

Medi-Kuss

ST. JOSEF KRANKENHAUS GMBH MOERS

MIT
GEWINN-
SPIEL

Familie,
wie ich sie mir wünsche



Wenn die Pollen fliegen



Keine Angst vor Wirbelsäulenoperationen



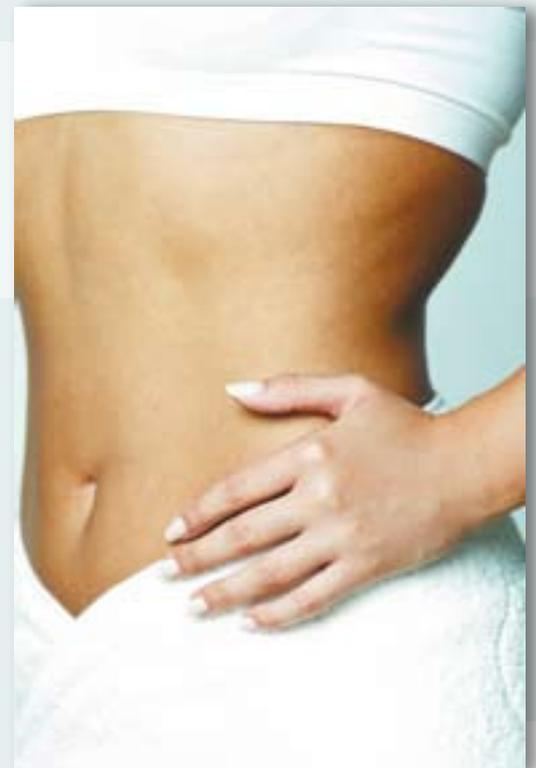
Ausgezeichnet als Babyfreundliches Krankenhaus



Kompetenz in Herzengangelegenheiten



Ihr Bauch
steht im Zentrum
unserer Bemühungen



Deutsches Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser (WHO)



Krankenhausverband
niederrheinischer Länder



Nieder rheinisches
Zentrum für Schmerz
und Palliativmedizin



Fit in den Sommer - weniger ist oft mehr	Seite 4	Der Darm - Abwehrsystem und	Seite 16
Wenn die Pollen fliegen	Seite 6	Entgiftungszentrum	
Obst hält den Darm gesund	Seite 7	Kompetenz in Herzangelegenheiten	Seite 20
Fahrradspaß statt Bypass	Seite 8	Zuckerkrank? - Ich doch nicht!	Seite 21
Mit dem Rad zur Arbeit	Seite 9	Wenn das Knie Probleme macht	Seite 22
Gewinnspiel	Seite 10	Der Anfang zählt: Liebe auf den	Seite 24
440 Beine gegen den Schlaganfall	Seite 10	ersten Blick	
Treffpunkt Gesundheit	Seite 11	Das Schweigen brechen - Die Welt	Seite 27
Beckenbodenschwäche! Ein Thema nur	Seite 12	Kontinenz Woche will aufklären	
für die Frau?		Wenn die Schilddrüse Probleme macht	Seite 28
Rat und Hilfe - Selbsthilfe tut gut	Seite 13	Palliativmedizin - sanfter Abschied	Seite 28
Die Deutsche ILCO	Seite 13	vom Leben	
Keine Angst vor Wirbelsäulenoperationen	Seite 14	St. Josef Krankenhaus verbessert	Seite 30
Arthrose?	Seite 15	Patientensicherheit	
		Älter werden wir alle - Aktiv bleiben	Seite 30
		ist die Devise	

Liebe Leserin, lieber Leser!



Heinrich Röwer
Geschäftsführer
St. Josef Krankenhaus GmbH

Was Sie heute in Händen halten, ist die erste Ausgabe unseres neu gestalteten Medi-Kuss zum Thema Gesundheit. Viele Köpfe haben geraucht, es wurde heiß über Themen und Layout diskutiert und nun sind wir gespannt, wie Ihnen, unseren Leserinnen und Lesern, unseren Patientinnen und Patienten, aber auch unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, unser neues Produkt gefällt. Vorgesehen haben wir eine halbjährliche Herausgabe.

Gemeinsam mit unseren Partnern haben wir eine Informationsbroschüre zusammengestellt, die Sie nicht nur über das umfangreiche Leistungsspektrum unseres Hauses, sondern auch über viele Themen aus dem Bereich Gesundheit und Wohlbefinden informiert. Es erwartet Sie ein weit gefächertes Themenspektrum: Informationen zu unserem neu gegründeten Darmzentrum, Themen aus dem gynäkologischen und orthopädischen Bereich, sowie Tipps rund um Ihr persönliches Wohlbefinden.

Es bewegt sich viel im St. Josef Kranken-

haus; Sie werden einiges über unsere Aktivitäten erfahren, wie zum Beispiel Gründung neuer Selbsthilfegruppen, unser Engagement als fahrradfreundlicher Betrieb. Die Information der Bevölkerung steht in unserem Haus an erster Stelle: Informationsveranstaltungen wie zum Beispiel zum Thema Harninkontinenz oder bei Schilddrüsenproblemen werden in den nächsten Monaten in unserem Haus stattfinden.

Auch äußerlich wird sich in der nächsten Zeit noch einiges am St. Josef Krankenhaus ändern: Bereits im Sommer wird ein Baukran schon von Weitem die Aufstockung unseres Funktionsgebäudes D anzeigen. Es entstehen in zwei Geschossen weitere OP-Säle, großzügige Aufwachbereiche, Zentralsterilisation sowie Arztbereich.

Ich wünsche Ihnen eine schöne Sommerzeit und viel Spaß beim Lesen!

Heinrich Röwer
Geschäftsführer

Fronleichnam, nicht nur ein verlängertes Wochenende

In den vergangenen Jahren gingen wir an Buß- und Betttag mit Kirchenvertretern beider Konfessionen, ausgerüstet mit Plakaten, durch die Moerser Innenstadt. Auf den Plakaten waren Bilder zu sehen und Sätze zu lesen, die auf die Bedeutung von Buße und Gebet auch in unserer Zeit hinweisen sollten. Die meisten Leute interessierte das wenig. Sie regten sich allerdings darüber auf, dass der Staat den Feiertag abgeschafft hat, so dass die Berufstätigen an diesem Tag zur Arbeit gehen müssen. Ich könnte mir vorstellen, dass die Aufregung ähnlich wäre, würde bei uns wie in manchen Bundesländern Fronleichnam als staatlicher Feiertag abgeschafft. Dabei ginge es den Leuten nicht um den Inhalt des Festes, sondern um den freien Tag. Ein verlängertes Wochenende lässt jeder sich gern gefallen. Ich finde, dass Menschen sehr oberflächlich leben, wenn sie nicht mehr darüber nachdenken, welche Bedeutung ein Fest hat. Immer wieder hört man von Befürchtungen, dass das Christentum in unserem Land verschwindet und der christliche Glaube gewissermaßen verdunstet.

Religiöse Feste sind dazu da Glaubensinhalte fest zu machen. Sie sind wie Denkmäler, die uns an Wichtiges erinnern. Woran erinnert uns nun das Fest Fronleichnam, das wir in diesen Tagen feiern? Das altdeutsche Wort Fronleichnam heißt ins Hochdeutsche übersetzt "Leib des Herrn". Wir werden daran erinnert, dass Jesus beim Abendmahl Brot in seine Hände nahm und sprach: "Das ist mein Leib für euch" (1 Kor 11,24). Da Jesus den Jüngern den Auftrag gab, das Abendmahl auch künftig als Erinnerung an ihn zu feiern, halten die christlichen Kirchen bis heute immer wieder das Abendmahl. In der katho-



Monstranz St. Josef Kirche Moers

lischen Kirche wird daran festgehalten, dass Jesus bei der Feier der Eucharistie (Abendmahl) in Brot und Wein gegenwärtig ist, solange die heilige Speise noch nicht verzehrt ist. Darum gibt es in den Kirchen den "Tabernakel" als Aufbewahrungsort für die übrigen Hostien. An Fronleichnam wird nach der Abendmahlsfeier, die draußen in aller Öffentlichkeit gefeiert wird, eine der Hostien in eine "Monstranz" gegeben und dann in einer Prozession durch die Straßen getragen, begleitet von Gebeten und Gesängen. Damit verbunden ist der Wunsch, dass Jesus, der auferstandene Herr, durch unsere Straßen und Wohngebiete ziehen möge, um den Menschen seinen Segen und seine Hilfe zu schenken. Es ist ein Beitrag zu dem Verlangen, unsere Welt von Gottlosigkeit zu befreien. Vielleicht kann uns dieses Fest daran erinnern, dass es an der Zeit ist, dafür zu sorgen, dass die Menschen wieder mehr die Nähe Gottes spüren. Es gibt Zeichen für seine Präsenz über Fronleichnam hinaus. Wichtig ist nur, dass wir diese Zeichen und Hinweise deutlich machen. Fronleichnam nur als verlängertes Wochenende ist zu wenig. Wir Christen dürfen mehr erwarten.

Pfarrer Heinrich Bückler, Stiftungs- und Aufsichtsratsvorsitzender
St. Josef Krankenhaus GmbH Moers



High-Tech Materialien in der Medizintechnik

OXINIUM®, eine Innovation in der Materialforschung, verbindet die besten Eigenschaften von Keramik und Metall. Beim künstlichen Kniegelenkersatz verspricht das einzigartige Material durch seine Härte, Abrieb- und Verkratzfestigkeit eine wesentlich längere Lebensdauer des Implantats. Zudem ist es durch seine Biokompatibilität ideal für metallsensitive Patienten.

OXINIUM® gibt es exklusiv nur von Smith & Nephew.



Fit in den Sommer - weniger ist oft mehr!



Die Tage werden länger und wärmer. Damit steigt auch die Motivation endlich wieder draußen Sport zu treiben. Insbesondere die Ausdauersportarten wie **(Nordic-)Walking, Jogging, Inlineskating** finden nunmehr einen vermehrten Zuspruch. Aber gerade bei Menschen, die längere Zeit sportlich abstinente waren bzw. erstmalig eine sportliche Aktivität aufnehmen, kommt es häufig zu einer fehlerhaften Trainingsbeanspruchung durch eine nicht adäquate Bewegungsform, die zu häufig und/ oder zu intensiv durchgeführt wird.

Suchen Sie sich eine Bewegungsform, die Ihnen Spaß macht (**z. B. spazieren gehen, wandern, Walking, Nordic Walking, Rad fahren, schwimmen**). Denn alles, was Spaß macht hält jung und fit. Regelmäßige Bewegung steigert das Wohlbefinden, die körperliche und mentale Fitness und somit die Lebensqualität.

Sich alleine zu bewegen ist gut, mit einem Partner oder in der Gruppe klappt es meistens besser. Beginnen Sie sanft und hören Sie auf ihren Körper. Üben Sie mäßig, aber regelmäßig. Setzen Sie sich realistische Ziele, sonst wird ihr Bewegungsvorhaben zum Hürdenlauf.

Flott um den Block

Einsteiger beginnen zum Beispiel mit zwei bis drei kleinen Spaziergängen in der Woche. Zusätzliche Bewegung im Alltag, z. B. durch die Nutzung der Treppe statt des Aufzuges, mit dem Rad zur Arbeit oder in die Stadt oder der Gang zu Fuß zum Briefkasten oder zum Bäcker, ergänzt das erste Bewegungsprogramm. Fortgeschrittene oder Wiedereinsteiger planen 2 bis 3 Einheiten á 30 bis 60 Minuten gezieltes Bewegungstraining (z. B. Nordic Walking, Joggen, Rad fahren, Gymnastik, sanftes Krafttraining ...) in ihren Wochenrhythmus ein. Könnern steigern auf 3 bis 4 Trainingseinheiten pro Woche. Hier gilt, die Dosis macht's. Belasten, aber überlasten Sie sich nicht. "Laufen, ohne zu schnaufen" lautet die Devise.

Unterstützen Sie ihr Training durch geeignetes Schuhwerk und bequeme Kleidung und trainieren Sie der Witterung angepasst. Trainieren Sie bei großer Hitze (Ozon?) lieber in den Morgen- bzw. Abendstunden. Achten Sie dabei auf einen ausreichenden Sonnenschutz der Haut und nutzen Sie eine Kopfbedeckung. Den Flüssigkeitsverlust nach dem Sport gleichen Sie am besten durch Wasser oder Schorlen aus; bei Hitze entsprechend mehr trinken.

Gönnen Sie sich nach einer sportlichen Belastung eine ausreichende Pause zur Erholung. Eine ausgewogene und angepasste Ernährung unterstützt die Regeneration.

Ein Gesundheits-Check-up ist für Sporteinsteiger über 35 und Personen mit Vorerkrankungen (z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen), Risikofaktoren (z. B. Bluthochdruck, Übergewicht) oder Beschwerden zu empfehlen. Fit sein, heißt aktiv sein. Ein durch Sport trainiertes Organsystem stellt eine optimale Gesundheitsressource dar und trägt maßgeblich zu einer besseren Lebensbewältigung in Alltag, Freizeit und Beruf bei.

Jutta Schrader, Sport- und Gesundheitslehrerin Gesundheitszentrum Niederrhein GmbH
Tel.: 02841 107-2480 E-mail: gzn.schrader@st-josef-moers.de



IMPRESSUM

Herausgeber
St. Josef Krankenhaus
GmbH Moers
Asberger Straße 4
47441 Moers
Tel.: 02841 107-0
www.st-josef-moers.de

Redaktion
Regina Ozwirk
Leitung Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 02841 107-2207
Ulrike Wellner
Öffentlichkeitsarbeit

Konzeption und Realisation
MSP Media+ServicePartner UG
(haftungsbeschränkt)
Florastraße 101
47799 Krefeld
Tel.: 02151 4110625
Fax: 02151 4110626
E-Mail: m-spartner@arcor.de
www.m-spartner.net

Anzeigenleitung
Dennis Friedrichsmeier
Tel.: 02151 4110625
Es gilt der Anzeigentarif
ab 1. Januar 2009

Sämtliche Anzeigen von Fremdanbietern in diesem Magazin stehen für sich selbst. Sie beinhalten keine Empfehlung der St. Josef Krankenhaus GmbH Moers. Für eingesandte Manuskripte, Fotos etc. wird keine Haftung übernommen.

Sport in der Schwangerschaft

Schwangerschaft, das Natürlichste der Menschheit!

Bewegung und gesunde Ernährung gehören zum Leben, wie auch das Atmen und Trinken. Schwanger sein und Sport treiben passen wunderbar zusammen.

Bewegung fördert den Muskelaufbau, die Kraft und die Ausdauer. Sie hilft das ansteigende Gewicht in der Schwangerschaft zu tragen, die Abwehrkräfte zu stärken und den Körper besser mit Sauerstoff zu versorgen.

Die Bänder, Sehnen und die Gelenke werden durch die hormonellen Veränderungen gelockert. Speziell in den ersten Wochen (3 Monaten) der Schwangerschaft sollten zu große Überanstrengungen vermieden werden, um die Embryonalentwicklung nicht zu stören. Grundsätzlich sollte daher eine ausreichende Erwärmungsphase der Belastung voran-



Baby- und Kleinkindflohmarkt
30. August 2009 • 10:00 bis 17:00 Uhr

im St. Josef Krankenhaus Moers

Die Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe veranstaltet auch in diesem Jahr wieder einen Baby- und Kleinkindflohmarkt. Wenn Sie Kleidung, Spielzeug, Möbel und weitere Artikel, die ihr Baby oder Kleinkind nicht mehr braucht, auf unserem Flohmarkt verkaufen möchten, freuen wir uns.

Wir erheben eine Standgebühr von 5 Euro. Der Stand muss mitgebracht werden. Wir freuen uns über eine rege Beteiligung!

Melden Sie bitte Ihren Stand an bei: Petra Kawik, Sekretariat Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe Tel.: 02841 107-2430

gestellt werden. Besonders empfehlenswert ist im Sport alles, was die Kondition verbessert, denn eine Schwangerschaft ist eine sportliche Herausforderung für den Körper einer Frau. Die Entwicklung des Ungeborenen erfordert die Zusammenarbeit aller körpereigenen Systeme genauso, wie es alle sportliche Aktivitäten tun. Herz-Kreislauf, Stoffwechsel, Atmung und der gesamte Bewegungsapparat werden in diesen 40 Wochen verstärkt beansprucht. Sportarten mit viel Hüpfen und Springen

sind nicht geeignet und könnten das Kind gefährden. Sportarten wie Aquafitness, Yoga, Qi-Gong, Schwimmen, Wandern, Walking und Rad fahren sind gut geeignet, die Mutter und das Kind fit zu halten. Vergessen sie aber nicht, ihren Arzt darüber zu informieren, das Sie ihr Trainingsprogramm weiterführen wollen.

Anette Büchner, Dipl. Sportlehrerin
Gesundheitszentrum Niederrhein GmbH

MSP Media+ServicePartner UG | Wirtschaftlichkeit und Kreativität effizient verbinden

MSP MEDIA SERVICEPARTNER



- Ökonomische Effizienz
- Kreativität
- Beratung
- Festpreissystem
- Planungssicherheit

Die MSP Media+ServicePartner UG ist die Lösung ...

... um Ihre Printmedien-Projekte kreativ und wirtschaftlich zu realisieren. Denn Kreativität und Wirtschaftlichkeit müssen keine Gegensätze sein. Jahre-lange Erfahrung im Bereich der Printmedien und vor allem das kaufmännische Verständnis tragen dazu bei, Ihre Printmedien-Projekte schnell und ökonomisch effizient zu realisieren. Profitieren Sie von unserem Know-how. Mehr unter: www.m-spartner.net

Wir freuen uns auf Sie und beantworten gerne Ihre Fragen!

Kontakt

MSP Media+ServicePartner UG
Florastr. 101 | 47799 Krefeld
Tel.: 02151/4110625 | E-Mail: m-spartner@arcor.de
Internet: www.m-spartner.net



MSP Media+ServicePartner UG gestaltet auch Freizeit!

NEU

www.m-spartner.net/textildruck



Die MSP Media+ServicePartner UG bietet die Lösung ...

... um Textilien preiswert und individuell zu gestalten. Besonders interessant für **Vereine, Hobby-Mannschaften** und **Abschlussfahrten**.



T-Shirts ab € 1,27
ohne Aufdruck

Gruppenbestellungen leicht gemacht.

Kombinieren Sie T-Shirts der jeweiligen Preis- und Qualitätskategorien beliebig nach Farben und Größen.



Kappen ab € 0,73
ohne Aufdruck

Einheitliches Auftreten ganz individuell.

Bedrucken Sie Kappen Ihrer Wahl und erstellen Sie individuelle Looks für Ihren Verein oder Ihre Mannschaft.



Schirme ab € 4,40
ohne Aufdruck

Als Werbemittel top geeignet.

Sie wollen den Bekanntheitsgrad Ihres Vereins erhöhen, dann lassen Sie die Menschen nicht im Regen stehen.

Alle Preise inkl. 19% MwSt., zzgl. Porto & Verpackung

www.m-spartner.net/textildruck

Wenn die Pollen wieder fliegen



Der abrupte Beginn des Frühlings mit Sonnenschein, rasch steigenden Temperaturen, längeren Tagen und den ersten Blühpflanzen hatte in diesem Jahr nicht nur schöne Seiten, denn für Pollenallergiker brach dieser Tage eine ausgeprägte Leidenszeit herein. Grund dafür war ein erheblicher Pollenflug mit Birkenpollen, die zu den häufigsten Allergieauslösern zählen und nach dem letzten langer Winterfrost in deutlich größerer Zahl auftraten als in den letzten Jahren. Anschließend wird sich von Mai bis Juli die Gräserpollensaison, während danach bis September Kräuter wie Beifuß, Spitzwegerich und seit neustem in einigen Regionen das Traubenkraut Allergien auslösen werden.

Während der Pollensaison sollte ein Allergiker daher grundsätzlich die tageszeitlichen Schwankungen des Pollenflugs berücksichtigen, wenn er Aktivitäten im Freien nachgehen will. Auf dem Lande sind die höchsten Pollengehalte tagsüber messbar. In Großstädten kommt es häufig erst abends gegen 21:00 Uhr zu den höchsten Pollenkonzentrationen. Regen mindert in der Regel die Pol-

lenbelastung. **Die Pollenallergie äußert sich am häufigsten an Augen, Nase, Lunge und Haut in Form von Heuschnupfen, Bindehautentzündung, Lidschwellungen, Asthma, Urtikaria (Nesselsucht), Ekzem und Neurodermitis.**

Neben den verantwortlichen Pollen können jedoch auch kreuzreaktive Nahrungsmittel allergische Reaktionen hervorrufen. So zeigen z.B. Birkenpollenallergiker häufig Unverträglichkeitsreaktionen auf Kernobst wie Äpfel und Birnen oder auch andere Obst- und Gemüsesorten.

Pollenallergikern wird zur Verringerung der Pollenbelastung dringend empfohlen den Allergenkontakt zu meiden. Dazu gehört: Das Schlafen bei geschlossenen Fenstern und das Waschen der Haare vor dem Schlafengehen. Im Auto sollten die Fenster ebenfalls geschlossen bleiben, auch der Einbau von Pollenfiltern ist sinnvoll.

Reichen diese Maßnahmen nicht aus, stehen symptomatisch wirkende Medikamenten (z.B. Antihistaminika) zur Verfügung, die die allergischen Beschwerden unterdrücken. Aber nur eine spezifische Immuntherapie, die

sogenannte Allergieimpfung, nimmt Einfluss auf das erheblich veränderte Immunsystem und setzt somit an der Ursache der Erkrankung an. Bei einer spezifischen Immuntherapie wird durch regelmäßige Verabreichung der allergieauslösenden Stoffe eine körpereigene Toleranz gegenüber den Allergenen aufgebaut. Nur so kann eine wirklich nachhaltige Besserung oder sogar Heilung der Allergie erzielt und somit der gefürchtete "Etagenwechsel" (Entwicklung eines Asthmas aus einem Heuschnupfen) verhindert werden. In jedem Fall ist aber dem betroffenen Patienten beim Verdacht auf einen allergischen Schnupfen anzuraten, den allergologisch ausgebildete HNO-Facharzt aufzusuchen um eine abklärende Diagnostik einzuleiten und dadurch einen frühzeitigen Therapiestart zu gewährleisten.

Dr. med. Thomas Fronz
Facharzt für HNO-Heilkunde,
Allergologe

HNO-Praxis Dres. Rolf Keller, Josef-Michael Keimer, Detlef Freise,
Thomas Fronz, Moers

HNOnet NRW eG

Die niedergelassenen Hals-, Nasen- und Ohrenärzte in NRW haben sich als Reaktion auf die verfehlte Gesundheitspolitik der letzten Jahre im St. Josef Krankenhaus in Moers zum HNOnet NRW eG zusammengeschlossen. Vertreten waren HNO-Ärzte von lokalen Netzen, Dienstkreisen und HNO-Stammtischen vom Köln-Bonner Raum bis hin ins Sauerland. Hauptziel der gegründeten HNO-Genossenschaft, die sich als nordrhein-westfälische Ergänzung zum bestehenden HNO-Berufsverband und den regionalen Netzwerken sieht, ist die Aufrechterhaltung der ambulanten HNO-fachärztlichen Versorgung unter zunehmend erschwerten ökonomischen Rahmenbedingungen. Der politisch offensichtlich gewollten und von den Kassenärztlichen Vereinigungen unterstützten Verdrängung der niedergelassenen Fachärzte soll durch ein geschlossenes Auftreten, kooperative Versorgungsformen und neue, patientenorientierte Leistungsangebote gezielt und unmittelbar entgegen gewirkt werden.

Hierzu stellte der neu gewählte Aufsichtsratsvorsitzende Dr. med. Thomas Fronz (Moers) anlässlich der Gründungsversammlung fest: "Als niedergelassene HNO-Fachärzte stehen wir mehr denn je für eine qualitativ hochwertige, wohnortnahe und nach wie vor individuell ausgerichtete Medizin und werden unermüdlich weiter dafür kämpfen, dass diese unseren Patienten auch in Zukunft erhalten bleibt."

Wichtigstes Nahziel, so der Vorstandsvorsitzende Dr. med. Uso Walter (Duisburg) sei es daher, die wirtschaftliche Basis der Praxen zu stärken und sich geschlossen als HNO-Fachgruppe gegenüber den Kassenärztlichen Vereinigungen und den Krankenkassen zu positionieren. Nur dann könne man auch den kommenden Veränderungen im Gesundheitswesen gelassen entgegentreten.

Obst hält den Darm gesund



Obst gehört zu den besonders wertvollen Bestandteilen unserer gesunden Ernährung. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt: 5mal täglich Obst und Gemüse, davon mindestens 2 Portionen bzw. 250 bis 300 g Obst - am besten frisch! Personen, die reichlich Obst und Gemüse essen, haben ein geringeres Risiko an Krebs (z.B. Darmkrebs) oder an Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems zu erkranken. Weiterhin kann ein regelmäßiger Obstverzehr verschiedenen Darmerkrankungen vorbeugen.

Der hohe Ballaststoffgehalt im Obst sättigt nicht nur, er fördert eine gute Verdauung und beugt Dickdarmkrebs vor. Hierzu gehören zum Beispiel die Pektine, welche Wasser und Schadstoffe (krebsauslösende Stoffe) im Darm binden können. Pektine sind reichlich enthalten in Äpfeln, Bananen und Beerenobst. Ihre wasserbindende Eigenschaft kann man sich bei Durchfall zu Nutze machen. Dafür muss das Obst jedoch gut zerkleinert werden (z.B. geriebener Apfel).

Der Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen ist je nach Art und Sorten sehr unterschiedlich. Obst liefert hauptsächlich Vitamin C, welches in großen Mengen in folgenden Obstsorten enthalten ist: Orangen, Zitronen, Erdbeeren, schwarze Johannisbeeren, Papaya und natürlich Kiwi, deren Vitamin C Gehalt den halben Tagesbedarf eines Erwachsenen deckt. Vitamin C ist licht- und hitzeempfindlich. Deshalb sollte Obst am besten roh verzehrt und nicht zu lange gelagert werden. Hierbei ist saisonales Obst zu bevorzugen.

Vitamin C hat eine antioxidative Wirkung, d.h. es schützt den Organismus vor krebserregenden Substanzen, die geschädigte Zellen zu Tumorzellen weiterentwickeln könnten. Hierbei ist das Zusammenspiel von antioxidativen Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen von Bedeutung. Sekundäre Pflanzenstoffe kommen in geringen Mengen in Obst vor und üben eine gesundheitsfördernde Wirkung aus. Hierzu zählen u. a. die Carotinoide und die Flavonoide, die eine mögliche Senkung des Krebsrisikos (Darmkrebs) bewirken können.

Flavonoide sind vor allem in Äpfeln, Birnen, Trauben, Kirschen, Pflaumen und Beerenobst enthalten. Ebenfalls zu den sekundären Pflanzenstoffen gehören die Terpene. Sie aktivieren Entgiftungsenzyme im Dünndarm und können so ebenfalls vor Krebs schützen. Sie kommen als Aromastoffe vor allem in Zitrusfrüchten vor. Alle sekundären Pflanzenstoffe liegen in und direkt unter der Schale, daher ist es wichtig das Obst gut zu waschen und mit Schale zu verzehren.

Eine kleine Gruppe vom Obst sind die Nüsse, die besonders reich an einfach ungesättigten Fettsäuren und Phytosterinen (sekundäre Pflanzenstoffe) sind.

Außerdem ist besonders der hohe Gehalt an Vitamin E hervorzuheben, der in Mandeln, Erd- und Haselnüssen besonders hoch ist. Es hat ebenfalls einen positiven Effekt auf den Darm, da es ähnlich wie Vitamin C wirkt. Ein Mangel kann nach größeren Darmoperationen auftreten, deshalb ist hier auf eine ausreichende Versorgung achten.

Diese Empfehlungen gelten für Personen, die keine Darmerkrankungen haben.

Bei chronischen Entzündungen, wie Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa, Divertikulitis etc. gelten andere Empfehlungen.

Anke Burgard, Claudia Engelmann
Diätassistentinnen
Gesundheitszentrum Niederrhein
GmbH
Kontakt: 02841 107-22 50



Fahrradspaß statt Bypass

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat die Wirkung des Radfahrens wissenschaftlich untersucht und die Ergebnisse als "Fahrradspaß statt Bypass" zusammengefasst: Schon täglich 10 Minuten Radfahren "bringt was". Auch ohne Wissenschaft wussten viele Radfahrer das schon vorher. Damit Radfahren auch wirklich Spaß macht, sollten mehrere Bedingungen erfüllt sein. Zu Beginn der Radsaison ist es wichtig seine körperliche Fitness zu kennen. Denn viele Fähigkeiten werden benötigt - und trainiert. Ihr Arzt kann Sie sicher dabei beraten. Ebenso wichtig für den Spaß auf dem Rad ist das Rad selber. Auch wenn mein altes Fahrrad früher einmal optimal gepasst hat - heute entspricht es möglicherweise nicht mehr meinen Bedürfnissen. (Allein die Frage nach dem richtigen Sattel für mich, führt zu umfangreichen Nachfragen. Die Maße des Rades und des Lenkers sind von meinen persönlichen Fähigkeiten, Körpermaßen und Vorlieben abhängig. Ebenso wenig gibt es eine allgemein gültige Aussage zu den richtigen Bremsen und Schaltungen.) Der erfahrene Fachhändler ist in der Lage mir mein passendes Fahrrad aus den gewünschten Komponenten zusammen zu bauen. Mit dem verkehrssicheren Rad kann es dann losgehen. Die Wahl der Route für eine kleine Ausfahrt wird durch das Netz der NiederRheinroute erleichtert, in der neuen Auflage des Reise- und Wanderführers findet man viele Informationen rund um die Strecken mit dem Pfeil.



Auf über 2.000 km Radwanderwegen wird auch der nicht so geübte Radfahrer zu 60 Orten am Niederrhein geführt, die allesamt ein interessantes Angebot zu Kultur, Natur und Erleben anbieten. Erfreulich ist, dass diese Route auch mit Kindern sehr gut befahren werden kann.

Der Spaß auf dem Fahrrad bedeutet für uns im Allgemeinen Deutschen Fahrradclub in Moers (ADFC): wir fahren in Gemeinschaft, wir sind gemütlich unterwegs, wir genießen das Wetter so wie es kommt, wir machen Pausen und für die Wahl der Route vertrauen wir uns dem Tourenleiter an. Da hat der Stress keine Chance.

Wir vom ADFC in Moers fahren drei Arten von Touren:

Eine kleine Runde um Moers herum bei einer Feierabendtour oder einer Frauentour, mit etwa 30 km Streckenlänge in 3 Stunden.

Eine größere Tagestour in den Niederrhein, mit 50 bis 90 km Streckenlänge. **Die Mehrtagestouren** z.B. an Mosel oder Ems, mit täglich 50 km Streckenlänge.

Wer ein verkehrstüchtiges Fahrrad hat, verkehrssicher damit umgehen kann und mit netten Leuten unterwegs sein möchte, ist herzlich eingeladen mitzufahren.

Mehr zum ADFC in Moers und im Kreis Wesel
www.adfc-moers.de oder bei Volker Vorländer, Tel 02841 96570

Botschafter für Nahmobilität

Am 5. März 2009 ernannte Bürgermeister Norbert Ballhaus achtzehn Moerser Fahrradbotschafter, die ab jetzt für das umweltfreundliche, klimaneutrale wie gesundheitsfördernde Fortbewegungsmittel werben sollen. Nun geht es nicht bloß um eine Urkunde. Radfahren in Moers soll eine höhere Akzeptanz erfahren. Mehr Menschen sollen motiviert werden, öfter das Fahrrad zu benutzen. Die Stadt will den Radverkehr fördern. Ziel ist eine Aufnahme in die Arbeitsgemeinschaft fahrradfreundliche Städte, Gemeinden und Kreise in Nordrhein-Westfalen.



Regina Ozwirk und Gereon Andretzko, Mitarbeiter des St. Josef Krankenhauses, wurden zu Fahrradbotschaftern der Stadt Moers ernannt.

Mit dem Rad zur Arbeit

Stilecht "eingeläutet" wurde im Juni 2005 die erste bundesweite Auftaktveranstaltung von "Mit dem Rad zur Arbeit". Zahlreiche Politiker, Verkehrsexperten und Medienvertreter waren ins Bundesverkehrsministerium gekommen und anschließend durch das Regierungsviertel geradelt. Ein medienwirksamer Startschuss für eine Gesundheitsaktion mit anschließender Rekordbeteiligung. 101.529 Teil-

nehmer in 26.523 Teams traten 2005 in die Pedale, 11.740 Betriebe waren mit dabei. Die bundesweite Aktion "Mit dem Rad zur Arbeit" wird jährlich organisiert vom AOK-Bundesverband und dem Allgemeinen Deutschen Fahrradclub (ADFC). Im Rahmen dieser Aktion sind Arbeitnehmer aufgerufen, während des Aktionszeitraums an mindestens 20 Arbeitstagen den Weg zur Arbeit mit dem Fahrrad zurückzulegen

Umweltfreundlich, Spritsparend und Gesundheitsfördernd
Die Mitarbeiter der St. Josef Krankenhaus GmbH Moers beteiligen sich an der Aktion "Mit dem Rad zur Arbeit"

2005 haben Klaus Armonies, Technischer Direktor der St. Josef Krankenhaus GmbH Moers, und Gereon Andretzko, stellvertretender Bereichsleiter der Technischen Abteilung, die Aktion ins Leben gerufen.

2005

14 Teams, pro Team 4 Radfahrer, und zwei Einzelfahrer fahren im Aktionszeitraum ca. 17.812 Kilometer. 2.374 Einzelfahrten fanden statt, pro Kopf werden 307,6 Kilometer gefahren. Die Umwelt blieb von einer zusätzlichen CO2-Lastung in Höhe von 3.568,4 Kilogramm verschont.

2006

26 Teams fahren 28.207 Kilometer. 3.242 Einzelfahrten fanden statt, pro Kopf werden 300,1 Kilometer gefahren. Die Umwelt blieb von einer zusätzlichen CO2-Lastung in Höhe von 5.641,4 Kilogramm verschont.

2007

14 Teams und eine Einzelfahrerin fahren 19.004,4 Kilometer. 2.031 Einzelfahrten fanden statt, pro Kopf werden 327,7 Kilometer gefahren. Die Umwelt blieb von einer zusätzlichen CO2-Lastung in Höhe von 3.800,88 Kilogramm verschont.

2008

16 Teams, pro Team durchschnittlich 4 Radfahrer und 13 Einzelfahrer fahren im Aktionszeitraum 31.966,4 Kilometer. 3.280 Einzelfahrten fanden statt, pro Kopf werden 313,4 Kilometer gefahren. Die Umwelt blieb von einer zusätzlichen CO2-Lastung in Höhe von 6.393,28 Kilogramm verschont.

Auch 2009 treten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter während der Aktion "Mit dem Rad zur Arbeit" in die Pedale.



Die St. Josef Krankenhaus GmbH Moers erhält 2006 den zweiten Preis vom Deutschen Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser für das Gesundheitsengagement der Mitarbeiter im Rahmen der Aktion "Mit dem Rad zur Arbeit". Jährlich vergibt das Deutsche Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser drei Preise an Mitgliedskrankenhäuser des Deutschen Netzes.

Ulrike Wellner, Öffentlichkeitsarbeit



Eingebauter Rückenwind, Pedelecs und E-Bikes - Elektroflitzer sind stark im Kommen

Aufsitzen, nur zart die Pedale streicheln und schon schnurrt es fast von selbst los. Was ursprünglich für muskelschwache, eher faule Zeitgenossen gedacht war, ist zunehmend auch für sportliche Fahrer und Senioren von Interesse: das elektrische Rad.

In Deutschland steigt die Anzahl der Elektrofahräder. Das liegt zum einen daran, dass die Reichweite der Velos durch stärkere Akkus gewachsen ist, je nach Gelände und Trittkraft schaffen es die Fahrzeuge bis zu 130 Kilometer weit. Zum anderen überzeugen die E-Bikes durch stabile Rahmen, starke Bremsen und eine seidenweiche Schaltung.

Zwei Arten Elektroflitzer sind auf dem Markt, das E-Bike, das auch ohne Treten fährt und das Pedelec, bei dem der Fahrer durch Treten zusätzlich für Schwung sorgt. Vor dem Kauf eines Pedelecs oder E-Bikes sollte eine ausführliche Beratung erfolgen. Gute Fahrradhändler räumen potentiellen Kunden selbstverständlich viel Zeit für ausgiebige Probefahrten ein. Für welches Modell man sich auch entscheidet, eines machen sie alle möglich: Fahrrad fahren ohne Schwitzen und die Kniegelenke werden es Ihnen auch danken.

Quelle:
Zweirad Schwenzer, Moers



Treffpunkt Gesundheit

Veranstaltungen im St. Josef Krankenhaus Moers

Auftakt- und Informationsveranstaltung Förderverein Palliativstation e. V. St. Josef Krankenhaus

9. Juni 2009, 19:30 Uhr

Referent:

Norbert Schürmann, Ärztlicher Leiter der Abteilung Palliativmedizin und Schmerztherapie

Harninkontinenz bei Frauen - Moderne Behandlungsmöglichkeiten

22. Juni 2009, 18:00 - 20:00 Uhr

Referentin:

Dr. Ulrike Effelsberg, Chefärztin Gynäkologie und Geburtshilfe
Praktische Übungen zur Beckenbodengymnastik
Ursula Sonntag, Diplom-Sportlehrerin, Gymnastiklehrerin

Wenn die Schilddrüse Probleme macht - Behandlungsmöglichkeiten bei Schilddrüsenerkrankungen

25. Juni 2009, 17:00 - 19:00 Uhr

Referent: Dr. Heinz-Otto Lindner, Chefarzt Allgemein-, Viszeral- und Thoraxchirurgie

Anmeldung zur Veranstaltung:

Michaela Grell, Novitas BKK - Die Präventionskasse

Tel: 0203 545-9776

E-Mail: Michaela.grell@novitas-bkk.de

Das Team der Geburtshilfe lädt ein zum Babytrödelmarkt

30. August 2009, 10.00 - 17:00 Uhr

Standanmeldung, Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe, Tel. 02841 107-2430

Standgebühr: 5 Euro

Der Medizintipp - Interessantes und Aktuelles zum Thema Gesundheit, Krankheit und Prävention.

freitags zwischen 18:00 und 19:00 Uhr sendet Radio KW die aktuellen Medizintipps der St. Josef Krankenhaus GmbH Moers. Die Medizintipps sind auch auf der Homepage www.st-josef-moers.de zu hören.



Mitmachen und gewinnen!

Was ist das?



- Ein Zebrastrreifen bei Nacht?
- Das Röntgenbild einer Wirbelsäule?
- Eine seltene australische Raupe?

Schicken Sie uns Ihre Antwort bis zum 30. Juni 2009 und gewinnen Sie **5 Massagen à 20 Minuten** im Gesundheitszentrum Niederrhein im St. Josef Krankenhaus Moers.

Die Mitarbeiter der St. Josef Krankenhaus GmbH Moers und des Gesundheitszentrums Niederrhein sind vom Gewinnspiel ausgeschlossen



Rückantwort

Die richtige Antwort lautet:

- Ein Zebrastrreifen bei Nacht.
- Das Röntgenbild einer Wirbelsäule.
- Eine seltene australische Raupe.

Bitte freimachen

Absender: _____
 Name: _____
 Straße: _____
 PLZ/Ort: _____

St. Josef Krankenhaus GmbH Moers
 Regina Ozwirk
 Leitung Öffentlichkeitsarbeit
 Asberger Straße 4
 47441 Moers

440 Beine gegen den Schlaganfall

Wo laufen sie denn? Die Frage stellte sich nicht beim 1. Sponsorenlauf gegen den Schlaganfall, der vom St. Josef Krankenhaus im Rahmen der bundesweiten Aktionstage gegen den Schlaganfall durchgeführt wurde. Am Rheinpreußenstadion in Moers-Meerbeck trafen sich mehr als 200 Läufer, die mit ihren Kilometern einen Beitrag zur Förderung der Stiftung Deutsche Schlaganfallhilfe leisten wollten.

Deutsche Schlaganfallhilfe gesponsort. Alle Läufer zusammen kamen auf die beachtliche Gesamtkilometerzahl von 1.447 km. Damit hatten auch die Veranstalter nicht gerechnet. Bei bis auf einen großen Schauer, bei dem die "harten" Läufer natürlich immer weiter ihre Kreise drehten, der eine oder andere sich aber kurz unterstellte, war der Wettergott den Veranstaltern hold. Natürlich wurde auch für das leibliche

Wohl gesorgt. Die Läufer und Zuschauer wurden mit Gegrilltem verwöhnt, es gab einen Getränkestand und zum Schluss der Veranstaltung noch eine Verlosung für alle Teilnehmer. Einig sind sich die Veranstalter, dass dieser Lauf ein großer Erfolg war und auf jeden Fall im nächsten Jahr wiederholt werden soll.
Regina Ozwirk,
Leitung Öffentlichkeitsarbeit



Der Chefarzt der Neurologischen Abteilung, Herr Dr. Hans-Werner Scharafinski, gab pünktlich um 18:00 Uhr den Startschuss und lief natürlich auch selbst mit. Ob 1 km oder 20 km, alles war möglich. So war auch die Läuferschar bunt gemischt: vom 3-jährigen, dem Läufer mit Kinderwagen oder mit Hund über eine große Schülerzahl der Hermann-Runge-Gesamtschule, den Sportlern vom MSC und einigen Moerser Laufgruppen und natürlich auch Mitarbeitern des Josef Krankenhauses. Jeder gelaufene Kilometer wurde mit 1 Euro zugunsten der Stiftung



Rechnungen hält man sich heute anders vom Hals.

Top-Leistungen bei voller Kostenkontrolle für alle gesetzlich Versicherten im kirchlichen und sozialen Dienst:

- ◆ Chefarzt- oder Spezialistenbehandlung im Krankenhaus
- ◆ Private Atmosphäre eines Zweibettzimmers
- ◆ Reduzierte Selbstbeteiligung bei Zahnersatz und Inlays
- ◆ Zuschüsse zu Brillen, Heilpraktikerkosten ...
- ◆ Auslandsreise-Krankenversicherung inkl. Rücktransport

Schon für unter 25 € pro Monat

Haben Sie Fragen? Rufen Sie einfach an.

Peter Seier, Agenturleiter
Telefon 02802 9540954
peter.seier@bruderhilfe.de

Barbara Bongartz, Vertrauensfrau
Telefon 02804 182883
kbongartz@t-online.de

BRUDERHILFE PAX
FAMILIENFÜRSORGE
Versicherer im Raum der Kirchen

www.brunderhilfe.de

Beckenbodenschwäche! Ein Thema nur für die Frau?

Unser Beckenboden - ein geheimnisvoller Bereich - leider häufig für viele noch immer ein Ort der Peinlichkeit, über den man nicht spricht. Der Beckenboden nimmt eine zentrale Stellung in unserem Körper ein, da er im Zentrum liegt. Hier erfüllt er zwei Hauptaufgaben: er ist der tragende Boden für unsere inneren Organe und der Durchgang für unsere Harnröhre, die Sexualorgane und den Enddarm.

Der Beckenboden hat im Laufe des Lebens viel zu (er-)tragen und kann so auch aus der Balance geraten. Verliert er an Spannkraft, leidet die Trage- und Stützfunktion ebenso wie sein Schließmechanismus für die Blase (ggf. auch den After) und die bedeutende Funktion beim Geschlechtsakt.

Themen wie Harninkontinenz, Erektionsstörungen und Potenzprobleme lösen bei vielen (vor allem in der Männerwelt) eher Unbehagen aus. Die Harninkontinenz beim Mann ist bisher eher ein unterschätztes Problem, das häufig im Zusammenhang mit einer erlebten Prostataoperation auftreten kann. Bei der Frau stellen Schwangerschaft und Geburt eine große Herausforderung für den Beckenboden dar. Jede dritte Frau zwischen 35 und 50 Jahren und jede zweite Frau über 50 Jahren leidet zeitweilig an unwillkürlichem Harnabgang. Männer in fortgeschrittenem Alter und besonders nach Prostataoperationen sind ebenso betroffen.

Sicher ist es peinlich, wenn etwas in die Hose geht. Hier sind Frauen und Männer aufgerufen, die Probleme mit dem Beckenboden als ihr Eigenes zu erkennen und mit einem entsprechenden Beckenbodentraining zu beginnen. Jeder von uns wünscht sich einen kräftigen, intakten, tragenden und empfindsamen Beckenboden, der ein positives Selbstbild und Selbstwertgefühl stark unterstützt. Hier gilt es frühzeitig den Kontakt mit dem Beckenboden aufzunehmen, aber auch schon vorbeugend zu arbeiten (durch Mobilisation, Kräftigung und Entspannung), um die Lebensqualität und Lebensfreude zu erhalten, und nicht erst dann zu beginnen, wenn die Schließfunktionen (beim Niesen, Hüpfen ...) nicht mehr ausreichen.

Jutta Schrader, Sport- & Gesundheitslehrerin
Gesundheitszentrum Niederrhein GmbH
Kontakt: 02841 107-2480 oder gzn.schrader@st-josef-moers.de

Die Selbsthilfegruppe
Prostatakrebs Moers hat
sich gegründet.

Die Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Moers trifft sich ab sofort jeden ersten Dienstag im Monat im St. Josef Krankenhaus Moers. Das erste Treffen findet am 5. Mai 2009 ab 17:00 Uhr statt. Männer mit einer Prostatakrebs-erkrankung, die sich über ihre Erfahrungen mit der Erkrankung austauschen möchten, sind zu den Treffen der Selbsthilfegruppe herzlich eingeladen.

Dr. Michael Reimann, Chefarzt der Urologischen Abteilung im St. Josef Krankenhaus Moers, Martin Buchert und Friedhelm Freund, beide erfahrene Vertreter der Prostatakrebs-

Rat und Hilfe - Selbsthilfe tut gut

von li:
Werner Skiborowski,
Rainer Kurs, Martin Buchert,
Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe
Geldern /Kleve,
Dr. Michael Reimann,
Chefarzt der Urologie
im St. Josef Krankenhaus,
Otto Weidner,
Dieter Weiß



Selbsthilfegruppe Geldern/ Kleve und die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel haben auf die Wichtigkeit und Bedeutung der Selbsthilfegruppe für Männer mit einer Prostatakrebs-erkrankung hingewiesen und die Grün-

dung der Selbsthilfegruppe kompetent unterstützt. Informationen zur Moerser Selbsthilfegruppe Prostatakrebs erhalten Sie bei:
Werner Skiborowski,
Telefon: 02841 505278.

Erfolgreiche Arthrosebehandlung

Gelenkverschleiß ist ein Phänomen, welches grundsätzlich alle Gelenke betrifft und sich auch bei jedem Menschen einstellt. Für jedes Alter gibt es eine altersspezifischen Gelenkverschleiß, der normal ist. Ist der Verschleiß stärker als dem Alter entsprechend, spricht man von einer Arthrose. Überbelastung, Fehlbelastung und Osteoporose sind einige von vielen möglichen Ursachen, die einen vermehrten Verschleiß begünstigen. Neben medikamentösen und operativen Maßnahmen ist vor allem die Physiotherapie ein wichtiger Bestandteil der Arthrosebehandlung. Denn Gelenkverschleiß hat immer etwas mit Bewegung und Belastung zu tun. Das Ziel dabei kann nur lauten, die Beschwerden zu lindern. Vollständige Heilung ist nicht zu erwarten. Es kommt darauf an, die betroffenen Gelenke, sei es die Wirbelsäule, das Knie oder das Hüftgelenk gut zu "pflegen". So wie jede Maschine, die starken Belastungen ausgesetzt ist, gut gewartet werden muss, damit sie lange hält, so muss auch ein

Gelenk, das uns ein ganzes Leben lang trägt, gut behandelt werden. Die Ernährung der Gelenke durch einen gut funktionierenden Stoffwechsel ist wichtig, damit sie sich von ihren Strapazen erholen können. Aufbau und Kräftigung der entsprechenden Muskulatur sorgt für eine Entlastung der Gelenkflächen durch eine gleichmäßige Verteilung der Last auf die gesamte Knorpelschicht. Das Gelenk wird optimal geführt und der Knorpelabrieb vermieden. Natürlich spielt auch das Körpergewicht eine Rolle. Übergewicht sorgt für einen zusätzlichen Druck auf die Gelenkflächen. Eine Trainingsform mit hoher Effektivität ist die Krankengymnastik im Bewegungsbad. Das Therapiebecken ist 1,30m tief. Im Wasser hat man die Möglichkeit gleich mehrere Therapieziele umzusetzen. Führt man schnelle Bewegungen aus, so erreicht man durch den Wasserwiderstand eine Kräftigung der Muskulatur. Langsame

Bewegungen hingegen entlasten die Gelenke und verbessern den Stoffwechsel. Das warme Wasser von ca. 32,5° C sorgt für entspannte Muskulatur. Aber nicht nur das Training im Wasser, sondern auch das Training zum Muskelaufbau mit Geräten und die Verbesserung der Koordination unter physiotherapeutischer Anleitung sorgt für eine längerfristige Reduzierung der Schmerzen und eine Schonung der Gelenke.

Dadurch ist der Patient selbst in der Lage, seine Situation positiv zu beeinflussen. Die Einsicht, selbst etwas für sein Wohlbefinden tun zu müssen, ist der Schlüssel für eine erfolgreiche Arthrosebehandlung.

Michael Anhut, Physiotherapeut,
Gesundheitszentrum Niederrhein
GmbH
Tel. 02841 107-2480

Die Deutsche ILCO:

zugewandt - kompetent - glaubwürdig - praxisnah - einflussreich



Die Anforderungen an Ärzte und Pflegepersonal in den deutschen Kliniken werden immer höher. Leistungen, die in früheren Jahren selbstverständlich waren, können heute aufgrund geringerer Personaldecke nur noch bedingt erbracht werden, dies gilt vor allem für die psychische Betreuung von Patienten und bei der Betreuung von Patienten, die sich mit einer veränderten Lebenssituation im Alltag zurecht finden müssen. Hier gewinnt die Selbsthilfe eine immer größer werdende Bedeutung.

Das St. Josef Krankenhaus Moers bietet Selbsthilfeorganisationen, so auch der Deutschen ILCO, im Rahmen einer Kooperationsvereinbarung die Möglichkeit, im Krankenhaus Gespräche mit betroffenen

Patienten zu führen.

Die Deutsche ILCO bietet den Betroffenen:

- unabhängige Informationen zu Fragen des täglichen Lebens mit einem Stoma und/oder mit einer Darmkrebs-erkrankung,
- persönliche Gespräche mit den Betroffenen und deren Angehörigen
- Erfahrungsaustausch in den Gruppentreffen der Region
- Besuche von ehrenamtlichen Mitarbeitern am Krankenbett oder zu Hause, dies auf Wunsch auch bereits vor einer Operation
- Vermittlung einer neutralen Fachberatung

Sollten Sie Interesse an einer Mitarbeit in der Deutschen ILCO haben, so freuen wir uns über eine Kontaktaufnahme.

Fritz Elmer, Ansprechpartner der Deutschen ILCO, Region Niederrhein und Koordinator des Krankenhausbesuchsdienstes in der Region Niederrhein,
Tel.: 02856 98142 oder
0171 3817141.

ILCO Gruppen gibt es in Dinslaken, Duisburg, Goch, Kleve und Moers

KEINE ANGST VOR WIRBELSÄULENOPERATIONEN!

Die menschliche Wirbelsäule, das sprichwörtliche Rückrat unseres Körpers hat eine Vielzahl von Aufgaben zu bewältigen. Sie trägt nicht nur die Last von Kopf, Hals, Rumpf und Armen, ermöglicht Bewegungen des Körpers in alle Richtungen, sondern dient auch noch als Panzer für ein hochsensibles Innenleben. Die aus 24 einzelnen Wirbelkörpern bestehende Wirbelsäule umschließt mit Ihren Wirbelbögen einen Knochenkanal, in dem geschützt das Rückenmark, der wichtigste Nervenstrang des Organismus verläuft. Wenn eine notwendige Wirbelsäulenoperation ansteht ist es verständlich, dass Ängste aufkommen können.

Eine Verletzung der Wirbelsäule konnte bis vor kurzem nur mit offenen, den Patienten sehr belastenden Operationstechniken, versorgt werden. Außerdem kam zu den Schmerzen, die der eigentliche Bruch des "Rückrats" verursachte, noch der Wundschmerz hinzu. Der stationäre Aufenthalt nach der Operation lag, bedingt durch größere Wunden, bei bis zu 2 Wochen.

Heute erreicht man durch den Einsatz moderner Operationstechniken ein minimalinvasives, meist perkutanes (d.h. mit kleinsten Hautschnitten) Vorgehen, ohne jedoch die wichtige Stabilität der Versorgung zu vernachlässigen.

Neben der am St. Josef Krankenhaus schon länger etablierten und im letzten Jahr über 100mal angewandten Kyphoplastie, dem Aufrichten eines Wirbelkörpers und dem Auffüllen mit Knochenzement - werden jetzt auch sogenannte dorsale Stabilisierungstechniken in minimalinvasiver Technik regelmäßig und mit großem Erfolg durchgeführt. Hierbei werden Schrauben-Stabsysteme bei instabilen Brüchen oder anderen Veränderungen der Wirbelsäule mit drohender Lähmung oder anderen Schäden des Rückenmarks durch kleine Hautschnitte unter ständiger Röntgenkontrolle im Operationssaal eingebracht. Der Vorteil für die Patienten liegt in dem kleineren operativen Trauma, der kürzeren Zeit bis zur Entlassung durch die kleinen Wunden und nicht zuletzt in der kürzeren Operations- und damit Narkosezeit.



von li: Helma Petereit, Chefarzt Dr. Michael Jonas und Elisabeth Leiße, Stationsleiterin, freuen sich darüber, dass die Patientin drei Tage nach der gelungenen Wirbelsäulenoperation nach Hause entlassen werden konnte. Frau Petereit ist nach einem instabilen Wirbelkörperbruch in der Abteilung für Orthopädie und Unfallchirurgie von Chefarzt Dr. Jonas operiert worden, sie hat einen so genannten Fixateur interne minimalinvasiv implantiert bekommen.



Dank der neuen, besonders gewebeschonenden OP-Methode, die Hautschnitte sind jeweils nur 1,5 cm lang, konnte die Patientin noch am Operationstag aufstehen. Sie muss keine Angst mehr haben, dass das "Rückgrat" bricht.

Die Abbildung zeigt eine dreidimensionale Darstellung CT-Rekonstruktion eines versorgten Wirbelbruchs bei einem weiteren Patienten.

Neben der Wirbelsäulenchirurgie wird das komplette Spektrum der Orthopädie und Unfallchirurgie von den "kleinen" Operationen bei Kindern über Gelenkersatzchirurgie und arthroskopische Chirurgie bis hin zur Versorgung von Schwer- und Schwermehrfachverletzten auf hohem Niveau durchgeführt. Aufgrund dieser Tatsache und nicht zuletzt wegen der hohen Zahl erfolgreicher Wirbelsäulenoperationen besitzt der Chefarzt der Abteilung für Orthopädie und Unfallchirurgie am St. Josef Krankenhaus Moers, Dr. Michael Jonas, als einziger in der Region Moers die volle Weiterbildungsermächtigung für den Facharzt Orthopädie und Unfallchirurgie, was sich in der Zahl neuer und hochmotivierter Assistenten in der Abteilung widerspiegelt.

Interdisziplinäre Rückenschmerz- und Wirbelsäulensprechstunde
Anmeldung in der Schmerzambulanz des St. Josef Krankenhauses,
Tel. 02841 107-4135 oder im Sekretariat Chefarzt Dr. Michael Jonas,
Tel. 02841 107-2419

Arthrose?

Kein Schicksal - sondern eine gute behandelbare Erkrankung



ein stark arthrotisches Kniegelenk



ein gesundes Kniegelenk

1. Kniescheibe (Patella)
2. Wadenbein (Fibula)
3. Oberschenkelknochen (Femur)
4. Schienbein (Tibia)

Die neue Bewegungsfreiheit für Ihr Knie

Ihre Knie müssen tagtäglich Höchstleistungen bringen. Bei jeder Bewegung, die Sie im Stehen, Laufen oder Springen ausüben, tragen die Knie die Hauptlast Ihres Körpergewichtes. Im gesunden Zustand geben extrem belastbare Seiten- und Kreuzbänder den Kniegelenken die nötige Stabilität, Knorpelüberzüge an den Enden von Oberschenkel und Schienbeinknochen halten die Gelenke geschmeidig. Und Knorpelscheiben, die so genannten Menisken, federn die Stöße ab. Da die Gelenkknorpel kaum durchblutet werden, versorgt eine Gelenkflüssigkeit die Knie mit notwendigen Nährstoffen und hält sie somit in Schwung.

Die üblicherweise als "Abnutzungserscheinung der Gelenke" bezeichnete Erkrankung ist die Arthrose, die sich durch ein Ziehen im Knie und Steifheit speziell beim Aufstehen bemerkbar macht. Das Knie schmerzt.

In der konservativen Behandlung der Arthrose stehen neben der medikamentösen Therapie (spezielle Nahrungsergänzungsmittel), Bewegungstherapie, Muskelaufbau und Akupunktur - vorrangig zwei Behandlungsmethoden zur Auswahl:
Orthokin® - die körpereigene Arthrosetherapie, Hyaluronsäurepräparate

Das Orthokin®-Therapiesystem ist eine einzigartige Möglichkeit, Arthrose biologisch, ohne Fremdstoffe und vollständig körpereigen zu behandeln. Hierbei wird mit einer Spezialspritze Eigenblut entnommen, körpereigene Schutz-Proteine aus dem Blut des Patienten gewonnen, im eigenen Labor aufbereitet und als individuelles Medikament wieder in den Gelenkspalt injiziert. Der Gelenkschmerz lässt in vielen Fällen vier bis zwölf Wochen nach der Behandlung deutlich nach und die Gelenkfunktion verbessert sich. Der fortschreitende Prozess der Knorpelzerstörung wird auf-

gehalten. Die Wirksamkeit und Sicherheit der Orthokin®-Gelenktherapie ist durch placebokontrollierte Studien belegt.

Hyaluronsäure ist Bestandteil der Gelenkflüssigkeit und wesentlich für das Abdämpfen von Stößen, Schmierung des Gelenkes und Schutz vor Knorpelabrieb verantwortlich. Altersbedingt verringert sich die Menge an Hyaluronsäure und damit ihre Funktion!

Die ins Gelenk injizierte Hyaluronsäure sorgt bildlich gesprochen für eine neue "Schmierung" des Gelenks, durch die Gabe von synthetischer Hyaluronsäure wird die Qualität der Gelenkflüssigkeit im betroffenen Gelenk wieder erhöht!

Im Gelenk ergänzt bzw. ersetzt die Hyaluronsäure die krankhaft veränderte Gelenkflüssigkeit und regt zusätzlich die körpereigene Hyaluronsäureproduktion an.

Quelle: Facharztpraxis für Orthopädie und Unfallchirurgie
Dres. Korte, Zigran, Manzke, Moers



7 Tage in der Woche

Das Herzkatheterlabor

Das Herzkatheterlabor und das Herzkatheter-team stehen rund um die Uhr an 7 Tagen in der Woche für notfallmäßige Untersuchungen und Behandlungen bereit.

Ärzte-Team



Dr. med. Beate Zygan, Dr. med. Thomas Reiff, Dr. med. Stephan Linse, Dr. med. Karl-Wilhelm Heinrich, Dr. med. Afif Haj-Yehia

Unser Herzkatheterlabor und unsere Praxis sind räumlich eng an das St. Josef Krankenhaus Moers angebunden. Planbare Herzkathetereingriffe nach Terminabsprache werden mehrfach in der Woche durchgeführt (ambulant oder bei Bedarf auch stationär). Unser Herzkatheter-team ist ausgebildet in Innerer Medizin und Kardiologie. Außerdem gehören dem Ärzte-Team ausschließlich ausgebildete Krankenschwestern mit langjähriger Berufserfahrung an. Behandelt werden in der Praxis **nur Patienten mit Erkrankungen des Herz - Kreislaufsystems.**

Termine zur Herzkatheteruntersuchung sprechen Sie bitte mit dem Praxispersonal ab.

Dres. med. Beate Zygan, Stephan Linse, Thomas Reiff, Afif Haj-Yehia in Praxisgemeinschaft mit Dr. med. Karl-Wilhelm Heinrich
Ärztehaus am St. Josef Krankenhaus Moers • Xantener Straße 40 • 47441 Moers
Tel.: 02841 14930

Untersuchungsspektrum

- Ruhe - und Belastungs - EKG
- Echokardiographie
- Schluck - Echokardiographie
- Streichokardiographie
- Gefäß - Farbultraschall
- Langzeit - EKG
- Event - Rekorder - Aufzeichnung
- Langzeit - Blutdruckmessung
- Schrittmacher und AICD - Kontrollen
- Laboruntersuchungen
- Herzkatheteruntersuchung
- Spiroergometrie: Fahrradbelastung mit Messung der Atemgase
- Schulung: Selbstmanagement der Gerinnungshemmung

Weitere Informationen unter:
www.kardiologie-moers.de



DARMZENTRUM



ST. JOSEF KRANKENHAUS
MOERS

Sprechstunden für Patienten des
Darmzentrums:

Darmsprechstunde
montags und donnerstags 14:00 - 16:00 Uhr
Anmeldung, Tel.: 02841 107-2440

Sprechstunde Coloproktologie und
Stomasprechstunde
montags und donnerstags 14:00 - 16:00 Uhr
Anmeldung, Tel.: 02841 107-2420

Terminvergabe zur Darmspiegelung
(Endoskopieabteilung):
Tel.: 02841 107-2444



Chefarzt Dr. med. Christoph Vogt (Internist, Gastroenterologe bei der Visite)

Der Darm - Abwehrsystem und Entgiftungszentrum

Der Darm ist das größte Organ des Menschen und er reagiert oftmals sehr sensibel. Darmprobleme, ein Thema über das man nicht gerne spricht kommen und in der Regel vor allem mit zunehmenden Alter.

Grundsätzlich unterscheiden wir zwischen Dünndarm und Dickdarm. Die wichtigsten Aufgaben des Dünndarms sind Verdauung, Transport und Aufnahme der Nahrungsbestandteile, Flüssigkeitsaustausch und Aufrechterhaltung der Elektrolytbalance sowie die angemessene Abwehr von Antigenen, Viren, Bakterien, Pilzen und Parasiten.

Die gesunde Darmschleimhaut bildet Ausstülpungen, die "Darmzotten" aus, die die Oberfläche der Schleimhaut um ein Vielfaches vergrößern. Auf einem Quadratmeter Schleimhautoberfläche befinden sich 2.000 bis 3.000 Darmzotten. In jeder dieser Zotten verlaufen eine Vene, eine Arterie, ein Lymphgefäß und ein Nerv. Dadurch können Nährstoffe, Vitamine, Mineralien und Elektrolyte schnell und vollständig aus dem Darm in den Blutkreislauf gelangen. Aufgefaltet hat die Darmschleimhaut eine Fläche von 200 m², was ungefähr der Größe eines Tennisplatzes entspricht.

Alle Bestandteile der Nahrung, die vom Dünndarm nicht aufgenommen werden können, werden über die Peristaltik in den Dickdarm transportiert. Zwischen dem Dünndarm und dem Dickdarm befindet sich eine Klappe (Ileozökal-Klappe), die wie ein Ventil funktioniert. Sie sorgt dafür, dass der Inhalt des Dickdarms nicht in den Dünndarm zurück fließen kann.

Im Dickdarm spielen Mikroorganismen, die als Darmflora bezeichnet werden, eine wichtige Rolle. Die Bakterien zersetzen einen Teil der im Dünndarm unverdaulichen Cellulose und vergären restliche Kohlenhydrate. Übrig gebliebene Proteine bauen die Bakterien in Fäulnisprozessen ab. Dabei produzieren die Bakterien Darmgase. Für den unangenehmen Geruch sind Spuren von Schwefelwasserstoff, Methandiol und Dimethylsulfid verantwortlich. Wie der Dünndarm, ist auch der Dickdarm mit einer Schleimhaut überzogen.

Darmflora

Darmbakterien sind für die Verdauung und die Steuerung unseres Abwehrsystems außerordentlich wichtig. Ihr Kontakt mit speziellen Bereichen der Darmschleimhaut führt zu einem Training unserer Abwehrzellen (weiße Blutkörperchen).

Immunorgan

Der Darm beherbergt etwa 400 verschiedene Bakterienarten, die in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen sollten. Der Kontakt dieser "Darmflora" mit der Darmschleimhaut steuert unser Abwehrsystem. Immunsystemforscher gehen davon aus, dass 60 bis 70 Prozent unserer Abwehrzellen in den Immunorganen des Darms gebildet werden, bevor sie ins Blut gelangen und sich im Körper verteilen.

Entgiftungsorgan

Neben der Verdauung obliegt dem Darm auch die Entgiftung des Körpers. Vorgeschaltet ist dabei die Arbeit der Leber. Wenn Darmschleimhaut und Darmflora geschädigt sind, werden über die Leber ausgeschiedene Gifte wieder in den Körper aufgenommen. Für eine Reihe von Stoffen ist dies auch beim gesunden Darm der Fall. Bei einer Störung des Darms kommt es sehr rasch zu einer nachlassenden Entgiftung des Körpers. Dies führt zu einer Verschlackung des Körpers und fördert die Entstehung vieler Krankheitsbilder, die man auf den ersten Blick nicht mit dem Darm in Verbindung bringen würde.

Darmkrebs: Vorsorge und Früherkennung

Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sind die einzige Möglichkeit, Darmkrebs im Frühstadium zu erkennen. Darmkrebs entsteht in der Regel aus Polypen. Viele dieser zunächst gutartigen Wucherungen der Darmschleimhaut entarten im Verlaufe von 6 bis 10 Jahren zu bösartigen Tumoren. Jahre, in denen der Körper keine Alarmsignale aussendet. Wenn sich der Krebs durch krampfartige Schmerzen, Müdigkeit oder Gewichtsverlust bemerkbar macht, ist er meist schon so weit fortgeschritten, dass Heilung nicht mehr oder nur sehr schwer möglich ist.

Die wichtigsten Vorsorgemethoden sind:

Die Darmspiegelung

Die effektivste Methode der Früherkennung ist die Darmspiegelung (Koloskopie), die größtmögliche Sicherheit bietet. Ist der Befund unauffällig, muss die Untersuchung erst nach 7-10 Jahren wiederholt werden.

Der Stuhltest

Zur jährlichen Darmkrebsvorsorge gehört ein Test auf verborgenes Blut im Stuhl (Okkultbluttest). Mit seiner Hilfe lassen sich für das Auge unsichtbare Spuren versteckten Blutes im Stuhl nachweisen. Blutbeimengungen im Stuhl können Hinweise auf Polypen oder Tumoren sein.

Was kostet die Vorsorge?

Bei familiärer Veranlagung zu Darmkrebs oder sonstigen besonderen Risiken werden alle Vorsorgeuntersuchungen schon bei jungen Menschen bezahlt. Grundsätzlich zahlen die Krankenkassen den Okkultbluttest und die Austastung ab dem 50. Lebensjahr jährlich. Ab dem 55. Lebensjahr zahlen die Krankenkassen entweder eine Darmspiegelung die bei negativem Befund nach 10 Jahren wiederholt werden kann oder zweijährig den Stuhltest.

Darmkrebs

Die Häufigkeit des Dickdarmkrebs wird vielfach unterschätzt. Jährlich erkranken rund 71.000 Menschen an Darmkrebs, ca. 29.000 sterben daran.

Im Vergleich dazu rechnet man in Deutschland mit etwa 7.000 Verkehrstoten pro Jahr. Bei Frauen ist der Darmkrebs nach dem Brustkrebs die zweithäufigste Krebserkrankung, bei Männern ist er nach Lungen- und Prostatakrebs die dritthäufigste Krebsart. Die Lebenserwartung Darmkrebskranker hat sich in den letzten Jahren durch frühere Diagnose und bessere Therapie deutlich verbessert.

Ursachen

Wir wissen heute, dass sich ca. 90% aller Kolonkarzinome aus gutartigen Vorstufen, den sogenannten Polypen entwickeln. Die Entwicklung vom gutartigen Polypen zum bösartigen Tumor kann 10-15 Jahre dauern. 



Im Ärztezentrum des St. Josef-Krankenhauses in Moers befindet sich in der 5. Etage die Praxis für Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie und plastisch-ästhetische Operationen von Dr. Fischell. Die mit neuester Technologie eingerichtete Praxis stellt ein Bindeglied zwischen ambulanter und stationärer Behandlung in diesem Fachgebiet dar. Das Wohlfühlambiente der Praxis mit lichtdurchfluteten Räumen und einem herrlichen Ausblick über Moers sowie den harmonisch abgestimmten Einrichtungsmaterialien nehmen auch ängstlichen Patienten die Furcht vor einer Behandlung. Sämtliche Eingriffe werden hier auf höchstem Niveau individuell geplant und wo immer möglich minimalinvasiv durchgeführt.

Leistungsspektrum

zahnärztlich-chirurgische Eingriffe (einschließlich der Implantologie)

Kieferfehlstellungen

Unfallverletzungen und Missbildungen im Gesichtsbereich

bösartige und gutartige Tumore der Mundhöhle und der Gesichtshaut

sämtliche ästhetische Eingriffe im Gesichtsbereich

führt. Dies betrifft auch die zahnärztliche Implantologie, wo vor einer Operation eine 3-D-Planung unter Einsatz modernster Softwareprogramme und einer Computertomographie vorgenommen wird. Der Eingriff wird dann exakt berechnet und punktgenau durchgeführt.

Mitunter sitzt das Implantat bei komplizierten Fällen bereits nach wenigen Minuten perfekt an Ort und Stelle. Das kommt vor allem dem Patienten zugute. Er wird mit weniger Narkosemitteln belastet und seine Schmerzen werden deutlich verringert. Die Planungsphase ist zwar zeitaufwendig, aber der Erfolg gibt dieser Methode Recht.

Dr. Fischell war vor seiner Niederlassung als leitender Oberarzt tätig und praktizierte fast 15 Jahren an verschiedenen Kliniken.

Wer sich in die Hände von Dr. Fischell begibt, ist ihm nicht ahnungslos ausgeliefert. Ohne ausführliche Beratung erfolgt keine Operation. Ist die Behandlung terminiert und durchgeführt, haben Sie zudem die Möglichkeit, auch ein paar Tage zur Kontrolle auf der angrenzenden Privatstation des Krankenhauses zu genesen. Unabhängig davon wird jedem Patienten eine optimale sichere Vor- und Nachbehandlung garantiert. Nicht zuletzt kommt der Praxis die Standortwahl mit direkter Krankenhausanbindung somit zugute.

Praxisplanung und Durchführung: Thomas Schott Dental

Risikofaktor familiäre Belastung: Menschen, in deren Familie bereits Darmkrebs oder Dickdarmpolypen vorgekommen sind, ohne dass es sich dabei um eine der oben erwähnten erblichen Darmkrebsformen handelt, haben ein deutlich erhöhtes Risiko, selbst an einem Darmkrebs zu erkranken.

Risikofaktor Darmpolypen: Darmkrebs entsteht in den meisten Fällen aus gutartigen Darmpolypen. Dementsprechend ist das Karzinomrisiko bei Menschen mit nachgewiesenen Polypen erhöht: Es ist daher wichtig, auch nach Entfernung der Polypen regelmäßig eine Kontroll-darmspiegelung durchführen zu lassen.

Risikofaktor chronisch entzündliche Darmerkrankung: Wer an Colitis ulcerosa, einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung, leidet, hat ebenfalls ein erhöhtes Risiko an Darmkrebs zu erkranken.

Risikofaktor Ernährung: Übergewichtige Patienten haben ein bis zu zweifach erhöhtes Risiko, an Darmkrebs zu erkranken. Unser typischer Ernährungsstil mit fett- und fleischreicher Nahrung mit

wenig Obst, Gemüse und Ballaststoffen begünstigt die Entstehung von Darmkrebs. Bei übermäßigem Genuss von "rotem Fleisch" (Rind, Schwein, Lamm, Wild) konnte ein erhöhtes Darmkrebsrisiko in Studien gezeigt werden. Andererseits gibt es Hinweise dafür, dass Pflanzenstoffe aus Obst und Gemüse vor Darmkrebs schützen können.

Risikofaktor Lebensstil: Rauchen führt zu einem bis zu zweifach erhöhten Darmkrebsrisiko.

Wie kann ich das Auftreten von Darmkrebs verhindern? Ändern Sie Ihre Ernährung und Ihren Lebensstil! Die folgenden Ratschläge können Ihr Darmkrebsrisiko nachweislich senken.

- Essen Sie nicht täglich "rotes Fleisch".
- Essen Sie viel Obst und Gemüse sowie ausreichend Ballaststoffe.
- Achten Sie auf eine kalziumreiche Ernährung, (Milch- und Milchprodukte) mindestens 1 Gramm Kalzium pro Tag.
- Hören Sie mit dem Rauchen auf.
- Trinken Sie wenig Alkohol.
- Seien Sie körperlich aktiv, schon 30-60 Minuten Bewegung am Tag reichen aus, das Darmkrebsrisiko zu senken.

- Bekämpfen Sie Ihr Übergewicht.

Interdisziplinäre Zusammenarbeit im Darmzentrum Spezialisten aller medizinischen und pflegerischen Abteilungen arbeiten im Darmzentrum zusammen um eine ganzheitliche, optimale und individuelle Versorgung für den Patienten zu bieten.

Weitere Kooperationspartner des Darmzentrums sind:

- Abteilung für Radiologie und Nuklearmedizin
- Onkologische Gemeinschaftspraxis Dres. med. Eggert/Wiegand/Jehner
- Department für Schmerztherapie und Palliativmedizin Gesundheitszentrum Niederrhein mit
- Psychoonkologie
- Stomatherapie,
- Physiotherapie, Pflege- und Sozialberatung und Ernährungsberatung Niedergelassene Haus- und Fachärzte
- Rehabilitationskliniken
- Humangenetik der Universität Düsseldorf
- Selbsthilfegruppe Deutsche ILCO Niederrhein
- Selbsthilfegruppe Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa Deutsche Schmerzliga, Regionalgruppe Moers

Ansprechpartner im Darmzentrum



Leiter des Darmzentrums
Chefarzt Dr. med. Christoph Vogt
Abteilung für Innere Medizin, Gastroenterologie, Onkologie
Tel.: 02841 107-2440
im.vogt@st-josef-moers.de



MVZ Strahlentherapie
Klinikum Duisburg
Dr. Frank Walter
Tel.: 0203 733-2801



Stellvertr. Leiter des Darmzentrums
Chefarzt Dr. med. Heinz-Otto Lindner
Abteilung für Allgemein-, Viszeral- und Thoraxchirurgie
Tel.: 02841 107-2420
allgemeinchirurgie@st-josef-moers.de



Institut für Pathologie
Bethesda Krankenhaus Duisburg
Chefarzt Prof. Dr. Claus-Dieter Gerharz
Tel.: 0203 6008-1601
pathologie@bethesda-johanniter.de



Chefarzt Dr. Christoph Paselk
Abteilung für diagnostische Radiologie und Neuroradiologie
Tel.: 02841 107-2184
radiologie@st-josef-moers.de



Schwerpunktpraxis für Hämatologie und internistische Onkologie
Jochen Eggert, Dr. Jörg Wiegand, Dr. Paul Jehner
Tel.: 02841 921660
praxis@onkologie-moers.de

Unser Behandlungsspektrum umfasst:

- 1 Operationen am Dick- und Dünndarm
- 2 Dickdarmspiegelungen
- 3 Enddarmspiegelungen
- 4 Endosonographien
- 5 Polypenabtragungen
- 6 Chemotherapien (vor und nach einer Operation)
- 7 Bestrahlungen
- 8 Stomatherapie
- 9 Radiofrequenzablation und Operation von Lebermetastasen

Sowa Konzept

Kompetenz für heilsames Stehen, Sitzen, Schlafen

Wir Menschen sind eigentlich fürs Bewegen gedacht.

Aber wie sieht es in der Realität aus? **Sitzen, Stehen, Gehen und Liegen (Schlafen)** bestimmen unseren Alltag. Es ist somit nicht verwunderlich, dass hier die Ursachen der meisten **Rückenbeschwerden** liegen. Viele Menschen erleiden so eine deutliche **Minderung ihrer Lebensqualität**.

Seit nunmehr zehn Jahren bin ich kompetenter Berater für heilsames **Stehen, Sitzen, Gehen und Liegen**. Zur Prävention oder Behebung von Beschwerden, erarbeite ich Ihnen ein individuelles >>Sowa Konzept<<. Dieses bindet ergonomische Hilfsmittel so in den Alltag ein, dass sie leicht merk- sowie umsetzbar sind und spürbar zur **Besserung ihrer Lebensqualität** beitragen.



Berater, Referent und Trainer für heilsames Stehen, Sitzen, Liegen



Ein Drittel des Lebens verbringt der Mensch im Schlaf.

Durch **richtiges** Schlafen können Sie bereits ein Drittel Ihres Alltags **heilsam gestalten** und es ist ein Genuss, den Morgen herrlich erholt und **ohne Schmerzen** zu beginnen. Viele meiner Kunden haben eine wahre **Odyssee** hinter sich, bevor wir uns kennen lernen. Mit meiner Kompetenz für **heilsames Schlafen** berate ich Sie gerne - **auch bei Ihnen zuhause** - und garantiere Ihnen:

Das richtige Schlaf-Konzept wartet schon auf Sie.

Ich bin mir absolut sicher, und deshalb erhalten Sie von mir eine **6-monatige Zufriedenheitsgarantie**.



Moerser Beratungstage

Dienstag, 9. Juni 2009
12:00 - 16:00 Uhr

Mittwoch, 10. Juni 2009
9:00 - 13:00 Uhr

Gebührenfrei in der
Geschäftsstelle

Provincial Versicherung
Baltes/Murmann
Uerdinger Str. 15
47441 Moers



Sowa Konzept
Medizinisches Zentrum
zur Bewältigung von
Gleichgewichtsstörungen
Mark Wigbert Sowa
Dependance
Isbruchstraße 2
45731 Waltrop
Terminvereinbarung:
Tel.: 02309 625832

Kompetenz in Herzensangelegenheiten Einzigartig in der Region linker Niederrhein

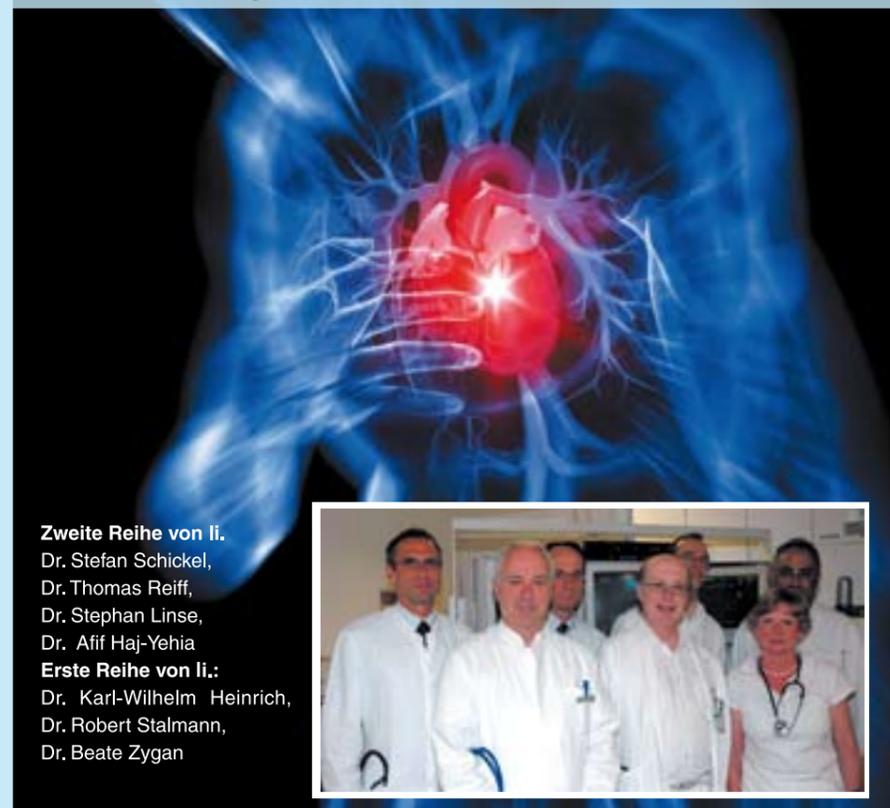
Sieben Herzspezialisten am und im St. Josef Krankenhaus Moers stehen sieben Tage in der Woche rund um die Uhr herzkranken Patienten zur Verfügung.

Das Herz ist der unermüdete Motor unseres Körpers. Bedingt durch die höhere Lebenserwartung der Gesamtbevölkerung, geänderte Lebensgewohnheiten, Bewegungsmangel, Entwicklung von Übergewicht, sowie die Zunahme der Risikofaktoren Bluthochdruck, Diabetes mellitus und gesteigerten Nikotinkonsum haben Herzkreislauferkrankungen in den letzten Jahrzehnten deutlich zugenommen und stellen heute die häufigste Todesursache in Deutschland dar. Mehr als 400 000 Menschen versterben jährlich an einem akuten Herzinfarkt, einer Herzschwäche, einer koronaren Herzkrankheit, einem Schlaganfall sowie bösartigen Herzrhythmusstörungen.

Schnelle Hilfe, kurze Wege - Medizinische Teamarbeit am Herzen

Bei der Behandlung des Herzinfarktes zählt jede Minute. Optimal für die schnellstmögliche und optimale Versorgung von Herzinfarktpatienten ist die enge Zusammenarbeit zwischen der kardiologischen Gemeinschaftspraxis Dres. med. Beate Zygan, Thomas Reiff, Stephan Linse, Afif Haj-Yehia in Praxisgemeinschaft mit Dr. Karl-Wilhelm Heinrich im Ärztezentrum am St. Josef Krankenhaus und dem Department Kardiologie im St. Josef Krankenhaus. Die schnellstmögliche Behandlung der akuten Herzinfarktpatienten wird mit der sofortigen Durchführung der Herzkatheteruntersuchung und gegebenenfalls der gleichzeitigen Wiedereröffnung des verschlossenen Herzkranzgefäßes durch die 24-Stunden-Bereitschaft sichergestellt.

Bei der Herzkatheteruntersuchung, die weiterhin als "Gold-Standard" der Herzkranzgefäßdarstellung gilt, handelt es sich um die Darstellung der Herzkranzgefäße durch eine Kontrastmittelgabe über einen Katheter direkt in die Kranzgefäße (dazu wird ein Gefäßzugang über die Leiste oder den Arm vorgenommen). Sollten sich verengte oder verschlossene Herzkranzgefäße darstellen, können diese häufig mit der Ballonaufdehnung und der Stentimplantation (Einsetzen ein-



Zweite Reihe von li.
Dr. Stefan Schickel,
Dr. Thomas Reiff,
Dr. Stephan Linse,
Dr. Afif Haj-Yehia
Erste Reihe von li.:
Dr. Karl-Wilhelm Heinrich,
Dr. Robert Stalman,
Dr. Beate Zygan

er kleinen Metallgefäßstütze) ohne Herzoperation aufgeweitet oder wiedereröffnet werden. Dies ist insbesondere bei einem akuten Herzinfarkt, der durch den Verschluss eines Herzkranzgefäßes verursacht wird, von großer Bedeutung für den weiteren Gesundungsprozess des Patienten.

Die enge Zusammenarbeit zwischen dem Kardiologenteam im St. Josef Krankenhaus und der Kardiologischen Praxis im Ärztezentrum am St. Josef Krankenhaus hat viele Vorteile für den Patienten.

Die kardiologische Gemeinschaftspraxis Dres. Zygan, Reiff, Linse, Haj-Yehia im Ärztezentrum am St. Josef Krankenhaus behandelt alle akuten und chronischen Herz- und Kreislauferkrankungen. Seit dem 1. April 2009 hat das kardiologische Praxisteam Verstärkung bekommen durch Dr. Afif Haj-Yehia, einem langjährig erfahrenen Kardiologen. Im St. Josef Krankenhaus Moers werden Patienten mit Erkrankungen des Herzens kompetent und fürsorglich im Department Kardiologie vom kardiologischen Team, Ärztlicher Leiter Dr. Stefan Schickel, Oberarzt Dr. Robert Stalman und engagierten Assistenzärzten und Krankenschwestern betreut. Ein reibungsloser Verlauf von

der ambulanten Behandlung in der kardiologischen Praxis bis zur stationären Behandlung im Krankenhaus und umgekehrt ist somit für den Patienten sicher gestellt.

24 Stunden rund um die Uhr - Versorgung von herzkranken Patienten

Die sieben Herzspezialisten in der kardiologischen Praxis und im St. Josef Krankenhaus stehen sieben Tage in der Woche, rund um die Uhr, für die Behandlungen der herzkranken Menschen zur Verfügung. Die kardiologische Praxis Dres. med. Zygan, Reiff, Linse, Haj-Yehia in Praxisgemeinschaft mit Dr. Heinrich ist die einzige kardiologische Praxis in der Region, die für ihre Patienten eine 24-Stunden-Bereitschaft im Herzkatheterlabor zur Verfügung stellt.

Damit sind die Kardiologen im und am St. Josef Krankenhaus am Puls der Zeit!

Ulrike Wellner,
Öffentlichkeitsarbeit

Zuckerkrank? - Ich doch nicht!

Unter dem Namen Zuckerkrankheit ist der Diabetes mellitus Typ 2, weithin bekannt. Hierbei handelt es sich um eine Wohlstandserkrankung, die vermehrt in den Industrienationen auftritt. Weit verbreitet ist allerdings auch die Ansicht, dass Diabetes eh nur alte Leute haben. Das ist jedoch ein Irrtum. Immer mehr jüngere Menschen sind vom "Altersdiabetes" (Typ-2-Diabetes) betroffen. Gründe dafür sind eine ungesunde Ernährung, zu wenig Bewegung und das damit verbundene, Übergewicht. Hinzu kommt die landläufige Meinung: "Diabetes ist doch halb so schlimm." Diese Annahme ist leider ein Trugschluss. Diabetes selbst tut nicht weh, aber im Verlauf der Erkrankung können Spätfolgen wie Nierenprobleme, Augenerkrankungen, Schlaganfall, Herzinfarkt und Wundheilungsstörungen auftreten. Einem Typ-1-Diabetes kann man nicht vorbeugen. Der Typ-2-Diabetes lässt sich jedoch evtl. verhindern, wenn seine Hauptursachen: mangelnde Bewegung, hohe Kalorienzufuhr und das damit verbundene Übergewicht, ausgeschaltet werden. Gewichtsreduzierung heißt abnehmen und jeder weiß, dass das kein leichter

Gang ist. Aber es gibt Hilfe, z.B. eine dauerhafte Umstellung der Ernährung mit viel Vollkornprodukten, Obst, Gemüse, weniger Fett und Fleisch. Ernährung ist aber nur die eine Seite. Wer vernünftig und gesund abnehmen will, muss sich auch mehr bewegen. Denn Abnehmen ohne vermehrte Bewegung führt oft zu Jo-Jo-Effekten. Um sich vernünftig und ausreichend zu bewegen, muss man nicht gleich ins Sportstudio. Ein gesunder Spazier-

gang von einer halben Stunde am Tag ist oft schon ausreichend. Auch Schwimmen, Nordic-Walking oder Wandern sind beliebte Sportarten, die ohne großen Aufwand durchgeführt werden können.

Bewegung macht die Körperzellen empfänglicher für das körpereigene Insulin und der Teufelskreis aus erhöhtem Insulinspiegel und Insulinresistenz wird durchbrochen.



Das Zusammenspiel zwischen Vererbung und äußeren Risikofaktoren, begünstigen den Ausbruch der Erkrankung. Erste Warnzeichen sind häufige Müdigkeit, Schläppigkeit und großer Durst. Typische Symptome sind: Appetitlosigkeit, Schwächegefühl! Häufiges Wasserlassen und Durstgefühl, Sehstörungen, Infektionen und Wundheilungsstörungen, Juckreiz.

Wenn Sie Fragen haben, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung
Uwe Henkelüdecke, Ärztlicher Leiter des Departments Diabetologie
Abteilung für Innere Medizin St. Josef Krankenhaus Moers
Mario Althaus - Diabetesberater DDG - Gesundheitszentrum Niederrhein GmbH Tel. 02841 107-2179

WIR WOLLEN SIE BEWEGEN

Knochendichtemessung - Warum?

Die Knochendichtemessung (Osteodensitometrie) ist trotz der Tatsache, dass gesetzliche Krankenkassen die Kosten nur noch in wenigen Ausnahmefällen übernehmen, unverzichtbarer Bestandteil jeglicher moderner Osteoporose-diagnostik. Sie ist dabei allerdings nur als ein Baustein in einem größeren Puzzle der gesamten Krankengeschichte zu sehen, vor allem aber im Zusammenhang mit den Risikofaktoren des Patienten.

Betroffen sind vor allem Frauen nach den Wechseljahren, Männer über 50 Jahre, Raucher, Alkoholiker und Menschen mit Vitaminmangel. Auch bestimmte Erkrankungen (z. B. Schilddrüsenüberfunktion), Medikamente (wie Cortison) oder genetische Parameter begünstigen den Substanzverlust der Knochen.

Durch diese Risikofaktoren kommt es zu einer Verminderung des Kalksalzgehaltes und die Knochen werden porös, brüchig. Mit unserer Knochendichtemessung durch die DEXA-Methode ist es möglich, den Kalksalzgehalt zu ermitteln, dadurch frühzeitig zu erkennen, ob der Patient/die Patientin von der Norm abweicht und wir sind in der Lage, durch gezielte Beratung und individuelle Therapie einzugreifen und zu helfen.

In Deutschland sind etwa 800 vergleichbare Messplätze in Arztpraxen und Krankenhäusern verfügbar. Wir gehören dazu.

Facharztpraxis für Orthopädie und Unfallchirurgie Dr. Manzke, Dr. Zigrath, Dr. Korte • Ärztezentrum am St. Josef Krankenhaus
Xantener Straße 40 Tel.: 02841 88344 - 0 praxis@orthopaedie-moers.de • www.orthopaedie-moers.de



Dr. med. Manzke Dr. med. Zigrath Dr. med. Korte

Fachärzte für Orthopädie

- Akupunktur
- Arthrotherapie
- Chirotherapie
- Lasertherapie
- Ganganalyse
- Magnetfeldbehandlung
- Wasserbettmassage
- Operationen
- Osteoporosetherapie
- Anti-Aging- und Präventivmedizin
- Hormonstatus für Mann und Frau
- Knochendichtemessung
- Privatsprechstunde
- Schmerztherapie
- Sondersprechstunde
- Sportmedizin
- Stoßwellenbehandlung
- Ultraschall der Säuglingshüften

Fahrrad Hackstein

Bekannt für gute Beratung, Service und Qualität.

Fahrräder und Zubehör

Uerdinger Str. 89 • 47441 Moers • Tel.: 02841 36040
Mo., Di., Do., Fr. 10:00 - 18:30 Mi. 10:00 - 13:00 Sa. 10:00 - 14:00
www.fahrrad-hackstein.de - gazelle/innergy

Sicher Radfahren

Das MERANO ist ein komfortables Tourenrad. Sein Fahrverhalten ist wendig - das Rad eignet sich ebenso für Ausflüge mit leichtem Gepäck wie für Fahrten in der Stadt.



MERANO
Spectro 7-Gang,
burgund



Die Besonderheit des MERANO ist die bequeme Sitzposition und die angenehme Handhabung. Das Auf- und Absteigen ist einfach und sicher, weil der Durchstieg extra tief und breit ist. Im Stand kommt man sehr gut mit beiden Füßen auf den Boden. Möglich wird dies durch den flachen Sitzwinkel. Das MERANO ist komfortabel gefedert und eine Probefahrt wird Sie davon überzeugen.

Weiterhin natürlich bei uns:



Eigener Hof auf dem Hof



ENNI ist Heimat

...weil wir in unserer Region Arbeit schaffen
...weil wir mit unserem Engagement die Lebensqualität verbessern
...weil wir günstige Energie liefern
...weil wir Versorgungssicherheit garantieren - für die ganze Familie.

Markenenergie und Service.
Infos: 0800 222 1040
www.enni.de



Wenn das Knie Probleme macht



Arthrose im Bereich des Kniegelenkes

Bei auftretenden Knieschmerzen handelt es sich in den meisten Fällen zunächst um ein Warnzeichen des Körpers. Bedenkt man allerdings, dass inzwischen allein in Deutschland fünf bis zehn Millionen Menschen unter Kniebeschwerden leiden, kann man offen von einer Volkskrankheit sprechen.

Die Ursachen und die Beschwerden sind vielfältig, und eine gründliche Untersuchung bei einem Spezialisten sind in jedem Fall anzuraten um zu klären, ob es sich um die Folge einer Überbeanspruchung oder einer ernsthaften Erkrankung handelt. Bei dieser Untersuchung sollten mit dem Arzt folgende Fragen geklärt werden:

Seit wann tut das Knie weh? Treten die Beschwerden erst nach einer größeren Belastung auf, sind Laufen oder Treppensteigen schmerzfrei möglich oder ist der Schmerz schon in Ruhestellung vorhanden?

Aber nicht nur der Zeitfaktor spielt eine Rolle, sondern auch die Fragen nach der Art des Schmerzes.

Wie tut das Knie weh? Ist es ein ziehender, ein drückender oder ein stechender Schmerz? Handelt sich um einen Dauerschmerz und sind äußere Veränderungen erkennbar, zum Beispiel: Ergüsse, Schwellung, Rötung oder Erwärmung? Gibt es eine Bewegungseinschränkung oder eventuell ein Unsicherheitsgefühl bei Bewegung oder Belastung des Knies? Dann ist da noch die Frage:

Wo tut es weh? Ist die gesamte Gelenkregion betroffen oder kann ein schmerzender Punkt benannt werden?

Aufgrund der Untersuchungsergebnisse werden, wenn nötig, weitere Untersuchungen, wie Ultraschall, Röntgen oder Kernspintomographie, durchgeführt. Je nach Befund kann ein operativer Eingriff notwendig werden.

Weißt ein Untersuchungsergebnis zum Beispiel angeborene Fehlstellungen auf, so können diese operativ korrigiert werden. Durch eine Gelenkspiegelung (Arthroskopie) können sowohl verschleißbedingte als auch unfallbedingte Schäden an den Gelenkknorpeln, den Menisken (den "Puffern" zwischen Ober- und Unterschenkel) und den Bändern des Kniegelenkes behandelt werden. Je nach Befund, Alter und Aktivitätsniveau des Patienten kommen unterschiedliche Techniken zur Anwendung. Knorpelschäden können dabei geglättet oder ersetzt werden.

Beim jungen Sportler werden regelmäßig meniskuserhaltende Verfahren eingesetzt und bei Kreuzbandverletzungen können sowohl das Vorder- wie auch das Hinterkreuzband in einer Routineoperation in unserem Hause ersetzt werden.

Schmerzen bei Gelenkverschleiß

Verständlicherweise leiden ältere Menschen zunehmend an Gelenkverschleiß. Ursache für die Schmerzen ist die Abnutzung der Knorpelschicht, die ein leichtes Gleiten der Gelenke ermöglicht. Ist der Gelenkknorpel von Arthrose stark zerstört, kann nur ein künstlicher Gelenkersatz Schmerzlinderung bringen und eine Verbesserung der eingeschränkten Beweglichkeit ermöglichen. Dabei werden zerstörte Gelenkteile im Kniegelenk durch eine Knieprothese (Schlitten- oder Knietotalendoprothese) ersetzt. Kniegelenkersatzoperationen werden in völlig schmerzfreier Teil- oder Vollarkose durchgeführt und das Kniegelenk wird während der Operation noch einmal begutachtet um den entsprechenden Prothesentyp festzulegen. Ober- und Unterschenkelknochen werden dann anhand verschiedener Schablonen so präpariert, dass eine entsprechende Prothesenform passgenau angebracht werden kann. Herkömmliche Methoden können inzwischen durch ein computergeführtes Navigationssystem ersetzt werden, welches die Präzision deutlich erhöht und somit das Operationsergebnis und die Lebensdauer des Implantates optimiert.

Das Allergieknie

In der Bevölkerung nimmt der Anteil der Patienten mit einer Nickelallergie stetig zu. Bei Verdacht auf eine Allergie oder bei einer gesicherten Allergie kann ein Allergieknie eingesetzt werden. Diese zeichnen sich durch Nickelfreiheit bei gleichen mechanischen Eigenschaften aus. Die Qualität eines Implantates macht sich vor allem an seiner langen Haltbarkeit und Funktionsfähigkeit fest. Die Forschung arbeitet daher an der kontinuierlichen Verbesserung der Implantatmaterialien. Alle modernen Endoprothesen bestehen aus extrem abriebfesten und körperverschleißfähigen Metallen und Kunststoffen.

Bei neueren Knieprothesen kann die Oberschenkelkomponente auch aus "Oxinium" bestehen. Diese hoch entwickelte Zirkonium-Niob-Legierung verbindet mit ihrer patentierten keramisierten Oberflächenveredelung die Vorteile der gängigen Werkstoffe

Raumgestaltung • Bodenbeläge
Fassaden- und Vollwärmeschutz
Bau- und Reparaturverglasung



Maler- und Glaser GmbH
Goebenstr. • 47441 Moers
Tel.: 02841 35483
Fax: 02841 31397

Metall und Keramik. Oxinium ist elastisch und bruchfest wie Metall. Gleichzeitig ist der Werkstoff wie Keramik höchst abriebresistent, besitzt sehr gute Gleiteigenschaften und ist darüber hinaus für Metallallergiker eine echte Materialalternative.

Dr. Michael Jonas, Chefarzt der Abteilung für Orthopädie und Unfallchirurgie im St. Josef Krankenhaus Moers
Tel.: 02841 107-2419



Modernes Kniegelenk, Oberschenkelanteil aus Oxinium

Sprechstunden:

dienstags: 13:00 - 15:00 Uhr

mittwochs: 09:00 - 12:00 Uhr
Endoprothesensprechstunde
13:00 - 15:00 Uhr

montags und donnerstags:
10:00 - 12:00 Uhr Privatsprechstunde,
Chefarzt Dr. Michael Jonas

Telefonische Anmeldung zu den Sprechstunden:
02841 107-2419



Als erstes Krankenhaus im Kreis Wesel und als fünftes Krankenhaus in Nordrhein-Westfalen erhielt die Geburtshilfe im St. Josef Krankenhaus Moers das internationale Siegel "Babyfreundliches Krankenhaus" der WHO/UNICEF. Das St. Josef Krankenhaus Moers gehört jetzt zu den vierzig babyfreundlichen Kliniken bundesweit. UNICEF und WHO haben sich zum Ziel gesetzt die erste Lebensphase eines Neugeborenen besonders zu schützen. Mit der gemeinsamen Initiative "Babyfreundliches Krankenhaus" entwickelten sie ein Betreuungskonzept, dem sich weltweit 20.000 Geburtskliniken angeschlossen haben. Kliniken mit dieser Auszeichnung verwirklichen die internationalen Betreuungsstandards von WHO und UNICEF. Professor Dr. Jörg Baltzer, Ehrenmitglied der WHO/UNICEF-Initiative, überreichte Dr. Ulrike Effelsberg, Chefärztin der Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe, das internationale Siegel im Rahmen einer feierlichen Veranstaltung am 25. März 2009 im St. Josef Krankenhaus Moers.



Siegelübergabe:
 Chefärztin Dr. Ulrike Effelsberg, Erika Scholten, stellvertretende Bürgermeisterin der Stadt Moers, Elke Talhorst, SPD-Landtagsabgeordnete für den Kreis Wesel, Pfarrer Heinrich Bücker, Stiftungs- und Aufsichtsratsvorsitzender St. Josef Krankenhaus GmbH, Dr. Ansgar Müller, Landrat Kreis Wesel und Prof. Dr. Jörg Baltzer, Ehrenmitglied der WHO/UNICEF-Initiative

Ausgezeichnet als



Sicherheit

Die Kompetenz
Ausstattung



des Ärzte- und Hebammenteams und die moderne technische
der Abteilung für Geburtshilfe sorgen für Sicherheit.



WOHLFÜHLEN

Komfort und die freundliche Atmosphäre in der Abteilung für Geburtshilfe tragen dazu bei, dass sich die Wöchnerinnen und die jungen Mütter gut aufgehoben fühlen



Eine Geburt ist nicht nur ein sehr bedeutendes, sondern auch ein sehr persönlicher Erlebnis. In der Geburtshilfe haben, neben der medizinischen Sicherheit für Mutter und Kind, die individuellen Wünsche und Bedürfnisse der werdenden Eltern einen sehr hohen Stellenwert. Neben der Betreuung durch das Ärzteteam der Geburtshilfe, unter der Leitung von Chefärztin Dr. Ulrike Effelsberg, sorgen qualifizierte und erfahrene Hebammen, kooperierende Kinderärzte, Krankenschwestern und Kinderkrankenschwestern rund um die Uhr für eine Geburt in Geborgenheit und Sicherheit. Um die werdenden Eltern auf die Geburt und das Leben mit ihrem Kind vorzubereiten, bietet das Team eine Vielzahl von Maßnahmen, unter anderem Geburtsvorbereitungskurse, die Hebammensprechstunde, Fitness in der Schwangerschaft, Säuglingspflege, erste Informationen zum Stillen und Vieles mehr an.

Nach sehr positiven Erfahrungen mit der geburtsvor-



Prof. Dr. Jörg Baltzer, Ehrenmitglied der WHO/UNICEF, überreichte das Siegel Babyfreundliches Krankenhaus im Rahmen einer feierlichen Veranstaltung an Chefärztin Dr. Ulrike Effelsberg.

bereitenden Akupunktur in den letzten Jahren wurde das Geburtsvorbereitungsprogramm in diesem Jahr erweitert und die werdenden Mütter können nun die individuelle Hypnose zur Schmerz-erleichterung unter der Geburt in Anspruch nehmen.

Sanft und natürlich, so sollen werdende Eltern die Geburt erleben. In den drei hellen, freundlich gestalteten Kreißsälen werden vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten für die Entbindung angeboten. Babyfreundliche Krankenhäuser vermeiden Routine-maßnahmen, die das Bindungsverhalten des Kindes stören könnten. Das Entstehen der Bindung zwischen Mutter und Kind nennen wir Bonding. Um dem Baby das sogenannte Bonding zu erleichtern, wird der Hautkontakt zwischen Mutter und Kind gefördert. Das Neugeborene hat schon im Kreißsaal engen Hautkontakt zur Mutter. "Das Stillen ist eine natürliche Folge des gelungenen Bondings", so Professor Baltzer.

"Über diese internationale Auszeichnung, mit der die besonderen Leistungen unserer babyfreundlichen Geburtshilfe bei der Betreu-

Schließen Sie jetzt die Lücken in Ihrer gesetzlichen Krankenversicherung.

Mit einer privaten Zusatzversicherung der UKV sind Sie immer gut aufgehoben.

Provinzial,
Landesdirektion der UKV, Union
Krankenversicherung AG.

Geschäftsstellenleiter
Baltes/Murmann
Uerdinger Straße 15 • 47441 Moers
Telefon 02841 1324

Geschäftsstellenleiter
Thorsten Fischer
Hülsonker Straße 53 • 47441 Moers
Telefon 02841 9988990

Geschäftsstelle
Müller & Much
Lintforter Straße 105 • 47445 Moers
Telefon 02841 74074

Geschäftsstellenleiter
Detlef Tittel
Bahnhofstraße 31 • 47447 Moers
Telefon 02841 61177

Geschäftsstellenleiter
Gribl & Barnowski oHG
Franz-Haniel-Straße 8 • 47443 Moers
Telefon 02841 502000

Immer da, immer nah.
PROVINZIAL
Die Versicherung der Sparkassen

ung von Mutter und Kind gewürdigt werden, sind wir sehr erfreut", betont Dr. Ulrike Effelsberg, Chefärztin der Gynäkologie und Geburtshilfe. "Auch nach der Entlassung bieten wir den Familien umfassende Betreuung und Unterstützung an. In der Elternschule unserer Klinik findet jede Woche eine Stillgruppe statt, die gut besucht wird. Außerdem gibt es eine zweite klinikgestützte Stillgruppe in Kamp-Lintfort. Interessentinnen haben die Möglichkeit, eine telefonische Beratung oder die Stillambulanz in Anspruch zu nehmen, außerdem bieten unsere Hebammen eine Wochenbettbetreuung an."

Auch die nicht stillenden Mütter werden individuell betreut und ausführlich beraten. "Darüber hinaus haben Mutter und Kind bei uns die Möglichkeit, rund um die Uhr zusammen zu sein. Gerade in den ersten Tagen verstärkt dieser ständige Kontakt, auch Rooming-in genannt, die Mutter-Kind-Bindung", betont die Chefärztin. Mutter und Kind werden nur kurzzeitig für notwendige pflegerische oder medizinische Maßnahmen getrennt.

Über die Auszeichnung mit dem internationalen Siegel "Babyfreundliches Krankenhaus" der WHO/UNICEF freut sich auch der Stiftungsvorsitzende des St. Josef Krankenhauses Moers, Pfarrer Heinrich Bückler. Die Babyfreundlichkeit ist für den Pfarrer, der auch Psychotherapeut ist, für die Bildung des Lebensstils (Charakter) von größter Wichtigkeit, weil die frühkindliche Erfahrung darüber entscheidet, wie ein Mensch später das Leben sieht. Wer sich angenommen und geliebt weiß, geht mit positiven Erwartungen durch das Leben. Es ist eine Mitgift, die sich ein Leben lang auszahlt.

Individualität

Sanft und natürlich, so sollen werdende Eltern die Geburt in den drei hellen, freundlich gestalteten Kreißsälen erleben.



Ruhe und Geborgenheit

Die individuellen Wünsche und Bedürfnisse der frisch gebackenen Eltern haben auf der Mutter-Kind Station eine sehr hohen Stellenwert.

Geburtshilfe - Das Gute liegt so nah Viele Gründe fürs Stillen

25046 Kontakte zu Müttern und ihren Babies hat Dagmar Röstel, Stillberaterin IBCLC, von 1995 bis 2008 in der Stillgruppe gehabt. Eine Mutter ist Tanja Bach, sie hat ihre zwei Söhne und ihre Tochter im St. Josef Krankenhaus Moers zur Welt gebracht. Sohn Ben wurde 2004, Sohn Luke 2006 und Tochter Milla 2008 geboren.



Tanja Bach mit Sohn Luke und Tochter Milla

Tanja Bach: "Eine Freundin hat mir die Geburtshilfe im St. Josef Krankenhaus empfohlen als unser erstes Kind, Sohn Ben, unterwegs war. Die schönen Kreißsäle haben mir gut gefallen und nach der Geburt von Ben haben wir uns im "Familienzimmer" auf der Station sehr wohl gefühlt. Nach allen drei Geburten habe ich die Stillgruppe besucht. Hier trifft man nette Muttis und kann sich in einer lockeren, netten Atmosphäre austauschen. In meiner Familie hatte bisher niemand sein Baby gestillt. Dagmar Röstel, die Stillberaterin, hat mir in der Stillgruppe viele Tipps für die erste Zeit mit dem Baby zu Hause gegeben und natürlich auch viele Tipps zum Stillen. Seit der Geburt meiner Tochter Milla, die jetzt 6 Monate alt ist, bin ich mittwochs in der Stillgruppe wieder dabei.

Wenn Sie Lust haben, sich mit anderen Müttern und Babies zu treffen und Erfahrungen auszutauschen wollen, sind Sie in unseren Stillgruppen herzlich willkommen.

Ulrike Wellner.
Öffentlichkeitsarbeit

Fürsorge

Um die werdenden Eltern auf die Geburt und das Leben mit ihrem Kind vorzubereiten, bietet das Team um Chefärztin Dr. Ulrike Effelsberg eine Vielzahl von Maßnahmen, unter anderem Geburtsvorbereitungskurse, die Hebammensprechstunde, Fitness in der Schwangerschaft, Säuglingspflege, erste Informationen zum Stillen und Vieles mehr an.

Termine Kreißsaalführung

dienstags um 19:00 Uhr

16. Juni

21. Juli

18. August

15. September

20. Oktober

17. November

15. Dezember

sonntags um 11:00 Uhr

07. Juni

02. August

04. Oktober

06. Dezember

Die Stillgruppe trifft sich mittwochs von 10:00 - 15:00 Uhr. Dagmar Röstel, Stillberaterin, IBCLC, und Toska Schünemann betreuen die Gruppe, die sich in der Elternschule, Asberger Straße 2, trifft. Donnerstags von 09:00 - 15:00 Uhr findet eine weitere Stillgruppe in Kamp-Lintfort im Haus der Familie am Kirchplatz 2, statt, die von Dagmar Jack, Stillberaterin IBCLC, betreut wird.

Das Schweigen brechen

Anlässlich der Welt Kontinenz Woche appelliert Dr. Ulrike Effelsberg, Chefärztin der Gynäkologie und Geburtshilfe, die Abteilung ist anerkannte Beratungsstelle der Deutschen Kontinenz-Gesellschaft, an alle Betroffenen: "Gehen Sie mit Ihrem Problem zum Arzt."

Viele Menschen verschweigen ihr Problem und gehen erst zum Arzt, wenn es sich gar nicht mehr verheimlichen lässt. Von Inkontinenz sind Frauen deutlich stärker betroffen als Männer. Allein unter Blasenschwäche leiden zwischen fünf und acht Millionen Frauen.

Die Welt Kontinenz Woche will aufklären

Die Welt Kontinenz Woche findet vom 22. - 28. Juni 2009 auf Initiative der ICS International Continence Society statt und wird auch von der Deutschen Kontinenz Gesellschaft unterstützt. Betroffene sollen wissen, dass alle Formen der Inkontinenz gut zu behandeln und in den meisten Fällen sogar vollkommen zu heilen sind.

Vom Muskeltraining zur minimal-invasiven Chirurgie

Die Belastungsinkontinenz der Frau kann häufig mit einem Training der Beckenbodenmuskulatur oder medikamentös behandelt werden.



In schwereren Fällen stehen schonende Eingriffe ohne Bauchschnitt zur Verfügung. Dabei wird z. B. die geschwächte Harnröhre durch den Einsatz eines sog. Tension-free-Vaginal-Tape (TVT), die sogenannte Bändchen-Operation, dauerhaft stabilisiert. Für 97 % aller Patientinnen ist unkontrollierter Harnverlust danach ein Thema der Vergangenheit, auch bei stärkeren Belastungen und beim Sport.

Seit April 2008 steht ein weiteres Verfahren zur Verfügung.

Dr. Ulrike Effelsberg: "Bulkamid setzen wir hauptsächlich bei älteren Patientinnen ein, die für eine Operation nicht in Frage kommen, bei Frauen mit nicht abgeschlossener Familienplanung oder auf Wunsch der Patientin. "Mit einem drehbaren Instrument kann der Arzt in einem Arbeitsgang an drei Stellen das Hydrogel ins Gewebe zwischen Blasenhalss und Schließmuskel injizieren. So wird der Druck auf die Harnröhre erhöht, der Schließmuskel dichtet diese wieder zuverlässig ab.

Dahinter verbirgt sich oft noch mehr

Die Belastungsinkontinenz bei älteren Frauen geht oft mit einer Senkung des Genitale einschließlich der Gebärmutter einher. Solche Senkungen können heute in vielen Fällen ebenfalls ohne Bauchschnitt behandelt werden, die abgesackten Organe lassen sich durch Netzimplantate mit dem so genannten Prolift+M®-Verfahren dauerhaft stützen.

Sind Sie betroffen? Melden Sie sich im Sekretariat der Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe im St. Josef Krankenhaus Moers, Tel 02841 107-2430

Veranstaltung 22. Juni 2009, 18:00 bis 20:00 Uhr

"Harninkontinenz bei Frauen"

Ursachen der Blasenschwäche und diagnostische Möglichkeiten. Konservative und moderne operative Behandlungsmethoden.

Referent: Dr. med. Ulrike Effelsberg, Chefärztin

Praktische Übungen zur Beckenbodengymnastik Ursula Sonntag

Diplom-Sportlehrerin, Gymnastiklehrerin



CD HORIZON® SEXTANT® II

Perkutane Stabilisierung



Die nächste Generation der MAST™ Technologie.

VitalCentrum HODEY AG

Rehabilitation, Pflege, Heil- und Hilfsmittel gehören zu einem sensiblen Bereich menschlicher und gesellschaftlicher Grundbedürfnisse.

Seit Jahrzehnten ist das Unternehmen Hodey fachkompetenter Partner für Kliniken, Pflegeheime, Ärzte und Kunden.

Mit dem steigenden Gesundheitsbewusstsein wächst vor allem die Selbstverantwortung. Hodey begleitet seine Kunden langfristig, macht ihnen das Leben leichter und verhilft ihnen mit Produkten und Dienstleistungen zu einem Stück mehr Lebensqualität.

Hodey tritt als Spezialist für Rehabilitation, Orthopädie und Pflege auf, arbeitet als Vollsortimenter in den Fachbereichen Rehabilitations- und Medizintechnik mit Schwerstbehinderten und darüber hinaus in der Kinderversorgung, dem Homecare-Bereich, der Orthopädietechnik, der Orthopädienschuhtechnik und als Sanitätshaus.



Neben seiner Zentrale auf der Kruppstrasse 19 in Kamp-Lintfort ist das Unternehmen mit Niederlassungen in Kamp-Lintfort, Moers, Neukirchen-Vluyn und Kleve derzeit an insgesamt vier Standorten präsent.

Durch die kontinuierliche Weiterbildung seiner Mitarbeiter in ihren medizinischen Fachgebieten können Sie sich darauf verlassen, stets nach den neuesten medizinischen und technischen Erkenntnissen beraten zu werden. Als Ergebnis erfolgte unter anderem in 2007 die Auszeichnung zum Beratungszentrum Lymphologie.



Als ein weiteres Beispiel für Innovation verfügt HODEY über die PAROMED 3-D Einlagen-Scan-Technologie.

Die präzise und zukunftsweisende Art der Einlagenfertigung bietet individuelle Lösungen für jeden Typ, jede Sportart und vieles mehr.



Zentrale Kruppstrasse 19, 47475 Kamp-Lintfort
Telefon 02842/9132-0 - Telefax 02842/9132-226

Niederlassung Augustastr. 2a, 47441 Moers
Telefon 02841/1492-104 - Telefax 02841/1492-114

Wenn die Schilddrüse Probleme macht

Die Schilddrüse ist eine wichtige Hormondrüse und hat beim Menschen die Form eines Schmetterlings. Zu den Aufgaben der Schilddrüse gehört die Regulierung des Stoffwechsels und des Wachstums. Die von der Schilddrüse gebildeten Hormone T3 und T4 sind jodhaltig. Durch eine angemessene Jodversorgung der Bevölkerung kann z. B. die Kropfbildung vermieden werden. Die Jodierung von Lebensmitteln und Futtermitteln, wie sie in Deutschland, der Schweiz oder in Österreich seit mehr als zehn Jahren üblich ist, bringt große Vorteile in der Vorbeugung gegen die Kropfbildung.

Die Schilddrüse kann beim Menschen durch Abtasten des Halses untersucht werden. In der bildgebenden Diagnostik werden hauptsächlich der Ultraschall und zur weiteren Abklärung bei Knoten und Funktionsstörungen die Szintigraphie (nuklearmedizinische Untersuchung) eingesetzt, für spezielle Fragestellungen auch die Computertomographie und die Kernspintomographie. Schilddrüsenerkrankungen äußern sich als morphologische Veränderungen (Vergrößerung oder Knotenbildung), Funktionsstörungen wie die Über- und Unterfunktion), als Entzündungen, bösartige Entartungen oder als Kombination der genannten Formen. In vielen Fällen kann eine Schilddrüsenerkrankung mit Medikamenten behandelt werden, eine zumindest sonographische Kontrolle der Schilddrüse ist allerdings angezeigt. Haben sich jedoch kalte oder heiße Knoten gebildet oder hat sich ein großer Kropf mit Verdrängung der Luft- und Speiseröhre entwickelt, ist eine Operation unumgänglich.

Im St. Josef Krankenhaus werden jährlich 150 Schilddrüsenoperationen durchgeführt. Da bei der Operation die Stimmbandnerven gefährdet sind, erfolgt während der Operation ein Neuromonitoring. Der Stimmbandnerv wird operativ genau dargestellt und während der Operation durch Stimulation fortwährend auf seine Funktion überprüft. Im Rahmen der Operation werden die krankhaften Anteile der Schilddrüse entfernt, handelt es sich um einen bösartigen Tumor ist die komplette Entfernung der Schilddrüse nötig. Durch das Neuromonitoring und die große Erfahrung der Operateure im St. Josef Krankenhaus lag im letzten Jahr die dauerhafte Lähmung der Stimmbandnerven unter 1 Prozent. Die Operation wird mit einem guten kosmetischen Ergebnis durchgeführt, da auch bei Schilddrüsenoperationen die Möglichkeit der videoassistierten Operation besteht (MIC). Am zweiten oder dritten Tag nach der Operation kann der Patient aus dem Krankenhaus entlassen werden.



Dr. Heinz-Otto Lindner,
Chefarzt der Abteilung für
Allgemein-, Viszeral- und
Thoraxchirurgie, St. Josef
Krankenhaus Moers,
Tel. 02841 107-2420

Das St. Josef Krankenhaus Moers und die Novitas BKK - die Präventionskasse laden ein.

25. Juni 2009 · 17:00 - 19:00 Uhr im St. Josef Krankenhaus Moers

Vortrag: Die kranke Schilddrüse
Untersuchungsmethoden und Behandlungsmöglichkeiten bei Schilddrüsenerkrankungen

Referent:
Dr. Heinz-Otto Lindner,
Chefarzt der Abteilung für
Allgemein-, Viszeral- und
Thoraxchirurgie

Anmeldung:
Novitas-BKK - Die Präventionskasse
Tel.: 0203 545-9776
michaela.grell@novitas-bkk.de

Palliativmedizin - sanfter Abschied vom Leben

Die bestmögliche Versorgung schwerstkranker Patienten mit nicht-heilbaren Erkrankungen zu ermöglichen, ist oberstes Ziel des Palliativteams im St. Josef Krankenhaus Moers. In der Palliativmedizin geht es um die Verbesserung der Lebensqualität am Lebensende und nicht um die Verlängerung des Lebens. Der Bedarf an Palliativplätzen ist sehr groß und die Palliativstation ist die einzige am linken Niederrhein. Die Palliativmedizin wird immer mehr von Patienten mit nicht-heilbaren Erkrankungen in Anspruch genommen und so wächst der Bedarf für Anschaffungen und für spezielle Dienstleistungen.

Aus diesem Grund wurde der Förderverein Palliativstation e.v. St. Josef Krankenhaus Moers gegründet.

Das neu formierte Vorstandstrio setzt sich zusammen aus dem Vorstandsvorsitzenden Pfarrer Daniel Kostowski, der stellvertretenden Vorsitzenden Helga Schmidt und dem Schriftführer und Schatzmeister Hans Wolf. Unterstützt werden die Vorstandsmitglieder durch die Beiratsmitglieder Judith Welbers, Pastoralreferentin, dem Psychoonkologen Reinhold Schneider und den beiden Palliativärzten Dr. Andreas Hampf und Norbert Schürmann, dem Ärztlichen Leiter des Departments Palliativmedizin und Schmerztherapie im St. Josef Krankenhaus.

Eine Auftakt- und Informationsveranstaltung über den neu formierten Förderverein findet am **Dienstag dem 9. Juni 2009** um 19:30 im St. Josef Krankenhaus statt. Alle interessierten Bürger sind zu dieser Veranstaltung recht herzlich eingeladen. Jeder Bürger kann Mitglied im Förderverein Palliativstation e. V. St. Josef Krankenhaus Moers werden und sich damit für die Verbesserung der Lebenssituation von Palliativpatienten engagieren. Wir würden uns freuen Sie an diesem Informationsabend begrüßen zu dürfen.

Neue Therapiemöglichkeiten bei chronischen Schmerzpatienten

Chronische Schmerzpatienten haben seit April 2008 die Möglichkeit mit einer einfachen Überweisung des Hausarztes bei bestehender chronischen Schmerzen in der Schmerzzambulanz im St. Josef Krankenhaus gezielt gegen den Schmerz behandelt zu werden. Da insbesondere der chronische Schmerz viele Facetten trägt und jede Einstellung individuell erfolgen muss gehen wir dazu über mit anderen Abteilungen unseres Hauses gemeinsame Schmerzsprechstunden zu entwickeln. So wurde mit Dr. Michael Jonas, dem Chefarzt der Orthopädie und Unfallchirurgie eine gemeinsame Schmerzsprechstunde für Patienten mit chronischen Rückenschmerzen entwickelt.

Neue Implantationstechniken auf Rückenmarksebene, die vom schmerztherapeutischen Team eingesetzt werden, können zur Minimierung und Schmerzbeseitigung führen. Hierbei wird ein hauchdünner Katheter im Bereich des Rückens eingeführt, der mit einer kleinen Batterie außerhalb des Rückens verbunden ist. Der Schmerz wird nicht durch Medikamente sondern mit einer kleinen Stromdosis sozusagen ausgeschaltet. Diese Behandlung ist besonders geeignet für die Patienten, die seit vielen Jahren Schmerzen haben und wo die medikamentöse Therapie nicht mehr ausreicht. Norbert Schürmann, Ärztlicher Leiter des Departments Palliativmedizin und Schmerztherapie.

Für Rückfragen oder Terminabsprachen stehen wir Ihnen gerne unter der Rufnummer der Schmerzzambulanz,
Tel. 02841 107-4135,
montags bis mittwochs
10:00 und 14:00 Uhr
zur Verfügung.



Norbert Schürmann, Ärztlicher Leiter des
Departments Palliativmedizin und Schmerztherapie.

Zweirad Schwenzer
Bismarckstr. 51a · 47443 Moers-Meerbeck · Tel. 0 28 41 - 5 21 49

FAHRRADMARKT UNTER STROM
WIR HABEN SIE ALLE ...

Fahrräder mit Tretunterstützung
Größte E-Bike-Ausstellung in Moers und Umgebung!

z.B. Sparta Ion, Gazelle, Orange Innergy, Giant Twist und Columbus

Gazelle



Orange Innergy

Machen Sie
eine Probefahrt

Giant Twist



- 1. RIDECONTROL
- 2. PEDALPLUS
- 3. STEUERGERÄT
- 4. ENERGYPAK
- 5. SYNCDRIVE

Moers • Homberger Str. 50 • Tel. 0 28 41 / 999 89 61
RAD-PASSAGE

St. Josef Krankenhaus verbessert Patientensicherheit



St. Josef Krankenhaus Moers

Im Neugeborenenbereich findet man es schon lange in fast jedem Krankenhaus. Was jedoch die Identifikation von erwachsenen Patienten anbelangt, ist es noch ein ziemliches Novum in Deutschland: das Patientenarmband.

Ein Patienten-Identifikationsarmband erhöht während des Krankenhausaufenthaltes die Patientensicherheit bei allen Behandlungsschritten. Es dient dazu, das Risiko von Verwechslungen und den Folgen auszuschließen, so zum Beispiel bei Operationen, Medikamentengaben, Bluttransfusionen und auch Verlegungen.

Das Armband mit aufgedrucktem Barcode zu Namen, Geburtsdatum und Patientennummer wird jeweils auf den Stationen individuell für jeden Patienten gedruckt. Hierfür ist das Personal im Vorfeld gründlich geschult worden.

Hygienisch ist das Armband einwandfrei, denn es besteht aus einem

Kunststoffverbundmaterial, das resistent gegen Wasser und übliche Desinfektionsmittel ist. Allergiker müssen sich keine Sorgen machen, das Patientenarmband entspricht den Prüfrichtlinien für Medizinprodukte nach ISO und wird hier als völlig unbedenklich eingestuft. Schadstoffe wie z.B. Weichmacher sind nicht enthalten.

Herr Dr. Thomas Ziegenfuß, Chefarzt der Anästhesie und Intensivmedizin sowie ärztlicher Direktor, befürwortete zusammen mit der Pflegedienstleitung und nach Absprache mit allen Chefarzten die Einführung im St. Josef Krankenhaus und so werden die Patienten seit der letzten Woche mit den Bändchen ausgestattet.

Weitere Informationen rund um die Patientensicherheit finden sich auf www.sicherheitsarmband.de.

Regina Ozwirk
Leitung Öffentlichkeitsarbeit

Hölzchen der Hirsestangen von Wellensittich und Kanarienvogel. Mitbewohner und Mitarbeiter trugen durch ihre Materialsammlungen zur sinnvollen Verwertung bei und so entstanden zehn Häuschen, die in der Folge an einige Damen des Hauses verschenkt wurden. Diese trugen durch ihre Fütterungen gleichfalls zum Überleben von Amseln, Spatzen, Meisen, Rotkehlchen, Kleibern, Baumläufern, Eichelhähern, Buch- und Grünfinken, Goldhähnchen und Zaunkönigen bei. Diese hier überwinterten Vögel fanden in der obersten Etage unseres Hauses ruhige

und trockene Futterplätze in den stabilen Holzhäuschen. Die Vögel werden ihren Rettern im Frühjahr sicherlich mit ihrem Gesang und ihrem Nachwuchs herzlich zwitschernd danken. Anhand dieser Berichte aus dem Altenwohnheim St. Thekla Haus wird deutlich, wie sinnvoll es ist die Freizeit bis ins hohe Alter hinein aktiv zu gestalten. Haben Sie ein Hobby? Wenn nein, wird es Zeit eins zu finden. Jetzt können Sie sich einer neuen Beschäftigung zuwenden, probieren Sie es einfach aus. Es muss nicht Häkeln oder Laubsägen sein.

Spazieren gehen, wandern, Walken, Gymnastik oder Yoga sind sinnvolle Freizeitelemente. Treffen Sie sich mit Freunden, treten Sie einem Kegelclub bei oder gehen Sie wieder Tanzen. Wichtig ist nur, Sie nutzen Ihre Zeit und lassen keine Langeweile aufkommen. So bleiben Sie fit und bis ins hohe Alter geistig rege. Denken Sie immer an die römische Weisheit: "Carpe diem" (nutze den Tag)!

Michaela Damme,
Dipl. Sozialarbeiterin des Gesundheitszentrums Niederrhein im St. Thekla Haus Rheinberg

Älter werden wir alle - Aktiv bleiben ist die Devise

Im Altenwohnheim St. Thekla Haus in Rheinberg beweisen Senioren, dass Alter nicht gleich zu setzen ist mit Passivität und Langeweile. Aktivitäten über das normale, organisierte Geschehen des Alltags im Altenwohnheim hinaus zeigen ein deutliches Engagement der Senioren für notleidende Kinder, Umwelt und Natur. An den folgenden zwei Beispielen wird dies deutlich:

Stricken für Kinder in St. Petersburg

Seit Januar 2006 lebt Frau Westphal, die einem ganz besonderen Hobby frönt, im St. Thekla Haus. Frau Westphal strickt Kinderpullover, nicht für die eigenen Enkel, sondern für Kinder, die in einem Kinderheim in St. Petersburg leben. Kaum ein Mitarbeiter des Hauses, der nicht schon die heimischen Wollreste in ihr Zimmer gebracht hat. Die Vorräte sind überall fast erschöpft, denn Frau Westphal strickt an einem Kinderpullover kaum länger als eine Woche. Fragt man sie, wie lange sie schon für die Kinder strickt, kommt die Antwort schnell und präzise: "Seit ich 1994 nach Moers gezogen bin". Seit Jahren will sie die



Pullover zählen, doch ist es noch nie dazu gekommen. Im gemeinsamen Gespräch haben wir versucht die Anzahl zu rekonstruieren und das Ergebnis ist umwerfend. In einem Jahr schafft Frau Westphal ungefähr 40 Pullover und seit sie im St. Thekla lebt, sind das alleine schon 120 Stück. Nun hat sie schon 12 Jahre lang vorher in Moers gestrickt, und so entstanden dort ungefähr 480 Kinderpullis, insgesamt konnte sie schon 600 Pullis einer Freundin mit auf den Weg nach St. Petersburg geben. Über diese Freundin hat sie die Gewissheit, dass die Pullover direkt an der

richtigen Stelle ankommen. Ein tolles Hilfsprojekt auf ganz privater Ebene!

Vogelrettung im St. Thekla Haus

Ungezählte Wildvögel verdanken ihr Überleben im zurückliegenden Winter unserem Bewohner, Herrn Purmann. Er baute mit einem Rieseneifer ein Vogelhaus nach dem anderen. Herr Purmann erstellte alle Häuser ausschließlich aus Restholz. So fanden Rückwände von Bilderrahmen ebenso Verwendung wie die abgeknabberten

Anzeige

Der Weg zum Fernwärme-Anschluss am linken Niederrhein



Fernwärme die schonende Alternative zum eigenen Heizkessel im Haus

Planen Sie den Bau eines Hauses oder die Modernisierung einer Heizungsanlage? Dann stellt sich auch für Sie die Frage nach der richtigen Heizenergie für die Wärmeversorgung Ihres Gebäudes.

Hierbei bietet sich die Fernwärmeversorgung für Raumheizung und Wassererwärmung als umweltschonende Alternative mit Zukunft an.

Die Fernwärmeversorgung Niederrhein beliefert Kunden am Niederrhein in:

- Dinslaken
- Duisburg-Walsum
- Voerde
- Hünxe-Bruckhausen
- Moers
- Duisburg-Homberg
- Moers-Rheinkamp

Für Fernwärme der Fernwärmeversorgung Niederrhein wird Abwärme aus industriellen Prozessen genutzt - also Wärme, die schon vorhanden ist und andernfalls in die Atmosphäre entweichen würde. Heizkraftwerke steuern Wärme aus Kraft-Wärme-Kopplung bei. Hierzu wird in Moers und Dinslaken auch der nachwachsende Rohstoff Holz eingesetzt.

Wie gut die Wärme der Fernwärmeversorgung Niederrhein bei der Umweltverträglichkeit abschneidet, untersuchte die GEF, eine unabhängige Zertifizierungsgesellschaft. Ihr Primärenergiefaktor beträgt 0,324 - ein sehr niedriger Wert - so das Ergebnis. Zum Vergleich: Der Primärenergiefaktor einer reinen Erdgasheizung liegt bei 1,100.

Ihr Haus an dieses Netz anschließen lassen, ist kein Problem, wenn in der Straße vor Ihrem Grundstück bereits eine Leitung liegt. Ist das der Fall, und Sie planen einen Neubau oder wollen Ihre alte Heizung auf Fernwärme umstellen, können Ihnen unsere Berater anhand eines genehmigten Bau- bzw. amtlichen Lageplans, eines Kellergrundrisses und einer Wohnflächenberechnung ein kostenloses Angebot für einen Hausanschluss ausarbeiten. Führt noch keine Fernwärmeleitung an Ihrem Grundstück vorbei, prüfen unsere Mitarbeiter die Möglichkeit, das vorhandene Fernwärmenetz so zu erweitern, dass auch Ihr Haus wirtschaftlich angeschlossen werden kann.

Wer bei der Planung oder der Modernisierung eines Hauses Interesse an Fernwärme gewinnt, kann sich bei den Energieberatern des Unternehmens in Moers (für das linksrheinische Versorgungsgebiet) informieren. Bei Fragen zum Thema Fernwärme und zu Förderprogrammen des Landes NRW stehen die Berater der Fernwärmeversorgung Niederrhein GmbH Uwe Blank unter der Rufnummer 02841/509822 sowie Jürgen Berk unter 02841/509821 gerne für ein Gespräch zu Ihrer Verfügung. Die Beratung ist kostenlos und verpflichtet zu nichts.



Fernwärmeübergabestation mit Warmwasserbereitung



Fernwärmeversorgung Niederrhein GmbH
Franz-Haniel-Straße 41
47443 Moers
Telefon 02841/5098-0
Fax 02841/5098-34



Beratung, Betreuung, Pflege und Fürsorge St. Josef Krankenhaus GmbH Moers

Ambulanter Pflegedienst am St. Josef Krankenhaus Moers

Asberger Straße 4
47441 Moers
Tel. 02841 107-4000

Ansprechpartner:
Michael Koziel

- Ambulante Krankenpflege, hauswirtschaftliche Versorgung
- Häusliche psychiatrische Krankenpflege

ambulantepflege@st-josef-moers.de

Altenwohnheim St. Thekla Haus

Am Park 11
47495 Rheinberg
Tel. 02843 926-150

Ansprechpartnerin:
Ute Elsner

- Dauerhafte stationäre Pflege und Betreuung
- 76 Einzel- und 20 Doppelzimmer

Kurzzeitpflege am St. Marienhospital

Rheinberger Straße 375
47495 Rheinberg-Orsoy
Tel. 02844 29-286

Ansprechpartner:
Andreas Müller-Wille

- Zeitlich begrenzte stationäre Pflege und Betreuung
- 10 Plätze

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle

St. Nikolaus Hospital Rheinberg
Orsoyer Straße 55
Tel. 02843 179-148

Ansprechpartnerin:
Bettina Felix

- Beratung zu psychischen Erkrankungen im Alter z. B. Demenzerkrankung, Depression



Alles aus einer Hand

Zeitnahe und fachkompetente Beratung
Wir haben Zeit für Sie!

Zentrale Vermittlung wohnortnaher Hilfsangebote wie Pflegeberatung, ambulante Pflege, Tagespflege, Kurzzeitpflege, Hospizpflege, Heimplatzvermittlung

Ihr Ansprechpartner: Michael Koziel
Tel. 02841 107-4000

ambulantepflege@st-josef-moers.de

Haus Mariengarten

Josefstraße 30
47441 Moers

Tel. 02841 107-4100

Ansprechpartner:
Volker Siewior

Tagespflege

- Ambulante Seniorenbetreuung Mo.-Fr. 8:00 - 16:00 Uhr
- 12 Plätze

Kurzzeitpflege

- Zeitlich begrenzte stationäre Seniorenbetreuung
- 15 Plätze

Das Stationäre Hospiz Haus Sonnenschein

Orsoyer Straße 55
47495 Rheinberg

Tel. 02843 179-180

Ansprechpartnerin:
Beate Bergmann

- 7 Einzelzimmer
- Individuelle Begleitung und palliative Versorgung

Ambulanter Hospiz- und Palliativdienst

Tel. 02843 179-181

Ansprechpartnerin:
Mechthild Schindler



smith&nephew
TRUFIT® CB PLUGS
Synthetische 2-Phasen-
Knorpel-/Knochenrekonstruktion

Knorpel to go

Schmerzfremde Mobilität bei Knorpelschäden ist keine Utopie

Bei der arthroskopischen Behandlung von schweren Knorpeldefekten hat sich das TRUFIT® Plug System von Smith&Nephew seit 2003 tausendfach bewährt und ermöglicht vielen betroffenen Patienten nachhaltig eine schmerzfremde Mobilität ihrer Kniegelenke.

Bei diesem Implantationsverfahren wird Stammzellengewebe direkt am Defekt konzentriert, es bildet sich mittelfristig neuer, kollagen-II-reicher Knorpel.

Fragen Sie Ihren Orthopäden nach der TRUFIT® Knorpeltherapie von Smith&Nephew.



Smith&Nephew GmbH · Wendelschstraße 15d · D-22761 Hamburg · T +49 040 70 700 - 0 · F +49 040 70 700 - 201 · www.smith-nephew.de

© Trademark von Smith&Nephew