagt sie. Gerade auch im OP. Sie selbst konnte das noch nicht. „Damals durfte man nur Praktika im OP machen, wenn man schon volljährig war. Heute ist das anders“, erzählt sie. Sie selbst wich darum auf eine Tierarztpraxis aus und bekam dort viele Operationen mit. „Aber mir war immer klar, dass ich lieber am Menschen arbeiten möchte.“

Mit der Ausbildung zur OTA erfüllte sie sich diesen Wunsch und ist bis heute zufrieden damit. „Bereut habe ich es noch keinen einzigen Tag.“

Linda Erhardt

# Den Schweiß stoppen

Gerade im Sommer kann Schwitzen sehr peinlich und unangenehm sein, der Alltag wird für die Betroffenen oftmals zur Qual, die Lebensqualität leidet massiv. Hyperhidrose lässt sich mit verschiedenen Methoden behandeln, neu und schonend ist die Behandlung der Achsel-Schweißdrüsen mit Mikrowellen...

Gerade im Sommer kann Schwitzen sehr peinlich und unangenehm sein, der Alltag wird für die Betroffenen oftmals zur Qual, die Lebensqualität leidet massiv. Unter den Achseln zeichnen sich unter der Kleidung große nasse Flecken ab - nicht selten verbunden mit einem unangenehmen Geruch. Im Beruf und im Privatleben drohen dann ständig peinliche Situationen. Für viele ist das Schlimmste daran: Achselschweiß zeigt Unsicherheit und Überforderung mit den entsprechenden Folgen. Gerade im Sommer aber können die Flecken nicht kaschiert werden. Auch wer sich ständig wäscht und die Kleider wechselt, wird den unangenehmen Schweißgeruch nicht los.

Eine neue Methode, den Schweiß in den Griff zu bekommen, ist die Behandlung mit Mikrowellen. Die Behandlung schwächt die meisten Schweißdrüsen unter den Achseln mit Wärme so stark, dass sie keinen Schweiß mehr produzieren können. Der Anti-Schwitz-Effekt ist dann dauerhaft. Die Methode ist durch Studien abgesichert, von der US-amerikanischen Food and Drug Administration (FDA) zugelassen und entspricht allen geltenden europäischen Vorschriften. Mehr Informationen gibt es unter [www.schwitz-stopp.de](http://www.schwitz-stopp.de). Damit die Behandlung gut vertragen wird, werden die Achseln vor der Behandlung lokal betäubt. Die Behandlung hinterlässt keinerlei Narben oder Veränderungen auf der Haut. Eventuell auftretende Hautreizungen, Rötungen und Taubheitsgefühle sind meist unbedenklich und verschwinden innerhalb von Tagen nach der Behandlung. Ein angenehmer Nebeneffekt ist, dass das Haarwachstum ganz erheblich reduziert wird.



Eine neue Methode, Schweißausbrüche in den Griff zu bekommen, ist die Behandlung mit Mikrowellen. Fotos: djd/www.schwitz-stopp.de

Bisher wird übermäßiges Schwitzen oft mit einer Operation behandelt. Der Arzt schneidet dafür die Haut unter den Achseln auf und klappt sie zu Seite. Dann werden die Schweißdrüsen mit scharfen Instrumenten herausgeschabt. Dies ist ein vollständiger chirurgischer Eingriff, die Erholungszeiten können lang und schmerzhaft sein. Eine Alternative dazu sind teure und häufige Behandlungen mit Medikamenten, die die Schweißdrüsen vorübergehend außer Gefecht setzen.

## Übermäßiges Schwitzen als Tabuthema

Der medizinische Fachbegriff für krankhaftes Schwitzen ist Hyperhidrose. Diese tritt oft nur an einer Stelle auf, etwa unter den Achseln oder auch Handflächen. Von einer krankhaften Erscheinung spricht man dann, wenn das Schwitzen nicht auf äußere Umstände wie hohe Temperaturen, sportliche Aktivität oder irgendwelchen Erkrankungen zurückzuführen ist. Schätzungen zufolge leiden etwa zwei bis drei Prozent der Bundesbürger unter Hyperhidrose, doch die Dunkelziffer dürfte deutlich höher sein. Der Grund: Übermäßiges Schwitzen ist in der Gesellschaft noch immer ein Tabuthema.

Hyperhidrose lässt sich mit verschiedenen Methoden behandeln, neu und schonend ist die Behandlung der Achsel-Schweißdrüsen mit Mikrowellen. djd  
[www.schwitz-stopp.de](http://www.schwitz-stopp.de)



# Neu bei Augenoptik G. Mersmann: Modernste Messtechnik von Rodenstock

## Augenoptik auf höchstem Niveau

„Um unseren Kunden optimale Sehergebnisse garantieren zu können, arbeiten wir mit modernster Technik“, heißt es bei Augenoptik G. Mersmann an der Oswaldstraße 26 in Hamm Bockum-Hövel. „Mit unserem ‚Rodenstock DNEye-Scanner‘ gehen wir neue Wege in der Augenvermessung“, sagt Inhaber Georg Mersmann. „Das innovative Gerät macht nun erstmals eine vollautomatische und hochpräzise Messung möglich und erstellt somit einen ‚persönlichen Fingerabdruck‘ des Auges. Schließlich ist jedes Auge von Mensch zu Mensch verschieden.“

Bei der Vermessung entgeht dem „Rodenstock DNEye-Scanner“ nichts. Millimetergenau vermisst er die Hornhaut. Durch die erhaltenen Daten erstellt der Scanner ein perfektes und einmaliges Profil der Sinnesorgane – eine Art DNS der Augen.

Auf Kundenwunsch kann im Zuge des Augenscreening die Opazität der Augenlinse, die Hornhautdicke, die Kammerwinkel und der Augeninnendruck gemessen werden. Diese Werte können Aufschluss über das Vorliegen von diversen Augenerkrankungen sein, wie z.B. der graue Star (Eintrübung der Augenlinse) oder der grüne Star (erhöhter Augeninnendruck).

### Perfektes Seherlebnis

Ist das Profil erst einmal erstellt, kann Augenoptik G. Mersmann zusammen mit dem Münchner Traditionsunternehmen Rodenstock an den „Impression“-Gleitsichtgläsern arbeiten. Hierfür wird aus den erstellten Daten das perfekt passende Stück gefertigt. So ist es möglich, auf jedes noch so kleine Detail einzugehen und ein Brillenglas herzustellen, das an jedem Durchblickspunkt optimal auf die Augen abgestimmt ist. Dadurch kann das persönliche Sehpotenzial zu 100 Prozent ausgeschöpft werden.

Stärkemessungen sind die Leidenschaft des Hammer Meisterbetriebes und zertifizierten Eye Lens-Technologie-Spezialisten. Immer wird mit größter Sorgfalt und Präzision gearbeitet. Einige Zahlen klappen beim Sehtest noch gut? Die zweite Zeile wird schon schwieriger!? – Optik G. Mersmann sorgt für die perfekte Glasstärke.

„Die Brillengläser lassen wir von den besten Glasherstellern fertigen und passen sie mit viel Feingefühl und technischem Know-How an die individuellen Bedürfnisse an“, betont Georg Mersmann. „Mit ebenso hoher Genauigkeit werden Gläser in unserer eigenen Werkstatt verarbeitet. Immer nach dem Motto: „Je dünner, desto leichter und schöner“.

Vor allem in der Dämmerung sind durch schärferes und kontrastreicheres Sehen die Vorteile der individuell abgestimmten Gläser spürbar. Aber auch beim Lesen, Arbeiten und in vielen anderen alltäglichen Situationen machen sich die Hightech-Brillengläser mehr als positiv bemerkbar und sorgen dafür, dass dem perfekten Seherlebnis nichts mehr im Wege steht.

Ihr Team von  
Augenoptik Mersmann

Ihr Augenoptiker  
  
G. Mersmann



Oswaldstraße 26  
59075 Hamm-  
Bockum-Hövel  
Telefon:  
0 23 81 / 7 26 42  
www.mersmann24.de

# Die Zukunft!

Prof. Dr. Dirk Böcker ist Chefarzt der Klinik für Kardiologie, Allgemeine Innere Medizin und Intensivmedizin am St. Marien-Hospital Hamm. Für ihn ist die Sache klar: Was sich in dem Hammer Krankenhaus im vergangenen Mai ereignet hat, sei „bahnbrechend, die Zukunft der Schrittmachertechnologie“. Gemeinsam mit seinem Team hatte der Arzt einem Patienten eine nur wenige Millimeter kleine Micra-Kardiokapsel eingepflanzt...

Dieses Verfahren, bei dem ein miniaturisierter Schrittmacher über eine Punktion in der Leiste durch eine Vene in weniger als einer Stunde in der rechten Herzkammer platziert wird, kann seit seinem ersten Einsatz in Deutschland im Jahr 2015 bislang nur in ganz wenigen Kliniken durchgeführt werden. Schon am nächsten Tag geht der Patient wieder nach Hause – mit einem Schrittmacher, der zuverlässig sein Herz zum Schlagen bringt, ohne Kästchen unter der Haut, ohne Kabel im Körper.

Helmut Westhoff hat den neuen Herzschrittmacher vor vier Wochen erhalten und ist glücklich: „Ich kann wieder in meinem Garten arbeiten, Taubensport betreiben – alles ganz ohne Kurzatmigkeit und Schwindelgefühl.“ Vor einem halben Jahr wurde ihm schon einmal ein Herzschrittmacher implantiert. „Mit dem bin ich aber nicht klargekommen“, erzählt der Bönener. Beim Bücken habe er immer einen störenden Impuls gespürt. Nach einer Beratung im Marien-Hospital wurde ihm der neue Schrittmacher eingesetzt. Westhoff ist erst der zweite Patient in Hamm mit der Micra-Kardiokapsel.

Oberarzt Dr. Dirk Reinhardt, der das Implantationsverfahren ebenfalls beherrscht, klärte ihn im Vorfeld über den Eingriff auf. Der Schnitt in der Leiste, der einzige, der dazu notwendig war, um die 8,7 Millimeter breite Sonde einzuführen, ist längst verheilt und die Lebensfreude des 78-Jährigen ist zurück: „Jetzt kann ich wieder alles machen! Ich spüre den Schrittmacher nicht. Ich war schon in der Sauna und zur Wassergymnastik und fahre auch wieder Rad.“ Seine Frau Waltraut nickt freudig: „Auch das Kästchen unter der Haut ist weg, schön verheilt...“

Seit 1961 werden in Deutschland Herzschrittmacher implantiert, etwa 250 Schrittmacher setzt das St. Marien-Hospital pro Jahr ein. Sie tun ihren Dienst, doch die Operation ist aufwendig und nicht frei von möglichen Nebenwirkungen: „Komplikationen bei der alten Technik sind mögliche Infektionen und Probleme mit der Verkabelung, wenn zum Beispiel durch Bewegung Stecker verschoben oder gelockert werden.“

Standardgeräte erhalten nach zehn Jahren eine neue Batterie. Die neue Kardiokapsel hat ebenfalls eine Laufzeit von zehn Jahren. Danach kann problemlos eine neue implantiert werden, „die dann wahrscheinlich noch kleiner ist, denn die Miniaturisierung schreitet fort.“ In der Micrakapsel sitzt alles, was im konventionellen Herzschrittmacher auch verbaut ist: ein Energiespeicher, ein Impulsgeber, der Computer und der Lage-sensor, der Bewegung und Erschütterung erkennt.

Denn das impulsauslösende Gerät sitzt dicht unter der Haut und ist mit einem etwa 60 Zentimeter langen Kabel mit dem Impulsgeber in der Herzkammer verbunden. „Falls die Elektrode defekt ist, wird man diese Kabel nicht mehr einfach so herausziehen können, „sie verwachsen im Körper, das ist nicht trivial“. Also belässt man sie, wo sie sind, und schiebt neue hinterher. „Das wird bei alternden Gefäßen oder nach vorangegangenen Chemotherapien oder Dialysen nicht einfacher...“ Auch die Kontrollzyklen und die externen Geräte des Arztes zur Programmierung und Abfrage der kleinen Computer sind gleich. „Die Kapsel hält sich mit vier Titanhäkchen im Gewebe fest.“

„Wir sind stolz, durch die hohe Qualifikation unserer Ärzte die führende Kardiologie in der Region zu haben“, sagt Geschäftsführer Thomas Tiemann, „Unsere Ärzte haben umfangreiche Fortbildungen besucht und so die Expertise für diese Operation erlangt. Erst dann haben wir das Verfahren in unserem Haus strukturiert eingeführt, denn natürlich wollen wir die neuen Methoden erstmal sicher beherrschen.“

Die neue Herzschrittmacher-Generation ist zehnmal so teuer wie ein Standardgerät. Während die Krankenkassen für eine Herzschrittmacher-OP rund 4 800 Euro bezahlen – darin ist schon der Preis für den Herzschrittmacher von 800 Euro inbegriffen – kostet der neue Schrittmacher alleine bereits 8 000 Euro. Geschäftsführer Thiemann zahlt das trotzdem. „Wir wollen am Standort und in der Region die führende Kardiologie sein, da müssen wir auch investieren“. Jetzt gelte es mit den Kostenträgern über weitere Zahlungen zu verhandeln. Etabliert sich die neue Technik, wird sie günstiger: „So war das auch bei den Defibrillatoren, die Anfang der 90-er Jahre 40 000 Euro kosteten und jetzt noch 4 000.“

war/gih

Stellten den neuen Herzschrittmacher vor: (von links): Patient Helmut Westhoff, Prof. Dr. Dirk Böcker und Oberarzt Dr. Dirk Reinhardt.

Fotos: Wiemer



Herkömmliche Herzschrittmacher sind etwa so groß wie eine Zündholzschachtel und mit einer oder zwei Sonden ausgestattet.



## Info

Herkömmliche Herzschrittmacher sind etwa so groß wie eine Zündholzschachtel und mit einer oder zwei Sonden ausgestattet. Der eigentliche Schrittmacher wird in einer Hauttasche im Bereich des Brustmuskels eingebettet. Von dort führen die Drähte (die Sonden) durch den Brustkorb und werden am Herzen befestigt. Dies sei nach wie vor mit einer Komplikationsrate behaftet, so Prof. Dr. Dirk Böcker. Es könne zu Kabelbrüchen kommen. Mit der neuen Methode, die erst vor Kurzem entwickelt worden ist und

vor zwei Jahren zum ersten Mal in einem Düsseldorfer Klinikum erprobt wurde, wird auf die Drähte verzichtet. Über eine Punktion der Leistenvene wird der Herzschrittmacher per Katheter direkt in das Herz vorgeschoben und dort befestigt. Mit winzigen Titanärmchen wird er im Herzgewebe genau an der Stelle verankert, an der er die Impulse geben soll. Die Vorteile für den Patienten: Das Infektionsrisiko sinkt, der Patient ist nicht mehr bewegungseingeschränkt und kann bei entsprechender Fitness auch Sport-

arten wie Golf oder Tennis ausüben. Weil die Kardiokapsel tiefer im Körper liegt, ist sie auch nicht mehr so anfällig gegen Magnetfelder wie die konventionellen Schrittmacher. Trotz aller Vorteile kommt sei nicht uneingeschränkt zum Einsatz: „Wir wägen ab, welche Technik das Beste für einen Patienten ist“, erklärt Prof. Böcker. „Beispielsweise eignet sich die Kapsel nur, wenn ein Einkammerschrittmacher benötigt wird, und das sind etwa ein Drittel der Fälle“.

# Enorme Vielfalt, große Qualität

Der Gesundheitsstandort Hamm e.V. ist eine Institution, die die vielfältigen Disziplinen der Gesundheitswirtschaft in Hamm unter einem Vereinsdach bündeln möchte. Vorsitzender ist Dieter Vatheuer, Oberbürgermeister Thomas Hunsteger-Petermann ist Schirmherr. Beide stellten sich für eine Momentaufnahme zu den Themen „Gesundheitsstandort Hamm“ und „Gesundheitswirtschaft“ zur Verfügung...

## Wer oder was sind denn die Akteure der Gesundheitswirtschaft in Deutschland und in Hamm?

**Dieter Vatheuer:** Die Gesundheitswirtschaft ist in Deutschland und in Hamm der Wachstumsmarkt Nummer eins. Die Felder und Struktur der Gesundheitswirtschaft zeigt eine Grafik des Instituts für Arbeit und Technik auf. (Anm. d. Red.: Seite 19 unten)

## Wie sieht das konkret für Hamm aus?

**Thomas Hunsteger-Petermann:** Die Gesundheitswirtschaft gehört in Hamm zu den größten und spannendsten Branchen. Sie bietet nicht nur eine enorme Vielfalt, sondern vor allem auch eine große Qualität. Nicht ohne Grund genießen die heimischen Gesundheitseinrichtungen vielfach einen hervorragenden Ruf, der oftmals weit über unsere Stadtgrenzen hinaus reicht. Trotzdem müssen wir uns noch stärker als bislang unter der gemeinsamen Marke „Gesundheitsstandort Hamm“ positionieren. Umso mehr freut es mich, dass unter dem Dach des Vereins „Gesund in Hamm – Gesundheitsstandort Hamm e.V.“ die größten Einrichtungen zusammenkommen, um gemeinsame Aktivitäten zu planen.

## An dieser Schnittstelle sieht sich der Verein?

**Dieter Vatheuer:** Ja. Wir verstehen uns als Bindeglied zwischen allen Disziplinen der Gesundheitswirtschaft. Für diese Anbieter, vom Krankenhaus bis zum Bewegungstrainer, sind wir Informationsstelle, besonders über unsere Website [www.gesundinhamm.de](http://www.gesundinhamm.de). Wir sind Think Tank für Zukunftsfragen, besonders beim regelmäßigen „Dinner Talk“, und wir bilden ein



Netzwerk für alle Akteure, die in dem Gesundheitsbereich tätig sind.

## Wie wichtig ist der Gesundheitsstandort für den heimischen Arbeitsmarkt?

**Thomas Hunsteger-Petermann:** Sehr wichtig. Etwa 15 000 Arbeitsplätze stehen heute schon in einem direkten Zusammenhang mit der Gesundheitswirtschaft. Die Branche bietet eine große Bandbreite unterschiedlicher Berufe. Die Zahl der Angebote wird in den kommenden Jahren sicherlich weiter steigen, gerade auch mit Blick auf den Demografischen Wandel. Gleichzeitig steigt bei immer mehr Menschen das Bedürfnis, verstärkt etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Gerade Startups mit guten Ideen haben große Chancen, in diesem Bereich ein erfolgreiches Business zu starten.

## Welchen Beitrag kann die Stadt Hamm für den Gesundheitsstandort leisten?

**Thomas Hunsteger-Petermann:** Wir engagieren uns in ganz unterschiedlicher Weise und in allen Bereichen der Stadt Hamm. Das Projekt „Kein Kind zurücklassen“ ist dafür ebenso ein Beispiel wie das Projekt „Älterwerden in Hamm: Selbstbestimmt. Lebenswert. Mittendrin“, bei denen das Thema Gesundheit an vielen Stellen direkt oder indirekt eine Rolle spielt. Darüber hinaus haben wir die Ideen zur Einrichtung des Gesundheitscenters Bad Hamm von Anfang an unterstützt, zumal die städtische Wohn- und Pflegeberatung zu den wichtigen Anlaufstellen gehört.

➤ Weiter auf Seite 19



Links: Dieter Vatheuer als Vorsitzender und Oberbürgermeister Thomas Hunsteger-Petermann als Schirmherr des Vereins Gesundheitsstandort Hamm e.V. möchten die vielfältigen Disziplinen der Gesundheitswirtschaft in Hamm unter einem Dach bündeln.  
Foto: Rother

Unten: Beim „Dinner Talk“ treffen sich Mitglieder und Freunde des Vereins in angenehmer Atmosphäre im Maximare.  
Foto: Maximare

also die Früherkennung von Bewegungsmangel und Ernährungsproblemen durch Krankenhäuser, Hausärzte und Eltern. Der Gesundheitsstandort Hamm e.V. möchte diese Themen vordenken, diskutieren und die Anbieter der verschiedenen Disziplinen vernetzen, um dann ein gesamtheitliches Hilfsangebot zu präsentieren.

**Noch einmal zum Stichwort „Dinner Talk“: Was passiert da?**

**Dieter Vatheuer:** „Ich mache das mal klar am Beispiel des letzten „Dinner Talks“. Mitglieder und Freunde trafen sich in der Geschäftsstelle des Vereins im Gesundheitscenter im Maximare. In sehr angenehmer Atmosphäre ging es um das Thema Bewegung, mit Impulsvortrag und Podiumsdiskussion. Mit der provokanten Überschrift „Nie mehr dicke Kinder“ und dem Leitthema „Lebenswert alt werden“ war der Grundstein für eine kontroverse und gleichzeitig konstruktive, lebendige Diskussion gelegt. Experten interpretierten diese aktuellen Schlagworte vor gut 50 Zuhörern und lieferten dabei viele Denkanstöße. Die anschließende Diskussion und der Austausch der Gäste zeigten, dass sich dieses Instrument als Informationsbörse, als Think Tank, bewährt hat.“



► **Wie kann der Gesundheitsstandort Hamm e.V. ergänzen?**  
**Dieter Vatheuer:** Wir sprachen eben über Komplexität. Ich möchte das hier mal darstellen. Komplexe Aufgaben bedeuten Aufklärung durch VHS, Vorträge, Seminare, Krankenhäuser, Gesundheitsamt sowie Schulungen von Eltern, Erziehern und Lehrern. Dazu gehört aber auch das Thema Bewegung. Hier sind Sportvereine, Schwimmbäder, Fitness-Studios, Schulen, Kindergärten und natürlich die Eltern gefragt. Und es geht um Ernährung, Ernährungsberatungen, Kochkurse, Diätprogramme und Schulungen für Eltern. Last but not least gehört zu den komplexen Aufgaben auch die Vorsorge,



Links: Die Grafik des Instituts für Arbeit und Technik (IAT) zeigt die Themenfelder und die Struktur der Gesundheitswirtschaft auf.

**Sind weitere „Dinner Talks“ geplant?**

**Dieter Vatheuer:** Ja, die Reihe wird fortgesetzt. Ein Thema in diesem Jahr wird „Pflege“ sein. Ein weiteres großes Thema ist derzeit die Übergewichtigkeit. Daran kann man aufzeigen, dass nur ein Zusammenspiel vieler Akteure dazu führt, nachhaltig Erfolge zu erzielen. 750 000 Kinder gelten in Deutschland als übergewichtig. In jeder Grundschulklasse sitzen somit im Schnitt zwei übergewichtige, adipöse Kinder. Bei Erwachsenen sind 62 Prozent der Männer und 37 Prozent der Frauen übergewichtig. Zuviel Speck auf den Rippen begünstigt Herz- und Kreislauf Erkrankungen, steigert das Diabetes-Risiko und verkürzt letztendlich die Lebenserwartung.

# Erkrankung mit vielen Gesichtern

Arthritis, Arthrose, Osteoporose und der immer häufiger auftretende ‚Mausarm‘ – sie alle gehören zu den sogenannten ‚rheumatischen Beschwerden‘. Unter diesem Oberbegriff werden in der Medizin mehr als 100 verschiedene Krankheitsbilder zusammengefasst...

Ihnen gemeinsam sind eine Erkrankung der Gelenke oder angrenzenden Muskeln und des Bindegewebes und das bedeutet: Schmerzen und eine Einschränkung der Beweglichkeit. Das kann für alle Teile des Bewegungsapparates zutreffen, auch für die Knochen, die Wirbelsäule und Sehnen.

So unterschiedlich die Ausprägungen von rheumatischen Beschwerden sind, so verschiedenen sind auch die Ursachen, bei denen man vier Hauptgruppen unterscheidet. Bei der Arthritis beispielsweise attackiert das Immunsystem das körpereigene Gewebe der Gelenke und verursacht dadurch Entzündungsreaktionen. Bei einer Arthrose hingegen werden Knorpel und andere Gelenkbestandteile geschädigt, was vermutlich durch Fehl- oder Überbelastungen, aber auch durch Stoffwechselstörungen oder Entzündungen ausgelöst wird. Wieder anders ist die Ursache bei Osteoporose, bei der eine Stoffwechselstörung vorliegt. Und schließlich umfasst der sogenannte „Weichteilrheumatismus“ Schädigungen des Binde- und Fettgewebe, des Muskelgewebes, beziehungsweise der Sehnen und Bänder. Hierzu zählen beispielsweise Schleimbeutelkrankungen.

Wie im Einzelfall die Therapie aussieht, hängt ganz von der Ursache und Art der rheumatischen Erkrankung ab. Eine einheitliche Behandlung gibt es nicht. Ein wichtiges Ziel ist aber allen Maßnahmen gleich, nämlich dafür zu sorgen, dass die Betroffenen keine Schmerzen mehr haben. Unterstützend werden Bewegungstherapien, Massagen, Entspannungsübungen oder physikalische Anwendungen eingesetzt.

Auch pflanzliche Wirkstoffe haben sich bei rheumatischen Beschwerden bewährt, wie beispielsweise Öle aus Pfefferminze, Rosmarin und Eucalyptus. In hoher Dosierung sind diese Wirkstoffe auch in Doloplast enthalten. Während das Pfefferminzöl schmerzlindernd wirkt, sorgt das Rosmarinöl für Entspannung, und das Eucalyptusöl wirkt gegen die Entzündungen. So hilft die Creme, schnell wieder in Bewegung zu kommen und eignet sich dank der pflanzlichen Wirkstoffe – anders als nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR) – auch für eine langfristige Anwendung.

akz-o



Rheumatischen Beschwerden bedeuten früher oder später auch eine Einschränkung der Beweglichkeit.  
Foto: Jan-Otto/iStock/spp-o

## Auf regelmäßige Lagewechsel achten

Dass Sitzen dem Körper nicht gut tut, ist keine neue Erkenntnis. Welche Auswirkungen das Sitzen tatsächlich auf die Gesundheit haben kann, erklärt Dr. Ulrich Quint, Chefarzt am Orthopädisch-Traumatologischen Zentrum des St.-Marien-Hospitals...

### Kann langes Sitzen dem Körper schaden?

**Dr. Ulrich Quint:** Auf jeden Fall. Beim Sitzen, besonders beim aufrechten Sitzen, lastet auf den Bandscheiben großer Druck. Auf lange Sicht kann das zu Rückenschäden führen. Ich habe dazu mit Sportmedizinern in Ulm eine Untersuchung durchgeführt: Wir haben den Druck bei normalen Haltungen, wie Sitzen, Liegen und Stehen, und bei unterschiedlichen Aktivitäten gemessen. Beim Liegen war er sehr gering, beim Sitzen schon relativ hoch und beim Stehen, besonders beim vorgebeugten Stehen mit Gewicht, sehr hoch. Damit haben wir das, was viele Physiotherapeuten raten, nämlich das aufrechte Sitzen, als gesunde Haltung widerlegt. Weniger Druck wird beim lässigen Sitzen ausgeübt, also wenn ein Bein ausgestreckt oder hochgelegt ist, man sich zurücklehnt oder Ähnliches.

### Was raten Sie Leuten, die berufsbedingt viel sitzen?

**Dr. Quint:** Sie sollten regelmäßige Lagewechsel machen. Wir haben festgestellt, dass ein Wechsel zwischen Liegen, Sitzen und Stehen die Bandscheiben deutlich erholen kann. Wer rückenkrank ist, sollte deshalb auch auf der Arbeit versuchen, sich in der Pause mal für zehn Minuten hinzulegen. Dafür stellen wir hier auch häufig Bescheinigungen aus. Wenn man danach ohne Probleme weiterarbeiten kann, ist das doch gut.

Weiter auf Seite 22 ➤

# Wir haben etwas Großartiges noch besser gemacht.



TEMPUR®

Die vier neuen TEMPUR® Matratzenkollektionen mit verschiedenen Komfoteigenschaften für jedes Liegegefühl – weiterentwickelt und neu designed.



TEMPUR® Hybrid  
Für eine dynamische Anpassung



ab 1.498 € UVP

TEMPUR® Contour  
Für ein festeres Liegegefühl



ab 1.398 € UVP

TEMPUR® Cloud  
Für ein weicheres Liegegefühl



ab 1.398 € UVP

TEMPUR® Sensation  
Für mehr Bewegungsfreiheit



ab 1.398 € UVP

25 JAHRE TEMPUR®

## Jetzt jubeln und sparen mit TEMPUR®!

Feiern Sie mit und gönnen Sie sich den besonderen Komfort der TEMPUR® Original Comfort 20 Jubiläumsmatratze zum Sonderpreis.

TEMPUR®  
Jubiläumspreis

**998 €**  
statt 1.298 € UVP

möbel  
schwienhorst

59075 Hamm Bockum-Hövel  
Horster-Str. 12 | 02381 914809

Mo-Fr 10-13 Uhr 14:30-19 Uhr  
Sa 10-16 Uhr



„Wer rückenkrank ist, sollte auf der Arbeit versuchen, sich in der Pause mal für zehn Minuten hinzulegen.“ – Dr. Ulrich Quint.

➤ Rückenschmerzen haben sich in den vergangenen Jahren zu einer Volkskrankheit entwickelt und sind einer der häufigsten Gründe für eine Arbeitsunfähigkeit. Wer sich nicht hinlegen kann oder möchte, kann aber auch einfach aufstehen, ein wenig durch den Raum laufen. Alle 20 bis 40 Minuten wäre ein solcher Wechsel schon ratsam, denn besonders, wenn man viel am Computer sitzt, ist das für die Bandscheiben sehr belastend.

#### Sollten an Stühlen also demnächst auch Warnhinweise hängen, wie es sie auf Zigarettenschachteln gibt?

**Dr. Ulrich Quint:** Rauchen und Sitzen schaden dem Körper natürlich auf unterschiedliche Weise. Aber tatsächlich achten die besseren Wohnausstatter oder besser die Hersteller darauf, ihre Sitzmöbel so rücken schonend wie möglich zu bauen. Sie arbeiten dabei mit Orthopäden zusammen. Auch die Automobilindustrie ist, was die Sitze angeht, auf einem guten Stand. Wer keinen rücken schonenden Schreibtischstuhl hat, kann aber auch auf Hilfsmittel zurückgreifen. Wie zum Beispiel einen Pezzi-ball, das sind diese großen Gymnastikbälle, anstelle des Stuhls verwenden oder ein Dreieckskissen auf die Sitzfläche legen. Das ist zwar erst ungewohnt, nach drei bis vier Tagen gewöhnt man sich aber daran und die Bandscheiben werden entlastet.

#### Wie wichtig ist Sport?

**Dr. Ulrich Quint:** Natürlich sehr wichtig. Man sollte regelmäßig Gymnastik machen. Besonders auch mit gezielten Übungen für die Rumpfmuskulatur Bauch und Rücken gleichermaßen stärken. Außerdem wird auch von Kardiologen empfohlen, täglich zehn Kilometer zu laufen, denn das beugt Gefäßschäden vor. Daher finde ich auch diese Uhren und Handyanwendungen gut, die die Schritte zählen. Das ist eine gute Selbstkontrolle. Aufpassen sollten Menschen, die direkt nach der Arbeit einen Rückschlagsport wie Tennis oder Badminton betreiben. Wenn sie den ganzen Tag gesessen haben und sich dann plötzlich so stark sportlich betätigen, kann das zu einer Überlastung der Bandscheiben führen. Unbedingt aufwärmen vor dem Sport, sonst schadet er mehr, als er nützt. Svenja Jesse (WA)

# Dehnen und Entspannen

Ein Bandscheibenvorfall kann starke Schmerzen auslösen, die bis in die Füße ausstrahlen. Fachleute sprechen von Ischialgie. Schmerzlindernde Behandlungen können helfen, um besser mit diesen Beschwerden umzugehen...

Ob sie auch für eine schnellere Genesung sorgen, sei unklar, erklärt das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) auf seinem Portal [gesundheitsinformation.de](http://gesundheitsinformation.de). Dafür fehlten Nachweise. Dauern durch einen Bandscheibenvorfall ausgelöste Ischiasbeschwerden länger als anderthalb Monate, kann unter Umständen eine Operation helfen. Bei dem Eingriff wird der gereizte Ischiasnerv entlastet, auf den die Bandscheibe drückt.

Auch eine Reha hilft womöglich, um Beschwerden zu lindern – etwa für Menschen, die nicht mehr arbeiten können wegen der Schmerzen. Auch nach einer OP könne sie Sinn machen. Rückenschule, Krafttraining oder auch Dehn- und Entspannungsübungen können Teil der Reha sein. Es geht unter anderem darum, die Stabilität der Wirbelsäule zu verbessern und die Rumpfmuskulatur zu stärken.

In der Regel jedoch klingen Schmerzen innerhalb von sechs Wochen langsam wieder ab. Die Hauptarbeit bei der Genesung leiste der Körper in der Regel selbst, erklären die Experten. Oft haben Betroffene auch gar keine Beschwerden, obwohl ihre Bandscheibe vorgewölbt ist. GIH

## Rückenschmerzen im Alltag

Wegen Rückenschmerzen nicht zur Arbeit?

Das passiert vielen Angestellten in Deutschland. Knapp die Hälfte der Befragten (45,5 Prozent) einer repräsentativen GfK-Umfrage können mindestens einmal im Jahr ihren Aufgaben nicht nachgehen. Sie hatten zuvor angegeben, dass sie mindestens einmal pro Jahr Rückenschmerzen haben.

Mehr als 11 Prozent aller Befragten – vorwiegend Frauen – haben sogar täglich Rückenschmerzen, zeigt die Umfrage. Zudem klagen nicht nur ältere Menschen über Rückenprobleme. Betroffen sind oft auch Angestellte, insbesondere geringverdienende Berufstätige. Die GfK befragte ca. 1000 Männer und Frauen ab 18 Jahren. GIH

# Komasaufen auf dem Rückzug?

Das Komasaufen unter Jugendlichen sei uncool geworden, vermeldete jüngst die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Heranwachsende seien älter, wenn sie erste Erfahrungen mit Alkohol machten. Und wenn, tranken sie maßvoller. Das wäre eine erfreuliche Entwicklung....

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtgefahren (DHS) mit Sitz in Hamm, die übrigens in diesem Jahr ihr 70-jähriges Bestehen feiert, sieht dennoch keinen Grund zur Entwarnung. Sie verweist darauf, dass in Deutschland jährlich 74 000 Menschen am Alkoholmissbrauch sterben. Das sei statistisch gesehen ein Toter alle sieben Minuten.

Auf Hamm bezogene Daten zum Thema Alkoholkonsum bei Unter-18-Jährigen könne die DHS nicht präsentieren, da sie lediglich bundesweit aktiv sei. Die DHS verweist an die Hammer Polizei. Julia Breitenstein, Pressesprecherin der Polizei Hamm, sagt lediglich: „Der Trend kann von der Polizei weder in die eine noch in die andere Richtung bestätigt werden.“ Auf die Frage, ob die Polizei bei Jugendlichen die Tendenz zu anderen Drogen feststellen konnte, antwortete Breitenstein nicht und verweist auf die Jugendsuchtberatung Hamm.

Deren Leiterin Dorothee Behler-Brodd teilt mit: „Ich denke, die Tendenzen der BzGA-Studie stimmen mit der Situation in Hamm überein.“ Weiter erläutert sie: „Über unser HaLt-Projekt werden uns Jugendliche vermittelt, die wegen einer Alkoholvergiftung ins Krankenhaus gekommen sind.“ HaLt steht für „Hart am Limit“. Das Projekt unterstützt Jugendliche dabei, einen bewussten Umgang mit Alkohol zu finden. „Und bei diesen Meldungen ist die Zahl zurückgegangen“, freut sich Behler-Brodd. Grundsätzlich meint sie: „Jugendliche unterschätzen teils die Gefahren von Alkohol. Sie müssen erst ihre Grenzen finden. Deshalb landen sie auch häufiger mit einer Intoxikation im Krankenhaus.“ Denn „wir leben leider in einer Gesellschaft, in der der Alkohol eine große Rolle spielt“. Jugendliche tranken selten, um Probleme zu bewältigen – sondern um Erwachsene nachzuahmen.

Bundesweit befragte die BzGA für ihre neue Studie im ersten Halbjahr des vorigen Jahres rund 7 000 Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von zwölf bis 25 Jahren. Demnach greift in dieser Altersgruppe nur zehn Prozent mindestens einmal wöchentlich zu Alkohol. 2004 waren es mit 21,2 Prozent noch mehr als doppelt so viele. 36,5 Prozent der Unter-18-Jährigen geben sogar



„Wir leben in einer Gesellschaft, in der der Alkohol eine große Rolle spielt.“ – Dorothee Behler-Brodd, Leiterin der Jugendsuchtberatung in Hamm.

Foto: DAK

an, noch nie Alkohol gekostet zu haben – der höchste Wert seit Beginn der Erhebung vor 16 Jahren. Statistisch gesehen sei ein Jugendlicher bei seinem ersten Kontakt mit Alkohol momentan etwa 15 Jahre alt. 2004 waren sie erst 14.

Komasaufen meint den Verzehr von derart großen Mengen Alkohols, dass er sogar für Erwachsene riskant wäre. 22,6 Prozent der Jugendlichen gaben 2004 noch zu, damit Erfahrungen zu haben. 2016 waren es nur noch 13,5 Prozent. Übrigens: 2004 waren Jugendliche bei ihrem ersten Rausch 15 Jahre alt. Nunmehr sind sie ein Jahr älter.

Es muss aber nicht gleich übermäßiger Alkoholgenuss sein, um sich und seinem Körper – nachhaltig – zu schaden, betont die Deutsche Hauptstelle für Suchtgefahren. In einer Pressemitteilung betont die Institution: „Schon täglich zwei kleine Gläser Bier oder Wein erhöhen das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken. Insgesamt ist Alkohol mitverantwortlich für über 200 Krankheiten.“

Und Andrea Jakob-Pannier, Suchtpräventionsexpertin der Barmer-Krankenkasse, ergänzt: „Von 2012 bis 2015 ist die Zahl der Menschen, die wegen riskantem Alkoholkonsum behandelt werden mussten, um 2,2 Prozent gestiegen.“

Michael Koll



Dorothee  
Behler-Brodd



**Naturfitness**  
Intuitives Bogenschießen & mehr

**Spanne mit uns den Bogen  
um zu entspannen**

Burnout- & Stress Prävention | Workshops | Kurse  
Coachings | Team-Building | Firmenevents  
Infos: [www.naturfitness.de](http://www.naturfitness.de) | Tel. 0 23 81- 436 66 19

# Wenn der Nerv unter Druck gerät

Karpaltunnelsyndrom – der Begriff dürfte den meisten bekannt sein. Viele verbinden es einfach mit einer Schiene um das Handgelenk. Dahinter steckt aber mehr: In einer Engstelle gerät ein Nerv unter Druck. Das bringt Schmerzen mit sich und kostet Nerven. Und es kann ohne Behandlung schlimme Folgen haben.

Wenn die Hände ab und an einschlafen, denken sich viele nichts dabei. Solche Beschwerden darf man aber nicht einfach ignorieren. Sie können auf ein Karpaltunnelsyndrom hindeuten. Dabei ist ein Nerv im Handgelenk in einer Engstelle unter Druck geraten. Es ist das häufigste sogenannte Kompressionssyndrom - etwa zehn Prozent der Menschen sind betroffen. Wenn man nichts dagegen unternimmt, kann das Syndrom den Nerv dauerhaft schädigen. Manchmal bleibt der Daumen dann gelähmt. Damit es so weit nicht kommt, muss es aber nicht immer eine OP sein.

Die Beschwerden beginnen meist nachts: Kribbeln, eingeschlafene Hände, ein dumpfes Gefühl, Schmerzen. „Man wacht davon mehrmals in der Nacht auf“, berichtet Prof. Veit Braun von der Deutschen Gesellschaft für Neurochirurgie. „Irgendwann kommen die Beschwerden auch tagsüber - zum Beispiel beim Fahrrad- oder Autofahren.“ Das Gefühl lässt in den ersten drei Fingern ab dem Daumen nach. Typische Situationen: Beim Spülen fallen einem Tassen aus der Hand oder das Hemd lässt sich nicht mehr so gut zuknöpfen. Wenn man nichts unternimmt, schrumpft der Muskel im Daumenballen.

Der Grund dafür liegt in einer Engstelle im Handgelenk: Der Karpaltunnel ist eine Art Durchgang zwischen den Handwurzelknochen an den Seiten und einem Band (Retinaculum flexorum), das wie ein Deckel darüber



Schmerzen im Daumen sind ein typisches Symptom für das Karpaltunnelsyndrom.

Foto: WA

liegt. Hindurch laufen Sehnen und ein Nerv - der Nervus medianus. „Das ist einer der Haupt-Handnerven. Er versorgt Daumen, Zeige- und Mittelfinger,“ erklärt Oliver Kastrup von der Deutschen Gesellschaft für Neurologie.

Wenn der Nerv unter Druck gerät, liegt das meistens daran, dass die Beugesehnen im Karpaltunnel angeschwollen sind. Als Ursache wird unter anderem eine Hormonumstellung angenommen – dafür spricht, dass etwa 70 Prozent der Betroffenen Frauen, vor allem jenseits der 50, sind. Auch ein gebrochenes Handgelenk, bei dem sich der Karpaltunnel verschoben hat, kann dahinter stecken.

„In seltenen Fällen gibt es auch ein überlastungsbedingtes Karpaltunnelsyndrom“, erklärt Prof. Jörg van Schoonhoven, Generalsekretär der Deutschen Gesellschaft für Handchirurgie. Die chronische Belastung als Ursache wird aber in der Wissenschaft noch diskutiert. Unabhängig von der jeweiligen Ursache wird das Problem in der Regel verstärkt, wenn man die Hand abknickt, zum Beispiel beim Schlafen.

Um festzustellen, ob jemand betroffen ist, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Ein erfahrener Arzt erkennt das Syndrom häufig schon an den Schilderungen des Patienten. Technisch lässt sich auch die Leitungsgeschwindigkeit der Nerven messen. ➤ Weiter auf Seite 25

## Die Symptome eines Karpaltunnelsyndroms sollte man immer ernst nehmen

► Dafür bekommt der Betroffene oberhalb des Karpaltunnels einen Stromschlag, und der Arzt misst, wie lange der Reiz braucht, bis er unterhalb des Tunnels wieder ankommt. Ist die Übertragung verlangsamt, spricht das für ein Karpaltunnelsyndrom.

Außerdem kommen Ultraschalluntersuchungen und in seltenen Fällen ein Kernspin infrage. Schmerzhaft für den Betroffenen ist die Elektromyografie: Dabei sticht der Arzt eine Nadel in den Daumenballen, um die Aktivität des Muskels zu messen. Wenn die Beschwerden noch leicht sind, bekommen Betroffene erstmal eine Schiene für die Nacht. So lässt sich das Handgelenk nicht mehr abknicken. Eine andere Möglichkeit ist das entzündungshemmende Medikament Cortison: Früher wurde es meist direkt in den Karpaltunnel gespritzt. Heute bekommen Patienten es eher in Tablettenform.

Auch eine Operation kommt infrage, vor allem, wenn die Finger bereits taub sind oder der Muskel sich zurückgebildet hat. Bei der OP wird das Band, das den Deckel des Karpaltunnels bildet, gespalten. Dadurch verlängert es sich, und das entlastet den Nerv.“ Wie jede andere OP

bringt auch die Karpaltunnel-OP Risiken mit sich: Neben möglichen OP-Komplikationen wie Infektionen kann es sein, dass der Nerv beim Eingriff verletzt oder in sehr seltenen Fällen durchtrennt wird. Das gilt auch für die endoskopische Operationsmethode. Dabei ist der Schnitt in der Handinnenfläche statt zwei nur einen bis eineinhalb Zentimeter lang. Nach vier Wochen sind die Ergebnisse des endoskopischen und des konventionellen Eingriffs aber gleich gut. Beide OPs werden ambulant unter örtlicher Betäubung vorgenommen.

Auch eine Physiotherapie mit Massagen und Dehnübungen kann helfen, wie eine aktuelle spanische Studie an der Universidad Rey Juan Carlos in Alcorcón belegt. Die Forscher hatten die Fälle von 100 betroffenen Frauen untersucht. Eine Hälfte der Patientinnen wurde einmal wöchentlich für 30 Minuten mit manuellen Therapien behandelt, die auf den Nacken und den Mediannerv zielten. Zusätzlich sollten die Frauen Dehnübungen zu Hause durchführen. Wie die Auswertung ergab, ging es den so behandelten Patientinnen nach einem Jahr ebenso gut wie denjenigen mit Operation. Nach einem Monat zeigte die Physiotherapie sogar schnellere Erfolge.

War der Nerv allerdings schon geschädigt oder der Muskel bereits verkümmert, lässt sich das nicht immer rückgängig machen. Die Symptome eines Karpaltunnelsyndroms sollte man also ernst nehmen. obx/WA

# KOMPETENZZENTRUM FÜR SCHMERZMEDIZIN



Die Klinik für Manuelle Therapie hat sich auf die ganzheitliche Behandlung von Schmerzen spezialisiert. In einem interdisziplinären Team erarbeiten wir individuelle Therapiekonzepte für Sie.

### Unsere Behandlungsschwerpunkte:

- Rückenschmerzen/Wirbelsäulenschmerzen
- Ganzkörperschmerzen/Fibromyalgie
- Gelenkschmerzen
- Kopfschmerzen
- Neuropathische Schmerzen
- Tumorschmerzen

*Informieren Sie sich direkt in unserer Klinik.  
Wir helfen Ihnen gerne weiter !*

# Klinik für Manuelle Therapie

Klinik für Wirbelsäulen-, Gelenkleiden und Schmerztherapie

# Die Chance, ein Leben zu retten



Im Jahr 2013 hatte sich Petra Schöning typisieren lassen. Mit ihrer Knochenmarkspende rettete sie einer Kanadierin das Leben. Foto: Rother

Als der Anruf aus Tübingen kam, stand für Petra Schöning die Antwort schon fest, bevor die Frage überhaupt gestellt wurde. „Natürlich mache ich mit.“ Der Telefonpartner fragte die Hammerin, ob sie bereit wäre, für die DKMS Stammzellen zu spenden...



Gut ein Jahr vor dem Telefonat hatte sich Petra Schöning an einer Typisierungsaktion bei ihrem Arbeitgeber beteiligt. Die Lackfabrik Hesse mit Sitz in Hamm Bockum-Hövel engagiert sich seit dem Jahr 2010 für die DKMS. Damals war ein Hesse-Mitarbeiter an Blutkrebs erkrankt und der ganze Betrieb zu einer Typisierungsaktion aufgerufen. Das Unternehmen übernahm dafür die Kosten und hat seitdem in seinem Engagement für den Kampf gegen den Blutkrebs nicht nachgelassen.

Den Auszubildenden wird in jedem Jahr die Möglichkeit eingeräumt, sich typisieren zu lassen. Außerdem unterstützt die Lackfabrik die DKMS finanziell. Dafür wurde das heimische Unternehmen von DKMS in den „Club der 1 000“ aufgenommen. Eine entsprechende Urkunde gab es kürzlich.

Im Jahr 2013 hatte sich Petra Schöning typisieren lassen. Dafür ist lediglich eine Gewebeprobe per Wangenabstrich oder eine Blutentnahme notwendig. Nach der Registrierung in der Knochenmarkspenderdatei werden anhand der Gewebeprobe zwölf relevante Merkmale im Labor analysiert und weltweit mit Datenbanken verglichen. Findet der Computer einen genetischen Zwilling, wird der potenzielle Spender kontaktiert.

So bekam auch Petra Schöning ein Jahr nach ihrer Typisierung einen Anruf aus Tübingen, dem Sitz der DKMS. „Mir wurde die Chance gegeben, ein Leben zu retten“, erzählt sie rückblickend, warum sie keine Sekunde

zögern musste, um sich für die Spende zu entscheiden. Nach ihrem „Ja“ folgten eine Reihe von Untersuchungen.

Knapp eine Woche vor dem Termin musste sie in die Klinik nach Köln reisen und wurde auf Herz und Nieren überprüft, ob sie fit ist. „Die Gesundheit der Spender ist ganz wichtig“, erklärt Petra Ennenbach, die für die DKMS arbeitet und der Firma Hesse die Urkunde übergeben hatte. Man wolle kein Risiko eingehen, dass auch der Spender erkrankt. Bei Schöning gab es keine Probleme.

➤ Weiter auf Seite 27



Die Lackfabrik Hesse unterstützt die DKMS finanziell. Dafür wurde das Unternehmen von DKMS in den „Club der 1 000“ aufgenommen.



In dem hier gezeigten Verfahren werden aus dem Beckenknochen die Stammzellen entnommen. Bei dieser Methode wird dem Spender unter Vollnarkose mit einer Punktionsnadel rund ein Liter Knochen-Mark-Blutgemisch aus dem Beckenkamm entnommen. Bei dieser Methode muss der Spender drei Tage im Krankenhaus bleiben.

Fotos: DKMS

► Auch die Gewebemerkmale, die noch einmal überprüft wurden, stimmten genau, sodass der Termin für die Spende festgelegt wurde. Eine Woche später sollte Schöning nach Köln kommen. Nach einer umfangreichen Information willigte sie noch einmal in die Spende ein. Die Empfänger-Klinik wurde über die Zusage informiert, der Patient auf die Transplantation vorbereitet.

Für wen sie spendet und in welchem Land der Empfänger lebt, wusste Petra Schöning bis dahin noch nicht. Erst nach ihrer Spende wurden ihr Geschlecht und Land genannt. Sie konnte einer Kanadierin helfen.

Am Tag der Spende fuhr sie nach Köln. In der Klinik, die sich unweit des Domes befindet, wurden bei ihr die Stammzellen aus dem Blut entnommen. Bei diesem Verfahren, der peripheren Stammzellenentnahme, die in 80 Prozent der Fälle angewendet wird, werden die Stammzellen der Blutbahn entnommen. Der Spender muss sich über fünf Tage hinweg einen Wachstumsfaktor spritzen, dieser regt die Bildung der Stammzellen im Knochenmark an.

In einem ambulanten Verfahren, ähnlich einer Blutwäsche, werden die Stammzellen direkt aus dem Blut gesammelt. Rund vier Stunden dauerte die Maßnahme. Während dieser Zeit konnte Petra Schöning Filme sehen, Musik hören oder lesen. In einem anderen Verfahren werden aus dem Beckenknochen die Stamm-

zellen entnommen. Bei dieser Methode wird dem Spender unter Vollnarkose mit einer Punktionsnadel rund ein Liter Knochen-Mark-Blutgemisch aus dem Beckenkamm entnommen. Bei dieser Methode muss der Spender drei Tage im Krankenhaus bleiben.

### **Zeitfenster beträgt 72 Stunden, in denen die Spende beim Empfänger sein muss**

Petra Schöning konnte noch am selben Tag die Klinik wieder verlassen. Zur gleichen Zeit machte sich ein Bote mit der Stammzellenspende auf den Weg zum Flughafen. Das Zeitfenster beträgt 72 Stunden, in denen die Spende beim Empfänger eintreffen muss. Die Boten dürfen ihre wertvolle Fracht nicht aus den Augen verlieren und sie nur dem behandelnden Arzt in der Klinik des Empfängers übergeben.

Die Stammzellen von Petra Schöning wurden nach Kanada gebracht und dort einer Frau transplantiert. Einen Kontakt zu der kranken Frau konnte Petra Schöning nicht aufbauen. Ein Jahr nach der Spende starb sie.

Das hat Petra Schöning nicht zurückgeworfen. Denn eines sei klar: Ohne die Spende wäre die Kanadierin sofort gestorben. Außerdem hat Schöning ein anderes Beispiel vor Augen. Ihre Schwester ist vor 18 Jahren an Blutkrebs erkrankt. Sie konnte durch eine Stammzellenspende gerettet werden. Seit 18 Jahren ist der Krebs besiegt.

Andreas Wartala (WA)

# Fünf Mythen über Mücken

Egal ob am Badesee, bei der Gartenparty mit Freunden oder beim Spaziergang im Grünen – an warmen Tagen tauchen oft lästige Begleiter auf: gemeine Stechmücken. Rund um die Themen Mücke, Mückenstich und Mückenschutz ranken sich zahlreiche Mythen. Doch welche treffen zu und wobei handelt es sich um Irrtümer? „Gesund in Hamm“ klärt auf..

▪ **Mythos 1: Licht zieht Mücken an.**

Das stimmt so nicht. Mücken können schlecht sehen und lassen sich hauptsächlich von Gerüchen leiten. Ob ein Mensch für die Insekten attraktiv ist, entscheiden individuelle Eigenschaften wie Schweißgeruch, Körpergeruch und ausgeatmete Luft. Dabei spielt vor allem die abgegebene Menge an Kohlendioxid eine Rolle, da das Gas auf Mücken stark anziehend wirkt.

▪ **Mythos 2: Frauen erwischt es häufiger.**

Das ist widerlegt: Studien zeigen, dass Männer genauso häufig gestochen werden. Allerdings: Da die Haut von Frauen dünner ist als die von Männern, reagiert sie empfindlicher auf die Stiche. Männer hingegen bemerken sie häufig gar nicht.

▪ **Mythos 3: Mückenstiche sind ungefährlich.**

Hierzulande stimmt dies meist. Doch in tropischen Ländern können die Tiere mit ihrem Stich gefährliche Krankheiten wie zum Beispiel Malaria übertragen. Daher ist es wichtig, besonders auf solchen Reisen Mückenstichen effektiv vorzubeugen. Dafür eignen sich sogenannte Repellentien, die auf die Haut aufgetragen werden. Bewährt hat sich hier unter anderem der Wirkstoff Icaridin. Er täuscht die Geruchssinnesorgane von Insekten, sodass anlockende Ausdünstungen für sie nicht mehr wahrnehmbar sind. (z.B. Doctan, Apotheke).

▪ **Mythos 4: Die Wahl der Kleidung beeinflusst das Risiko, gestochen zu werden.**

Ja, das stimmt! Mücken meiden helle Kleidungsstücke – daher sind sie eine gute Wahl. Wichtig ist, dass das Outfit möglichst viele Hautstellen abdeckt. Zu eng anliegen darf es nicht, sonst können die Mücken durch den Stoff hindurch stechen.

▪ **Mythos 5: Häufige „Mückenopfer“ haben süßes Blut.**

Nein, so etwas wie süßes Blut gibt es nicht. Allerdings hat die Zusammensetzung des Blutes einen Einfluss auf den Körpergeruch – und damit auch auf die Attraktivität der Person für Mücken.

akz-o



Dass Frauen häufiger von Mücken gestochen werden, ist inzwischen widerlegt, Studien zeigen: Männer werden genauso oft zu Opfern. Foto: WA

## Fünf Tipps für ein gutes Gedächtnis

**Alt und vergesslich? Das muss nicht sein. Auch, wenn das Gehirn mit den Jahren Abbauprozessen unterworfen ist, kann die geistige Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter gut bleiben. Folgende Tipps helfen, den Geist fit zu halten:**

▪ **Genügend Schlaf:** Schlaf dient nicht nur der Erholung des Körpers, er spielt Studien zufolge auch eine wichtige Rolle für das Gedächtnis. Denn während des Schlummers werden aufgenommene Informationen im Langzeitgedächtnis abgespeichert. Eine ausgiebige Nachtruhe und die Behandlung eventueller Schlafstörungen helfen so der Merkfähigkeit auf die Sprünge.

▪ **Körperliche Aktivität:** Ist der Körper fit, bleibt auch der Geist in Form. Untersuchungen haben gezeigt, dass durch Bewegung die kognitive Leistungsfähigkeit steigt. Es lohnt sich also, wenigstens zweieinhalb Stunden pro Woche aktiv zu werden.

▪ **Gesund ernähren:** Um arbeiten zu können, braucht das Gehirn die richtigen Nährstoffe. So gibt es Hinweise, dass eine gute Versorgung mit ungesättigten Fettsäuren, B-Vitaminen und Folsäure sowie Antioxidantien bei der Vorbeugung von Demenz eine Rolle spielt. Diese Stoffe sind reichlich etwa in der „Mittelmeerdiät“ enthalten, die durch viel Fisch, Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Getreide und Pflanzenöl gekennzeichnet ist.

▪ **Gehirn-Training:** Wie die Muskeln braucht auch der Denkkapparat genügend Training und sollte deshalb ständig gefordert werden: Rätsel lösen, eine Fremdsprache oder ein Musikinstrument lernen, ohne Einkaufszettel shoppen gehen, Tanzen oder kreative Hobbys kurbeln das Denken an.

▪ **Soziale Kontakte:** Der Mensch ist ein geselliges Wesen, und Einsamkeit kann der Gehirnleistung nachweislich schaden. Es lohnt sich deshalb, Freundschaften und Familienbeziehungen zu pflegen. Wer neue Kontakte sucht, kann in Seniorentreffs, in Volkshochschulen, in der Kirchengemeinde, bei Gruppenreisen und Sportkursen fündig werden.

djd

## Das Internet is(s)t ungesund

In einer internationalen Studie haben Wissenschaftler die Qualität von Kochrezepten aus dem Internet unter dem Gesundheitsaspekt überprüft: Das Ergebnis: Nach Kochbuch kochen und selbst Fertiggerichte sind oft gesünder...

Welches Sauerbraten-Rezept ist das beste? Wie kocht man typisch französisch Coque au vin? Immer mehr Menschen nutzen das Internet, wenn's beim Kochen nicht mehr weiter geht. Gesund ist das nicht, hat jetzt ein internationales Forscherteam der Universitäten Regensburg, Wien und dem englischen Northumbria festgestellt. Die Wissenschaftler haben über ein Jahr lang Daten hunderttausender Rezepte aus führenden Online-Rezeptportalen mit Rezepten aus populären Kochbüchern und Rezepten von Fertiggerichten aus dem Supermarkt verglichen. Jetzt haben sie das verblüffende Ergebnis vorgestellt.

Die Wissenschaftler fanden heraus, dass die Online-Rezepte im direkten Vergleich ungesünder sind als Rezepte aus populären Kochbüchern und sogar noch ungesünder als die untersuchten Fertiggerichte aus dem Supermarkt. Nur sechs von insgesamt 5 237 Rezepten der international stark genutzten Kochplattform „Allrecipes.com-Rezepte“ erfüllten danach die Empfehlungen der WHO für gesunde Ernährung vollständig.

Das Team verglich die Ernährungsmerkmale der Internet-Rezepte mit den Kochbuch-Rezepten des populären Kochs Jamie Oliver und auch mit den Rezepturen gängiger Fertiggerichte in britischen Supermärkten. Maßstab zur Beurteilung des Gesundheitsfaktors eines Gerichtes waren die von der Weltgesundheitsorganisation „WHO“ und der „UK Food Standards Agency“ veröffentlichten Ernährungsrichtlinien.

Die Empfehlungen für Nährwerte wie Fett, gesättigte Fettsäuren und Ballaststoffe wurden laut Studienergebnis in den Onlinerezepten seltener eingehalten. Für Laien sind nach Einschätzung der Wissenschaftler die Gesundheitsmerkmale eines Rezeptes nur schwer einzuschätzen: „In über 90 Prozent der Fälle war es den 32 Testpersonen nicht möglich, korrekt festzustellen, ob ein Internet-Rezept nun gesund oder ungesund ist“, so ein Sprecher des Forscherteams.

Wenig hilfreich seien bei der Beurteilung die Empfehlungen und Bewertungen anderer Internet-Nutzer. Aufgrund der im Internet gebräuchlichen Wertungs-Algorithmen müsse angenommen werden, dass derzeit verbreitete Empfehlungssysteme im Web ungesunde Rezepte sogar eher empfehlen.

obx-medizindirekt

## Buchtipp: „Was uns krank macht – 33 schwere Krankheiten, einfach erklärt“



Wenig beschäftigt die Menschen mehr als ihre eigene Gesundheit. Im Jahr 2015 recherchierten über 40 Millionen Deutsche Informationen zu den Leiden des eigenen Körpers im Internet. Allein dieser Umstand zeigt das große Interesse medizinischer Laien an der eigenen Gesundheit, weist allerdings auch auf die Unsicherheit hin, die für viele Menschen mit dem Thema einhergeht.

Falk Stirkat erklärt unterhaltsam und informativ die 33 wichtigsten Erkrankungen. Dabei verzichtet er komplett auf Ärztelatein und setzt überhaupt kein naturwissenschaftliches Vorwissen voraus. Kurzweilig und fesselnd nimmt der Autor den Leser mit auf eine Reise durch die verschiedenen Organsysteme und beantwortet dabei Fragen rund um das Thema Gesundheit. So wird der Patient beim nächsten Arztbesuch garantiert besser verstehen, wieso bestimmte Operationen oder Medikamente unbedingt notwendig sind – und andere nicht.

**Einige Krankheiten aus dem Buch:** Herzinfarkt, Koronare Herzkrankheit, Herzklappenerkrankungen, Vorhofflimmern, Bluthochdruck, Aortendissektion, COPD, Lungenembolie, Lungenentzündung, Bauchaortenaneurysma, Darminfarkt, Milzruptur, Chronisch, entzündliche Darmerkrankungen, Blinddarmentzündung, Sigmadivertikulitis Hirnschlag, ALS, Hirnhautentzündung, Blutvergiftung, Tuberkulose, Diabetes, Rheuma, Lungenkrebs, Darmkrebs, Bauchspeicheldrüsenkrebs, Hautkrebs, Hirntumore und viele andere.

**Der Autor:** Mudr. Falk Stirkat, geboren 1984, arbeitet seit 2010 als Arzt. Seiner anfänglichen Tätigkeit in einer großen chirurgischen Klinik ging das Studium der Humanmedizin an der renommierten Karlsuniversität voraus. Es folgten Ausbildungszeiten in Notaufnahme und Intensivstation. Heute arbeitet der Autor als Notarzt und Buchautor. Seine täglichen Erfahrungen mit Grenzsituationen des menschlichen Lebens hat er in seinem Spiegel-Bestseller „Ich kam, sah und inturbiertere“ verarbeitet. Es folgte das Buch „111 Gründe, Arzt zu sein“.

GIH  
„Was uns krank macht – 33 schwere Krankheiten, einfach erklärt“; Mit Illustrationen von Jana Moskito, 416 Seiten | Klappenbroschur, ISBN 978-3-86265-588-5, 19,99 EUR, Schwarzkopf & Schwarzkopf Verlag, Berlin 2017.

# Ein kleines Wunder

Dass Sandy Aasmann heute gemeinsam mit ihrem Sohn Fynn spielen kann, ist ein wahres Wunder der Medizin. Denn bei seiner Geburt im Juli 2013 wog der heute Dreijährige gerade einmal 350 Gramm. Um ihn und seine Mutter zu retten musste er in der 26. Woche per Notkaiserschnitt geholt werden...



Trotz allem, was er erlebt hat, ist Fynn ein fröhliches Kind. Am 3. Juli feiert er seinen vierten Geburtstag.

„Es war ein heißer und schwüler Tag in Hamm“, erinnert sich die heute 33-jährige an den Tag, als ihr die Ärzte im Evangelischen Krankenhaus Hamm (EVK) das erste Mal das Leben retteten. „Mir ging es an dem Abend unendlich schlecht, ich hatte furchtbare Oberbauchschmerzen und wusste: Etwas stimmt nicht.“

Zu dem Zeitpunkt war die damals in Hamm lebende Sandy Aasmann im sechsten Monat schwanger. „Ich fuhr ins EVK, und dort hieß es zunächst, es läge am Wetter. Doch dann sahen sie meine Blutwerte...“ Sandy Aasmann litt an einer Präeklampsie, einer Schwangerschaftsvergiftung, „Mein Körper kam mit der Situation der Schwangerschaft nicht klar“, erklärt sie. Aasmann litt an dem sogenannten HELLP-Syndrom, ihre Leberwerte waren schlecht und ihre Plazenta versorgte das Baby nicht. „Der Chefarzt hat mich ins Uniklinikum Münster verlegt und mir und Fynn damit das Leben gerettet“, ist sich die Mutter sicher.

### Für Kaiserschnittgeburt noch zu klein

Für eine sofortige Geburt per Kaiserschnitt war Fynn noch zu klein, die Chance, dass er es nicht schaffen würde, war groß. „In der Schwangerschaftswoche hätte er eigentlich doppelt so groß sein müssen. Für uns zählte jeder Tag, den wir die Geburt hinauszögern konnten“, so Dr. Ralf Schmitz, Leiter der Pränatalmedizin in Uniklinikum Münster. Doch nicht nur das Leben des Säuglings, auch das der Mutter war in Gefahr.

„Bei einer Präeklampsie ist der Blutdruck erhöht, die Nieren arbeiten nicht richtig, was zu Wassereinlagerungen im Körper führt. Diese können im schlimmsten Fall einen Schlaganfall auslösen“, so der Arzt.

### „Ich hätte die Nacht nicht überstanden“

13 Tage konnten er und seine Kollegen es hinauszögern, dann musste Fynn per Notkaiserschnitt geholt werden. „Mein Blutdruck ist eskaliert, die Ärzte sagten ich würde die nächste Nacht nicht überstehen“, erinnert sich Sandy Aasmann. Fynn kommt mit gerade einmal 350 Gramm und 25 Zentimetern Körpergröße zur Welt. Er hat kranke Lungen, braucht lange Zeit eine Beatmung, seine Netzhaut an den Augen ist noch nicht ganz ausgebildet und er erleidet zwei Leistenbrüche, weshalb er mehrfach operiert werden muss. Doch er lebt und wird von Tag zu Tag stärker.

„Es gab mehrfach Momente, in denen die Ärzte mir sagten, es sei nicht sicher ob er es schafft und ich mich darauf einstellen sollte, dass er sterben könnte“, so Aasmann. Noch bis November musste Fynn im Krankenhaus bleiben. Jedem Gramm, das er zunahm, jedem Zentimeter, den er wuchs, fieberten Mutter und Krankenhauspersonal gleichermaßen entgegen. Mit Erfolg.

Heute, knapp vier Jahre später, wiegt er 12,5 Kilogramm bei einer Körpergröße von 95 Zentimetern.

➤ Weiter auf Seite 31



Bei seiner Geburt war Fynn mit 35 Zentimetern gerade einmal so groß wie eine Hand.

Fotos: Aasmann

**Stichwort**

Von einer Frühgeburt spricht man bei der Geburt eines Säuglings vor Vervollendung der 37. Schwangerschaftswoche. Eine übliche Schwangerschaft dauert 40 Wochen. Bei frühgeborenen Kindern – oft auch „Frühchen“ genannt – dauert sie weniger als 260 Tage; gerechnet vom ersten Tag der letzten Menstruation.

Sie wiegen in der Regel weniger als 2500 Gramm. Laut einer aktuellen Studie der WHO wird eins von zehn Babys weltweit zu früh geboren. Die Zahl ist dabei in nahezu allen Ländern steigend. Dies gilt auch für Industrienationen, was auf das steigende Alter der Mütter bei der Geburt zurückzuführen ist. In Deutschland liegt die Frühgeborenenrate bei

9,2 Kinder pro Hundert. Pro Jahr werden in Deutschland rund 63 000 Kinder vor der 37. Schwangerschaftswoche geboren. Bei 8 000 davon handelt es sich um Frühstgeborene, die vor der 30. Schwangerschaftswoche auf die Welt kommen. Frühgeburten sind Gegenstand der Neonatologie, eines Zweigs der Kinderheilkunde (Pädiatrie).  
Quelle: Wikipedia

► „Er ist in seiner Entwicklung noch ein Jahr hinter den anderen Kindern, aber mir ist es egal, ob er das kann, was andere Kinder können. Er lebt und dafür bin ich unendlich dankbar“, sagt Mutter Sandy Aasmann.

Seit zwei Monaten besucht Fynn den Kindergarten und genießt den Kontakt zu den anderen Kindern. „Er ist ein

unglaublich fröhliches Kind. Und das, obwohl er so viel erlebt hat“, so die Mutter. Fynn muss weiterhin regelmäßig zu Kontrollen in die Klinik, hat zweimal im Jahr Operationen und bekommt Physiotherapie, Logopädie und Ergotherapie. Mittlerweile wohnen er, seine Mutter und sein älterer Bruder Robin in Münster. Am 3. Juli feiert Fynn dort seinen vierten Geburtstag. Svenja Jesse (WA)



Hören wie ein Luchs!

**REINKE**  
hörgeräte

**Michael Reinke**

Hörgeräteakustikermeister  
Pädakustiker · CI-Akustiker

**Ihr Hörgeräteakustiker in Hamm-Mitte  
und in Hamm Bockum-Hövel**

Bahnhofstraße 2 · 59065 Hamm · (02381) 9739340 · Telefax: (02381) 9739350  
Oswaldstr. 16 · 59075 Hamm · (02381) 4901540  
hoergeraete-reinke@t-online.de · www.hoergeraete-reinke.de

- ◆ Kostenloser Hörtest
- ◆ Reparatur u. Wartung von Hörgeräten in eig. Werkstatt
- ◆ Digitale Hörgerätetechnik
- ◆ Beratung „Rund um gutes Hören“

# Ein halbes Jahrhundert im Dienste der Menschen

In den Geschichtsbüchern der Stadt Hamm findet sich unter dem 13. Juni 1967 ein wichtiges Ereignis: Die feierliche Einweihung der St. Barbara-Klinik, Am Stadtwald in 4702 Heessen, durch Diözesanbischof Josef Höffner. Knapp vier Jahre nach der Grundsteinlegung wurde die Klinik mit sieben Fachabteilungen, 15 Pflegeeinheiten und knapp 400 Betten ihrer Bestimmung übergeben...



Der Westfälischen Provinz der Ordensgemeinschaft der Schwestern von der Göttlichen Vorsehung in Münster ist es zu verdanken, dass die St. Barbara-Klinik in Hamm-Heessen errichtet wurde. Die Schwestern haben die Barbara-Klinik nicht nur entstehen lassen, sie haben sie jahrzehntelang geformt und geprägt und die Basis für das geschaffen, was sie heute ist, eines der wichtigsten medizinischen Versorgungszentren der Region, dessen Einzugsgebiet weit über die Grenzen Hamms hinausgeht.

Die Franziskanerinnen zu Münster St. Mauritz, die das Haus 1993 übernahmen, gründeten 2004 die St. Franziskus-Stiftung Münster, zu deren Einrichtungen die St. Barbara-Klinik Hamm GmbH mit ihrem in 2009 dazugewonnenen zweiten Standort, dem St. Josef-Krankenhaus Hamm-Bockum-Hövel, seitdem gehört.

Seit der Ursprungsstunde vor mittlerweile 50 Jahren hat sich viel getan: Gebäude und Leistungen wurden erweitert, ergänzende Neubauten sind zum Klinikkomplex hinzugekommen. Die Klinik verzeichnet mehr Mitarbeiter als noch in den Sechziger Jahren, mit einer größeren Bettenzahl in verschiedenen Fachabteilungen werden deutlich mehr ambulante und stationäre Patienten behandelt. Und doch bleibt der Klinik viel Tradition erhalten. Noch heute wohnen auf dem Klinikgelände Ordensschwestern, die im Klinikalltag auch sichtbar sind.

Um diese lange Tradition im Kern des Stadtteils Heessen angemessen zu würdigen, sind drei Festivitäten geplant: Der Jubiläumsfestakt Mitte Juni mit geladenen Gästen beginnt mit einer Messe in der klinikeigenen Kapelle und findet im Bürgersaal der Sachsenhalle seine Fortsetzung inclusive einiger Überraschungen. Fest steht: Langweilig wird es hier nicht!

„Unser 50-jähriges Bestehen möchten wir kurz nach dem Festakt, am Sonntag, 2. Juli gemeinsam mit den Menschen aus der Region an unserem großen Tag der offenen Tür feiern. Dazu laden wir alle Interessierten herzlich ein, seien Sie Gast in unserem Haus“, so Frank Lohmann, Geschäftsführer der St. Barbara-Klinik Hamm GmbH.

## Otmar Alt entwirft ein Kunstwerk von und für die Klinik

Ein Highlight präsentierte die Klinik bereits vor Beginn der Feierlichkeiten. Ein Künstler, der mit seiner Stiftung ebenfalls Jubiläum feiert, hat sich ans Werk gemacht, um ein Kunstwerk von und für die Klinik zu entwerfen. Es handelt sich um niemand geringeren als Otmar Alt, der am Tag der offenen Tür persönlich vor Ort sein wird, um gemeinsam mit Mitarbeitern seiner Stiftung die Besucher zum Malen anzuregen und sie dabei zu unterstützen, die von ihm entworfene Vorlage kreativ weiter zu gestalten. Für eine passende Atmosphäre sorgen einige seiner Werke, die ab dem Geburtstag der Klinik das Foyer schmücken werden.

Auf die Besucher warten medizinische Vorträge, Infostände, eine Teddybär-Klinik, ein Segway-Parcours, ein begehbare Darmmodell, ein Flugsimulator... und eine große Spiel- und Tobewiese bietet den kleinen Erdenbürgern an diesem Tag Spiel und Spaß.

Im Kreise der Mitarbeiter wird am 20. Oktober ein Betriebsfest veranstaltet – ein Dank zum Abschluss des Jubiläumsjahres. Im Jubiläumslogo heißt es nicht umsonst: „Danke für ein halbes Jahrhundert Vertrauen!“

GIH/Foto: Rother



Die St. Barbara-Klinik im Wandel der Zeit. Seit der Ursprungsstunde vor mittlerweile 50 Jahren hat sich viel getan: Gebäude und Leistungen wurden erweitert, ergänzende Neubauten sind zum Klinikkomplex hinzugekommen.

Postkarte oben: Archiv Ludger Mohr/Foto unten: Hans Blossy



## Zwei wichtige Erfindungen der Medizin

**Die Antibabypille:** Die Verhütung war vor den Zeiten der Pille ein recht kompliziertes Unterfangen. Die ersten schriftlichen Beschreibungen über Verhütungsmittel stammen aus der Pharaonenzeit: Damals wurden Gräser, Wurzeln und Algen zur Empfängnisverhütung in die Scheide eingeführt. Die antiken Griechinnen und Römerinnen probierten es mit in Olivenöl, Alauntinktur oder mit Zedernharz getränkter Wolle. In unterschiedlichen Kulturen wurden über Jahrhunderte Zitrusfrüchte über den Gebärmutterhals gestülpt. Im Jahre 1951 gelingt dem Chemiker Carl Djerassi die bahnbrechende Erfindung der Pille. Der 1938 von Wien in die USA emigrierte Wissenschaftler schaffte es, einen oral aktiv gemachten Abkömmling des weiblichen Geschlechtshormons Progesteron

als Antikontrazeptivum zu synthetisieren. Die Konzentration der verwendeten Hormonpräparate war damals 200 mal so hoch wie bei den heutigen Präparaten. Kein Wunder also, dass Frauen Übelkeit und Kreislaufstörungen litten. Die Antibabypille Anovlar, die 1961 in Deutschland auf den Markt kam, enthielt rund 85 Milligramm hochdosiertes Östrogen pro Monatszyklus. Solche „Hormon-Bomben“ werden heute nicht mehr verschrieben. Die Pille erntete im biedereren Nachkriegsdeutschland in der Öffentlichkeit nicht viele Sympathien. Mädchen und junge Frauen sollten keinen Geschlechtsverkehr vor der Ehe haben, deshalb brauchten sie auch keine Verhütungsmittel. Heute hat sich das Bild gewandelt: Gerade bei jungen Frauen ist die Pille eines der beliebtesten Verhütungsmittel.

**Röntgenaufnahme:** Am 8. November 1895 entdeckte der Physikprofessor Dr. Wilhelm Conrad Röntgen an der Uni Würzburg bei einer Untersuchung der Leitung von Elektrizität in Gasen eine Art von Strahlen, mit der das bisher verborgene Innere des Körpers sichtbar gemacht werden konnte. Er bezeichnete sie als „X-Strahlen“. Erst später wurde die sensationelle Entdeckung, die ihm 1901 den Nobelpreis der Physik einbrachte, mit seinem Namen versehen. In einem weiteren Versuch schickte Röntgen die Strahlen durch seine Hand auf eine Fotoplatte. So entstand die erste „Röntgenaufnahme“. Die moderne „Röntgendurchleuchtung“ und „Röntgenaufnahme“ basiert auf Dr. Wilhelm Röntgens Entdeckungen und ist heute die Grundlage fast aller medizinischen Untersuchungen. GIH

### Stimmt das?

**Frauen, die rauchen und die Pille nehmen, bekommen Thrombose – heißt es zumindest häufig. Stimmt das?**

Natürlich nicht sofort und auch nicht immer, sagt Gabriele Gossing, leitende Oberärztin an der Klinik für Geburtsmedizin der Charité - Universitätsmedizin Berlin. „Aber das Risiko ist etwa um das Dreifache erhöht.“ Die Mechanismen, die dahinterstecken, sind vielfältig: Zum einen schädigt Rauchen die Gefäßwände, sodass ein Verschluss leichter möglich wird, wie Gossing erklärt. Außerdem verengen sich durch das Nikotin die Gefäße, und bei Rauchern nehme die Anzahl der roten Blutzellen, also der Sauerstoffträger, als Ausgleich zu. Damit verändere sich die Fließeigenschaft des Blutes negativ. Zum anderen gerinne das Blut durch einige Inhaltsstoffe der Pille leichter. „Dadurch steigt das Risiko zusätzlich an.“ Deshalb sagt Gossing: „Wenn eine Frau sich entschieden hat zu rauchen, sollte sie besser alternative Verhütungsmethoden wie eine Spirale verwenden.“ Gleiches gilt für Frauen, die schon einmal eine Thrombose hatten. Ist der Gefäßverschluss in der Familie bereits aufgetreten, sollte ein Spezialist mit einer sogenannten Gerinnungsdiagnostik untersuchen, ob die Pille in Bezug auf das Thrombose-Risiko das geeignete Verhütungsmittel ist.

**Spinat gilt oft als Kinderschreck. Viele Eltern versuchen ihrem Nachwuchs das gesunde Gemüse mit dem Argument „Davon wirst du groß und stark“ schmackhaft zu machen. Auch mancher Sportler greift zu Spinat – der soll schließlich gut für das Muskelwachstum sein. Stimmt das?**

„Nein“, sagt Helga Strube, ernährungsmedizinische Beraterin bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. „Es ist wohl einer der bekanntesten Ernährungsirrtü-

mer, dass Spinat besonders viel Eisen enthält“, sagt sie. Schuld daran sei wohl ein einfacher Druck- oder Übertragungsfehler aus alten Nährwerttabellen: „Statt 35-40 Milligramm sind etwa 3,5 bis 4 Milligramm Eisen in 100 Gramm Spinat enthalten, zum Muskelaufbau à la Poppe reicht das nicht“, betont Strube.

Außerdem ist das in Spinat enthaltene pflanzliche Eisen nicht so gut verwertbar, wie zum Beispiel das in Fleisch. Strube rät, Spinat deshalb zusammen mit Vitamin C zu verzehren, das könne die Eisenausnutzung verbessern. Grundsätzlich lasse sich der Muskelaufbau nicht allein mit dem Verzehr von einem Lebensmittel bewerkstelligen.

**Wer sich oft künstliche Tränen in die Augen träufelt, kommt nicht mehr davon los, schließlich machen Augentropfen abhängig – heißt es zumindest oft. Stimmt das?**

„Das ist eine schwierige Frage“, sagt Ira Seibel von der Klinik für Augenheilkunde am Campus Benjamin Franklin der Charité Universitätsmedizin - Berlin. Denn bislang sei dies in wissenschaftlichen Studien nicht untersucht worden. „Denkbar ist eine psychogene Abhängigkeit der Patienten.“ Dass das Auge weniger Tränenflüssigkeit produziert, wenn Tränenersatzmittel angewendet werden, ist laut Seibel höchst unwahrscheinlich.

„Denn durch Tränenersatzmittelgabe bleibt die jeweilige Grunderkrankung unbeeinflusst.“ Deshalb empfehlen Ärzte Menschen, deren Augen zu wenig Tränenflüssigkeit produzieren oder bei denen zu viel davon verdunstet, Augentropfen. Idealerweise sollten sie fünf bis siebenmal täglich verwendet werden und keine Konservierungsstoffe enthalten. „Das ist wichtig, um das Auge nicht noch weiter zu reizen.“ GIH





Die ersten 20 Einsendungen erhalten eine Familien-Jahreskarte für den taxipark

# Sommer Abo

**33,40 €**  
Gedruckte Ausgabe pro Monat

**23,40 €**  
E-Paper pro Monat

## Sommer, Sonne, Lesezeit

Zwei Monate lesen und sommerliches Dankeschön sichern

### 1 Strand-Liege

- ca. 157x55 cm faltbar
- blau
- Polyester/Metall



Abb. ähnlich

### 3 Aufblasbarer Sessel „SEASIDE“

- Tragfähigkeit: ca. 100kg



Abb. ähnlich



### 2 DYCKHOFF Liege-/Strandtuch „Strandhaus“

Schickes Strandtuch in bunten Farben mit Strandhäusern

- Ökotex 100 zertifiziert
- Waschbarkeit: 60° C Normal-Waschgang
- Trocknergeeignet

Material: 100% Baumwolle  
Maße: ca. B80 x L180 cm

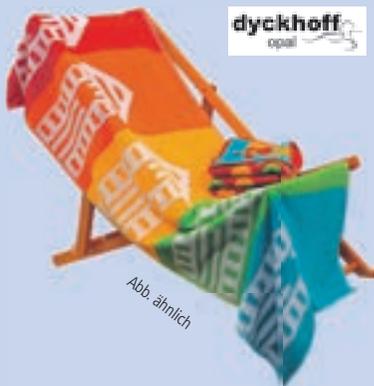


Abb. ähnlich



Dankeschön-Präsente solange der Vorrat reicht.

**Einfach und schnell bestellen**  
auf [wa.de](http://wa.de) oder telefonisch unter  
0800 8000 105 (Anruf für Sie kostenfrei)

# Westfälischer Anzeiger