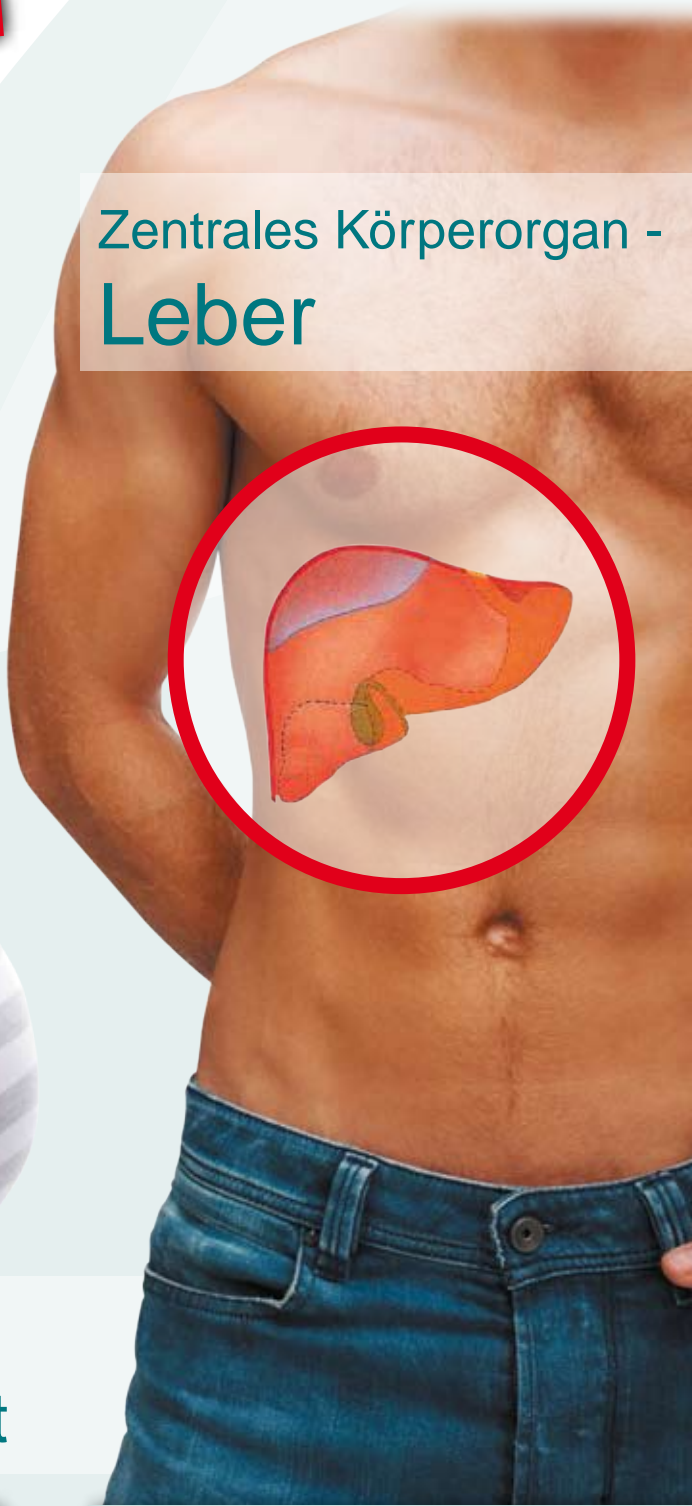


Medi-Kuss

ST. JOSEF KRANKENHAUS GMBH MOERS

GEWINNSPIEL



Zentrales Körperorgan -
Leber



"Wenn Darm und Blase die Nerven verlieren ..."



Herzschwäche - häufig zu spät erkannt



Gesunde Ernährung für die Leber ...



Depressionen im Alter

Fit in der Schwangerschaft



Deutsches Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser (WHO)



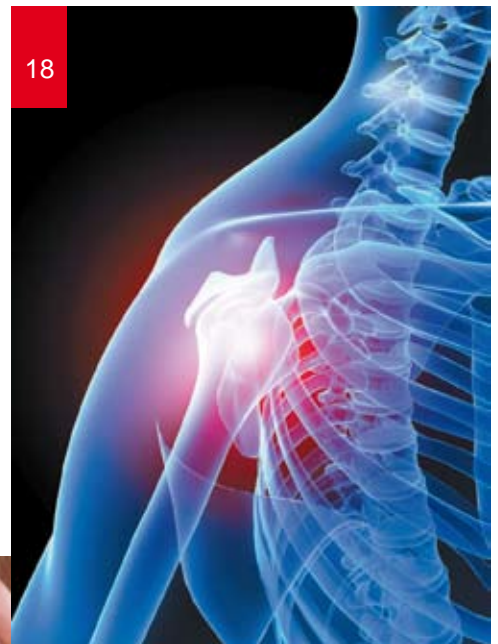
Krankenhausverbund gemeinnützige GmbH



Nieder rheinisches Zentrum für Schmerz- und Palliativmedizin



INHALT



Seite

- 04 Advent, Zeit der Hoffnung
- 05 Gesunde Ernährung für die Leber
- 06 Tour de Josef - die zweite
- 08 Fit durch den Winter
- 10 Gewinnspiel
- 11 Händehygiene schützt Leben
- 12 Das Gehör, ein menschliches Wunderwerk
- 13 Bevor die Leber schmerzt, kann der Schaden groß sein
- 14 Der Lebertest

Seite

- 17 Stoßwellen gegen den Schmerz
- 18 Herzschwäche - häufig zu spät erkannt
- 19 Sportorthopädie - Schulterarthroskopie
- 20 Wenn Darm und Blase die Nerven verlieren
- 22 Chronische Rückenschmerzen und kein Ende?
- 23 Organspende in Deutschland
- 23 Die Parkinson-Selbsthilfegruppe Moers
- 24 Fit in der Schwangerschaft
- 25 Stillen - die natürlichste Sache der Welt

Seite

- Passive Energiequellen sichern
- 26 Energieversorgung
- 27 Depression im Alter
- Tagsüber in der Reha und abends wieder zu
- 28 Hause
- Das Sturzrisiko - wer rechtzeitig vorsorgt kann
- 28 sich schützen
- Erster Schmerz- und Palliativtag im St. Josef
- 29 Krankenhaus
- Abschiedlich leben oder das letzte Hemd hat
- 30 keine Taschen

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.

Liebe Leserin, lieber Leser!



Heinrich Röwer
Geschäftsführer
St. Josef Krankenhaus GmbH

Im Mai dieses Jahr gab es sie, die erste Ausgabe unseres Medi-Kuss, die wir für Sie, liebe Leserinnen und Leser, liebe Patientinnen und Patienten sowie liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, mit vielen Informationen und Tipps rund um die Gesundheit herausgebracht haben.

Gespannt waren wir auf Ihre Meinung zu diesem neuen Produkt. Rundum positiv ist unser erstes Heft von Ihnen angenommen worden. Darüber freuen wir uns sehr und danken Ihnen für die gute Resonanz. Wir hoffen, dass wir auch in dieser, unserer zweiten Broschüre interessante Themen für Sie ausgewählt haben.

Der Sommer ist zu Ende, und Herbst und Winter nahen mit großen Schritten. Thematisch haben wir uns auch ein bisschen mit der dunklen Jahreszeit und den bevorstehenden Feiertagen beschäftigt.

Jeder weiß, dass die üppigen Speisen der Vorweihnachtszeit auch die Leber belasten und so haben wir als eines unserer Hauptthemen "wie gesund ist meine Leber?" für Sie ausgewählt. Lebererkrankungen werden oftmals zu spät erkannt: ein Risikocheck kann hier erste Informationen liefern. Weit gefächert ist unser Themenangebot, so in-

formieren wir zum Thema Händehygiene, fit in der Schwangerschaft, Depression im Alter, aber auch zu sportorthopädischen Themen wie Rückenschmerzen. Wir stellen Ihnen unsere Rehaklinik vor und berichten über das Tabuthema Harn- und Stuhlinkontinenz.

Ein Preisrätsel haben wir ebenfalls wieder für Sie entworfen. Die Gewinnerin des letzten Rätsels kann sich über einen Massagegutschein freuen. Auch dieses Mal haben wir uns etwas für Ihr Wohlbefinden einfallen lassen.

Des Weiteren informieren wir Sie über kommende Veranstaltungen in unserem Haus; so laden wir die Bevölkerung zu einem Informationstag rund um das Thema Leber ein, im Frühjahr findet dann - wie in jedem Jahr - unser Darmtag statt.

Kommen Sie gut durch den Herbst und Winter und genießen Sie die Vorweihnachtszeit!

Viel Spaß beim Lesen!

Heinrich Röwer
Geschäftsführer

Wir bauen für Sie!

Schon seit einigen Monaten ragt der Kran hoch über Moers und zeigt die Baumaßnahmen am St. Josef Krankenhaus an. Im Frühsommer haben wir mit der Aufstockung unseres Gebäudes D begonnen.

Zwei Stockwerke werden aufgestockt, jeweils mit ca. 1.300 m². Im zweiten Obergeschoss werden 11 Bereitschaftsräume, 5 Arzträume und eine Technikzentrale für das 3. OG entstehen.

Das 3. Obergeschoss wird dann die neue Zentralsterilisation mit 316 m² sowie einen

zusätzlichen OP-Bereich mit zwei mit modernster Technik ausgestatteten Operationsälen mit Umkleidebereich und Aufwachraum beherbergen.

Die voraussichtliche Fertigstellung ist im Frühjahr 2011 vorgesehen.

Regina Ozwirk
Leitung Öffentlichkeitsarbeit
St. Josef Krankenhaus GmbH



Bastelduft in der Adventszeit



Verbinden Sie auch Düfte mit Erfahrungen oder Erinnerungen aus der Kindheit? Viele Menschen verbinden mit der Adventszeit Düfte und Aromen, die heute oft in Vergessenheit geraten. Hier eine Anleitung, die Düfte ins Haus zu holen und sich daran durch den Advent zu erfreuen.

Duftorangen / Duftmandarinen

Spicken Sie Orangen oder Mandarinen mit ganzen Gewürznelken. Das sieht nicht nur schön aus, die Zitrusdüfte vermischen sich mit dem zarteren Duft der Nelken zu einem harmonischen Ganzen. Ein bis zwei Wochen sind die Orangen haltbar, dann müssen Sie erneuert werden.

Duftmischung aus der Backstube

Mischen Sie gebrochene Zimtstangen mit Nelken, Kardamom und Anis. Geben Sie die Mischung in ein Schälchen, stellen Sie dies in der Nähe der Heizung auf. Schnell verbreitet sich ein wohliger Duft im Zimmer und Erinnerungen an die winterliche Backstube werden wach. Auch getrocknete Apfelschalen und Scheiben getrockneter Zitrusfrüchte können Sie noch hinzugeben. Fertiges Glühweingewürz (aus dem "Teebeutel" befreien) ergibt mit getrockneten Früchten ebenfalls ein frisches Dufterlebnis. Probieren Sie unterschiedliche Mischungen aus, finden Sie Ihre Lieblingsmischung. Seien Sie experimentierfreudig, es kostet nicht die Welt und das Ergebnis wird Sie sicherlich erfreuen.

Gesundheitszentrum Niederrhein GmbH
Michaela Damme
Fachbereichsleitung - Sozialbetreuung
im St. Thekla Haus Rheinberg

Advent, Zeit der Hoffnung

Advent bedeutet Ankunft. Es geht um die Wiederkunft Jesu und die Vollendung des Gottesreiches. Der typische Ruf in dieser Zeit lautet: "Seid wachsam!" (Mk 13,35).

Auch wenn wir nicht wie die Urchristen die unmittelbare Wiederkunft des Herrn erwarten, so geht es doch auch heute darum, dass wir das Kommen des Herrn nicht verschlafen, sondern wach und gewissenhaft unsere Aufgaben erfüllen, die uns bis zur Rückkehr des Herrn übertragen sind. Der Ruf zur Wachsamkeit will uns heute wachrütteln für die Erfordernisse und Anforderungen der Gegenwart, uns auffordern, etwas zu tun für unser persönliches Reifen, will unsere schöpferischen und guten Seiten wecken.

Verhalten nach diesem Siegeskranz auszustrecken.

Zum Adventskranz gehören auch die Lichter. Auch sie sind Zeichen der Hoffnung in der Dunkelheit unseres Lebens. Wir bekennen, dass Christus das Licht der Welt ist, wie er selber gesagt hat, und dass auch wir als Christen Licht der Welt sind. Die Lichter am Adventskranz wollen uns wach halten, wenn wir schläfrig und müde werden, stumpf und schwunglos. Sie können uns neu entzünden, wenn in uns das Licht des Glaubens und der Liebe ausgegangen ist, damit wir das Leben unserer Mitmenschen hell machen und die Finsternis vertreiben. Die Lichter erinnern uns an unsere Verantwortung, die wir für un-



Der
Adventskranz
symbolisiert
das Leben.

Der Adventskranz in unseren Kirchen und Häusern ist ein sinnvolles Zeichen für diesen Ruf zur Wachsamkeit. Der Kranz ist aus grünen, frischen und duftenden Zweigen geflochten. Er symbolisiert das Leben. Mitten im Winter setzen die Zweige Hoffnungszeichen inmitten von Vergehen und Absterben. Sie sind ein Appell an uns, selber solche Hoffnungszeichen zu sein in einer oft lieb- und leblosen Umgebung. Die grünen Zweige regen uns an, Menschen zu sein, die Hoffnung, Wärme und Zuversicht ausstrahlen und weitergeben. Wir sollen Menschen sein, die wie die frischen Zweige angenehm, lebendig, erfrischend und wohltuend auf ihre Umgebung wirken. Was können wir uns mehr wünschen für ein christliches Krankenhaus!

Die Zweige sind zum Kranz geflochten. Die Kreisform ist Sinnbild des Vollkommenen. In der Antike war er ein Siegespreis bei sportlichen Wettkämpfen. Der Apostel Paulus gebraucht dieses Bild als Siegespreis nach einem guten Lebenskampf. Wir alle sind aufgerufen, uns durch unser

sere Umwelt übernommen haben. Die Vierzahl der Kerzen am Adventskranz, die wir nach und nach anzünden, sind Zeichen für die Zunahme unserer Erwartung und Hoffnung. Sie sind ein Symbol für Ganzheit, Größe und Einheit. So finden wir die Vierzahl in den 4 Himmelsrichtungen, den 4 Elementen der Antike, den 4 Jahreszeiten. In der Bibel kommt sie immer wieder als Zahl vierzig vor: 40 Tage Sintflut, 40 Jahre Wüstenwanderung, 40 Tage Versuchung Jesu in der Wüste. Die Vierzahl der Lichter will uns sagen, dass wir noch in der Bewährungszeit stehen und die Vollendung noch aussteht. Sie ist uns aber verheißen. Wir dürfen zuversichtlich der Vollendung entgegengehen. Darum ist der Advent vor allem eine Zeit der Hoffnung. Sehen wir also im Adventskranz nicht nur ein Schmuckstück, eine vorweihnachtliche Dekoration, sondern einen Weckruf zu mehr Wachsamkeit und Engagement.

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

Gesunde Ernährung für die Leber auch an den Weihnachts- und Sylvesterfeiertagen

Die Leber ist das zentrale Stoffwechselorgan unseres Körpers.

Unter anderem nimmt sie wichtige Aufgaben im Rahmen der Aufnahme und Verwertung von Nahrungsbestandteilen ein. Funktioniert die Leber nicht optimal, kann der Mensch krank werden, und es können vielfältige Störungen im Organismus auftreten. Die Ernährung stellt bei akuten und chronischen Lebererkrankungen einen wesentlichen Teil der Vorbeugung und Behandlung dar. Eine leichte, vollwertige und fettarme Vollkost, die alle Nahrungsbestandteile enthält, ist bei allen Erkrankungen der Leber zu empfehlen.

Hierbei werden Lebensmittel verwendet, die wenig Unverträglichkeiten verursachen. Kohlenhydrate, in Form von Vollkornflocken, Brot, gekochten Kartoffeln, Obst, Reis und Nudeln sind leicht für die Leber zu verdauen. Auch einfaches Hefegebäck und Biskuitkuchen werden gut vertragen.

Pommes frites, Bratkartoffeln, Süßigkeiten und auch frisches Brot, sowie Blätterteig, fettes Hefegebäck und Fettgebackenes sind nicht so leicht verträglich.

Wichtig sind auch leicht verdauliche Eiweiße und Fette. Unbedenklich essen können Sie Magerquark, fettarmen Käse bis zu 30% Fett i.Tr., fettarmen Joghurt und auch mageres Fleisch und Fisch (z.B. Seelachs, Rotbarsch, Scholle). Tierische Fette wie Schmalz, Speck und Sahne sollten gemieden, pflanzliche Fette wie Margarine, Rapsöl und Olivenöl bevorzugt werden. Für die Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen wird der Verzehr von ausreichend Obst, (kein unreifes Obst, keine Pflaumen, keine Stachelbeeren, keine Nüsse) Gemüse und Salat empfohlen. Auf blähende Sorten wie

Zwiebeln, Paprika, Erbsen, Bohnen, Linsen und fast alle Kohlsorten sollte verzichtet werden. Es wird empfohlen ca. 2 - 3 Liter Flüssigkeit am Tag zu trinken. Hier stehen koffeinfreier Kaffee, leichte Teesorten, kohlen säurearmes Wasser, verdünnte Obst- und Gemüsesäfte zur Verfügung. Strikt zu meiden ist ALKOHOL!

Lebensmittelempfehlungen für die Feiertage :

- Kalbfleisch
- mageres Puten - oder Hähnchenfleisch ohne Haut
- mageres Rindfleisch/Filet
- mageres Schweinefleisch (Lachsstück, Filet)
- Seelachs, Seezunge, Pangasius natur oder im Gemüsebett
- (Backofen)
- Kartoffeln, Klöße aus gekochten Kartoffeln, Nudeln, Reis,
- Spätzle
- leichte Salate mit Essig/Öldressing oder leichtes Gemüse in Brühe gedünstet
- Dessert: leichter Obstsalat, Joghurtspeise, Geleespeise
- Kaffee: Obstboden ohne Sahne, trockene Kuchensorten (Nusskuchen, Marmorkuchen)

Claudia Engelmann - Diätassistentin
Gesundheitszentrum Niederrhein GmbH

Fazit : Solange die Leber ihre Aufgaben erfüllt, bedarf es keiner einschränkenden diätetischen Maßnahmen. Nur bei Auftreten von Komplikationen und Funktionseinschränkungen des Leberzellgewebes können bestimmte ernährungstherapeutische Maßnahmen notwendig sein, die aber individuell mit dem behandelnden Arzt oder einer Ernährungsfachkraft abzustimmen sind.

Der Sommer ist um und "schwups" ist Weihnachten

Kaum ist der Sommerurlaub zu Ende, werden die Tage schnell wieder kürzer. Regenschauer und trübes Wetter nehmen zu, und ehe man sich versieht ist schon die Adventszeit angebrochen. Mir erscheint die zweite Jahreshälfte immer viel kürzer als die erste. Geht es Ihnen nicht genauso?

Mag es daran liegen, dass wir uns ab Januar auf den Jahresurlaub und die warmen Tage freuen und das Schöne im Leben immer lang ersehnt wird? Sicher, auch Weihnachten ist eine schöne Zeit. Im erwachsenen Leben ist diese Zeit angefüllt mit der Suche nach Geschenken, dem passenden Festmahl und den Terminen für die Adventsfeiern, so dass wir gar nicht die Ruhe finden uns wirklich auf den Advent vorzubereiten. Man sollte einfach einmal innehalten im Jahreslauf und die kleinen Dinge im Leben wieder wahrnehmen. Fangen Sie am besten heute damit an! Ein kleiner Spaziergang durch die Natur gibt dazu die erste Möglichkeit. Gehen Sie mit offenen Augen durch die Parkanlage, genießen Sie das wechselnde Farbenspiel des Laubes und lesen Sie die ersten Rosskastanien auf. Aber nicht nur die Natur bietet uns einen Ruhepol. Vielleicht versuchen Sie es mal mit einem schönen Entspannungsbad. Vielfältige Bäder, Salze und Duftnoten stehen da zur Auswahl. Lassen Sie sich verführen und probieren Sie es aus. Danach warm einpacken und mit einem guten Roman auf das Sofa oder ins Bett und schon ist ein herbstlicher oder winterlicher Erholungstag garantiert.

Michaela Damme Fachbereichsleitung - Sozialbetreuung
Gesundheitszentrum Niederrhein GmbH im St. Thekla Haus Rheinberg

HÜLSER-REISEN

entdecken & erleben



Studienreisen, Erlebnisreisen,
Rundreisen, Städtereisen,
Sportreisen, Gruppenreisen,
Clubsreisen, Tagesfahrten,
Seniorenreisen, Vital-Reisen...
Am besten mit Hülser-Reisen!
Kataloge gratis, bitte anfordern.

**Katalog 2010
anfordern!**

Betreutes Reisen

Erfahrene und geschulte Reisebegleiter kümmern sich während der schönsten Tage des Jahres um Ihr Wohl.

Unser kompetentes Team sorgt für ein rundum gelungenes Urlaubserlebnis: Wir kümmern uns um Ihr Gepäck, Ihre Unterhaltung und sind am Urlaubsort Ihr direkter Ansprechpartner.

**Telefon
02855 82882**

**Haustürabholung
mit dem Taxi und
Kofferservice**

Rheinstraße 238 - 46562 Voerde-Spellen
Tel. 02855-82882 - Fax 02855 - 969620 - e-mail: info@huelser-reisen.de

Tour de Josef - die zweite!

Im letzten Jahr zum 100-jährigen Jubiläum des St. Josef Krankenhauses wurde sie ins Leben gerufen, die Tour de Josef.

Mehrere Aspekte standen hier im Vordergrund: den Mitarbeitern sollte die Gelegenheit gegeben werden, die Betriebsstätten in Rheinberg und Orsoy zu besichtigen, das Miteinander sollte gestärkt werden und natürlich galt es, den sportlichen Aspekt nicht zu vergessen.

Die Koordinatoren Martin Gondermann, Gereon Andretzko und Regina Ozwirk arbeiteten eine Tour aus, die hauptsächlich durch Wirtschafts- und Feldwege sowie am Rhein entlang führte. Alle, die im vergangenen Jahr dabei waren, waren trotz des Regengusses, der die Gruppe auf der Rückfahrt durchtränkte, begeistert und plädierten für eine Wiederholung.

So fand dann die zweite Tour de Josef am 26. September 2009 bei strahlendem Sonnenschein statt. Wieder ging es durch die typisch niederrheinischen Felder. Alle Radler waren bester Laune und genossen das schöne Spätsommerwetter. Nach ca. 1-stündiger Fahrt gab es eine Verpflegungspause auf der Terrasse des St. Thekla Altenheims. Gekühlte Getränke sowie Obst und Müsliriegel sorgten für Stärkung der Radler.

Ausgeruht ging es dann Richtung Orsoy weiter. Um 14:00 Uhr wurde die Gruppe im St. Marienhospital schon vom Küchenleiter Herrn Funk und seiner freundlichen Mitarbeiterin Frau Schodroff mit frisch gegrilltem und gekühlten Getränken empfangen. Einladend wirkten die weiß gedeckten Tische, so dass alle schnell ein Plätzchen



unterm Sonnenschirm oder die letzten Sonnenstrahlen genießend fanden.

Nach ausgiebiger Pause und netten Gesprächen; es wurde vor allen Dingen viel gelacht, trat die Gruppe dann gemeinsam die Rückfahrt an. Wieder angekommen in Moers waren sich alle einig; es war ein sehr schöner Tag und alle freuen sich darauf, wenn es wieder heißt: "Tour de Josef - dann die dritte!" Die Tachometer zeigten übrigens 42 Kilometer an!

Regina Ozwirk
Leitung Öffentlichkeitsarbeit



Neues aus der Radlerecke

Die Stadt Moers befindet sich auf dem Weg zur "fahrradfreundlichen Stadt".

In diesem Zusammenhang hat eine Delegation mit Vertretern der Stadt Moers und des Ministeriums für Bauen und Verkehr des Landes Nordrhein-Westfalen das St. Josef Krankenhaus besucht.



Die Besucher wurden von den beiden Radkoordinatoren und Moerser Fahrradbotschaftern Gereon Andretzko und Regina Ozwirk empfangen.

Auf der Tagesordnung stand vor allen Dingen eine Besichtigung der vorbildlichen Fahrradabstellanlage, die mit vom ADFC empfohlenen Fahrradständern sowie mit Bewegungsmelder und Werkzeug- und Luftbar ausgestattet ist. Bei strahlendem Sonnenschein verstand es sich natürlich von selbst, dass die Delegation natürlich auch mit dem Rad unterwegs war.

Das Foto zeigt (von links nach rechts): Lutz Hormes (Stadt Moers, Fachbereichsleiter Tiefbau und Verkehr), Peter London (Ministerium für Bauen und Verkehr des Landes Nordrhein-Westfalen), Gisela Peter, Günter Wusthoff (technischer Beigeordneter), Nadine Beinemann (Fachdienstleiterin Verkehr/Straße Stadt Moers), Regina Ozwirk (Leitung Öffentlichkeitsarbeit St. Josef Krankenhaus GmbH), Jens Franken (Fahrradbeauftragter Stadt Moers), Gereon Andretzko (Stellv. Bereichsleiter Technik St. Josef Krankenhaus GmbH) sowie Rüdiger Jungbluth (Ministerium für Bauen und Verkehr NRW).

Regina Ozwirk
Leitung Öffentlichkeitsarbeit

Radfahren erwünscht mit der neuen Straßenverkehrsordnung



Wir alle wünschen uns, dass wir auch wirklich gesund, das heißt ohne Unfall an unseren Zielen ankommen.

Dazu gehören zweifellos gute Radverkehrsverbindungen. Jeder kennt viele Wege an denen das Radfahren unzumutbar ist. Zugewachsene Wege, schlechte Fahrbahnoberflächen, Drängelgitter und fehlende Radwege überhaupt erschweren die entspannte, gesunde Tour durch die Städte. Da sind die Kommunen aufgefordert uns zu helfen. Seit dem 1. September gelten neue Regeln im Straßenverkehr. Diese neue Straßenverkehrsordnung (StVO) soll das Radfahren sicherer machen. In den Städten sollen weniger gemeinsame Rad- und Fußwege ein-

gerichtet werden, erkennbar mit den blauen Schildern. Es bleibt verboten, auf der "falschen Seite" mit dem Rad zu fahren, obwohl dies beliebt ist bei jung und alt. Auch bleibt es verboten, bei Ampel-Rot über eine Kreuzung zu fahren, beim gemeinsamen Fuß- und Radweg gilt die Fußgängerampel. Radstreifen dürfen auf der Straße markiert werden, die sind tatsächlich sicherer - vor allem im Kreuzungsbereich - als manche gut gemeinten Radwege. Bei Radstreifen auf der Straße gilt für den Radfahrer die PKW-Ampel. Eigentlich gelten weiterhin für PKW oder LKW die Stopp-Schilder und Rot-Lichter

Mehr zum ADFC unter www.adfc-moers.de oder bei Volker Vorländer Tel. 02841 96570

Anzeige

Die neuesten Anforderungen an Gebäude ganz einfach erfüllen



Mit Fernwärme kommt Erneuerbare Energie ins Haus

Seit Anfang des Jahres ist das Erneuerbare-Energien Wärme-Gesetz (EEWärmeG) in Kraft. Demnach sind Hauseigentümer bei Neubau verpflichtet einen bestimmten vorgeschriebenen Anteil Ihrer Wärmeversorgung aus erneuerbaren Energien zu decken.

Wer sich an das Fernwärmenetz der Fernwärmeverbund Niederrhein (FN) anschließt, erfüllt seine Pflicht auf einfachste Weise, kostengünstig und ohne jedes Risiko. Denn über „den Umweg“ des Fernwärmenetzes kommen regenerative Energie und Kraft-Wärme-Kopplung direkt ins Haus. Und das bei bestem Komfort.

Die Umweltverträglichkeit der Wärme aus dem Netz der Fernwärmeverbund Niederrhein wurde erst kürzlich wieder von der GEF, einer unabhängigen Zertifizierungsgesellschaft, bestätigt. So hat der Primärenergiefaktor bei FN den Wert 0,324. Dieser Faktor gibt an, wieviel an Energieressourcen benötigt wird, um eine Energieeinheit Wärme im Gebäude bereit zu stellen. Zum Vergleich: Bei einer Erdgasheizung liegt der Faktor bei 1,100, ein Blockheizkraftwerk (BHKW) erreicht nach der neuesten Energieeinsparverordnung (EnEV) ca. 0,700 und eine Erdwärmepumpe gerade mal 0,600.

Der niedrige Wert von 0,324 wird dadurch erreicht, dass umweltschonende Technologien an unterschiedlichen Stellen in das weitverzweigte Netz ihre Wärme abgeben. Frischholz, Kraft-Wärme-Kopplung und Industrieabwärme können so für Heizzwecke nutzbar gemacht werden. Der vielfältige Mix dieser heimischen Energieträger schafft Versorgungssicherheit und Unabhängigkeit von Energieimporten.

Bei Verkauf oder Mieterwechsel ist seit Beginn des Jahres der Energieausweis für Wohngebäude zur Pflicht geworden. Der niedrige Primärenergiefaktor der FN hilft, die Anforderungen der EnEV auf bequeme Weise zu erfüllen. Beim Energieausweis liegen Sie daher mit Fernwärme von FN immer richtig: im grünen Bereich.



Übergabe des Zertifikates durch Dr. Stephan Richter, GEF an FN-Geschäftsführer Dr. Thomas Götz und Bereichsleiter Markus Manderfeld



Fernwärmeverbund Niederrhein GmbH
Franz-Haniel-Straße 41
47443 Moers
Telefon 02841/5098-0
Fax 02841/5098-34
www.fernwaerme-niederrhein.de



Fit durch den Winter

Wenn es draußen kalt und dunkel wird, bewegen wir uns eher seltener an der frischen Luft. Unmotiviert und träge liegen wir lieber auf der Couch und legen so über den Winter ein paar Pfunde zu.

Das Erwachen und damit der Frust im Frühjahr sind groß und es heißt dann bewegungstechnisch, wieder zurück auf Anfang. Dabei ist es gar nicht so schwer, dem Winter-Frust zu entgehen, denn auch die kalte und dunkle Jahreszeit bietet genügend Gelegenheiten in Bewegung zu bleiben.

Wie kann ich mich motivieren?

Besiegen Sie ihren inneren Schweinehund! Haben Sie die positiven Auswirkungen von regelmäßiger Bewegung, auch im Freien, vor Augen. Regelmäßige, mäßige Ausdauerbelastungen (vor allem an der frischen Luft) stimulieren das Immunsystem und stärken die körperlichen Abwehrkräfte. In der kalten Jahreszeit wirkt der Wechsel von warm (drinnen) und kalt (draußen) besonders intensiv. Nutzen Sie zusätzlich auch die Bewegungsangebote, die der Alltag (z. B. Treppe statt Aufzug, eine Bushaltestelle früher aussteigen) Ihnen bietet. Durch einen aktiven und bewussten Lebensstil fühlen Sie sich wohler und haben es leichter, ihr Gewicht zu halten.

Was hilft mir dabei?

Reservieren Sie sich zu Beginn für Ihre Bewegungseinheiten feste Termine in Ihrem Wochenplan bis die Bewegung zur Routine wird und Sie nicht mehr darauf verzichten möchten. Nehmen Sie sich aber nicht zu viel vor, sonst verlieren Sie schnell wieder die Lust. Kleine Erfolgserlebnisse dagegen spornen an.

Suchen Sie sich gleichgesinnte Trainingspartner. Zu zweit ist es zum einen leichter und abwechslungsreicher der Kälte und ggf. Dunkelheit zu widerstehen und zum anderen viel schwieriger sich nicht zu bewegen, da ja auch einem Partner abgesagt werden müsste.

Welche Bewegungsform ist empfehlenswert?

Als Bewegungsmöglichkeiten an der frischen Luft in der kalten Jahreszeit bieten sich vor allem das Spazieren gehen, Walking, Nordic Walking oder Joggen an. Hier gilt es, sich seiner Leistungsfähigkeit entsprechend zu bewegen, denn regelmäßige moderate Belastungen der Muskulatur haben einen gesundheitsfördernden Effekt, da so die Körperpolizei (unser Immunsystem) regelmäßig trainiert wird. Übertriebene muskuläre und mentale Belastungen schwächen dagegen das Immunsystem und öffnen Krankheitserregern Tür und Tor.



Wie sieht die richtige Ausrüstung aus?

Mit der richtigen Kleidung sind Kälte und Regen keine Gründe auf die Bewegung im Freien zu verzichten. Die gewählten Materialien (Funktionskleidung) sollten atmungsaktiv sein, damit die Feuchtigkeit vom Körper weg transportiert und so ein Auskühlen vermieden wird. Baumwolle klebt eher nass am Körper und kühlt zusätzlich aus. Die Kleidung sollte nach dem Zwiebelprinzip (max. 3 Schichten) gewählt werden. Mütze und Handschuhe kommen an ganz ungemütlichen Tagen dazu, denn über den Kopf verliert der Mensch bis zu 40 Prozent der abgegebenen Körperwärme. Bei Niederschlag sollte die oberste Schicht wasserabweisend aber trotzdem atmungsaktiv sein. Wichtig: Nach der Bewegung die nasse Kleidung sofort wechseln!

Wer bei Dämmerung oder in der Dunkelheit läuft, sollte zur eigenen Sicherheit helle Kleidung mit Licht reflektierenden Flächen bevorzugen bzw. zusätzlich eine Leuchtweste oder Leuchtstreifen bzw. eine Taschenlampe nutzen.

Wie lange darf man sich bei Kälte draußen bewegen?

Das entscheiden Sie nach Wohlbefinden, eine Standardregelung gibt es nicht. Mit der entsprechenden Ausrüstung sind 30 bis 60 Minuten für die meisten Menschen kein Problem. Nutzen Sie, wann immer möglich, auch das Tageslicht für eine Bewegungseinheit im Freien. Das hilft dem Winterblues zu entgehen, da ein Mangel an Tageslicht zu Stimmungsschwankungen führen kann. Wenige Minuten reichen schon aus, auch wenn der Himmel bewölkt ist.

Wie kann das Immunsystem im Winter zusätzlich unterstützt werden?

Eine ausgewogene Ernährung und Stressvermeidung kann das Immunsystem zusätzlich unterstützen. In der kalten Jahreszeit ist die Aufnahme von Vitaminen in Form von Obst und Gemüse (A, C und E) sehr wichtig, da diese u. a. die Schleimhäute unterstützen, die im Körper die erste Barriere gegen Infekte von außen bilden. Zusätzlich viel trinken hilft der trockenen Heizungsluft entgegen zu wirken. Denken Sie positiv, d. h. Ihr Glas ist halb voll und schalten Sie zwischendurch bewusst ab. Machen Sie Ihren Kopf abends frei, in dem Sie u. a. die wichtigen Aufgaben des nächsten Tages aufschreiben und so in einen erholsamen Schlaf finden. Mit mentalen Entspannungstechniken, Musik hören, lesen o. ä. unterstützen Sie zusätzlich Ihr Immunsystem. Nehmen / gönnen Sie sich Ihre Auszeit!



Nutzen Sie unsere Gesundheitskarte – denn guter Rat ist nicht teuer!

Treue lohnt sich!

5 % Rabatt – auch auf alle Aktionsartikel!

Aktionsartikel mit bis zu **50 %** Nachlass!



* nicht gültig für rezeptpflichtige Arzneimittel

Gesund werden und gesund bleiben.

Informieren Sie sich über unsere aktuellen Top-Angebote. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



Die 12 Salze des Lebens ...



Homöopathie – richtig anwenden

Adler Apotheke

Kirchstraße 4-6 · 47441 Moers
Telefon: 21021 · Telefax: 21023

Aeskulap Apotheke

Xantener Straße 40 · 47441 Moers
Telefon: 881130 · Telefax: 8811311

Apotheke am Neumarkt

Neumarkt 13 · 47441 Moers
Telefon: 21285 · Telefax: 27426



www.Doc-D.de



UNSERE STÄRKEN

● Pharmazeutische Beratung



● Service



● Labortätigkeit



● Arzneimittelherstellung



● Ausbildung



1

2. Moerser Lebertag, 18. November 2009, 14:00 - 19:00 Uhr
 Abteilung für Innere Medizin, St. Josef Krankenhaus Moers
 Vorträge, Ultraschalluntersuchung der Leber, Lebergesund essen und Vieles mehr

2

"Hilfe beim Helfen" - ein Kurs für Angehörige von Menschen mit Demenz
 6 Abende von 16:30 - 18:00 Uhr, Beginn 12. Januar 2010
 St. Thekla Haus Rheinberg, kostenlose Teilnahme, Anmeldung: Bettina Felix, Gerontopsychiatrische Beratungsstelle, Tel. 02843 179-148
 Kursthemen sind unter anderem Stadien der Demenzerkrankung und die Entlastung der Angehörigen

3

Erste Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder - ein Kurs für Eltern und alle Personen, die Säuglinge und Kleinkinder betreuen
 11., 18. und 25. Februar 2010, 19:00 - 21:15 Uhr, St. Nikolaus Hospital Rheinberg
 Kursgebühr: 20 Euro, Anmeldung: VHS Rheinberg, Tel. 02843 90740-0
 Kursinhalte sind zum Beispiel: Fieberkrämpfe, Vergiftungen, Insektenstiche
 Kursleiter: Thomas Kaczmarek (Fachkrankenpfleger für Anästhesie und Intensivmedizin)

4

"Hilfe beim Helfen - Ein Kurs für Angehörige von Menschen mit Demenz
 Der Kurs beginnt am 17. Februar 2010 und findet an sechs Nachmittagen von 16:30 Uhr - 18:00 Uhr in der Tagespflege, Haus Mariengarten, in Moers statt.
 Anmeldung, Volker Siewior, Pflegedienstleiter der Tages- und Kurzzeitpflege
 Tel. 02841 107-4100. Die Kursteilnehmer beschäftigen sich unter anderem mit den Stadien der Demenzerkrankung und den Sorgen der Angehörigen.

5

4. Moerser Darmtag, 17. März 2010, 15:00 - 19:00 Uhr
 Abteilung für Innere Medizin, St. Josef Krankenhaus Moers
 Vorträge, Ermittlung des Darmkrebsrisikos, Ultraschalluntersuchung des Bauchraumes und Vieles mehr.

6

Sie bekommen ein Baby? Kreißsaalführungen 2010
 Das Ärzte- und Hebammenteam der Geburtshilfe im St. Josef Krankenhaus Moers informiert Sie über die verschiedenen Entbindungsmöglichkeiten, Treffpunkt ist der Empfang in der Eingangshalle des St. Josef Krankenhauses.

Termine für die Kreißsaalführungen erstes Halbjahr 2010
 dienstags 19:00 Uhr: 19. Januar • 16. Februar, • 6. März • 20. April • 18. Mai • 15. Juni
 sonntags 11:00 Uhr: 31. Januar • 14. März • 2. Mai

Mitmachen und gewinnen!

Was ist das?



- Eine Computermaus
- Ein Ultraschallgerät
- Ein Herzschrittmacher (Defibrillator)

Schicken Sie uns Ihre Antwort bis zum 1. Dezember 2009 und gewinnen Sie ein Gesundheitsticket für einen Rückenschulungskurs auf dem Land oder im Wasser im Gesundheitszentrum Niederrhein im St. Josef Krankenhaus Moers.

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

Auflösung Preisausschreiben Ausgabe 1/2009

Hätten Sie es auch gewusst???

Natürlich zeigte unser Foto das Röntgenbild einer Wirbelsäule.

Über einen Massagegutschein und einen großen Blumenstrauß freute sich Gewinnerin Frau Ingrid Adams vom Gesundheitszentrum Niederrhein und Regina Ozwirk (Leitung Öffentlichkeitsarbeit) gratulieren Frau Adams zu ihrem Gewinn.



Rückantwort

Die richtige Antwort lautet:

Eine Computermaus
 Ein Ultraschallgerät
 Ein Herzschrittmacher (Defibrillator)

Absender

Name: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Bitte freimachen

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



Händehygiene schützt Leben!

Die Basis der Händehygiene besteht darin, die Hände regelmäßig gründlich mit Seife zu waschen. Dies reicht zu Hause in der Regel aus. In der Klinik stehen darüber hinaus alkoholische Desinfektionsmittel zur Verfügung, die speziell auch für eine häufige Händedesinfektion geeignet sind.

Nutzen Sie wie alle Mitarbeiter unseres Krankenhauses auch bei einem Aufenthalt in unserer Klinik die Möglichkeit der Händedesinfektion - als Patient oder Besucher!

Sie finden die Desinfektionsspender im St. Josef Krankenhaus praktisch überall:

- in allen Krankenzimmern
- vor allen Krankenzimmern
- in und vor den Kreißsälen
- in der Zentralen Notaufnahme

und vor allen Dingen auch im großen Eingangsbereich unserer Klinik. Hier haben wir einen berührungsfreien Desinfektionsspender angebracht, der beim Darunterhalten der Hände Desinfektionsmittel abgibt.

Eine Händedesinfektion, vor und nach jedem Kontakt mit Angehörigen oder Patienten sowie beim Betreten und Verlassen der Zimmer und des Krankenhauses, kann die Übertragung gefährlicher und sogar lebensbedrohlicher Erkrankungen verhindern: Händehygiene schützt Leben!

Dr. Thomas Ziegenfuß,
Ärztlicher Direktor

Chefarzt der Abteilung für
Anästhesiologie und Intensivmedizin

Viele Krankheitserreger werden durch die Hände übertragen, nicht nur Bakterien, sondern auch Viren wie z.B. das gerade aktuelle Virus A/H1N1, das für die sogenannte "Schweinegrippe" verantwortlich ist.

Wie alle anderen Hautabschnitte des Menschen sind auch die Hände natürlicherweise mit Keimen dicht besiedelt: Im Mittel leben hier auf einem Quadrat-zentimeter Haut etwa 1000 Bakterien. Dabei gibt es einige, die praktisch immer dort zu finden sind und somit zur sogenannten residenten Hautflora gehören. Diese ist normalerweise nicht gefährlich, sie schützt sogar eher die Haut der Menschen.

Daneben gibt es jedoch auch wechselnde Erreger, die vorübergehend an unseren Händen zu finden sind: die sogenannte transiente Hautflora. Zu dieser transienten Hautflora gehören gelegentlich auch Keime, die Krankheiten auslösen können, sogenannte pathogene (also krankheitsauslösende) Bakterien oder Viren.

Insbesondere dieser Anteil der Hautflora mit ihren möglicherweise krankheitsauslösenden Erregern lässt sich durch eine richtige Händehygiene weitestgehend eli-



Rundum
sorglos
schön
und gesund



Im Ärztezentrum am 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 nimmt auch ängstlichen Patienten die Furcht vor einer Behandlung.

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

Sämtliche Eingriffe werden hier auf höchstem Niveau individuell geplant und wo möglich minimalinvasiv durchgeführt. 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.

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

Wer sich in die Hände von Dr. Fischell begibt, ist ihm nicht ahnungslos ausgeliefert. Ohne ausführliche Beratung erfolgt keine Operation.

Nach der Behandlung haben Sie die Möglichkeit, ein paar Tage zur Kontrolle auf der angrenzenden Privatstation des Krankenhauses zu genesen. Unabhängig davon erhält jeder Patient eine optimale sichere Vor- und Nachbehandlung

Praxisplanung und Durchführung: Thomas Schott Dental



Das Gehör, ein menschliches Wunderwerk

Das Gehör ist das empfindlichste Sinnesorgan des Menschen. Ein hochkomplexes System, das permanent im Einsatz ist. Indem es akustische Signale verarbeitet, lässt uns das Gehör nicht nur Töne und Geräusche wahrnehmen, sondern ist auch Voraussetzung zum Verstehen von Sprache. Unsere Ohren arbeiten rund um die Uhr und gönnen sich keine Pause. Wir hören immer, auch im Schlaf. Wie können unsere Ohren dies überhaupt leisten?

Das menschliche Ohr ist ein komplexes, hochkompliziertes System. Es besteht aus dem äußeren Ohr, dem Mittelohr und dem Innenohr.

Das äußere Ohr wird zum größten Teil aus der Ohrmuschel gebildet. Sie fängt alle Schallsignale auf, die uns umgeben. Dabei spielt es keine Rolle, woher der Schall kommt: Unser Ohr kann räumlich hören und die Quelle des Schalls schnell ausmachen. Der Schall wird über den äußeren Gehörgang weitergeleitet und trifft in der Tiefe auf das Trommelfell.

Hinter dem äußeren Gehörgang trennt das Trommelfell das äußere Ohr vom Mittelohr. Das Häutchen ist nur pfenniggroß und für die Weiterleitung des Schalls an die Gehörknöchelchen verantwortlich. Die Gehörknöchelchen Hammer, Amboss und Steigbügel sind die kleinsten Knochen des Menschen; der Steigbügel hat nur die Größe eines Reiskorns. Sie sind miteinander verbunden und wandeln auf das Trommelfell treffende Schallsignale (Schwingungen der Luft) in Knochenschwingungen um. Zu starke Schwingungen des Trommelfells werden gedämpft, damit das Innenohr nicht durch extreme Vibrationen (Lärm) geschädigt wird.

Das Mittelohr wird von der Ohrtrompete belüftet, bei jedem Schlucken wird

sie automatisch geöffnet und bewirkt so einen Luftdruckausgleich zwischen beiden Seiten des Trommelfells. Dadurch wird gewährleistet, dass das Trommelfell beweglich bleibt und die eingehenden Schallsignale weiterleiten kann.

Das Innenohr enthält schließlich die Sinnesrezeptoren für das Gehör. Sie sind in der so genannten Schnecke angesiedelt und stellen über den Hörnerv die Verbindung zu den Reizverarbeitungszentren im Gehirn her.

Im Laufe des Lebens stellen sich aber leider auch Hörprobleme ein, diese sind je nach Ursache keine Seltenheit. Allein in Deutschland hören mehr als 15 Millionen Menschen schlecht. Woher kommt das? Die Ursachen sind vielfältig. Ob im Büro oder in der Freizeit - unser Gehör ist einer permanenten Beschallung ausgesetzt. Immer mehr junge Menschen sind inzwischen von Hörproblemen betroffen, so dass Hörschwäche heute in allen Altersschichten zu finden ist.

Die Ursachen: Unsere hektische Gesellschaft macht uns anfälliger für Stress und Infektionskrankheiten, die Durchblutungsstörungen hervorrufen können. In Folge davon kann neben Herz-Kreislauf-Erkrankungen auch Schwerhörigkeit auftreten. Auch der Alltagslärm durch Straßenverkehr und Ähnliches nimmt weiter zu und belastet unser Gehör. Zusätzlich setzen wir uns in unserer Freizeit freiwillig zum Teil extremen Lärmpegeln aus. Genannt sei hier nur die oftmals überlaute Musik in Diskotheken.

Zu den häufigsten Formen der Schwerhörigkeit zählen daher heute die Alters- und die Lärmschwerhörigkeit. Hörprobleme können aber auch durch einen Hörsturz hervorge-

rufen werden. Manchmal sind Hörprobleme auch angeboren, von 1.000 Neugeborenen leiden ein bis drei bereits an einer gravierenden Hörschädigung.

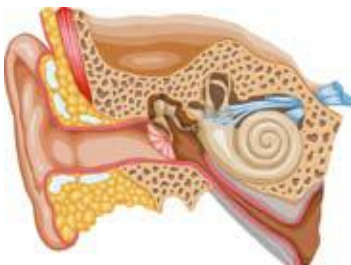
Die Überprüfung der Hörfähigkeit ist elementare Aufgabe des HNO-Arztes. Er bestimmt mit spezialisierten Hörtestverfahren das Schallleitungshören, die Innenohrfähigkeit, die Reizweiterleitung über die inneren Hörnerven und die zentrale Hörfähigkeit.

Generell gilt es für den HNO-Arzt zu differenzieren, ob eine Störung oder Beeinträchtigung des Hörvermögens besteht und in welcher Form Abhilfe geschaffen werden kann.

Das mögliche Spektrum reicht von der Ohrreinigung bzw. Entfernung fest-sitzenden Ohrschmalzes über operative Maßnahmen bei z. B. Trommelfelldefekten, chronischen Knocheneiterungen oder Otosklerose bis zur Versorgung mit einer elektronischen Hörhilfe bei bestehender Innenohrschwerhörigkeit.

Auch gilt es gerade im frühen Kindesalter schwerhörige oder ertaubte Kinder frühzeitig zu erkennen und eine notwendige Behandlung in Zusammenarbeit mit dem Pädaudiologen und Hörgeräteakustiker einzuleiten und zu koordinieren. Eine wohnortnahe HNO-ärztliche Versorgung stellt hierbei eine elementare Voraussetzung für eine adäquate ambulante Diagnostik und Behandlung dar.

Dr. med. Thomas Fronz
Leitender Arzt Abteilung für HNO-Heilkunde,
St. Josef Krankenhaus Moers
Facharzt für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde,
Allergologie, Stimm- und
Sprachstörungen,
Plastische Operationen,
HNO-Gemeinschaftspraxis
Dr. med. Ralf Keller, Josef-Michael Keimer,
Detlef Freise, Dr. med. Thomas Fronz, Moers



Bevor die Leber schmerzt, kann der Schaden schon groß sein

Leider werden Lebererkrankungen oft sehr spät erkannt. Schwere und fortschreitende Erkrankungen des Organs können jahrelang bestehen, ohne dass sich die Beschwerden oder andere wahrnehmbare Zeichen bemerkbar machen.

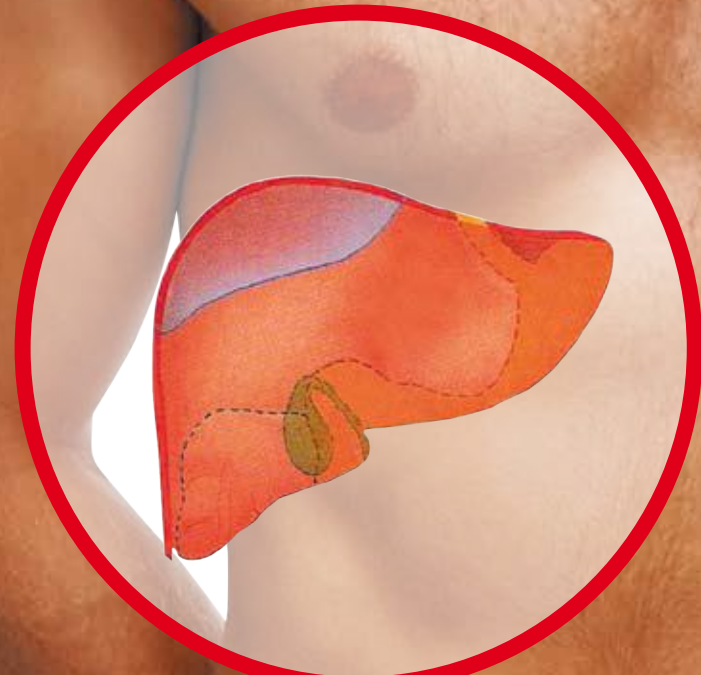
Dabei sind Lebererkrankungen sehr häufig. Am häufigsten kommt in Deutschland die Fettleber und die chronische Leberentzündung (Hepatitis) mit und ohne Gelbsucht vor. Eine jahrelang währende Lebererkrankung führt zur Leberverhärtung und Leberschrumpfung (Zirrhose). Obwohl die Leber eine starke Regenerationsfähigkeit hat und im außergewöhnlichem Maße fähig ist, trotz einer Erkrankung noch ihre Funktion zu erfüllen, ist dieses Organ nicht unbegrenzt belastbar. Die häufigsten Ursachen von Lebererkrankungen sind Virusinfektionen, übermäßiger Alkoholkonsum und Übergewicht. Besonders die Fettleber nimmt in den letzten Jahren in Deutschland immer stärker zu und ist häufig Ursache für eine Leberentzündung (Hepatitis). In den Stadien aller Lebererkrankungen kommt es dann zur Leberzirrhose und schließlich auch zum Leberkrebs. Lebererkrankungen schmerzen nicht und bleiben daher häufig unbemerkt. Daher muss man sich immer wieder die Frage stellen:

"Ist meine Leber auch gesund?"

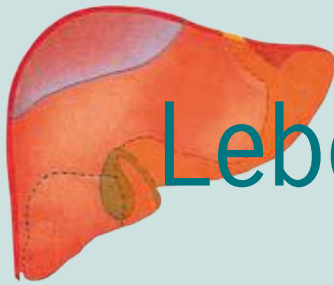
Die Frage sollte man sich selbst und dann auch seinem Arzt stellen. Die Leber ist das größte der inneren Organe des Körpers und leistet eine Vielzahl an lebensnotwendigen Funktionen. Sie spielt bei vielen Stoffwechselfvorgängen im Körper eine zentrale Rolle. Die Leber baut schädliche Substanzen ab und entgiftet den Körper. Sie erzeugt und speichert Eiweiße, verwertet und speichert Fette und reguliert den Blutzuckerspiegel. Das Organ bereitet die Galle und die Gallensalze, die eine wichtige Rolle bei der Verdauung spielen. Ebenso ist die Leber verantwortlich für die Bildung von Gerinnungsfaktoren.

Antwort darauf können schon einfache Bluttests, Ultraschalluntersuchungen der Leber und die Elastographie der Leber (FibroScan) geben. Je früher eine Lebererkrankung diagnostiziert wird, desto höher sind die Chancen einer kompletten Heilung. Eine frühe Diagnose ist daher unbedingt wünschenswert. Als eine der ersten Kliniken in Deutschland kann in der Abteilung für Innere Medizin des St. Josef Krankenhauses schmerzfrei, gefahrlos und ambulant die Leberelastizität als Maß für die Verformbarkeit des Lebergewebes getestet werden. Dabei gibt es sowohl ein mechanisches Verfahren (FibroScan) als auch ein elektronisches, ultraschallbasiertes Verfahren (ASQ). Die kontrastmittelgesteuerte Sonographie hilft bei der besonders sensitiven Tumorentdeckung in der Leber und erlaubt eine definitive Unterscheidung zwischen gut- und bösartigen Lebertumoren ohne Probenentnahme.

Fortsetzung Seite 14



Als assoziierte Klinik der Deutschen Leberstiftung und als Mitglied im Kompetenznetz Hepatitis verfügen wir über eine große Erfahrung bei allen Erkrankungen der Leber- und Gallenwege. **Dr. med. Christoph Vogt, Chefarzt der Abteilung für Innere Medizin**, wurde als Hepatologe an der Universitätsklinik Düsseldorf und in den USA ausgebildet und hat langjährige Erfahrung in der Behandlung von Patienten mit allen Lebererkrankungen. In einer Spezialsprechstunde "Lebererkrankungen" kann ein Termin nach telefonischer Vereinbarung unter 02841 107-2440 auf Überweisung des Haus- und Facharztes vereinbart werden. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website, www.st-josef-moers.de



Lebertest

Fragen:

Wie alt sind Sie?

Bis 39 Jahre	<input type="text"/>	<input type="text"/>	0
40 - 59 Jahre	<input type="text"/>	<input type="text"/>	2
60 Jahre und älter	<input type="text"/>	<input type="text"/>	4

Wie ist Ihr Body-Mass-Index? (der BMI ist eine Berechnung aus Gewicht und Körpergröße) www.bmi-rechner.net

BMI 20 - 25	<input type="text"/>	<input type="text"/>	0
BMI 25 - 30	<input type="text"/>	<input type="text"/>	2
BMI 30 - 40	<input type="text"/>	<input type="text"/>	4
BMI über 40	<input type="text"/>	<input type="text"/>	8

Bewegung: Treiben Sie regelmäßig Sport?

Regelmäßig	<input type="text"/>	<input type="text"/>	0
Wenig	<input type="text"/>	<input type="text"/>	1
Gar keinen Sport	<input type="text"/>	<input type="text"/>	2

Essen Sie Gemüse, Salat, Obst?

Selten	<input type="text"/>	<input type="text"/>	0
Mehrmals pro Woche	<input type="text"/>	<input type="text"/>	0,5
Täglich	<input type="text"/>	<input type="text"/>	1

Essen Sie viel fettes Essen?

Selten	<input type="text"/>	<input type="text"/>	0
Mehrmals pro Woche	<input type="text"/>	<input type="text"/>	0,5
Täglich	<input type="text"/>	<input type="text"/>	1

Haben Sie mit giftigen Materialien oder Gasen zu tun?

Nein	<input type="text"/>	<input type="text"/>	0
Gelegentlich	<input type="text"/>	<input type="text"/>	1
Ja, regelmäßig und häufig	<input type="text"/>	<input type="text"/>	3

Trinken Sie Alkohol?

Nein/Nur ganz selten	<input type="text"/>	<input type="text"/>	0
Zum Essen ein Glas Bier oder Wein	<input type="text"/>	<input type="text"/>	1
Nicht nur zum Essen, sondern gerne mal ein Bier oder einen Wein am Abend	<input type="text"/>	<input type="text"/>	4
Sehr häufig Bier, Wein und auch hochprozentigen Alkohol	<input type="text"/>	<input type="text"/>	10

Nehmen Sie Medikamente?

Nein / Nur sehr selten bei Grippe/Kopfschmerzen	<input type="text"/>	<input type="text"/>	0
Ja, regelmäßig seit weniger als 5 Jahren	<input type="text"/>	<input type="text"/>	1
Ja, regelmäßig seit mehr als 5 Jahren	<input type="text"/>	<input type="text"/>	2
Ja, regelmäßig ein leberbelastendes Medikament	<input type="text"/>	<input type="text"/>	3

Rauchen Sie?

Nein	<input type="text"/>	<input type="text"/>	0
Gelegentlich	<input type="text"/>	<input type="text"/>	1
Ja, regelmäßig und häufig	<input type="text"/>	<input type="text"/>	3

Fortsetzung Seite 15

Am Anfang steht immer die Idee. Gemeinsam mit renommierten Ärzten und Wissenschaftlern erforschen wir Produktlösungen für die Orthopädie & Traumatologie. Wir von **smith&nephew** lassen Visionen Realität werden – für die optimale Versorgung der Patienten.



Lebertest

Fortsetzung

Haben Sie schon einmal Drogen konsumiert?

Nein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0
Ja, weiche Drogen (z.B. Haschisch)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2
Ja, harte Drogen (z.B. Kokain, Heroin)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8

Haben Sie ein Piercing oder Tattoo?

Nein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0
Ja, es wurde unter hygienischen Bedingungen gearbeitet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1
Ja, ich weiß nicht, ob es so hygienisch war	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2

Haben Sie vor 1992 Bluttransfusionen erhalten?

Nein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0
Ich weiß nicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2
ja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6

Sind Sie gegen Hepatitis A und B geimpft?

Ja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0
Ich weiß nicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1
Nein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2

Reisen Sie viel ins Ausland? (insbesondere Asien, Afrika, Mittelamerika)

Nein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0
Gelegentlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1
Ja, häufig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2

Sind oder waren Sie beruflichen Infektionsrisiken mit Virushepatitis ausgesetzt?

Nein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0
Ja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1

Welche der folgenden Aussagen bezüglich des Sexualverkehrs trifft oder traf in der Vergangenheit zu?

Ich habe nur geschützten Geschlechtsverkehr (Kondom) bzw. noch nie Verkehr gehabt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0
Ungeschützter Geschlechtsverkehr mit wenig wechselnden Partnern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1
Ungeschützter Geschlechtsverkehr mit häufig wechselnden Partnern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4

Fühlen Sie sich müde und abgeschlagen?

Nein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0
Gelegentlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1
Sehr häufig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3

Haben Sie eine deutliche Gewichtsveränderung bemerkt?

Nein, mein Gewicht ist stabil oder die Gewichtsveränderung wurde bewusst herbeigeführt (z.B. Diät)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0
Ja, ich habe deutlich an Gewicht zugenommen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2
Ja, ich habe deutlich Gewicht verloren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4

Haben Sie ein Druckgefühl im rechten Oberbauch?

Nein oder nur selten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0
Oft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1
Ständig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2

Haben Sie schon einmal eine Gelbfärbung der Augen oder Haut bemerkt (Gelbsucht)?

Nein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0
In der Vergangenheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2
Manchmal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4
Ja, dauerhaft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8

Haben Sie folgende Symptome schon einmal bemerkt:

1. Spinnenförmige Äderchen auf der Haut?
2. Blut im Stuhl?
3. Glänzende Rötung der Handinnenfläche?
4. Häufige Blähungen?
5. Dauerhafter und starker Juckreiz?

Nein, keines dieser Symptome	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0
1 Symptom	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1
1-2 Symptome	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3
Mehr als 2 Symptome	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8

Sind Ihre Leberwerte erhöht (GPT, GOT, Gamma-GT)?

Nein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0
Ich weiß nicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1
Ja, aber nur minimal oder kurzfristig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2
Ja, dauerhaft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8

Leiden Sie an Diabetes?

Nein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0
Ja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5

Gibt es Krebserkrankungen in Ihrer Familie?

Nein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0
Ich weiß nicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1
Ja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3

Liegen in Ihrer Familie Lebererkrankungen vor?

Nein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0
Ich weiß nicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1
Ja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4

Punkte gesamt

Auswertung Lebertest

Bis 11 Punkte:

Ein gutes Ergebnis! Sie haben offensichtlich kein erhöhtes Risiko an einer Lebererkrankung zu leiden. Eine Gewähr gibt dieser Test nicht und daher sollten Sie darauf achten, dass Ihre Gesundheit weiter so bleibt. Dabei helfen vor allem Sport, gesunde Ernährung sowie das Vermeiden toxischer Belastungen (z.B. durch Alkohol oder überflüssige Medikamente).

Generell gilt: Lassen Sie sich einmal im Jahr ärztlich untersuchen (Untersuchung der Leberwerte Gamma-GT, GOT und GPT) und achten Sie auch auf unspezifische Symptome, wie z.B. Müdigkeit, Konzentrationsstörungen und Druckgefühl im rechten Oberbauch. Vor den Virusinfektionen Hepatitis A und B schützt eine Impfung.

12 bis 26 Punkte:

Sie gehören vermutlich nicht zu dem Personenkreis, der besonders durch Lebererkrankungen gefährdet ist. Dennoch sollten Sie auf "Nummer-Sicher" gehen und regelmäßig Ihre Leberwerte überprüfen lassen. (Gamma-GT, GOT und GPT). Ihr Risiko ist nach Ihren Angaben gering bis mäßig ausgeprägt. Lebererkrankungen verursachen oft keine oder nur undeutliche Beschwerden.

Was Sie tun können: Durch regelmäßige Bewegung wird die Leberdurchblutung angeregt und die

Veranstaltung 18. November 2009 14:00 bis 19:00 Uhr

Ist meine Leber gesund?

Motto des bundesweit zum 10. Mal stattfindenden Deutschen Lebertages.

Am 2. Moerser Lebertag, 18. November 2009 möchten wir Sie in der Zeit zwischen 14:00 und 19:00 Uhr über Leberkrankungen informieren und erneut dazu aufrufen, bei uns einen Leber-Checkup durchzuführen.

Neben verständlichen und aktuellen Vorträgen von Leberspezialisten möchten wir Ihnen die Möglichkeit einer Leberuntersuchung mittels modernster Technik demonstrieren. Wir werden Sie über die Bedeutung und Konsequenzen erhöhter Leberwerte, über die unterschätzte Gefahr der Fettleber, die neuesten Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten bei verschiedenen Lebererkrankungen sowie die richtige Ernährung bei fortgeschrittenen Lebererkrankungen informieren.

Der kostenlose Leber-Check:

Ultraschalluntersuchungen der Leber, Bestimmung der Leberelastizität durch den Fibroscan
Ernährungsberatung - Lebergesund essen -
Novitas BKK: Körperfettmessung, Smokelizer, Gewinnspiel

Vorträge

15:30 Uhr

Leberkrankungen - Wie erkennen, wie vorbeugen, wie therapieren

Chefarzt Dr. med. Christoph Vogt
Abteilung für Innere Medizin
St. Josef Krankenhaus Moers

16:30 Uhr

Lebererkrankungen - Was kann heute an der Leber operiert werden?

Chefarzt Dr. med. Heinz-Otto Lindner
Abteilung für Allgemein- und Viszeralchirurgie
St. Josef Krankenhaus Moers

17:30 Uhr

Lebererkrankungen - Was kann ein Radiologe im CT und Kerinspintogramm sehen

Oberarzt Dr. Heinz-Josef Janßen
Abteilung für Diagnostische Radiologie und Neuroradiologie
St. Josef Krankenhaus Moers

Die Leberexperten im St. Josef Krankenhaus beantworten während der Veranstaltung alle Fragen rund um die Leber.



Deutsche Leberstiftung



Gastro-Liga e.V.



Kompetenznetz-Hepatitis



Deutsche Leberhilfe e.V.



NOVITAS BKK
DIE PRÄVENTIONSKASSE



Essex Pharma



Bayer HealthCare
Bayer Vital

Fortsetzung von Seite 15

Entgiftung gefördert. Sport hilft das Gewicht zu halten. Verzichten Sie auf Nikotin und Alkohol und achten Sie auf eine ausgewogene Nahrung (viel Obst, Gemüse, möglichst fettarm). Sie sollten ein Normalgewicht anstreben (Body-Mass-Index 20-25). Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen müssen, fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker, ob diese die Leber belasten können; überprüfen Sie bitte auch den Beipackzettel dieser Medikamente. (Bei chronischen Erkrankungen wie z.B. Herzinsuffizienz oder Epilepsie u.ä. sind Medikamente oft notwendig, obwohl diese die Leber belasten. Auf gar keinen Fall sollten Sie eigenmächtig Ihre Medikamente absetzen, sondern Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Apotheker halten, ob es leberschonendere Präparate gibt.)

Generell gilt: Lassen Sie sich einmal im Jahr ärztlich untersuchen (Untersuchung der Leberwerte Gamma-GT, GOT und GPT sowie Blutfette und Zuckerwerte) und achten Sie auch auf unspezifische Symptome, wie z.B. Müdigkeit, Konzentrationsstörungen und Druckgefühl im rechten Oberbauch. Eine Ultraschall-Untersuchung kann ergänzend zu den Leberwerten sinnvoll sein. Vor den Virusinfektionen Hepatitis A und B schützt eine Impfung.

27 bis 54 Punkte

Sie haben ein Risiko für eine Lebererkrankung.

Sie sollten sich informieren und einen Facharzt für Lebererkrankungen aufsuchen (Gastroenterologe oder Hepatologe), insbesondere, wenn Sie bereits typische Symptome haben, wie z. B. eine Gelbsucht und/oder dauerhaft erhöhte Leberwerte. Jetzt ist wichtig: Verzichten Sie auf Alkohol, auch in kleinen Mengen. Dies gilt auch, falls Sie eine Lebererkrankung mit ganz anderer Ursache haben (z.B. Virushepatitis). Alkohol wirkt bei allen Lebererkrankungen wie ein Brandbeschleuniger. Falls Sie übergewichtig sind, versuchen Sie behutsam Ihr Gewicht zu reduzieren. Übertreiben Sie es aber nicht: Nulldiäten schaden eher als sie nutzen. Eine Ernährungsumstellung mit ausreichend Bewegung ist dagegen sinnvoll. Falls bei Ihnen eine Erkrankung festgestellt wird: Viele Lebererkrankungen können mittlerweile behandelt werden. So ist z.B. Hepatitis C je nach Patient in 30 - 80% der Fälle heilbar. Eine chronische Hepatitis B kann durch eine Therapie wirksam unter Kontrolle gebracht und in einigen Fällen ganz geheilt werden. Eine Fettleber kann sich vollständig zurückbilden, wenn die Ursache gefunden und ausgeschaltet wird. Fragen Sie Ihren Arzt oder nehmen Sie Kontakt mit uns auf. Falls Sie noch nicht gegen Hepatitis A und B geimpft sind, sollten Sie sich bei Ihrem Arzt über eine Impfung beraten lassen. Zusätzliche Hepatitis-Virusinfektionen bei einer bereits eingeschränkten oder kranken Leber können Erkrankungen verschlechtern und in einigen Fällen sogar zum akuten Leberversagen führen, bei dem dann Lebensgefahr besteht.

Mehr als 55 Punkte:

Achtung! Sie haben ein hohes Risiko, an einer Lebererkrankung zu leiden. Sie sollten umgehend einen Facharzt für Lebererkrankungen (Gastroenterologe oder Hepatologe) in Ihrer Nähe aufsuchen.

Stoßwellen gegen den Schmerz

Schulter- Ellenbogen- Fersensporn - Schmerzlinderung ohne Operation

Silvesterkracher, Bass-Boxen oder der Knall eines Überschallflugzeuges: Schallwellen machen nicht nur Lärm, sie sind auch als Druckwelle zu spüren. Orthopäden machen sich das dahinter stehende physikalische Prinzip zu Nutze: **Extracorporale Stoßwellentherapie heißt das Verfahren und kann da weiterhelfen, wo andere Methoden versagen.**

Seit fast 30 Jahren wenden die Urologen dieses Verfahren zur Nierensteinzertrümmerung an. Dann fanden Wissenschaftler heraus, dass auch Knochenbrüche, die nicht heilen wollen, nach der Behandlung mit den Wellen besser zusammenwachsen. Offenbar reizen sie die Zellen dazu, intensiver zu arbeiten, das kann eine Operation überflüssig machen. Physikalisch handelt es sich bei den Stoßwellen um besonders kurze Schallimpulse mit hoher Energie. Eine von außen durch das Gewebe gehende Stoßwelle gelangt mittels spezieller Technik, kontrolliert durch ein Ultraschallgerät, direkt an den Schmerzpunkt.

Diese Technik wird mit viel Erfolg eingesetzt bei:

- **Entzündungen und Versteifungen des Schultergelenkes**, bei denen häufig auch Kalkablagerungen auftreten
- Beim so genannten **Tennis- oder Golferarm**. Überlastungen führen hier zu chronisch verlaufenden, sehr schmerzhaften Knochenhautreizungen.
- Bei spitzen, knöchernen Ausziehungen unter dem Fersenbein, dem **Fersensporn**, was den Betroffenen beim Auftreten heftigste Schmerzen verursacht.
- Bei **Pseudarthrose**
- Bei schmerzhaften **Achillessehnen- oder Knochenhautentzündungen** an anderen Bereichen hat sich die Stoßwelle bewährt.

Die Kosten werden leider - trotz der hohen Erfolgsquote- zurzeit nicht von den Krankenkassen erstattet. Fragen Sie nach fokussierter, hochenergetischer Stoßwelle!

Diese ist nicht gleich zu setzen mit niedrigerenergetischer, radiärer Stoßwelle. **Stoßwelle ist nicht gleich Stoßwelle!**



Die Stoßwellenbehandlung ist in der Regel eine äußerst komplikationslose Behandlungsform.

Die Behandlung dauert insgesamt ca. 15 Minuten.

Die Anzahl der Behandlungen wird durch das Beschwerdebild bestimmt, normalerweise reichen 3 Behandlungen aus

Quelle:
Facharztpraxis für Orthopädie und Unfallchirurgie
Drs. Manzke, Zigrath, Korte, Moers

Wieder gut hören - Wenig bezahlen!

... bei Ihrem preiswerten Akustiker - bekannt aus ARD PlusMinus

Digitale Technik
Angenehmes Tragen
Perfektes Hören in Gesellschaft
Kein Pfeifen
Ihr Hörgerät denkt mit
Nahezu unsichtbar

focus hören Hörgeräte

focus hören Moers GmbH
Neuer Wall 2 - 4, 47441 Moers
Im Wallzentrum
Tel. 02841/8871674
www.hoerwelt24.de

02841/8871674



Ein Hörgerät der oberen Mittelklasse muss nicht teuer sein. Schon ab 599 Euro (bei Vorlage eines Rezepts, Privatpreis 1069 Euro) bekommen Sie bei focus hören ein Hörgerät mit überragendem Design und Komfort.

Die reine Lebensfreude

Herzschwäche- häufig zu spät erkannt

Die Herzschwäche (medizinischer Fachbegriff: Herzinsuffizienz) ist eine der großen Volkskrankheiten und eine der häufigsten Todesursachen in Deutschland.

Über eine Million Menschen leiden an ihr. Erste Symptome sind zum Beispiel eine neu aufgetretene Atemnot bei körperlicher Belastung oder die Entwicklung von Wassereinlagerungen in den Beinen, die so genannten Ödeme. Häufig werden diese Anzeichen von den Betroffenen zunächst nicht ernst genommen, so dass dann bei der Vorstellung beim Arzt bereits ein fortgeschrittenes Stadium der Krankheit festgestellt werden kann. Ursache der Pumpschwäche des Herzens können zum Beispiel Durchblutungsstörungen des Herzens (koronare Herzkrankheit) sowie Bluthochdruckerkrankungen, Kardiomyopathien oder Herzklappenfehler sein. Mit zunehmendem Lebensalter gewinnt die diastolische Herzinsuffizienz (Zeichen der Herzschwäche trotz erhaltener Pumpleistung des Herzens durchzunehmende Steifigkeit des Herzmuskels) an

Bedeutung. Hauptursache dieser Form ist eine über Jahre nicht ausreichend behandelte Bluthochdruckerkrankung.

Wichtigste diagnostische Untersuchung ist die Echokardiographie, mit der in wenigen Minuten die Pumpleistung, Größe des Herzens, die Funktion der Herzklappen etc. dokumentiert werden können. Eine Herzkatheteruntersuchung ist häufig sinnvoll, da zum Beispiel verschlossene Gefäße wiedereröffnet und so Durchblutung und Pumpleistung des Herzens wieder verbessert werden können. Uns Kardiologen steht eine Reihe von Medikamenten zur Verfügung, die diese Symptome der Herzschwäche lindern, teils sogar beseitigen und somit die Lebensprognose der Patienten erheblich verbessern können.

Bei Patienten mit schwerer Herzinsuffizienz und einem so genannten Linkschenkelblock im EKG können am St. Josef Krankenhaus Moers spezielle Herzschrittmachersysteme, die die Pumpleistung des Herzens erhöhen und den Patienten vor dem plötzlichen

Herztod schützen (biventrikulärer Schrittmacher bzw. Defibrillator) in örtlicher Betäubung in Zusammenarbeit mit der Abteilung für Chirurgie eingesetzt werden.

Die moderne Kardiologie besitzt so heute eine Vielzahl von Therapiemöglichkeiten zur Behandlung der Herzinsuffizienz. Wichtig ist eine rechtzeitige Behandlung der Herzschwäche zur Verbesserung der ansonsten schlechten Prognose der Krankheit.

In der Kardiologie des St. Josef Krankenhauses Moers stehen unseren Patienten alle diese modernen diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten zur Verfügung.

Dr. Stefan Schickel,
Departmentleiter Kardiologie

Wir sind für Sie da.

Wenn Pflege -
dann Caritas !

Lassen Sie sich beraten
und nutzen die Möglichkeit
eines Hausbesuches.



Ihre Caritas-Sozialstation Moers_Neukirchen-Vluyn
bietet Ihnen:

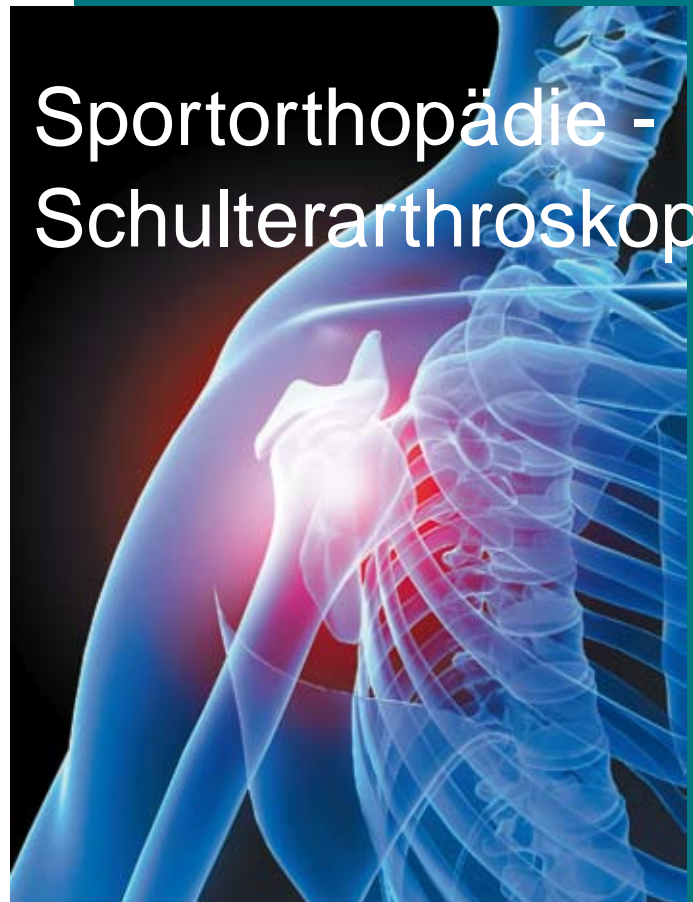
- _ Pflegeberatung
- _ ambulante Pflege
- _ Behandlungspflege
(auch Tracheostoma-, Port- und Schmerzpumpenversorgung)
- _ Verhinderungspflege
- _ Qualitätssicherungsbesuche
- _ häusliche Betreuung dementiell erkrankter Menschen
- _ Haus-Notruf
- _ Servicepakete
und vieles mehr ...!



Caritasverband
Moers-Xanten e.V.

Ihre Ansprechpartnerin Doris Schmidt
freut sich auf den ersten Kontakt.
Telefon: 02841 8808885

Sportorthopädie - Schulterarthroskopie



AOK Clarimedis – Die Gesundheitsberater

0800 0 326 326*

*kostenfrei aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz

Sie benötigen Informationen
rund um die Themen
„Medizin, Gesundheit und
Sozialversicherung“?

Unser Team hilft Ihnen ver-
traulich und kompetent bei
allen Fragen weiter. Völlig
gebührenfrei aus
dem deutschen Mobil- und
Festnetz – an 365 Tagen
im Jahr!

Rufen Sie an, wenn Sie
Fragen haben. Weitere
Informationen erhalten
Sie unter
www.aok.de/rh



Ein biventrikulärer
Schrittmacher (Defibril-
lator) hilft Leben retten

Die Sportorthopädie stellt neben der Endoprothetik, der Implantation von künstlichen Prothesen im Bereich Schulter/Hüfte/Knie, einen großen Teil der Behandlungsfälle in der Abteilung für Orthopädie und Unfallchirurgie im St. Josef-Krankenhaus.

Seit vielen Jahren hat sich die Sportorthopädie, neben der Behandlung von Beschwerden an Hüft-, Knie- und Sprunggelenk im Bereich der Schulterchirurgie einen über die Stadtgrenze hinaus reichenden Namen gemacht. Die Schulter ist neben dem Kniegelenk eines der komplexen Gelenke des menschlichen Körpers. Sowohl Verletzungen des Schultergelenkes als auch verschleiß- oder anlagebedingte Veränderungen können zu einschränkenden Beeinträchtigungen der Schulter führen.

Diese Eingriffe werden aufgrund der hohen Operationszahl und der großen Erfahrung im Bereich der Schulterchirurgie in der Abteilung vornehmend minimal-invasiv, das heißt in der Regel arthroskopisch durchgeführt.

Fehl- und Überbelastung führen häufig zu Verletzungen der Rotatorenmanschette, der Muskel-Sehnen-Kappe des Schultergelenkes, die eine stabilisierende Funktion des Oberarm-

kopfes in der flachen Schulterpfanne hat. Verletzungen dieser Rotatorenmanschette können zu schmerzhaften Funktionseinschränkungen des Schultergelenkes führen. Behandelt man diese nicht, oder nur unzureichend, kann hieraus als Spätfolge ein Schultergelenkverschleiß (Arthrose) entstehen. Zur Behandlung der Rotatorenmanschettenruptur stehen eine Vielzahl von arthroskopischen, minimalinvasiven Verfahren zur Verfügung. Hierbei werden kleine Anker in den Ansatz der Manschette eingebracht und diese wieder an ihren ursprünglichen Ansatz refixiert. Wie bei den meisten Verletzungen am Schultergelenk ist nachfolgend eine längerfristige übungstherapeutische Krankengymnastische Nachbehandlung notwendig.

Ein Abriss der Gelenkklippe (Labrum) kann die Folge einer Schulterverrenkung sein. Wird die Gelenkklippe nicht wieder angeheftet, kommt es zu einer wiederkehrenden Verrenkung schon bei alltäglichen Bewegungen des Schultergelenkes, was zu weiteren schmerzhaften Beeinträchtigungen, als auch zum Verschleiß des Schultergelenkes führt. Auch diese Verletzung kann im Rahmen einer arthros-

kopischen Operation behandelt werden. Hierbei werden ebenfalls kleine Fadenanker in den Rand der Schulterpfanne eingebracht und der abgerissene Teil der Gelenkklippe zusammen mit einem Teil der Gelenkkapsel wieder stabilisiert und so die Festigkeit des Gelenkes wieder hergestellt.

Ein typischer verschleißbedingter Schaden im Schultergelenk ist das Schulterenge-Syndrom (Impingement-Syndrom). Neben schleichenden und langjährigen Beschwerden führt nicht selten ein akuter Schulterschmerz den Patienten zum Arzt. Hier kann nach einer konservativen Therapie ebenfalls durch einen arthroskopischen Eingriff geholfen werden. Die Schulterenge wird beseitigt, indem mit einer kleinen Fräse ein Teil des eingeeengten Knochens unter arthroskopischer Kontrolle abgetragen wird. Ist zusätzlich ein Kalkherd vorhanden, wird dieser aufgesucht, eröffnet und ebenfalls abgesehen.

Chefarzt Dr. Michael Jonas
Abteilung für Orthopädie und Unfallchirurgie
St. Josef Krankenhaus Moers
Sportorthopädische Sprechstunde,
dienstags 13:00 - 15:00 Uhr,
Tel. 02841 107-2419

"Wenn Darm und Blase die Nerven verlieren..."



Nahezu jeder zweite Erwachsene hat Beschwerden im Enddarm- und Beckenbodenbereich, gelegentlich sind auch bereits Kinder davon betroffen.

Die Probleme sind sehr vielfältig und häufig ist die Lebensqualität durch fast immer gutartige Erkrankungen stark eingeschränkt.

Können Urin und Stuhlgang nicht mehr kontrolliert werden, und kommt es zu einem unwillkürlichen Abgang von beidem, spricht man von einer Inkontinenz. Es ist entweder nur die Blase oder der Darm betroffen, in einigen Fällen jedoch auch beide Organe.

Gerade dann ist der Betroffene in seiner Lebensqualität sehr stark eingeschränkt, fühlt sich an seine eigenen vier Wände gebunden und scheut die Öffentlichkeit. Lange Zeit war dies in der Öffentlichkeit ein Tabuthema, und auch heute scheuen sich die Leidtragenden oft, über das Problem zu sprechen und einen Arzt aufzusuchen.

Die Harninkontinenz

Die Ursachen für die Beckenbodenschwäche sind oft vielschichtig und gerade deshalb ist es angezeigt, dass mehrere Fachdisziplinen eng zusammenarbeiten.

Verliert der Darm im wahrsten Sinne des Wortes die "Nerven" ist Dr. Scharafinski als Chefarzt der Neurologischen Klinik gefragt. Spezielle neurologische Untersuchungen wie ein EMG können hier Klarheit bringen und einen neuen Behandlungsansatz darstellen.

Die so genannte Stressinkontinenz der Frau, bei der ein unkontrollierter Urinabgang zu verzeichnen ist, teilt sich in unterschiedliche Schweregrade ein. Je nach Ausprägung können hier Beckenbodengymnastik oder ein individuell angepasstes Operationsverfahren eine deutliche Besserung erzielen. "Mit sehr gutem Erfolg kann bei richtiger Indikation ein netzartiges Kunststoffband ("TVT-Band") unter die mittlere Harnröhre eingesetzt werden", so Frau Dr. Effelsberg, Chefarztin der gynäkologischen Abteilung.

Nach großen urologischen Operationen wie radikaler Prostatektomie oder Unfällen mit Beckenbodenbeteiligung liegt bei Männern häufig eine Inkontinenz vor. "Auch in diesen schweren Fällen können wir helfen",

sagt Dr. Reimann, Chefarzt der Urologischen Klinik, "Nach entsprechenden Vorbereitungen implantieren wir den AMS 800, einen künstlichen Schließmuskel, der aus drei verschiedenen Komponenten besteht, einer Manschette um die Harnröhre, einer Pumpe und einem Reservoirballon."

Die Stuhlinkontinenz

Mit zunehmendem Alter geht häufig auch die Fähigkeit verloren, den Stuhlgang zu halten.

"Manchmal kommt ein bei einer Entbindung aufgetretener Dammriss erst nach vielen Jahren zum Tragen, da die Beckenbodenmuskulatur in jungen Jahren die Schließmuskelschwäche auffangen kann", berichtet Dr. Lindner, Chefarzt der Chirurgischen Klinik. "Dies sind die dankbarsten Fälle in der Inkontinenzbehandlung. Durch eine kleine Operation wird der Schließmuskel mit recht gutem Erfolg gerafft und wieder zusammengenäht." Mit einer gezielten Beckenbodengymnastik, einer Biofeedbacktherapie und einer Elektrostimulationstherapie kann das Behandlungsergebnis weiter verbessert werden.

Dr. Vogt, Chefarzt der Medizinischen Klinik und Gastroenterologe, komplettiert das Team des Beckenbodenzentrums am St. Josef Krankenhaus. "Die Darmspiegelung ist auch ein wichtiger Mosaikstein bei der Ursach-

enforschung und speziell eine Umstellung der Ernährung und stuhlregulierende Medikamenten können die Lebensqualität weiter verbessern", ergänzt Herr Dr. Vogt die möglichen Behandlungsansätze bei der Inkontinenzbehandlung.

Das Team des Beckenbodenzentrums im St. Josef Krankenhaus (anerkannt als Beratungsstelle der Deutschen Kontinenzgesellschaft)

Dr. Ulrike Effelsberg,
Chefarztin der Gynäkologie und Geburtshilfe
Tel. 02841 107-2430

Dr. Michael Reimann,
Chefarzt der Urologischen Abteilung
Tel. 02841 107-2488

Dr. Heinz-Otto Lindner,
Chefarzt der Abteilung für Allgemein- und
Viszeralchirurgie
Tel. 02841 107-2420

Dr. Hans-Werner Scharafinski,
Chefarzt der Neurologischen Abteilung
Tel. 02841 107-2460

Dr. Christoph Vogt,
Chefarzt der Abteilung für Innere Medizin
Tel. 02841 107-2440

Gesundheitszentrum Niederrhein GmbH
02841 107-2480

Proktologie

Enddarmleiden sind weit verbreitet

Andere Beschwerden und Erkrankungen im Analbereich lassen sich nicht, wie häufig vermutet, alle auf Hämorrhoiden zurückführen. Fissuren, Fisteln, Entzündungen, Abszesse, Fibrome und Analpolypen sind nur eine kleine Auswahl von weiteren Erkrankungen, die einer Behandlung bedürfen, um Komplikationen vorzubeugen.

Häufig lassen dann Juckreiz und Schmerzen den täglichen Gang zur Toilette zur Qual werden. Juckreiz wird zum Beispiel durch ein Analekzem unterhalten, aber auch Hämorrhoiden sind durch ständiges Nässen Wegbereiter dieses Hautausschlages. Eine stadiengerechte Behandlung der Hämorrhoiden kann Abhilfe schaffen.

Verstopfung

Viele Mitmenschen leiden aber auch an chronischer Verstopfung oder an "funktionellen" Darmbeschwerden.

"Funktionell" werden Beschwerden in der Medizin dann genannt, wenn zunächst keine organische Ursache gefunden werden kann. Gerade bei chronischer Verstopfung (Obstipation) liegt die Ursache vielfach in einer Absenkung des Beckenbodens begründet. "Mit einer speziellen Röntgenaufnahme-technik, bei der die Stuhlentleerung im Bild festgehalten wird (Defäkographie), lässt sich ein Ineinanderschieben der Mastdarmanteile als Ursache der Störung im Bild festhalten", erklärt Dr. Paselk, Chefarzt der Radiologischen Klinik, die Möglichkeiten der modernen Bildgebung.

"Moderne Operationsmethoden und Techniken kommen in diesen Fällen zum Einsatz," ergänzt Dr. Lindner, ist der Viszeralchirurg mit Zusatzbezeichnung für Coloproktologie.

Kompetenzzentrum für Coloproktologie

Als von der DGAV anerkanntes Kompetenzzentrum für Coloproktologie werden auch chronisch-entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa mit zum Teil komplizierten Fistelbildungen schwerpunktmäßig im St. Josef Krankenhaus behandelt. Dabei wird auch eng mit Selbsthilfegruppen zusammengearbeitet.

Die Divertikulitis, eine weitere entzündliche Darmerkrankung, die durch Ausstülpungen der Darmwand hervorgerufen wird, ist ebenfalls weit verbreitet. Nahezu jeder zweite Einwohner in Moers über 60 Jahre hat solche Ausstülpungen (Divertikel), die in 20 % der Fälle zu einer operationsbedürftigen Entzündung führen können. Der betroffene Darmabschnitt wird dann entfernt, und die Operation kann im St. Josef Krankenhaus meist im "Schlüssellochverfahren" (minimal-invasive Chirurgie) durchgeführt werden.

Zusätzlich zu den oben erwähnten gutartigen Erkrankungen werden jährlich auch über 70 bösartige Neuerkrankungen entdeckt und operiert. Die Zertifizierung des Krankenhauses zum Darmkrebszentrum wird Anfang Dezember 2009 abgeschlossen sein.

Die Anerkennung zum Beckenbodenzentrum mit den beteiligten Kliniken für Gynäkologie, Urologie, Viszeralchirurgie, Gastroenterologie und Neurologie wird für das Jahr 2010 angestrebt.

Coloproktologische Sprechstunde

Chefarzt Dr. Heinz-Otto Lindner

montags und donnerstags 14:30 - 16:00 Uhr

Erdgeschoß Zentralambulanz

Tel.: 02841 107-2420

kassenärztliche Zulassung auf Zuweisung aller Vertragsärzte

WIR WOLLEN SIE BEWEGEN- das ist unser Leitbild

Patienten, die zu uns kommen, leiden unter Schmerzen und Bewegungseinschränkungen.

Dass Sie sich wieder schmerzfrei bewegen können, darin sehen wir unsere Aufgabe und dafür wollen wir alles tun.

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

Ultraschall der Säuglingshüften

Stoßwellenbehandlung



Sie wünschen sich eine optimale, auf Sie zugeschnittene Behandlung Ihrer Erkrankung, auch in Form von Vorsorge? Unsere umfangreiche Ausbildung, langjährige Erfahrung und permanente Teilnahme an Fortbildungskursen erlaubt, unseren Patienten diesen Wunsch zu erfüllen.

Die Qualität unserer Leistungen soll hoch sein, deshalb gehen wir neue Wege und bieten einige Leistungen, die von den Patienten gewünscht und ärztlich sinnvoll sind, als so genannte "Individuelle Gesundheitsleistungen" an.

Wir möchten auch Ihr Herz bewegen, durch unser Lächeln



Dr. med. Manzke



Dr. med. Zigrath



Dr. med. Korte

Facharztpraxis für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. med. Heinz Conny Manzke

Dr. med. Wolfgang Zigrath

Dr. med. Alexander Korte

Ärztzentrum am St. Josef Krankenhaus Moers
Xantener Straße 40 • Tel. 02841 88344-0
praxis@orthopaedie-moers.de
www.orthopaedie-moers.de

Chronische Rückenschmerzen und kein Ende?

Der minimalinvasive Eingriff

Neben den etablierten konservativen und operativen Maßnahmen bei lang andauernden und chronischen Rückenschmerzen bietet die Abteilung für Orthopädie und Unfallchirurgie nun auch erfolgreich sogenannte minimal-invasive Maßnahmen zur operativen Therapie bei Rückenschmerzen an, die von den Bandscheiben oder den Facetten-Gelenken ausgehen. Mit zunehmendem Alter oder aufgrund einer Verletzung können Risse in der Bandscheibe auftreten. Diese kleinen Risse sind mit Nervenenden und Blutgefäßen gefüllt und können bei vielen Patienten eine Quelle des chronischen Rückenschmerzes darstellen.

Weiterhin kann sich das Innere der Bandscheibe (der sogenannte Nucleus) vorwölben und so zusätzliche Beschwerden durch Druck auf die Nervenwurzel ausüben. Das **IDET Verfahren** stellt eine minimalinvasive, operative Behandlungsmöglichkeit bei diesen Schmerzpatienten dar. Hierbei wird entweder in einer lokalen Betäubung oder in einer kurzen Narkose eine Nadel unter Röntgenkontrolle in die Bandscheibe eingeführt und dann

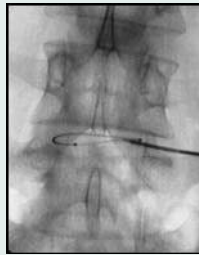
kontrolliert Wärmeenergie auf das Bandscheibengewebe appliziert. Hierdurch kommt es zu einer Schrumpfung des Bandscheibenvorfalles sowie zu einem Verschluss der Risse. Die Patienten können so einer deutlichen Beschwerdebesserung zugeführt werden.

Diese Eingriffe können ambulant oder im Rahmen eines kurzen stationären Aufenthaltes durchgeführt werden.

Die weitere Behandlung beinhaltet das gleiche Vorgehen wie nach den konventionell offenen Bandscheibenoperationen. Die Ergebnisse in unserer Abteilung sind durchweg als erfolgreich zu bezeichnen.

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

Rückensprechstunde
montags 15:00 bis 16:00 Uhr



Intraoperative Röntgenkontrolle der korrekten Lage der Elektrode



Schematische Darstellung der Intradiscalen elektrothermischen Therapie (IDET)

Stelle frei? Stelle gesucht?

Nutzen Sie kostenlos Deutschlands größten Internet-Stellenmarkt für MitarbeiterInnen und Arbeitgeber aus Kirche und Caritas.

Ein Service der DKM, die seit über 45 Jahren als Direktbank Ihr zuverlässiger Partner ist.

www.dkm.de
stellenmarkt@dkm.de

DKM

Breul 26 · 48143 Münster E-Mail: info@dkm.de
Hotline: (02 51) 5 10 13-2 00 Internet: www.dkm.de

DARLEHNSKASSE
MÜNSTER EG **DKM**

Die 1. Bank-Adresse für Kirche und Caritas

Organspende in Deutschland

Die Transplantationsmedizin ist heute eine Erfolgsstory: Die Techniken gehören zum Standard der medizinischen Versorgung, gespendete Organe funktionieren über Jahrzehnte hinweg und die Empfänger können ein nahezu normales Leben führen. Jeder einzelne Mensch, der seine Organe nach seinem Tode spendet, rettet im Durchschnitt drei Menschenleben. Trotzdem haben nur rund 14 Prozent der Bundesbürger einen Organspendeausweis, obwohl Umfragen immer wieder bestätigen, dass die große Mehrheit der Befragten dem Thema Organspende grundsätzlich

positiv gegenüber stehen und die meisten Menschen im Bedarfsfall eine Organspende annehmen würden. In den vergangenen Jahren wurde ein kontinuierlicher Aufwärtstrend der Organspendezahlen in Deutschland verzeichnet - mit einem Höchststand im Jahr 2007. Leider stoppte diese Entwicklung im letzten Jahr und in den meisten Bundesländern kam es erstmals wieder zu einem deutlichen Rückgang der Organspenden von 16,0 auf 14,6 Organspendern pro Million Einwohner. Dramatisch für die 12.000 Patienten, die auf eine Niere, eine Leber oder ein Herz warten.

Über 20-jährige Zusammenarbeit:

Die Moerser Parkinson-Selbsthilfegruppe und das St. Josef Krankenhaus

Parkinson mit seinen verschiedenen Ausprägungen, seien es Sprachstörungen, das bekannte "Zittern", aber auch Bewegungseinschränkungen und Gleichgewichtsstörungen sowie Störungen der Harnblasenfunktion, des Blutdrucks und noch diversen weiteren Symptomen wie zum Beispiel Depressionen gehört zu den Tabu-Krankheiten unserer Gesellschaft.

Vom Ignorieren der eigenen Krankheit, dem Unverständnis der Mitmenschen bis hin zur totalen sozialen Isolation wissen die Betroffenen zu berichten.

Dieses Tabu zu brechen und den Betroffenen zu helfen, ist seit 25 Jahren das Ziel der Moerser Selbsthilfegruppe mit ihren mehr als 120 Mitgliedern. Die Leitung der Moerser Gruppe liegt in den Händen von Heidi Tiedemann, die selbst betroffen ist und den Mitgliedern immer mit Rat und Tat zur Seite steht. Wenn es um Schwierigkeiten bei der Vereinbarung von neurologischen Arztterminen, neuen Medikamenten oder einfach nur um ein offenes Ohr geht, Frau Tiedemann kümmert sich darum.

Bei regelmäßigen Treffen (jeden 4. Dienstag in der AWO Begegnungsstätte an der Bonifatiusstr. 72 in Moers-Asberg) wird das Wesen der Krankheit erläutert; es finden Vorträge statt und ganz wichtig ist hier die Vermittlung von praktischen Ratschlägen zum täglichen Umgang mit den gesundheitlichen Problemen. Auch für Abwechslung vom Alltag wird gesorgt: es finden regelmäßig Ausflüge, Bildungs- und Therapiefreizeiten statt. 20 Jahre wird die Gruppe bereits ärztlich von Herrn Dr. Hans-Werner



Frau Heidi Tiedemann, Leiterin der Moerser Parkinson Selbsthilfegruppe und Herr Dr. Hans-Werner Scharafinski, Chefarzt der Neurologie

Scharafinski, Chefarzt der Neurologie am St. Josef Krankenhaus, betreut. Die Therapie bei der Parkinson-Krankheit (der Name geht übrigens auf den Londoner Arzt James Parkinson zurück, der bereits im Jahre 1817 eine Abhandlung über diese Krankheit verfasste), von der bundesweit 250.000 bis 400.000 Menschen betroffen sind - hier gibt es eine große Dunkelziffer, besteht zu 50 % aus medikamentöser Therapie, die andere Hälfte macht physikalische Therapie mit Krankengymnastik, Logo- und Ergotherapie aus, so erklärt Dr. Scharafinski. Heilen kann man die Krankheit nicht, man kann nur die Symptome lindern. Medikamentös wird die Parkinson-Krankheit unter anderem mit L-Dopa behandelt; das Ansprechen auf dieses Medikament gilt heute als ein wesentliches Kriterium für das Vorliegen der Parkinsonkrankheit.

Ausführliche Informationen über die Selbsthilfegruppe finden sich auf der Internetseite www.parkinson-moers.de oder direkt bei Frau Heide Tiedemann Tel. 02841 655218.

Regina Ozwirk
Leitung Öffentlichkeitsarbeit

Rechtliche Voraussetzungen für eine Organspende



Voraussetzungen für eine Organspende sind die Feststellung des Hirntodes sowie die Einwilligung zur Organentnahme. Als Hirntod wird der unumkehrbar Ausfall des gesamten Gehirns, d. h. des Großhirns, des Kleinhirns und des Hirnstamms, bezeichnet. Im Gegensatz zum Koma ist ein Wiedererwachen unmöglich.

Für die Einwilligung zur Organspende sieht das deutsche Transplantationsgesetz die so genannte "Erweiterte Zustimmungslösung" vor: Sofern der Verstorbene zu Lebzeiten schriftlich (z. B. Organspendeausweis) oder mündlich seine Entscheidung zur Organspende festgelegt hat, gilt dieser Wille. Ist er nicht bekannt, werden die Angehörigen nach dem mutmaßlichen Willen des Verstorbenen gefragt.



Ablauf einer Organspende

Im Fall einer möglichen Organspende benachrichtigt das Krankenhaus die Deutsche Stiftung Organtransplantation (DSO). Diese ist für die Vorbereitung und Durchführung der Organspende von der Feststellung des Hirntodes bis hin zur Organentnahme und zum Transport in das entsprechende Transplantationszentrum verantwortlich ist. Die Vermittlung der Organe übernimmt die Stiftung Eurotransplant (ET). Sie ermittelt die passenden Empfänger nach den Richtlinien der Bundesärztekammer.

Fit in der Schwangerschaft - Präventives Gesundheitstraining für werdende Mütter



So schön es auch ist, das werdende Leben im Bauch heranwachsen zu spüren, so körperlich belastend erleben dennoch viele Frauen ihre Schwangerschaft. Die hormonelle Umstellung, sowie der wachsende Bauch und die Gewichtszunahme stellen den Körper vor enorme Herausforderungen. Muskulatur, Gelenke und Herz-Kreislauf-System müssen sich innerhalb kürzester Zeit an eine Vielzahl von Veränderungen anpassen. Schwindel, Müdigkeit, Rückenschmerzen, Wasser-einlagerungen sind nur einige Symptome, die aus diesen Veränderungen resultieren. Da viele Frauen ihren bisherigen Sport in der Schwangerschaft nicht mehr ausüben können und vor Bewegung zurückschrecken aus Angst, die Schwangerschaft

zu gefährden, kommt es häufig vor, dass die ganze Schwangerschaft ohne körperliche Aktivität verbracht wird. Man lässt den Körper also sozusagen alleine mit dieser enormen Anpassungsleistung, statt ihn zu fordern und zu kräftigen, damit er seinen Aufgaben gewachsen ist. Der Kurs "Fit in der Schwangerschaft" möchte die Schwangere in ihrer besonderen Lebenssituation begleiten und sie anleiten, sich auch im Alltag aktiv der körperlichen Herausforderung "Schwangerschaft" zu stellen.

Durch regelmäßige und moderate Bewegung, sowie Kräftigung der gesamten Muskulatur gelingt es oben genannte typische Beschwerden zu mindern, wenn nicht gar zu verhindern.

In den achtwöchigen Kursen treffen regelmäßig circa 8-10 Schwangere zusammen, um unter Anleitung von Hebamme Antje Krüger zunächst ein ausgiebiges Training von Herz, Kreislauf und Ausdauer zu flotter Musik zu absolvieren. Keine Angst, der Anspruch des Trainings steigert sich allmählich von Abend zu Abend, so dass auch bisher unспортliche werdende Mütter gut damit zurecht kommen werden. Anschließend werden circa 40 Minuten sämtliche Muskelgruppen gekräftigt und gedehnt, wobei der Schwerpunkt vor allem auf der Rückenmuskulatur und dem Beckenboden liegt. Am Ende ist dann immer Zeit für ein bisschen Wellness: Mit Entspannungsreisen oder Massagen können die Schwangeren relaxen und Kraft für den anstrengenden Alltag sammeln.



Kursleiterin Antje Krüger sieht einen weiteren positiven Effekt des Kurses auch in der körperlichen Vorbereitung auf die Geburt: "Eine Geburt ist nicht zuletzt auch einfach eine große körperliche Herausforderung und es kann nur gut sein, den Körper gezielt für die anstrengende Geburtsarbeit zu kräftigen." Auch ist die im Kurs immer wieder trainierte Beweglichkeit des Beckens und Wahrnehmung des Beckenbodens förderlich für einen einfachen Geburtsverlauf.

Oft ist die Überwindung groß, sich in der Schwangerschaft abends noch mal zu einem Sportkurs aufzuraffen, und doch fühlen sich die Teilnehmerinnen nach der Stunde fitter und seelisch ausgeglichener. Nicht zuletzt genießen sie auch das Zusammentreffen mit den anderen Schwangeren, stehen oft noch lange nach Kursende zusammen und freunden sich häufig auch über den Kurs hinaus miteinander an.

Antje Krüger, Hebamme,
Tel. 02841 169-0987

J6 berger

Ihre Partner für
Küchen · Kochen · Servieren



www.kuechen-kochen-servieren.de

**Dampfgarer
sind im Trend!**

Es berät Sie gerne:
Jochen Berger
zertifizierter Ernährungsberater

Ringstraße 34-37 • 47447 Moers-Kapellen
Tel. 02841 63336 • Fax 02841 66429
Mail: jochen_berger@gmx.de



Die natürlichste Sache der Welt

"Stillen ist lebenswichtig! Bist Du dabei?"

Das ist das Motto der diesjährigen Weltstillwoche vom 28. September bis 4. Oktober. Ja, wir sind dabei, so das im Frühjahr dieses Jahres als baby-freundlich ausgezeichnete St. Josef Krankenhaus.

Gesund, schön und kostenfrei - fast alle Frauen möchten ihr Baby stillen. Stillen bedeutet Geborgenheit, ist die optimale Ernährung, spart Zeit, Arbeit und Geld und kann Mütter unabhängig und mobil machen. Auch auf die Gesundheit der Mütter selbst wirkt es sich positiv aus. Dennoch sind es in Deutschland nicht einmal die Hälfte der Frauen, die ihr Kind 6 Monate voll stillen.

"Das Stillen sollte immer und überall unterstützt werden, denn es ist die natürliche Säuglingsernährung. Schon mit der Neugeborenenmilch erhält das Neugeborene viele wichtige Abwehrstoffe. Und auch in der schwierigen Situation einer Pandemie sind gestillte Kinder besser geschützt und bei Erkrankungen genesen sie schneller", betont Dr. Michael Abou-Dakn, Erster Vorsitzender der WHO-UNICEF-Initiative

"Babyfreundliches Krankenhaus".

Die Stillgruppe des St. Josef Krankenhauses, die sich jeden Mittwoch in der Zeit von 10:00 bis 15:00 Uhr in der Elternschule, Asberger Str. 2, trifft wird geleitet von Stillberaterin Dagmar Röstel und Toska Schünemann.

Diese informieren darüber, wie stillen funktioniert, geben schnelle Hilfe bei Fragen und Problemen und geben Raum für viele Gespräche zwischen den Müttern.

Für Kamp-Lintforter Frauen wurde eine weitere Stillgruppe eingerichtet, die sich donnerstags von 09:00 - 11:00 Uhr im Haus der Familie am Kirchplatz trifft.



Regina Ozwirk
Leitung Öffentlichkeitsarbeit



Hailesillassie

Emotionale, tief im Glauben verwurzelte Großbildmalerei



Hailesillassie

Die heute 34-jährige aus Afrika stammende Künstlerin wurde in Eritrea zu Zeiten von Revolution und Meuterei geboren. Ende der 70er Jahre gelang ihr mit Hilfe der Großmutter die Flucht über den Sudan nach Rom.

Hailesillassie, dieser Name steht heute für eine Künstlerin, die ihre Emotionen geprägt durch einen tief verwurzelten Glauben an Gott auf Leinwand bindet. Ihre Bilder strahlen Kraft aus und sind voller Energie, so wie die Künstlerin selbst. Sie sagt über sich: "Ich male aus tiefer Überzeugung um meinen Glauben einen Ausdruck zu verleihen. Ihr Anspruch ist es Räume und Wände mit Farben und Formen zu beleben."

Kontakt: MSP Media+ServicePartner UG, Florastraße 101
47799 Krefeld, Tel. 02141 4110625, Mail: m-spartner@arcor.de

Passive Energiequellen sichern Energieversorgung



Gebäudeschnitt mit einem Ausschnitt des Temperaturverlaufs im Erdreichwärmespeicher

In Rheinberg, auf dem Gelände des ehemaligen Altbaus des St. Nikolaus Hospitals wird ein neues innovatives Projekt entstehen. Geplant sind neue Wohn- und Lebensformen für alt gewordene Menschen mit Beeinträchtigungen, insbesondere für Menschen mit Demenz. 40 Bewohner werden in dem Neubau Platz finden. Weiterhin sollen auf dem gleichen Gelände Servicewohnungen für Senioren entstehen.



**Welches Modell passt zu Ihnen?
Testen Sie es. Beim Probe fahren.**

Lernen Sie bei der einen oder anderen Probefahrt Ihr künftiges Wunschmodell kennen. Von innen und außen. Mit all seinen Vorzügen und innovativen Ausstattungsmerkmalen.

Am besten, Sie melden sich gleich telefonisch an und reservieren Ihren Wunschtermin.

Fahren Sie Ihr Wunschmodell jetzt bei uns Probe! Wir freuen uns auf Ihren Anruf.



Autohaus Minrath GmbH & Co. KG

Rheinberger Straße 46+61, 47441 Moers, Tel. (0 28 41) 1 45 0
Prinzenstraße 67, 47475 Kamp-Lintfort, Tel. (0 28 42) 3 38 0
Weseler Straße 150+152, 47608 Geldern, Tel. (0 28 31) 93 04 0
Nasenhof 1, 47533 Kleve, Tel. (0 28 21) 500 0
Krefelder Straße 136, 47226 Duisburg, Tel. (0 20 65) 92 99 0
www.minrath.de

minrath
automobile lösungen

Das Besondere an diesem Projekt ist, dass das Gebäude zu einem wesentlichen Teil mit passiven Energiequellen wie Sonneneinstrahlung, Personenwärme, Abwärme etc. beheizt werden soll, so Dipl.-Ing. Klaus Armonies (technischer Leiter der St. Josef Krankenhaus GmbH).

Der geringe Restwärmebedarf liegt nur noch bei einem Bruchteil gegenüber konventioneller Bauweise. Auch wenn der Gasheißer mal zugedreht wird, frieren muss niemand. Der Hauptenergieanteil wird mit Solarenergie gedeckt. Bei der Versorgung für Heizung und Warmwasser führt dies gerade in Verbindung mit dem geplanten Passivhausstandard zu einem hohen Überschuss im Sommer.

"Die sommerliche Überschusswärme wird mittels Erdkollektoren unterhalb der Bodenplatte des Gebäudes eingespeichert; Wärmeverluste vom Gebäude in das Erdreich sind aufgrund der Erhöhung der Erdreichtemperatur unterhalb der Bodenplatte praktisch unterbunden", erklärt Klaus Armonies. Im Sommer arbeitet die Solaranlage zunächst auf einem Kurzzeitspeicher. Aufgrund des Einsatzes von Vakuumröhren-

kollektoren können hier schnell Temperaturen oberhalb von 60° Grad erreicht werden. Ist der Speicher durchgeladen, so wird die Überschusswärme durch einen Wärmetauscher unterhalb der Bodenplatte geführt und gespeichert.

Reicht die Solarenergie nicht mehr aus, um das Gebäude mit Warmwasser und Heizung zu versorgen, wird der Kurzzeitspeicher über eine Wärmepumpe beheizt, die hierbei die Temperatur unterhalb der Bodenplatte wieder aufnimmt. Als mögliche Option wird derzeit geprüft, ob die geplante Fotovoltaikanlage wassergekühlt in das Konzept integriert werden kann.

Natürlich ist diese Bauweise mit Mehrkosten verbunden, die jedoch durch Fördermaßnahmen des Landes NRW und größtenteils durch die massiven Energieeinsparungen kompensiert werden können. Für die zukünftigen Bewohner bedeutet dies erhebliche und über Jahre kalkulierbare und stabile Energiekosten. Dieses innovative Gemeinschaftsprojekt wurde von der St. Josef Planungs- und Bauleitungs GmbH und dem Krefelder Ingenieurbüro EUKON entwickelt.

Dipl.-Ing. Klaus Armonies
Technischer Direktor
St. Josef Krankenhaus GmbH Moers

Depression im Alter

Die Depression ist die häufigste psychische Erkrankung im Alter. Fast jeder Fünfte der über 60-jährigen ist davon betroffen.

Kein Mensch ist ständig gut gelaunt, jeder von uns ist manchmal traurig.

Wenn sie sich jedoch häufig und über einen längeren Zeitraum verzweifelt fühlen und Ihnen die Welt grau vorkommt und die Zukunft ohne Sinn erscheint, sind das deutliche Anzeichen, die über die "Normalität" hinaus gehen.

Bei älteren Menschen, die längere Zeit unglücklich, unzufrieden, mutlos, antriebslos und niedergeschlagen sind, wird es oft auf das Alter geschoben und mit den Worten "da kann man nichts machen" abgetan.

Dies ist jedoch ein weit verbreiteter und manchmal Folgen schwerer Irrtum.

Die Depression ist keine normale Begleiterscheinung des Alterwerdens. Sie ist auch nicht nur ein vorüber gehendes Stimmungstief, sondern eine echte und ernstzunehmende Erkrankung. Bei einer unbehandelten Depression im Alter ist auch das Suizidrisiko nicht unerheblich.



Besonders im höheren Lebensalter kommen genügend Gründe und Ursachen zusammen, die Resignation, Verstimmung und Traurigkeit auslösen können.

Belastende Lebensumstände und Ereignisse wie Pensionierung, geringes Einkommen, Verlust von Lebenspartnern und Freunden, soziale Isolation, Verlust von Haustieren, körperliche Beschwerden und nicht zuletzt die Monate im Jahr mit wenig Tageslicht sind einige von vielen Ursachen von Depressionen im Alter.

Prinzipiell ist die Altersdepression durch die gleichen Symp-

ptome wie eine Depression bei jüngeren Menschen gekennzeichnet. Bei älteren Menschen kommen häufig noch körperliche Beschwerden und Ängste dazu.

Typische Symptome sind vermindertes Denk- und Konzentrationsvermögen, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust, gedrückte Stimmung, unerklärliche Müdigkeit, Passivität, Interesselosigkeit, Rückzug vom gesellschaftlichen Leben, lebensmüde Gedanken. Aber auch Unruhe, Nervosität, Übellaunigkeit und gereizte Stimmung bis zur Aggressivität. Ebenso körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, Herzschmerzen, Blasenstörungen und andere. Es können Existenzängste auftreten, die sich zu einer wahnhaften Störung weiter entwickeln können.

Wenn einige dieser Symptome mindestens 2 Wochen anhalten, spricht man von einer Depression.

Dann sollte ein Arzt aufgesucht werden, der die nötigen diagnostischen Untersuchungen durchführt und eine entsprechende Therapie verordnen kann.

Denn wie jede andere Erkrankung, kann auch die Depression im höheren Lebensalter erfolgreich behandelt werden.

Besonders wichtig ist eine Untersuchung im Hinblick auf die Unterscheidung einer Depression und einer Demenz, da eine Demenz oft auch mit Symptomen einer Depression einhergeht.

Eine wirksame Therapie der Depression im höheren Lebensalter ist die Behandlung mit Medikamenten, den so genannten "Antidepressiva". Sie verbessern die Stimmung und lösen die Angst. Sie machen nicht süchtig und beeinträchtigen weder das Bewusstsein noch den Verstand.

Eine weitere Behandlungsmöglichkeit zur Unterstützung der medikamentösen Therapie ist die Psychotherapie z.B. die Gesprächs- oder Verhaltenstherapie.

Bettina Felix
Gerontopsychiatrische Beratungsstelle
im St. Nikolaus Hospital

Wenn Sie selber betroffen sind, versuchen Sie sich nicht weiter zurück zu ziehen, sondern suchen das Gespräch zu Ihrer Familie, Freunden und Ihrem Hausarzt.

Wenn Sie bei einem Angehörigen die beschriebenen Zeichen beobachtet haben, sprechen Sie ihn behutsam an, so dass er sich, vielleicht erleichtert, mitteilen kann.

Wenn Sie weitere Fragen zu diesem Thema haben, wenden Sie sich an die Gerontopsychiatrische Beratungsstelle im St. Nikolaus Hospital in Rheinberg. Dort erhalten Sie kostenlose Beratung von Bettina Felix. Wie zum Beispiel, welche Therapiemöglichkeiten es in der Region gibt oder was Angehörige tun können.

Nach Absprache sind auch Hausbesuche möglich.
02843 179-148

Tagsüber in der Reha und abends wieder zu Hause

Das Ziel medizinischer Maßnahmen bei älteren Menschen ist nicht unbedingt die Wiederherstellung der Gesundheit, sondern zum Beispiel in der Geriatrischen Rehabilitation die Besserung der Symptome um ein Höchstmaß an Selbständigkeit und Lebensqualität zu erlangen.

Geriatrische Rehabilitation in der Tagesklinik bedeutet, dass die Patienten wohnortnah von Montag bis Freitag von 9:00 - 15:00 Uhr behandelt, gepflegt und rehabilitiert werden. Abends kehren sie in ihre Wohnung zurück und verbringen das Wochenende zu Hause.

So werden die Patienten nicht aus ihrem gewohnten, sozialen Umfeld herausgerissen und können ihren Lebensrhythmus so weit wie möglich beibehalten. Ein weiterer Vorteil besteht darin, dass die Patienten abends

und am Wochenende zu Hause erproben können, was sie in der Rehabilitation erlernt haben. Das Geübte hilft zu Hause die Selbständigkeit zu erhalten.

Die Vorteile der Geriatrischen Rehabilitation in der Tagesklinik bestehen in einer auf die aktuelle Krankheitssituation abgestimmten, intensiven Behandlung und der Möglichkeit zur Anleitung von Angehörigen für den häus-

lichen Bereich. Die tagesklinische Behandlung kommt für alle Patienten in Frage, die eine vollstationäre Behandlung nicht mehr benötigen, eine häusliche Versorgung haben, an keiner höheren Demenz leiden und deren Transportzeiten nicht mehr als 30 Minuten betragen.

Ein vorheriger Krankenhausaufenthalt muss nicht zwingend gegeben sein, auch direkt von zu Hause kann der Patient in die Tagesklinik aufgenommen werden. Das ganzheitliche Therapiekonzept beinhaltet medizinische Behandlung, aktivierende Pflege, Krankengymnastik, Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie, Neuropsychologie, defizitbezogenes Hirnleistungstraining und Betreuung in sozialen Angelegenheiten.

Die Räumlichkeiten der Tagesklinik sind unterteilt in Gruppen- und Ruheräume. Es stehen Betten und Ruhesessel zur Verfügung. Die Behandlungsdauer ist abhängig von der Krankheitssituation und beträgt zwischen zwei und fünf Wochen.

Die Patienten der Tagesklinik werden von einem Taxiunternehmen zu Hause abgeholt und nachmittags zurückgebracht. Die Kosten für den Aufenthalt übernehmen die Krankenkassen. Bei der zuständigen Krankenkasse wird ein Antrag auf Übernahme der Kosten gestellt. Dieser Antrag kann über den Hausarzt oder direkt über die Geriatrische Tagesklinik gestellt werden.

Geriatrischen Tagesklinik
St. Marienhospital in Orsoy

Ansprechpartner

Oberarzt Dr. Jürgen Ziegenfuß
und Ursula Schuhmacher,
Fachkrankenschwester für
Geriatrische Rehabilitation,

Tel. 02844 29-306

Ulrike Wellner,
Öffentlichkeitsarbeit



Das Sturzrisiko - wer rechtzeitig vorsorgt kann sich schützen!

Der Sturz im Alter wird als ein besonderes medizinisches Problem betrachtet. Ungefähr ein Drittel der Menschen über 65 Jahre stürzt mindestens ein Mal pro Jahr. Etwa 20 % der Sturzfolgen bedürfen medizinischer Behandlung. Mehr als 250.000 stationäre Behandlungen mit über 200.000 Frakturen gehen jährlich in Deutschland auf das Konto von "Stolperstürzen."

Das Sturzrisiko wird oft unterschätzt, nach der Devise, "mir passiert das nicht." Häufig stürzen ältere Menschen in den eigenen vier Wänden, da sie sich hier sicherer fühlen und weniger aufpassen. Mögliche Ursachen für Stürze sind u.a.: eine Gangunsicherheit, eine Gelenkdegeneration, ein gestörter Gleichgewichtssinn, Seh- und Hörschwächen und die Nebenwirkungen von Medikamenten.

Vermeiden Sie, zwei Sachen gleichzeitig zu tun. Und lassen Sie sich nicht durch das Klingeln des Telefons oder durch das Schellen an der Haustür aus der Ruhe bringen.

Was können Sie tun, um Ihr Sturzrisiko zu verringern?

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre körperlichen Einschränkungen und Krankheiten, aber auch über Nebenwirkungen von Medikamenten, die eventuell zu einem Sturz führen können. Beseitigen Sie die Stolperfallen wie lose Teppichbrücken und frei liegende Telefonkabel in Ihrer Wohnung.

Sicherheit und Standfestigkeit geben festes und geschlossenes Schuhwerk, das bequem am Fuß sitzt. Setzen Sie immer Ihre verordnete Brille auf und schalten Sie das Hörgerät ein. Sehr viel Sicherheit können Sie durch das Benutzen eines Rollators erhalten. Für eine ausreichende Beleuchtung, auch in der Nacht, sollte gesorgt sein.

Lassen Sie Haltegriffe im Bad und in der Nasszelle anbringen und sorgen Sie für einen niedrigen Duscheinstieg und einen Badewannenlifter. Beachten Sie die Neben- und Wechselwirkungen von Medikamenten. Um im Alter zu stürzen, müssen in der Regel mehrere Faktoren zusammenkommen. Stolpert man zum Beispiel über einen Teppich, dann ist nicht nur dieser die Ursache, sondern oft auch eine Sehbehinderung in Verbindung mit einer Unfähigkeit, das Stolpern schnell genug abzufangen. Die meisten Stürze treten in Dämmerzeiten und in den frühen Morgenstunden auf. Nach einem Sturz besteht gerade bei älteren Menschen die Gefahr, dass die Pflegedürftigkeit zunimmt. Deshalb ist Sturzvermeidung so enorm wichtig. Weitere Informationen erhalten Sie bei Oliver Wittig, Michaela Weigelt, Michael Roitzsch - Pflegedienstleitung und Innerbetriebliche Fort- und Weiterbildung, St. Josef Krankenhaus Moers

Ulrike Wellner,
Öffentlichkeitsarbeit



"Es geht darum, nicht dem Leben mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr Leben,"

unter diesem Motto von Cicely Saunders, der Begründerin der modernen Hospizbewegung und Palliativstation, stand der erste Schmerz- und Palliativtag im St. Josef Krankenhaus Moers

Der Förderverein der Palliativstation St. Josef Krankenhaus Moers e. V. hatte interessierte Bürger zum ersten Schmerz- und Palliativtag eingeladen. Am Samstag, 26. September 2009 informierten Norbert Schürmann, Ärztlicher Leiter des Departments Schmerz- und Palliativmedizin im St. Josef Krankenhaus, Dr. Peter Kaup, Allgemeinmediziner und Dozent für Palliativmedizin, Beate Bergmann, Leiterin des Hospizes Haus Sonnenschein, und Reinhold Schneider, Psychoonkologe, über die Möglichkeiten der medizinischen Behandlung und Betreuung von Menschen in der letzten Lebensphase.

Die Begleitung schwerstkranker Menschen auf der Palliativstation, im stationären Hospiz und in der ambulanten palliativmedizinischen Versorgung, die aktive und passive Sterbehilfe und der Umgang mit der Patientenverfügung waren Themen diese Tages.

Die Veranstaltungsgäste verfolgten eine spannende Podiumsdiskussion, moderiert von Claus Porrmann, Journalist und freier Mitarbeiter des Lokalradios Radio KW, bei der die Referenten noch einmal deutlich machten, dass das oberste Ziel bei der Behandlung schwerstkranker Menschen in ihrer letzten Lebensphase die Erhaltung und Verbesserung der Lebensqualität des einzelnen Patienten ist.

Hierzu stehen im St. Josef Krankenhaus speziell ausgebildete Pflegekräfte, Fachärzte aus allen medizinischen Bereichen, Schmerztherapeuten, Palliativmediziner, Psychoonkologen und Seelsorger zur Verfügung. Der Förderverein Palliativstation e. V. hat sich das Ziel gesetzt, die Palliativstation im St. Josef Krankenhaus Moers zu unterstützen.

Ulrike Wellner,
Öffentlichkeitsarbeit

Förderverein



Wenn Sie Mitglied des Fördervereins werden oder dem Förderverein eine Spende zu kommen lassen möchten, wenden Sie sich bitte an Hans Wolf, Vorstandsmitglied des Fördervereins Palliativstation, Tel. 02841 22515.

Unser Kooperationspartner

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.

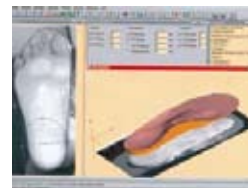
Mit dem steigenden Gesundheitsbewusstsein wächst vor allem die Selbstverantwortung. Hodey begleitet seine Kunden langfristig, macht ihnen das Leben leichter und verhilft ihnen mit Produkten und Dienstleistungen zu einem Stück mehr Lebensqualität.

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.

HODEY 
Der Spezialist für Rehabilitation · Orthopädie · Pflege

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

Abschiedlich leben oder das letzte Hemd hat keine Taschen

Unser Leben - unser aller Leben, gänzlich ohne Ausnahme - ist begleitet von Abschieden und Verlusten unterschiedlicher Art: der Übergang von Kindergarten zu Schule, der Schulabschluss - nie wieder werden wir in dieser Konstellation zusammenarbeiten, der Verlust vom Partner, durch Scheidung oder Tod, der Verlust der Eltern oder des Arbeitsplatzes, der Verlust von Gesundheit, von Hoffnungen oder Illusionen. Das alles sind Abschiede, die uns wehtun, die verletzen, aber von uns nicht beeinflussbar sind.

"Da wir leben, schulden wir dem Dasein unseren Tod. Er ist uns mit dem Leben mitgeben als seine unentrinnbare, unabstreifbare Bedingung", schreibt Dieter Wellershoff in seinem Buch ‚Blick auf einen fernen Berg‘.

1768 erlitt Goethe in Leipzig einen ‚Blutsturz‘ und schwebte mehrere Tage zwischen Leben und Tod. Danach schreibt er: "Wem er (der Tod) nur einmal recht nah um's Haupt geschwebt, der bebt bei der Erinnerung, gewiss so lang er lebt. Ich weiß, wie ich gezittert habe."

Der Umgang mit Tod und Sterben hat viele Gesichter, und es liegt an uns dem Tod unser Gesicht zu geben.

Die letzten Tage

Wenn der nahende Tod eines geliebten Menschen absehbar ist, so sind die letzten Tage angefüllt mit Hoffen, mit Bangen, mit Ängsten und mit Warten. Wir tun alles in unserer Macht stehende um den Kranken bestmöglich zu begleiten. Wir unterstützen die medizinische Behandlung, wir begleiten die pflegerische Versorgung und kümmern uns um das seelische Wohlbefinden. Wir sind da, bereit zum Gespräch, zum Trost, zum Hand halten und Mut machen. Gehen muss den letzten Weg ein jeder allein.

Stellen wir auch Fragen? Wissen wir um die Wünsche des Kranken? Wissen wir um unsere Wünsche?

Oder brauchen wir für alles Experten, Prof. Gronemeyer (Soziologe) schreibt dazu: "Es wird immer noch ungeordnet gestorben, ohne dass die technische und therapeutische Voraussetzung für einen von Expertenhand überwachten Abgang gegeben wird. Die Pfleger kommen mit Schläuchen und Gesprächstechniken, er will mir meine ‚persönliche‘ Todesprägung ermöglichen. Aber die werde ich nur haben, wenn ich diesen Experten zum Teufel jage und wenn es das Letzte ist, was ich tue."

Am liebsten ohne Weh' und Ach...

Wie möchten wir ver- oder besser umsorgt werden?
Was tut mir gut? Was mag und was möchte ich nicht?
Wann möchte ich gerne sterben? Im Sommer oder lieber im Herbst, wenn die goldene Oktobersonne noch einmal verwöhnt und vielleicht sogar versöhnt?
Wer soll mich sehen dürfen, wenn ich verstorben bin?
Wer soll mich waschen und ankleiden?
Was möchte ich anziehen?
Wer entscheidet ob ich ‚schön‘ genug bin, um allen Verwandten und Bekannten einen persönlichen Abschied zu ermöglichen ?

Es gilt wieder den Tod ins Leben zu integrieren.
"Die Frage ist: Tut es gut, wenn wir einer Erfahrung ausweichen, die ganz wesentlich zum Leben gehört? Tut es uns gut, wenn wir den Tod aussperren?"
Aus dem Hebräerbrief (13/14): "Wir haben hier keine bleibende Stätte ..."

Der Übergang vom Leben in den Tod wird begleitet von Ritualen: Gebeten, Gesänge, Grabreden, Bestattungsformen und letztlich den Grabsteinen. Rituale helfen uns schwierige und kritische Zeiten zu überstehen, sind gleichzeitig Brücke und Anker, können uns helfen neu anzufangen ohne, alles Alte zu verlieren.

Beate Bergmann

Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen,
die sich über die Dinge ziehn,
den letzten werd ich vielleicht nicht vollbringen,
aber versuchen will ich ihn.

Rainer Maria Rilke



FRITZ MESSING
WERKSTÄTTE FÜR GRABMALGESTALTUNG
FAMILIENBETRIEB SEIT 1925, IN DRITTER GENERATION
GRABMALE (aus eigener Fertigung)

**VASEN • LATERNEN UND SCHALEN • EINFASSUNGEN
ABDECKUNGEN • NACHBESCHRIFTUNGEN
NATURSTEINE ALLER ART**

JUST MESSING • STEINMETZ- UND STEINBILDHAUERMEISTER
47441 MOERS • BAERLER STR. 14 • E-MAIL: jost_messing@web.de
TEL. 02841 23563 • FAX 02841 18148
AUSSTELLUNG (KEIN VERKAUF): GELDERNSCHE STR. 14
47441 MOERS • (GEGENÜBER DEM HAUPTFRIEDHOF)

www.bestattungen-ten-voorde.de

BESTATTUNGEN

Tag und Nacht erreichbar!



ten Voorde

Nutzen Sie unsere Beratung für Ihre individuelle Bestattungsvorsorge!

NUR Tel.: (0 28 41) **5 13 25**
NUR Bismarckstr. 43 • 47443 Moers



SCHITTENHELM
Friedhofsgärtnerei

**GRABPFLEGE
GRABGESTALTUNG
DAUERGRABPFLEGE**

MEISTERBETRIEB
ÜBERPRÜFTER FACHBETRIEB



**DAUER
GRAB
PFLEGE**

Eichenstraße 227b 47443 Moers
Telefon: 02841 - 59602 Mobil: 0170 - 2729092
www.grabpflege-moers.de info@grabpflege-moers.de

Wir beraten Sie gerne!



**Bestattungen
Friedhelm Kempe**
Asberger Straße 33
47441 Moers
Tel. 02841/3718 oder 02066/30312

Bestattungsvorsorge auf Wunsch mit Sterbegeldversicherung,
Alle Bestattungsarten sowie **Überführungen** im In- und Ausland
eigene **Aufbahrungsräume** in angenehmer Atmosphäre und
jederzeit zugänglich,
eigene **individuelle Trauerkartengestaltung** und Erstellung



St. Josef Krankenhaus GmbH Moers

Alles aus einer Hand

Beratung, Betreuung, Pflege und Fürsorge



Asbergerstraße 4 • 47441 Moers • Tel. 02841 107-1 • www.st-josef-moers.de



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

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 179-180
Ansprechpartnerin:
Mechthild Schindler

Ambulanter Hospiz- und Palliativberatungsdienst



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



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 926-0
Ansprechpartnerin:
Ute Elsner

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

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

