

# Medi-Kuss

ST. JOSEF KRANKENHAUS GMBH MOERS

**Gewinnspiel**  
auf Seite 8



20 Jahre  
„Schlüssellochchirurgie“



Magenschleimhautentzündung –  
Ursachen, Symptome und Behandlung



Hohe Pflegequalität



Arztzentrum III

Neues Ärztezentrum

Lebenswichtig ist nur eine Zahl:  
**140/90 mmHg**  
höher darf Ihr Blutdruck nicht sein.

**Top-Thema**  
in der Heftmitte  
Ernährung bei Diabetes



# INHALT



15



**Top-Thema**  
in der Heftmitte  
**Ernährung bei Diabetes**

12

Niemals geht man so ganz ...	4
St. Josef bildet aus	5
St. Josef on Tour – für jung und alt...5 42,195 km	7
Schlaganfalllauf	7
Neues aus der Radlerecke	8
Hätten Sie's gewusst?	9
Neubau eines weiteren Ärzteentrums	9
Spezialkran notwendig: MRT-Anlieferung	10
Das rauchfreie Krankenhaus – ein Gewinn für alle	11
Die Magenschleimhautentzündung – Ursachen, Symptome und Behandlung	12
Bluthochdruck – Tod auf leisen Sohlen	14
MRSA-Gütesiegel für St. Josef Krankenhaus Moers	27

Neue Broschüre in der Orthopädie	29
Urologie seit 2008 zertifiziert	29
20 Jahre „Schlüssellochchirurgie“	30
Demenz – kann man das essen?	31
„Wir haben Demenz“	32
Pflegequalität im St. Josef Krankenhaus Moers	33
Ambulante Therapieangebote in den Kliniken der St. Josef Krankenhaus GmbH in Moers, Rheinberg und Rheinberg-Orsoy	34
„Wenn ich nicht in die Tagespflege gehen würde, wäre ich längst im Heim“	35
Feste und Veranstaltungen im St. Thekla Altenwohnheim: Blaue Stunde in den Wohnbereichen	36
Unsere Patientenverfügung	37
Ging doch wieder!	38
Förderverein des Hospizes „Haus Sonnenschein“ Rheinberg	39

11



## 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 Weßner  
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.



Heinrich Röwer  
Geschäftsführer  
St. Josef Krankenhaus GmbH

Liebe Leserinnen und Leser,

wie im Flug ist auch dieses Jahr vergangen und wir stehen schon wieder kurz vor der Weihnachtszeit. Die Tage sind kürzer geworden, die Bäume

haben ihre Blätter schon lange verloren und der Winter hält Einzug. Weihnachtskekse, Weihnachtsschmuck, das gibt es schon lange in den Geschäften, in den nächsten Wochen werden dann auch wieder die Weihnachtsmärkte eröffnet, und viele freuen sich jetzt schon auf Reibekuchen, Glühwein und gebrannte Mandeln.

Wir freuen uns, dass wir Ihnen auch in diesem Herbst wieder eine Auflage unseres Gesundheitsmagazins Medi-Kuss direkt in Ihre Briefkästen liefern können und hoffen, Ihnen mit interessanten Beiträgen die dunkle Zeit zu vertreiben.

Passend zur „kulinarisch fetten“ Jahreszeit haben wir dieses Mal unserem Heft eine Sonderbeilage zur Volkskrankheit Diabetes beigelegt. Dr. Andreas Adler, Departmentleiter für Diabetologie, und das Diabetesteam informieren über die richtige Ernährung für Diabetiker. Zum Thema Bauch- und Magenschmerzen, den unterschiedlichen Symptomen

Sehr geehrte Leserinnen und Leser des Medi-Kuss!

Nachdem ich Anfang des Jahres zum Vorsitzenden der Stiftung des St. Josef Krankenhauses Moers gewählt worden bin, hat mich der Stiftungsvorstand im August dieses Jahres als Nachfolger von Pfarrer Heinrich Bücker auch zum Aufsichtsratsvorsitzenden der St. Josef Krankenhaus GmbH gewählt.

Gerne nutze ich die Gelegenheit, mich Ihnen kurz vorzustellen: Ich bin 49 Jahre alt, verheiratet und habe drei Kinder; als Bankkaufmann bin ich Bereichsleiter bei der Volksbank Niederrhein eG.

Als alter Moerser habe ich die Entwicklung des Krankenhauses mit seinen verschiedenen Abteilungen und Betriebsstätten über viele Jahre verfolgt und als Mitglied des Kirchenvorstands und im Stiftungsvorstand seit fast 20 Jahren mitgestaltet.

Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie wichtig und beruhigend es ist, dass viele gut ausgebildete und motivierte Menschen sich mit großem Engagement rund um die Uhr für das Wohl unserer Patientinnen und Patienten und auch das unserer Bewohnerinnen und Bewohner einsetzen und die kompetente Versorgung sicherstellen; das gilt auch für die MitarbeiterInnen in den internen Abteilungen und in unseren Tochtergesellschaften: Als katholisches Haus

und Ursachen erhalten Sie ausführliche Informationen durch Dr. Cristoph Vogt, Chefarzt der Inneren Abteilung. Departmentleiter Dr. Stefan Schickel klärt unsere Leserinnen und Leser über die Gefahr des Bluthochdrucks auf. Sie finden außerdem Kurzweiliges wie unser Gewinnspiel und kurze Beiträge über die Aktivitäten des St. Josef Krankenhauses, wie zum Beispiel Messebesuche oder Tour de Josef, die beliebte Mitarbeiterradtour.

Vielleicht haben Sie es im September selbst bei einem Besuch im Krankenhaus oder beim Vorbeifahren gesehen: die Anlieferung unseres neuen MRT (Magnetresonanztomograph). Ein hoher logistischer Aufwand war erforderlich, dieses 5-Tonnen-schwere Gerät durch das eigens dafür gestemmte Loch in der Fassade mit einem Spezialkran an seinen Bestimmungsort zu bringen. Mittlerweile ist das Gerät in Betrieb genommen und viele Patienten wurden bereits untersucht.

Ich wünsche Ihnen heute schon eine stimmungsvolle und ruhige Adventszeit!

Heinrich Röwer  
Geschäftsführer



Wolfgang van Beber  
Aufsichtsratsvorsitzender  
St. Josef Krankenhaus GmbH

sind wir besonders der tätigen Nächstenliebe, der Caritas, verpflichtet. Unser Leitbild beschreibt diesen Auftrag.

Von der hohen Qualität und der Leistungsbereitschaft habe ich mich in den letzten Jahren immer wieder überzeugen können. Auch meine Gespräche mit der Mitarbeitervertretung (MAV), dem Vorstand des Hospiz-Fördervereins und der Pastoralreferentin Judith Welbers aus unserem Seelsorgeteam haben dies eindrucksvoll unterstrichen.

Im fünfköpfigen Aufsichtsrat werden wir auch in Zukunft unsere satzungsgemäßen Aufgaben – wir überwachen, beraten und unterstützen die Geschäftsführung, wir entscheiden in wichtigen Angelegenheiten – sorgfältig, engagiert und mit Sachverstand fortsetzen.

Ich freue mich, gemeinsam mit allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, den Gremien und der Geschäftsführung in vertrauensvoller und konstruktiver Zusammenarbeit die Zukunft weiter erfolgreich zu gestalten.

Ich freue mich, gemeinsam mit allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, den Gremien und der Geschäftsführung in vertrauensvoller und konstruktiver Zusammenarbeit die Zukunft weiter erfolgreich zu gestalten.

Wolfgang van Beber  
Aufsichtsratsvorsitzender

# Niemals geht man so ganz ...

## Kein leichter Abschied von Pfarrer Heinrich Bucker

Viele Moerser Bürgerinnen und Bürger und sicher fast alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Krankenhauses kennen ihn und wissen ihn sehr zu schätzen: Pfarrer Heinrich Bucker, der viele Jahre lang Aufsichtsratsvorsitzender der St. Josef Krankenhaus GmbH war und in dieser Zeit immer ein offenes Ohr für alle Belange der Menschen hatte.



Abschiedsmesse in der Pfarrkirche St. Josef

Bei vielen Veranstaltungen, Mitarbeiterversammlungen, aber auch Mitarbeiterfesten und offiziellen Empfängen waren es seine Worte, die das Herz der Menschen berührten. Ob Weihnachtsbrief oder Grüße zum Tag des Schutzpatrons des

**Bei vielen Veranstaltungen, Mitarbeiterversammlungen, aber auch Mitarbeiterfesten und offiziellen Empfängen waren es seine Worte, die das Herz der Menschen berührten.**

Krankenhauses: freundliche, aber auch immer nachdenkliche Worte stammten aus seiner Feder.

So war es denn auch nicht verwunderlich, dass so viele Menschen zur Abschiedsmesse in die katholische Pfarrkirche strömten, dass nicht alle einen Sitzplatz finden konnten

und in den Gängen stehen mussten. Begleitet vom Kirchenchor, vielen Messdienern, darunter auch vielen Ehemaligen, verabschiedete sich Pfarrer Heinrich Bucker mit dieser letzten Messe von Moers und den Moersern. Nach einer beeindruckenden Predigt gab es tosenden Beifall für den scheidenden Pfarrer, und Pfarrer Hans-Joachim Klaschka

betonte den unermüdlischen Einsatz von Pfarrer Bucker gerade für die Menschen, die am Rande der Gesellschaft leben. Am Ende der Messe sagte Dechant Klaschka, „danke, Heinrich Bucker, für Dein Leben mit den Menschen hier und für die Seelsorge in der Pfarre St. Josef“. Die evangelische Pfarrerin Anke Prumbaum dankte

Pfarrer Bucker für das vertrauensvolle Miteinander. Ein Zeichen für dieses Miteinander setzte Bucker auch durch seinen Wunsch, dass die Kollekte seiner Abschiedsmesse für die Finanzierung der Sanierung der evangelischen Stadtkirche bestimmt sein sollte.

Nach dieser sehr feierlichen und eindrucksvollen Messe lud Heinrich Bucker alle Anwesenden in das Don-Bosco-Heim

ein. Bei Speis und Trank, vorbereitet vom Küchenteam des St. Josef Krankenhauses, wurde noch die eine oder andere Rede gehalten, Geschenke wurden überreicht, Anekdoten erzählt und jeder hatte die Gelegenheit, sich persönlich zu verabschieden. Neben dem Aufsichtsratsvorsitzenden der St. Josef



Pflegedienstleiter Oliver Wittig und Bereichsleitung Michaela Weigelt übermitteln die besten Wünsche der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter



Abschiedsworte von dem stellvertretenden Personalleiter Ralf Hantel und Prokurist Michael Kexel

Krankenhaus GmbH, Wolfgang van Bebber, ließen es sich natürlich auch stellvertretend für die Mitarbeiter des Krankenhauses Pflegedienstleiter Oliver Wittig, Bereichsleitung Michaela Weigelt, der stellvertretende Personalleiter Ralf Hantel und Prokurist Michael Kexel neben vielen anderen Gratulanten aus dem Krankenhaus und aus der Gemeinde nicht nehmen, einige persönliche Abschiedsworte an Pfarrer Bucker zu richten.

Nur ein paar Tage später rollte der Umzugswagen bereits nach Recklinghausen. In seiner neuen Heimatstadt ist Pfarrer Bucker gut angekommen und hat sich auch schon eingelebt.

Regina Ozwik  
Leitung Öffentlichkeitsarbeit

# AUSBILDUNG

IN DER ST. JOSEF KRANKENHAUS GMBH MOERS



DIE NEUEN AUSZUBILDENDEN 2011

## St. Josef bildet aus

Zum diesjährigen Ausbildungsstart begrüßt das St. Josef Krankenhaus 16 neue Auszubildende. Ihre Ausbildung am Krankenhaus absolvieren 13 Gesundheits- und Krankenpfleger/Innen, 2 medizinische Fachangestellte und 1 Kauffrau im Gesundheitswesen. 3 Jahre dauert die Ausbildung zum Gesundheits- und Krankenpfleger. Neben dem schulischen Blockunterricht erfolgt

in der pflegerischen Versorgung heran; die in der Schule erworbenen Kenntnisse werden vertieft. Die beiden zur Medizinischen Fachangestellten ausgebildeten Auszubildenden werden überwiegend zur Assistenz der Ärzte eingesetzt. Die früher als „Arzthelfer/in“ bezeichnete Berufsgruppe durchläuft sowohl medizinische als auch kaufmännische Bereiche. Der Beruf der Kauffrau bzw. des Kaufmanns im Gesundheitswesen dauert ebenfalls 3 Jahre und bietet eine branchenspezifische kaufmännische Ausbildung im Bereich des Gesundheitswesens. Gemeinsam für alle Auszubildenden fand nun ein Einführungstag statt, bei dem neben einem Rundgang durch das Kranken-

haus eine Vorstellung der Bereichsleitungen, Brandschutzeinweisung, Einweisung in die Rettungskette sowie Vorstellung der Mitarbeitervertretung auf der Tagesordnung standen. Der Tag wurde durch eine Andacht in der Krankenhauskapelle abgerundet. Geschäftsführung und Betriebsleitung des Krankenhauses wünschen allen Auszubildenden einen guten Start und eine erfolgreiche Ausbildung.

Regina Ozwirk  
Leitung Öffentlichkeitsarbeit

## Hier führen Praxisanleiter die jungen Menschen an ihre Arbeit in der pflegerischen Versorgung heran;

ein Teil der Ausbildung auf den verschiedenen Stationen des Krankenhauses. Hier führen Praxisanleiter die jungen Menschen an ihre Arbeit

## St. Josef on Tour – für jung und alt

Bereits im letzten Medikuss berichteten wir über die „Außenaktivitäten“ des St. Josef Krankenhauses. So steht es nach wie vor im Fokus der Abteilung Öffentlichkeitsarbeit/Marketing, das St. Josef Krankenhaus mit seinen Betriebsstätten und weitreichenden Angeboten der Bevölkerung nahe zu bringen. „Alles aus einer Hand“ – das trifft das Leistungsspektrum des Krankenhauses, denn von der Geburt bis zum Tod ist der Patient immer in guten und wohlwollenden Händen. Dass auch das nachbarschaftliche Verhältnis im Mattheck-Josef-Viertel groß geschrieben wird, zeigte sich am MaJo-Fitnessstag im Juli dieses Jahres, an dem das Krankenhaus natürlich gerne teilnahm und die Besucherinnen und Besucher rund um das Thema Ernährung informierte.

Step 2 – so lautet der Name der IHK-Ausbildungsmesse, die Anfang Oktober im Landschaftspark Duisburg-Nord stattfand. Eine Plattform für Schulen und ca. 100 Unternehmen aus Duisburg, den Kreisen Wesel und Kleve, die



Christiane Linnartz, Ralf Hantel und Theo Gerling informieren über Ausbildungsberufe und Praktika im Krankenhaus

den Schülern Ausbildungsberufe nahe bringen soll und den Betrieben die Möglichkeit zur Darstellung der Ausbildungsmöglichkeiten gibt, bietet diese Messe. Den Schritt zur Step hat natürlich auch das St. Josef Krankenhaus als einer der größten Arbeitgeber in Moers unternommen.

7.000 Jugendliche waren vor Ort und informierten sich zum Beispiel über die Ausbildung zum Gesundheits- und Krankenpfleger, zu Kaufmann/Kauffrau im Gesundheitswesen, aber auch über ein Jahrspraktikum oder das Freiwillige Soziale Jahr.

Ausbildungsmesse am Mercator Berufskolleg – auch hier präsentierte sich das Krankenhaus mit seinen unterschiedlichen Ausbildungsberufen und Praktikumsmöglichkeiten. Zum 20. Mal fand diese Börse mit 80 Ständen rund um Lehrberuf und Studium statt. 2.500 Besucher waren vor Ort; vielen Fragen stellte sich das kompetente Team des St. Josef Krankenhauses an diesem Tag.



## Gesundheitstage Niederrhein

08./09. Okt. 2013 Messe Rheinberg

Last but not least – fanden am Wochenende des 8. und 9. Oktober die Gesundheitstage Niederrhein in der Messe Rheinberg statt. Natürlich ein Selbstverständnis für das St. Josef Krankenhaus auch hier als Aussteller mit dabei zu sein. Neben interessanten Vorträgen zur neuen, eigens vom Krankenhaus entworfenen Patientenverfügung durch Hospizleiterin Beate Bergmann und dem Thema „Demenz“, präsentiert vom Chefarzt der Fachklinik für Geriatrie Rehabilitation, Peter Plettenberg, war natürlich

Josef-Maskottchen Jupp, wieder am Start, um die großen und kleinen Besucher zu erfreuen. Die Möglichkeit, direkt vor Ort ein Erinnerungsfoto mit oder ohne Bär machen zu lassen, ließen sich die meisten Besucher nicht entgehen. „Wie fühlt sich alt an?“, das konnten junge, aber auch ältere Messebesucher testen. Ein Alterssimulationsanzug kann hier einen Eindruck vermitteln, wie es sich anfühlt, wenn man schlechter hören oder sehen kann, die Gelenke steif sind und das Gehen beschwerlich wird. Ein weiterer Schwerpunkt stellte neben Ernährungsberatung auch das Thema Diabetes dar. Blutzuckermessung wurde direkt vor Ort angeboten. Abgerundet wurde das Messeangebot dann noch mit einem Gewinnspiel an bei-

den Tagen. Die Gewinner freuten sich über attraktive Preise. Doch nicht nur bei Messen und Ausstellungen ist das St. Josef Krankenhaus mit Informationen präsent, so finden außerdem zum Beispiel in Kooperation mit der VHS oder dem Verein Frau & Kultur ärztliche Vorträge zu Themen wie Osteoporose, urologischen Erkrankungen bei Mann und Frau, zu Patientenverfügung usw. statt.

Die positive Resonanz auf die „outdoor-Veranstaltungen“ des Krankenhauses bestärkt das Marketing-Team auch im nächsten Jahr wieder dabei zu sein.

Regina Ozwirk  
Leitung Öffentlichkeitsarbeit



Wie fühlt sich alt an? – ein Test im Alterssimulationsanzug



Nicht nur Glück gehabt, sondern auch die richtige Antwort gewusst: Die Gewinner der Preisausschreiben anlässlich der Gesundheitstage Niederrhein, Glücksbär Jupp und Regina Ozwirk (Leitung Öffentlichkeitsarbeit) überreichen die Gewinne.



## 42,195 km und kein bisschen langsam

Bewegung wird im St. Josef Krankenhaus groß geschrieben und so war es natürlich klar, dass sich das St. Josef Krankenhaus für einen Staffelplatz

### Bei herrlichem Sommerwetter, mit 25 Grad nicht gerade das ideale Laufwetter...

beim Marathon in Köln, ausgeschrieben von der AOK, bewarb. Überraschend kam die Nachricht über den Gewinn. Schnell wurde ein 4er-Team

Ein schnelles Team:  
Dr. Bernd Kübel,  
Martin Gandermann,  
Andreas Kujawski  
und Regina Ozwirk



aufgestellt. Viel Zeit zum Trainieren blieb nicht mehr, und so starteten die 4 ohne große Erwartungen, aber mit allerbesten Laune am 2. Oktober in Köln. Bei herrlichem Sommerwetter, mit 25 Grad nicht gerade das ideale Laufwetter, fiel der Startschuss an der Köln Messe um 12:38 Uhr. Jeder Läufer hatte ungefähr 10 Kilometer vor sich. Die Strecke führte entlang des Rheins, über Brücken und Tunnel und zu guter Letzt durch die abgesperrte Fußgängerzone direkt über die Domplatte am Kölner Dom vor-

bei. Die letzten 500 m – über die Deutzer Brücke ins Ziel hinein – liefen die Kollegen dann gemeinsam durch das Zieltor. 3:43 Stunden! Eine gute Leistung! Somit erreichte die St. Josef-Staffel den 54. Platz in der Gesamtwertung von mehr als 350 Staffeln. Beim wohlverdienten alkoholfreien Kölsch war man sich einig: das war nicht das letzte gemeinsame Lauf-Event!

Regina Ozwirk  
Leitung Öffentlichkeitsarbeit

## Schlaganfalllauf



2.417 km – die wurden beim Lauf gegen den Schlaganfall, den das St. Josef Krankenhaus im Mai veranstaltete, erlaufen.

2.417 € – die gingen nun als Spende an die Stiftung Deutsche Schlaganfallhilfe

Dr. Hans-Werner Scharafinski, Chefarzt der Abteilung Neurologie und klinische Neurophysiologie, und Regina Ozwirk, Leitung Öffentlichkeitsarbeit, übergaben den Scheck an Stefan Stricker, Referent bei der Stiftung Deutsche Schlaganfallhilfe, der dafür gerne den Weg von Gütersloh nach Moers auf sich nahm.

# J6 berger

## Ihre Partner für Küchen · Kochen · Servieren



[www.kuechen-kochen-servieren.de](http://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](mailto:jochen_berger@gmx.de)



# Neues aus der Radlerecke

Tour de Josef – alle Jahre wieder!



**Angeworfen am St. Marienhospital in Orsoy konnte die Truppe sich mit frischem Obst und kühlen Getränken stärken.**



In diesem Jahr hatten die beiden Fahrradkoordinatoren die große Unterstützung eines hoch ambitionierten Kollegen, der nahezu alle Radwege im Umkreis schon abgefahren ist und eine sehr schöne Strecke durch die niederrheinischen Felder ausgesucht hat. Gemeinsam radelte man am späten Vormittag gemütlich los, denn – wie in jedem Jahr – ist die Tour natürlich nicht nur für die „Radprofis“

gedacht. Ein gemäßigtes Tempo ermöglicht allen Kolleginnen und Kollegen hier mitzufahren. Angeworfen am St. Marienhospital in Orsoy konnte die Truppe sich mit frischem Obst und kühlen Getränken stärken. Zeit und Muße für gemütliches Beisammensitzen und Plaudern gab es natürlich, bevor der Tross sich wieder in Richtung Moers in Bewegung setzte.

Auch in diesem Jahr konnten sich die Radlerinnen und Radler darauf freuen, vom Küchenteam des Krankenhauses verwöhnt zu werden. Auf der Terrasse war der Grill schon lange aufgebaut und der leckere Grillgeruch lockte die hungrigen Radfahrer an. So ließ man dann den Tag gemütlich ausklingen und war sich einig: „Wir sind alle wieder dabei, wenn es im nächsten Jahr wieder heißt: Tour de Josef!“

Ausgezeichnet vom ADFC als fahrradfreundlicher Betrieb ist es natürlich ein Selbstverständnis für das St. Josef Krankenhaus und seine beiden Fahrradkoordinatoren Gereon Andretzko und Regina Ozwirk, dass auch in diesem Jahr wieder eine Tour de Josef für die Mitarbeiter des Krankenhauses auf dem Veranstaltungsplan steht. Eine Woche nach der Moerser Kirmes, an einem wunderschönen sonnigen Samstag fanden sich die Radlerinnen und Radler im Betriebshof des Krankenhauses ein, um gemeinsam zu radeln. Regencap und Co. konnten getrost zu Hause bleiben.

*Regina Ozwirk  
Leitung Öffentlichkeitsarbeit*

Wie heißt der Departmentleiter Diabetologie im St. Josef Krankenhaus?

Dr. Michael Adler

Dr. Andreas Adler

Dr. Thomas Adler

Rückantwort

Die richtige Antwort lautet:

Dr. Michael Adler

Dr. Andreas Adler

Dr. Thomas Adler

Bitte freimachen

Absender

Name:

Straße:

PLZ/Ort:

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

**Gewinnspiel**



Schicken Sie uns Ihre Antwort bis zum 30. November 2011

**Gewinnen Sie 5 Massagen à 20 Minuten**  
im Gesundheitszentrum Niederrhein im St. Josef Krankenhaus Moers.



## Hätten Sie's gewusst?

Nicht ganz so erfolgreich ist die Fußball Weltmeisterschaft für unsere Frauen in diesem Sommer gelaufen. Um so besser gelaufen ist dagegen unser Preisausschreiben aus dem letzten Medikuss für Michael Ludwig aus Duisburg, der wusste, dass die deutsche Fußball-

nationalmannschaft der Frauen bisher 2 Weltmeisterschaftstitel gewinnen konnte.

Machen Sie mit beim neuen Gewinnspiel und senden Sie uns die richtige Lösung zu!



Den Gutschein über 5 Massagen im Gesundheitszentrum Niederrhein sowie einen herbstlichen Blumenstrauß überreichten Therapieleitung Verena Radant und Regina Ozwirk, Leitung Öffentlichkeitsarbeit.

## Neubau eines weiteren Ärztezentrums

Das Bild ist nicht ungewohnt und wird auch in naher Zukunft wieder zur Silhouette des Krankenhauses gehören: Baukräne auf dem Gelände. „Die Genehmigungen des Gestaltungsbeirates der Stadt Moers liegen vor“, so der Architekt der zur St. Josef Krankenhaus GmbH gehörenden Planungs- und Beratungsgesellschaft Karlheinz Schlapeit, „die Abrissbirne kann anrücken.“ Auf dem Grundstück Xantener Straße/Ecke Asberger Straße wird ein weiteres Ärztezentrum mit einer Nutzfläche von 4.500 m<sup>2</sup> errichtet. Es gibt eine direkte Anbindung an das vorhandene Parkhaus, was einen großen Vorteil für die Patienten der Praxen bedeutet, die in das neue Gebäude einziehen werden.

„Es entsteht ein Gebäude, das optisch aus zwei sich durchdringenden, verdrehten Kuben besteht“, so erklärt Herr Schlapeit seinen Planungsentwurf. Zwei Ladenlokale wird es im Erdgeschoss geben, ein Bürgerinformationsbüro der St. Josef Krankenhaus GmbH und eine Fitness-Lounge des Gesundheitszentrums Nieder-

rhein, das nicht nur für Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Krankenhauses geöffnet ist, sondern der Bevölkerung alles rund um das Thema Bewegung und Prophylaxe anbieten wird.

Wie auch im vor einigen Jahren errichteten Ärztezentrum I ziehen auch in das neue Ärztezentrum Arztpraxen verschiedener Größe ein. Für die Bürger bedeutet natürlich eine solche Konzentration von Arztpraxen sehr viele Vorteile. Sei es durch die räumliche Konzentration fast aller Fachärzte, sei es durch die gute Verkehrsanbindung – eine Bushaltestelle gibt es direkt vor dem Haupteingang – oder auch durch das große Parkhaus. Da der Großteil der Flächen bereits vergeben ist, plant der Krankenhausträger das alte Personalwohnheim an der Annastraße abzureißen und einen weiteren Neubau mit direkter Anbindung an die verschiedenen Ebenen des Krankenhauses zu errichten.

**Für die Bürger bedeutet natürlich eine solche Konzentration von Arztpraxen sehr viele Vorteile.**

chen bereits vergeben ist, plant der Krankenhausträger das alte Personalwohnheim an der Annastraße abzureißen und einen weiteren Neubau mit direkter Anbindung an die verschiedenen Ebenen des Krankenhauses zu errichten.



Durch den geplanten zusätzlichen Neubau im Garten besteht nunmehr die Möglichkeit noch weiteren Interessenten Praxisräume verschiedener Größen in beiden Neubauegebäuden anzubieten. Es stehen zur Zeit noch Praxisgrößen von 182 qm, 206 qm, 316 qm und 326 qm im Ärztehaus an der Xantener/Ecke Asberger Straße zur Verfügung. Für Groß- und Gemeinschaftspraxen können auch größere Nutzungseinheiten entwickelt werden. Das Gleiche gilt für den geplanten Neubau an der Annastraße.

Wie schnell die Bauarbeiten vorschreiten, hängt natürlich nicht zuletzt auch vom bevorstehenden Herbst und Winter ab. Die Fertigstellung ist auf jeden Fall für 2013 vorgesehen.

Interessenten melden sich bitte bei Regina Ozwirk (Tel. 02841 107-2207) oder Jana Bülow (Tel. 02841 107-2291).

Regina Ozwirk  
Leitung Öffentlichkeitsarbeit



# Spezialkran notwendig: MRT-Anlieferung am St. Josef Krankenhaus

Sicherung höchsten medizinischen Niveaus durch Anschaffung eines neuen Magnetresonanztomographen

Ein hoher logistischer Aufwand ist erforderlich, wenn ein 5 Tonnen schweres medizinisches Gerät seinen Bestimmungsort im Krankenhaus erreichen soll. Umfangreiche Vorbereitungen mussten getroffen werden. Die Fassade an der Liegendanfahrt wurde geöffnet, um zu ermöglichen, dass das 1,5-Tesla-stärke Gerät in das Gebäude geschoben werden kann. Fenster wurden ausgebaut, ein Loch im Mauerwerk geschaffen.

Dann war es soweit: schon früh am Morgen wurde der Betriebshof abgesperrt, um dem Spezialkran einen Platz auf dem Betriebshof zu schaffen. Krankenwagenfahrer nehmen ihren Weg durch die Anna- und Josefstraße, um die Liegendanfahrt zu erreichen. Dipl.-Ing. Klaus Armonies, technischer Leiter am St. Josef Krankenhaus, der mit seinem Team die Aktion begleitete, „das ist schon eine spektakuläre Aktion, die wir hier nicht alle Tage haben“. Dementsprechend standen auch viele Schaulustige auf dem Dach des Parkhauses, um zu beobachten, wie der Container vom Kran

langsam in die Höhe gehoben wurde, einen Schwenk über das Dach des Parkhauses machte um dann schließlich zwischen Parkhaus und Liegendanfahrt ganz langsam und vorsichtig wieder herabgelassen zu werden. Wirkliche Millimeterarbeit war es dann, den schwankenden Container, der von zwei Mitarbeitern der Speditionsfirma an Seilen geführt wurde, genau in die Öffnung der Fassade einzupassen. Da mussten die Beobachter des Spektakels doch ab und zu die Luft anhalten, wenn der Container kurz vor den Fensterscheiben gestoppt wurde.

Letztendlich lief jedoch alles planmäßig und der Container dockte an der Fassade an. Damit war die Arbeit natürlich nicht getan. Gleich ein ganzes Dutzend Arbeiter waren vor Ort, um den 1,2 Mio. € teuren Magnetom Aera vom Container in den eigens dafür geschaffenen Raum zu transportieren. Ein speziell angefertigter „Lageplan“ wurde ausgelegt, um das 5 Tonnen schwere Gerät auf dem richtigen Platz zu positionieren. Bis zum

Nachmittag waren die Arbeiter mit dieser Aktion beschäftigt. Des Weiteren waren dann noch eine Menge Vorarbeiten nötig bis der neue Magnetresonanztomograph in Betrieb genommen wurde. In einigen Wochen wird dann das alte Gerät in einer ähnlich spektakulären Aktion das Haus verlassen.

**Fenster wurden ausgebaut, ein Loch im Mauerwerk wurde geschaffen.**

Ein besonderer Vorteil des neuen MRT ist auf jeden Fall die große Öffnung, die nicht nur eine Diagnose bei extrem übergewichtigen Patienten ermöglicht, sondern auch claustrophoben Patienten die Angst nehmen kann. Dass das neue Gerät fast bei einer Umdrehung fast das 10fache an Aufnahmen machen kann und somit eine noch bessere Diagnose ermöglicht, das erfreut neben den Patienten natürlich auch den Chefarzt der Abteilung für Radiologie und Neuroradiologie, Dr. Christoph Paselk.

*Regina Ozwirk  
Leitung Öffentlichkeitsarbeit*





## Das rauchfreie Krankenhaus – ein Gewinn für alle

Pünktlich zum Welt Nichtrauchertag am 31. Mai 2011 wurde die St. Josef Krankenhaus GmbH Moers eine rauchfreie Gesundheitseinrichtung. Im Interesse der Patienten, der Besucher und der Mitarbeiter ist das Rauchen in den Gebäuden und auf dem Gelände sämtlicher Einrichtungen der St. Josef Krankenhaus GmbH ab dem 31. Mai 2011 verboten. Geraucht werden darf nur noch in den Raucherpavillons und in den ausgewiesenen Raucherzonen.

Unter [www.klinikbewertungen.de](http://www.klinikbewertungen.de) beschreibt ein Patient im Januar 2011 den Haupteingang des St. Josef Krankenhauses in Moers: „Von rechts kommend muss der Besucher am Spalier der Raucher vorbei. Dort achtlos weggeworfene Zigarettenkippen und hier verweilende Patienten und Besucher, teils sogar im Bademantel, runden das nicht gerade einladende Bild ab. Hier sollte die Verwaltung Abhilfe in Form zum Beispiel einer Raucherecke schaffen.“

Diese Kritik hat die Betriebsleitung der St. Josef Krankenhaus GmbH ernst genommen. Die Kliniken und Einrichtungen der St. Josef Krankenhaus GmbH sind Orte der Genesung. Nichtrauchernde Mitarbeiter, Patienten und Besucher werden ab sofort durch Rauchverbote vor Tabakrauch geschützt. Auch Passivrauchen ist gesundheitsschädlich. Wer als Nichtraucher am Arbeitsplatz mitrauchen muss, den können dieselben schweren Krankheiten treffen wie einen Raucher. Das gesetzlich verankerte Recht auf Nichtraucherschutz am Arbeitsplatz ist in der St. Josef Krankenhaus GmbH um-

gesetzt. Die rauchfreie St. Josef Krankenhaus GmbH ist aber mehr als nur die Summe von Rauchverbote. Geschulte Mitarbeiter beraten und unterstützen Patienten und Mitarbeiter individuell bei der Tabakentwöhnung. Kursprogramme zum Nichtrauchen werden angeboten und Informationsmaterial zu allen Fragen rund um das Rauchen und Nichtrauchen steht zur Verfügung. Fast jeder Raucher hat es sich schon vorgenommen, viele haben ernsthaft versucht den Zigaretten ein für alle Mal zu entsagen. Doch es ist alles andere als einfach mit dem Rauchen aufzuhören. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation

**Geraucht werden darf nur noch in den Raucherpavillons und in den ausgewiesenen Raucherzonen.**

(WHO) rauchen zur Zeit 1,3 Milliarden Menschen weltweit. Fünf Millionen Menschen sterben jedes Jahr an den Folgen des Tabakkonsums. In Deutschland gibt es nach Angaben der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung etwa 20 Millionen Raucher. 140 000 Menschen sterben hierzulande jedes Jahr an den Folgen des Rauchens, das heißt bis zu 400 Todesfälle jeden Tag. Wenn 400 Tote täglich durch Flugzeugabstürze oder Zugunglücke zu beklagen wären, würden sofortige Sicherheitsmaßnahmen erfolgen und die Verursacher zur Verantwortung gezogen.

„Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen sind der ideale Ort, um Raucher zum Rauchstopp zu motivieren. Deshalb müssen Tabakentwöhnungsangebote im Krankenhaus und in Gesundheitseinrichtungen zum Standardangebot gehören,“ betont die Drogenbeauftragte der



Bundesregierung und Schirmherrin des Deutschen Netzes Rauchfreier Krankenhäuser, Mechthild Dyckmans. Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen tragen bei der Reduzierung des Tabakkonsums eine besondere Verantwortung.

Bisher werden häufig nur die Folgeerkrankungen des Tabakkonsums behandelt. Die Beratung von Rauchern und Angebote zur Tabakentwöhnung sind in den Gesundheitseinrichtungen noch nicht selbstverständlich geworden. Um dies zu unterstützen, finanziert das Bundesministerium für Gesundheit seit 2005 das Deutsche Netz Rauchfreier Krankenhäuser (DNRfK).

Die St. Josef Krankenhaus GmbH ist Mitglied im Deutschen Netz Rauchfreier Krankenhäuser und hat sich damit verpflichtet durch die Rauchfreiheit in ihren Kliniken und Einrichtungen den Gesundheitsschutz und die Gesundheitsförderung für Mitarbeiter, Patienten und Besucher zu verbessern.

Ulrike Wellner,  
Öffentlichkeitsarbeit



# Die Magenschleimhautentzündung – Ursachen, Symptome und Behandlung

## Magenschleimhautentzündung (Gastritis)

Die für eine Magenschleimhautentzündung typischen Krankheitszeichen, wie Schmerzen im Oberbauch, Übelkeit, Erbrechen oder Verdauungsstörungen, können auch auf andere Erkrankungen des Verdauungstraktes hindeuten, z.B. Reizmagern, Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwür, Refluxkrankheit mit Sodbrennen oder Magenkrebs. Letztlich kann häufig nur ein Spezialist für Magen-/Darmerkrankungen, ein Internist bzw. Gastroenterologe, die tatsächliche Ursache der Beschwerden feststellen. Bei häufig wiederkehrenden oder länger als 6 Wochen anhaltenden Beschwerden im Oberbauch sollte der Betroffene einen Arzt aufsuchen. Sofortige ärztliche Behandlung ist geboten, wenn er Blut erbricht oder Blut im Stuhl feststellt.

## Symptome der akuten Magenschleimhautentzündung (Gastritis)

Die akute Gastritis macht sich durch eine Reihe von plötzlich auftretenden Beschwerden bemerkbar:

- heftige Magen- und auch Rückenschmerzen
- Druckempfindlichkeit des Oberbauches
- Übelkeit und Erbrechen
- Appetitlosigkeit
- Völlegefühl
- Blähungen
- Aufstoßen begleitet von einem unangenehmen Geschmack im Mund
- Die Krankheitszeichen treten verstärkt nach den Mahlzeiten auf.

## Symptome der chronischen Magenschleimhautentzündung

Eine chronische Magenschleimhautentzündung verursacht bei den meisten Patienten keine Symptome und verläuft oft schleichend. Bei fortschreitender Erkrankung kommt es zu unspezifischen Beschwerden im Oberbauch, Blähungen, Brennen und Schmerzen, Aufstoßen oder ein Völlegefühl nach dem Essen. Als besonders unverträglich werden schwer verdauliche Speisen empfunden. Wird die Magenschleimhaut dauerhaft gereizt, kann die Erkrankung bei ausgeprägter Schleim-

hautschädigung chronisch werden und Magengeschwüre entwickeln. Aus einem sehr schweren Verlauf kann eine so genannte erosive Magenschleimhautentzündung entstehen. In diesem Fall ist die Schleimhaut stark geschädigt und blutet teilweise heftig. Dies äußert sich durch schwarzen Stuhl (sogenanntem Teerstuhl) und Erbrechen von angedautem Blut (Kaffeesatzerebrechen). Außerdem machen sich Müdigkeit und Schläppigkeit des Körpers bemerkbar. Dann ist bereits der Notfall eingetreten und der Betroffene sollte umgehend einen Arzt oder sogar ein Krankenhaus aufsuchen.

## Chronische Magenschleimhautentzündung

Chronische Entzündungen der Magenschleimhaut sind nicht selten der Auslöser für ein Magen- bzw. Zwölffingerdarmgeschwür. Bei langjährigem Verlauf kann es zu einer Veränderung der Schleimhaut kommen, der so genannten intestinalen Metaplasie, aus der spezielle Formen bösartiger Tumore entstehen können, so genannte Karzinome. Bei der chronischen Magenschleimhautentzündung vom Typ A bildet sich die Schleimhaut im fortgeschrittenen Stadium zurück. Da der Patient dann nicht mehr genügend Vitamin B12 aufnimmt, kann es zu einer besonderen Form der Blutarmut kommen, der so genannten perniziösen Anämie. Auch Verdauungsprobleme können auftreten, da durch die Zerstörung der Schleimhautzellen Säure und Enzyme zur Nahrungsverarbeitung fehlen. Das Risiko von Magenkrebs ist dann in etwa um das 3- bis 6-Fache erhöht. Die Typ B-Magenschleimhautentzündung ist verursacht durch ein Bakterium (*Helicobacter pylori*). Diese Bakterien können viele Jahre im menschlichen Magen überdauern, ohne sich bemerkbar zu machen. Aber auch sie führen zu einer langsamen Rückbildung der Schleimhaut – Eisenmangel oder Blutarmut können die Folge sein. Das Magenkrebsrisiko steigt bei dieser Form etwa um das bis zu Achtfache.

## Behandlung der akuten Magenschleimhautentzündung

### Nicht-medikamentöse Maßnahmen

Eine Gastritisbehandlung hat zum Ziel, die Entzündung der Magenschleimhaut abklingen zu lassen. Dazu ist es zunächst wichtig, mögliche Auslöser zu beseitigen. Deshalb sollten Betroffene auf Kaffee, Nikotin, Alkohol und andere Magen reizende Stoffe vorläufig verzichten. Eine akute Gastritis heilt in der Regel von alleine und folgenlos aus, wenn die Patienten zunächst 1-2 Tage auf Nahrung verzichten und dann einige Tage schonende Kost, wie z. B. Tee, Haferschleim und Zwieback, zu sich nehmen und gleichzeitig Bettruhe einhalten. Anstelle weniger großer Mahlzeiten schonen mehrere kleine, am besten 5-6, gut gekaute Mahl-



zeiten den Magen. Magenschädigende Medikamente, vor allem die nichtsteroidalen Antirheumatika wie Diclofenac, Ibuprofen und Azetylsalicylsäure sollten möglichst abgesetzt oder durch besser verträgliche Medikamente ersetzt werden. Zusätzliche Linderung verschaffen frei verkäufliche Tees oder Tropfen mit Pflanzenwirkstoffen, beispielsweise aus Kamillenblüten oder Galantwurz, aber auch Schafgarbenkraut oder Süßholzwurzel. Lokale Wärmeanwendung, wie Wärmekissen oder Wärmflaschen, werden von vielen Patienten als angenehm empfunden.

### Medikamentöse Maßnahmen

Falls diese Maßnahmen alleine nicht ausreichen, können Medikamente verabreicht werden, die die Magensäureproduktion reduzieren. Als Wirkstoffe sind unter anderem Omeprazol, Lansoprazol, Pantoprazol und Rabeprazol bekannt.

### Behandlung der chronischen Magenschleimhautentzündung

Bei einer chronischen Magenschleimhautentzündung vom Typ A muss der Arzt in der Regel Vitamin B12 per Injektion verabreichen, um eine perniziöse Anämie zu vermeiden.

Bei der chronischen Magenschleimhautentzündung Typ B steht die Bekämpfung des Magenbakteriums *Helicobacter pylori* im Vordergrund. Eine Eradikationstherapie besteht aus einer speziellen Dreierkombination aus zwei Antibiotika, die der Patient über einen Zeitraum von etwa 7-14 Tagen einnehmen soll. Ein zusätzlich verabreichter Protonenpumpenhemmer „Säureblocker“ soll die Wirkung der Antibiotika verbessern. Bei der Gastritis vom Typ C ist es in der Regel ausreichend, Magen reizende Stoffe zu vermeiden und die Ursache für etwaigen Gallenrückfluss zu beseitigen. Zur Unterstützung der Behandlung können auch bei der chronischen Gastritis nicht-medikamentöse Maßnahmen ähnlich wie bei der akuten Form sinnvoll sein. Der Verlauf einer Magenschleimhautentzündung und die Heilungschancen hängen von ihrer Ursache ab. Eine akute Gastritis heilt bei entsprechender Therapie meist schnell und folgenlos aus. Wer auf Magen schädigende Einflüsse in größeren Mengen verzichtet, z.B. Kaffee, Alkohol, Nikotin, bestimmte Medikamente und psychische Belastungen, senkt darüber hinaus die Gefahr einer erneuten Erkrankung. Da eine chronische Magenschleimhautentzündung lange Zeit nahezu beschwerdefrei verlaufen kann, wird sie meist eher zufällig bei einer ärztlichen Untersuchung entdeckt. Eine Autoimmungastritis (Typ A) ist bislang nicht heilbar und erfordert eine lebenslange Zufuhr des Vitamins B12. Da die Autoimmungastritis in der Regel wenige Beschwerden verursacht, wird die Lebensqualität kaum eingeschränkt. Allerdings sollten sich die Betroffenen aufgrund des erhöhten Krebsrisikos

regelmäßigen Kontrollen unterziehen.

Die Kombinationstherapie mit Antibiotika zur Bekämpfung einer Infektion mit dem Magenbakterium *Helicobacter pylori* ist in mehr als 90% der Fälle erfolgreich und führt zu vollständiger Heilung. Ein Rückfall ist sehr selten. Nach 4-6 Wochen erfolgt eine Nachuntersuchung (Magenspiegelung oder Atemtest). Ist der Erreger trotz der Behandlung weiterhin nachweisbar, ist der Patient möglicherweise gegen die eingesetzten Antibiotika resistent. In einem solchen Fall kann der Arzt auf ein Antibiotikum umstellen, gegen das die Bakterien nicht resistent sind. Nach der Ausheilung ist eine Kontrolluntersuchung in größeren Zeitabständen empfehlenswert. Eine Gastritis erhöht das Risiko für Magenkrebs um das Drei- bis Achtfache.

Eine chronische Magenschleimhautentzündung vom Typ C heilt nach Beseitigung der Ursachen normalerweise rasch ohne bleibende Schäden aus. Es gibt keine spezielle Ernährungsweise, mit der Sie einer Magenschleimhautentzündung vorbeugen können. Eine gesunde Lebensweise schützt jedoch die Magenschleimhaut. Vermeiden Sie deshalb fettreiche, ballaststoffarme und stark gewürzte Nahrung. Gleiches gilt für extrem heiße oder kalte Getränke. Auch Zitrusfrüchte, Kaffee, Alkohol und Tabak können die Magenschleimhaut schädigen und sollten deshalb nur in Maßen genossen werden. Werfen Sie außerdem alte oder gar verdorbene Lebensmittel konsequent weg. Essen und trinken Sie langsam und in Ruhe. 5-6 kleine Mahlzeiten pro Tag, die in Ruhe gut durchgekaut werden, sind bekömmlicher als wenige, große Mahlzeiten.

*Dr. Christoph Vogt, Chefarzt der Abteilung für Innere Medizin*

## VORANKÜNDIGUNG

**Der 5. Moerser Magen- und Darmtag findet am 14. März 2012 von 15:00 bis 18:00 Uhr im St. Josef Krankenhaus statt.**

**Thema: Sind Magen und Darm gesund?**

Informationen zu Verdauungskrankheiten wie Sodbrennen, Magenschleimhautentzündung, Magenkrebs, Darmkrebs und zur Prävention von Erkrankungen der Verdauungsorgane.

# Bluthochdruck – Tod auf leisen Sohlen

Bluthochdruck (arterielle Hypertonie) ist eine der großen Volkskrankheiten in Deutschland. Beinahe jeder 2. Bürger über 60 Jahre hat erhöhte Blutdruckwerte. Insgesamt leiden wahrscheinlich über 16 Millionen Deutsche an arterieller Hypertonie, davon weiß aber nur die Hälfte, dass diese Erkrankung bei ihnen vorliegt. In über 90% handelt es sich um die primäre, also genetisch determinierte arterielle Hypertonie, nur in 5-10% sind seltene Erkrankungen der Nieren und anderer endokriner Organe für die Hypertonie verantwortlich. Die arterielle Hypertonie schädigt das Gefäßsystem und ist ein Hauptrisikofaktor für verschiedene Herzkreislauferkrankungen (Schlaganfall, Herzschwäche, Koronare Herzkrankheit).

## Wie hoch darf der Blutdruck sein?

Nach der neuesten Klassifikation gilt ein Blutdruck >130/85 mmHg bereits als hochnormal, Ruhewerte über 140/90 mmHg sind pathologisch und bedürfen einer Behandlung. Nicht nur der untere Messwert (diastolischer Blutdruck), sondern auch der obere Wert (systolischer Blutdruck) bedarf der besonderen Aufmerksamkeit. Ein unbehandelter Blutdruck von 150/100 mmHg verkürzt die Lebenserwartung eines 40jährigen Mannes bereits um 25%. Die Gefährlichkeit des Bluthochdruckes liegt in seiner Symptomarmut, nur extrem hohe Werte verursachen akut Beschwerden wie Brust- und Kopfschmerzen oder Atemnot. Mäßig, chronisch erhöhte Werte führen erst durch dann schon erfolgte Schäden an Endorganen wie Herz, Gehirn oder Nieren zu Symptomen, wenn es zu Herzschwäche, Schlaganfall oder Niereninsuffizienz gekommen ist. Zur Diagnostik sollten

## Erfolge der Hypertoniebehandlung



bei neu entdeckter arterieller Hypertonie ein EKG, ein Belastungs-EKG, eine 24-Stunden-Blutdruckmessung und gegebenenfalls eine Nierenultraschalluntersuchung und Echokardiographie durchgeführt werden.

Bei einem Hypertoniepatienten sollten immer auch die übrigen kardialen Risikofaktoren Rauchen, Diabetes mellitus, Hypercholesterinämie, Bewegungsarmut und Übergewicht erfasst werden.

An erster Stelle der Behandlung steht immer eine Lebensstiländerung, durch die, auch ohne Medikamente, der Blutdruck in den normalen Bereich gesenkt werden kann. Wichtigste Standbeine sind regelmäßige Bewegung, 3-5 Mal pro Woche mindestens 30 Minuten, Gewichtsabnahme, Verzicht auf Nachsalzen bei den Mahlzeiten, Verzicht auf Alkoholexzesse. Allein durch diese Maßnahmen kann der Blutdruck um bis zu 20 mmHg gesenkt werden. Der erfahrene Arzt wird Begleiterkrankungen wie Diabetes oder Niereninsuffizienz und die vorhandenen Synergien der verschiedenen Medikamente bei der medikamentösen Einstellung berücksichtigen. Nur in wenigen Fällen sind weitergehende Hormonanalysen oder invasive Untersuchungen der Nieren notwendig.

## Was sind die Zielwerte?

Angestrebt werden Ruheblutdruckwerte von < 140/90 mmHg, bei schwer nierenkrankten Patienten und Patienten mit Diabetes im Ein-

zelfall auch darunter. Bei Patienten >80 Jahren sollten Werte <150/90 mmHg erreicht werden.

## Was kann durch die Therapie erreicht werden?

Das Risiko eines Schlaganfalles wird um bis zu 40%, die Gesamtsterblichkeit um über 30% und auch das Risiko eines Herzinfarktes um 15-20% gesenkt. Gerade auch bei Patienten über 80 Jahre wird das Schlaganfallrisiko eindrucksvoll reduziert, so dass sich auch bei betagten Patienten eine Blutdrucksenkung lohnt.

## Kann der Blutdruck zu niedrig sein?

Generell gilt gerade bei Patienten, die schon einmal einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erlitten haben, je niedriger desto besser. Blutdruckwerte unter 100 mmHg systolisch können Schwindel und Müdigkeit hervorrufen. Auch eine Untergruppe der Diabetiker mit schwerer koronarer Durchblutungsstörung profitiert von sehr niedrigen Blutdruckwerten nicht.

Dr. Stefan Schickel  
Departmentleiter Kardiologie  
Abteilung für Innere Medizin



# Zuckersüß – und doch manchmal bitter!



Tipps für jeden Tag

Top-Thema  
Ernährung  
bei Diabetes



Aber bitte mit Sahne –  
die Ernährung bei Diabetikern



Welche Süßungsmittel  
können verwendet werden?



Tipps zum Fett sparen



Departmentleiter für Diabetologie  
Dr. med. Andreas Adler  
Facharzt für Innere Medizin, Diabetologie, Gastroenterologie,  
Rheumatologie und Internistische Intensivmedizin  
St. Josef Krankenhaus Moers  
im.adler@st-josef-moers.de

Das Diabetes-Team am St. Josef Krankenhaus Moers:  
Unser Ziel ist es eine professionelle  
Rundumbetreuung unserer Diabetiker  
zu ermöglichen.



### Unser Leistungsangebot:

- Schulung und Betreuung von Patienten mit Diabetes mellitus Typ 1
- Schulung und Betreuung von Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2
- Schulung und Betreuung von Patienten mit sonstigen Zuckererkrankungen (z. B. nach Bauchspeicheldrüsenerkrankungen oder Operationen)
- Schulung und Betreuung von Patientinnen mit einer Zuckererkrankung in der Schwangerschaft (Gestationsdiabetes)
- Ernährungsberatung
- Diagnostik, Therapie und Verlaufskontrolle des Diabetischen Fußsyndroms
- Prävention des Diabetischen Fußsyndroms (Podologie)
- Neueinstellung und Betreuung von Patienten mit einer Insulinpumpe
- 24h-Blutzucker-Monitoring
- Schulung von Patienten mit Gerinnungshemmern (INR-Schulung)
- Schulung von Patienten mit arterieller Hypertonie



Dr. med. Robert Stalmann  
Oberarzt Innere Medizin, Internist,  
Diabetologe DDG, Kardiologe



Yadkar Öcalan  
Diabetesberaterin DDG



Elisabeth Schmitz-Höner  
Diabetesberaterin



Elisabeth Mazurkiewicz  
Podologin DDG

### Kontakt:

Tel. 02841 107-2179, gzn.diabetes@st-josef-moers.de





## Zuckersüß – und doch manchmal bitter!

Am 1.5.2011 hat Dr. med. A. Adler die Arbeit als neuer Leiter des Departments Diabetologie innerhalb der Abteilung für Innere Medizin aufgenommen. Herr Dr. med. Adler war lange Zeit als Internist und Facharzt für Gastroenterologie und Diabetologie oberärztlich in den Kliniken Maria Hilf Mönchengladbach tätig, hat dort am Aufbau des Schwerpunktes Diabetologie maßgeblich mitgewirkt und zuletzt diesen schwerpunktmäßig betreut.

Auch in der Zukunft wird es das Ziel des Departments Diabetologie im St. Josef Krankenhaus bleiben, den Patienten ein umfassendes Behandlungsangebot zu unterbreiten. Dabei arbeiten verschiedene nichtärztliche (Diabetesberater, Podologen, Diätberater) und ärztliche (Chirurgen, Radiologen, Neurologen, Augenärzte) Berufsgruppen miteinander.

**„Der Diabetes mellitus ist eine Wohlstandserkrankung geworden, deren Behandlung schon bei der Diagnose in die richtigen Bahnen gelenkt werden muss“**

„Der Diabetes mellitus ist eine Wohlstandserkrankung geworden, deren Behandlung schon bei der Diagnose in die richtigen Bahnen gelenkt werden muss“ so der Arzt in einem ersten Gespräch. Dabei ist es nicht nur wichtig, die

entsprechenden Begleiterkrankungen zu berücksichtigen, sondern auch eine maßgeschneiderte Therapie zu entwickeln. „Nicht jeder Patient kann mit jedem Medikament behandelt werden“ berichtet er.

So spielt das Alter und auch die persönlichen Lebensumstände eine immer größere Rolle. Auch muss man sich nach seinen Worten von der Vorstellung verabschieden, dass die Erkrankung des Diabetes mellitus eine der alten Patienten sei. Vielmehr sei es so, dass immer jüngere Patienten mit dieser Diagnose in die Sprechstunde kämen. Diese seien häufig noch im Erwerbsleben und bangten um ihren Beruf. Und dies nicht zu Unrecht.

Häufig bestünde aber auch die Furcht, dass mit der Diagnose des Diabetes mellitus sofort das Spritzen von Insulin notwendig werde. Diese Angst sei unbegründet, denn neben anderen Optionen stünden auch Medikamente zur Verfügung, welche in Tablettenform eingenommen werden könnten. Schon damit sei in vielen Fällen eine Verbesserung der Blutzuckerwerte zu erzielen. Erst, wenn diese in ihrer Wirkung nicht mehr ausreichen, sei der Einsatz von

Insulin in Betracht zu ziehen. Aber auch hier seien solche Insuline am Markt, welche in der Handhabung komfortabel sind und nur eine geringe Änderung des Tagesablaufes bedeuten.

Wird der Diabetes mellitus aber nicht ausreichend behandelt, so drohen Folgeerkrankungen; und diese sind bitter! Denn der schlecht behandelte Diabetes mellitus bedeutet häufig, dass das Gefäßsystem in Mitleidenschaft gezogen wird. Die Folgen sind dann mannigfaltig und manchmal gravierend. So drohen Gefäßschäden an den Nieren, den

„Ziel dieses  
Behandlungskonzeptes  
ist es, eine Amputation  
des betroffenen  
Gliedmaßenabschnittes  
zu verhindern“

Herzkranzgefäßen, den Gefäßen des Gehirns und der Extremitäten mit dann fatalen Folgen für die Betroffenen. „Dies

gilt es zu verhindern“ so Dr. med. Adler „und die moderne Medizin gibt uns dazu die Möglichkeit.“ So gäbe es neue medikamentöse Behandlungsstrategien, die dem Patienten eine hohe Lebensqualität böten trotz dieser Erkrankung. Allerdings gäbe es auch immer wieder Situationen, in denen die Erkrankung schon gravierende Spuren hinterlassen habe. Das so genannte diabetische Fußsyndrom sei eine solche Folgeerkrankung. Diese zu behandeln wird einer der neuen Schwerpunkte der Abteilung darstellen. „Ziel dieses Behandlungskonzeptes ist es, eine Amputation des betroffenen Gliedmaßenabschnittes zu verhindern“, so Dr. med. Adler; „wir haben in Deutschland immer noch – im europäischen Vergleich – die höchsten Amputationsraten bei dieser Folgeerkrankung des Diabetes. Dies im Rahmen unserer Möglichkeiten für Moers und die Umgebung zu ändern, ist eine anspruchsvolle aber auch spannende Aufgabe für die Zukunft“. Des weiteren gälte es, Aufklärungsarbeit für die Patienten zu leisten. „Nur der informierte und aufgeklärte Patient weiß um seine Erkrankung und kann mithelfen, das Optimum an Therapiemöglichkeiten zu realisieren“ so Dr. med. Adler. „Hierzu werden auch Informationsveranstaltungen vor Ort im St. Josef Krankenhaus ihren Beitrag leisten“ so der Arzt.

## Aber bitte mit Sahne –

### die Ernährung bei Diabetikern

Nicht wenige Patienten, welche an der Krankheit des Diabetes mellitus leiden, beschäftigen sich mit der Frage, welche Nahrungsmittel zum Verzehr geeignet sind. Dies wird in den meisten Fällen im Rahmen der Schulungsprogramme für Diabetiker besprochen, dennoch ist nicht selten die Verunsicherung groß, wenn im Alltag bestimmte Produkte – u. a. auch von der Industrie – beworben werden.

Die Ernährung spielt bei Diabetikern in der Therapie aber eine entscheidende Rolle, da sie wichtige Aufgaben erfüllen soll. Die Ernährung soll dazu beitragen, den

gestörten Stoffwechsel zu normalisieren, ein normales bzw. wünschenswertes Gewicht zu erreichen und begleitende Risikofaktoren zu bessern.



Diese Anforderungen an die Ernährung lassen sich gut miteinander vereinbaren. Grundlage der Diabeteskost bildet dabei eine vollwertige Ernährung, die sich an den **10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)** orientiert.

Im Einzelnen sollte folgendes beachtet werden:

## KÖRPERGEWICHT

Das „richtige“ Körpergewicht ist für Diabetiker von großer Bedeutung; mit zunehmendem Körpergewicht nimmt die Wirkung des Insulins in den Körperzellen ab. Daher führt oftmals eine Gewichtsreduktion bereits zur Senkung oder gar Normalisierung der Blutzuckerwerte.

In welchem Bereich das „richtige“ Körpergewicht liegt, kann mit dem so genannten **„Body-Mass-Index“** = BMI (Körpermassenindex) ermittelt werden.

Zur Berechnung wird folgende Formel verwendet:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$$

Beispiel: Eine Person mit einem Gewicht von 96 kg und einer Größe von 1,83 m hat demnach einen BMI von

$$\frac{96 \text{ kg}}{(1,83 \text{ m} \times 1,83 \text{ m})} = 28,7$$

und liegt damit im Übergewichtsbereich.

Um das Körpergewicht mittels BMI zu bewerten, hilft nachfolgende Tabelle.

Kategorie	BMI in kg/m <sup>2</sup>
Untergewicht	< 18,5
Normalgewicht	18,5 – 24,9
Übergewicht	> 25
Präadipositas	25 – 29,9
Adipositas Grad I	30 – 34,9
Adipositas Grad II	35 – 39,9
Adipositas Grad III	> 40

World Health Organization (WHO), 2000

Personen, die über dem Normalgewichtsbereich liegen, sollten ihr Gewicht reduzieren. Dies ist in der Regel durch eine vollwertige, energiereduzierte Mischkost mit einer täglichen Energiezufuhr von 5040 – 7530 Kilojoule (kJ)/1200 – 1800 Kilokalorien (kcal) – je nach Alter, Geschlecht und Ausgangsgewicht – möglich. Bei der Speiseplangestaltung hilft nachfolgendes Beispiel.

Dieser Speiseplanvorschlag enthält ca. **6300 kJ/1500 kcal**, 75 g Eiweiß, 50 g Fett und 190 g Kohlenhydrate.

Zudem sollte bei der Speisenplanung die Flüssigkeitszufuhr berücksichtigt werden. Diese sollte mindestens 2 l am Tag betragen. Gut geeignet sind vor allem Trink- und Mineralwasser sowie ungesüßter Kräuter- und Früchtetee.

Gerade bei Übergewicht ist es oft sinnvoll, nicht mehr als 3 bis 4 Mahlzeiten einzunehmen. Einzelheiten sind mit dem behandelnden Arzt zu besprechen.



Wir stimmen unsere Produkte und Dienstleistungen ganzheitlich auf unsere Kunden ab, fertigen sie nach dem Maß des Menschen an – und nicht umgekehrt. Das heißt, es geht uns nicht darum, das technisch Machbare umzusetzen, sondern den Menschen mit seinen Bedürfnissen in den Mittelpunkt zu rücken.

Diese Grundhaltung, gepaart mit langjähriger Erfahrung, sowohl technischem als auch handwerklichem Know-how und kundenorientiertem Service machen unsere Arbeit aus.



### Sanitätsbedarf

Siegfried von Bülzingslöwen  
service@otsvb.de  
www.otsvb.de



### Kleinorthopädie

Hans-Josef Hammelmann  
www.hammelmann-moers.de  
info@hammelmann-moers.de

Tel./Fax 02841 144676 · Kirchstr. 15 · 47441 Moers

# Tagesbeispiel bei Diabetes mellitus

## FRÜHSTÜCK:

### Mehrkornbrötchen, Knäckebrot, Käse, Gurke, Konfitüre

Kaffee, Tee, Trink-, Mineralwasser	-
Mehrkornbrötchen	60 g (1 Stck.)
Knäckebrot	10 g (1 Sch.)
Streichfett	10 g (1 EL)
Edamer 30% F.i.Tr.	30 g (1 Sch.)
Gurke	20 g
Erdbeerkonfitüre	10 g (1 TL)

## ZWISCHENMAHLZEIT:

### Müsli

Kaffee, Tee, Trink-, Mineralwasser	-
Milch 1,5% Fett	250 ml (1 Glas)
Flockenmischung (Hafer-, Roggen- und Weizenflocken)	30 g (3 EL)
Obst (z. B. 1/2 mittelgroße Birne)	110 g

## MITTAGESSEN:

### Blattsalat mit Paprikastreifen, Rindsroulade, Kartoffeln, Dickmilch mit Erdbeeren

Trink-, Mineralwasser	-
Blattsalat	50 g
Paprika rot	30 g
Öl	6 g (2 TL)
Rindsroulade	100 g
Gewürzgurke	10 g

Zwiebeln gehackt	6 g
Salz, Pfeffer, Gewürze	-
Kartoffeln gegart	120 g
Dickmilch 1,5% Fett	125 g
8 Erdbeeren (mittelgroß)	100 g

## NACHMITTAG:

### Vollkornbrot, Streichfett, Tomate

Kaffee, Tee, Trink-, Mineralwasser	-
Vollkornbrot	60 g (1 Sch.)
Streichfett	4 g (1 TL)
Tomate	60 g (1 Stck.)

## ABENDESSEN:

### Salatplatte mit Joghurtdressing, Weizenvollkornbrot

Trink-, Mineralwasser, Tee	-
Rohkost (z. B. Paprika rot, Gurke, Karotte, Rettich)	120 g
Blattsalat	50 g
Joghurt 1,5% Fett (für Dressing)	100 g
Zwiebeln	20 g
Essig, Salz, Pfeffer, Gewürze	-
Weizenvollkornbrot	60 g (1 Sch.)

## SPÄTMAHLZEIT:

Obst (z. B. 1 kleiner Apfel)	110 g
------------------------------	-------



Abkürzungen:

EL = Eßlöffel, TL = Teelöffel, Sch. = Scheibe

# Kohlenhydrate

Kohlenhydrate spielen in der Ernährung des Diabetikers eine große Rolle, da sie als einziger Nährstoff den Blutzucker beeinflussen (siehe Abbildung 1). Kohlenhydrathaltige Lebensmittel sollten nach ihrer Blutzuckerwirksamkeit (Glykämischer Index = GI) ausgesucht werden. Solche mit niedrigerem GI sollten bevorzugt werden.



## Schnell verwertbare Kohlenhydrate

Diese finden sich beispielsweise in Zucker, Konfitüre, Gebäck oder Fruchtsaft. Sie gehen rasch ins Blut über und verursachen einen schnellen Blutzuckeranstieg. Diese Lebensmittel sollten deshalb nie allein verzehrt werden, sondern – wenn überhaupt – in einer Mahlzeit zusammen mit Lebensmitteln, die Fett, Eiweiß und Ballaststoffe enthalten. Dadurch wird die Mahlzeit langsamer verdaut und der Blutzuckerspiegel steigt langsamer an.

## Langsam verwertbare Kohlenhydrate

Vollkorngetreideprodukte (Vollkornbrot, Vollkornteigwaren, Vollreis), Gemüse und Hülsenfrüchte enthalten neben langsam verwertbaren Kohlenhydraten reichlich Ballaststoffe, so dass der Blutzuckerspiegel nach dem Verzehr dieser Lebensmittel nur langsam ansteigt. Längst können Diabetiker alle kohlenhydrathaltigen Lebensmittel bei ihrer täglichen Speisenplanung berücksichtigen. Allerdings sollten nach wie vor verstärkt Lebensmittel verzehrt werden, deren Kohlenhydrate verzögert ins Blut übergehen, da diese den Blutzuckerspiegel langsam ansteigen lassen.



## IHR MEDIENPARTNER IM GESUNDHEITSWESEN

MSP | MEDIA  
SERVICEPARTNER

In den letzten Jahren hat sich MSP Media+ServicePartner immer mehr auf die Erstellung von Printmedien für das Gesundheitswesen, insbesondere Krankenhäuser, spezialisiert.

Dabei war und ist unser primäres Ziel: **Wirtschaftlichkeit und Kreativität** effizient miteinander zu verbinden. Dieses grundlegende Ziel beinhaltet eine unkomplizierte, auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Arbeitsweise, die eine optimale **prozessintegrierte Wertschöpfungskette** aller beteiligten Institutionen gewährleistet. Schnittstellen zwischen Ihrer Gesundheitsinstitution und uns sind fließend. Das wird unter anderem durch unser **Ein-Kontakt-Prinzip** gewährleistet.

MSP | MEDIA  
SERVICEPARTNER

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

**Ergonomie-System**

**Der OPEL MERIVA**

**DAS WELLNESS-MOBIL.**

Wir leben Autos.

Elegant und überaus praktisch bietet er bis ins Detail eine Vielzahl technischer Innovationen, die das Fahren und das Leben leichter machen.

Für sein einmaliges Ergonomie-System ist der Meriva als erstes und einziges Fahrzeug mit dem Gütesiegel AGR (Aktion Gesunder Rücken e. V.) zertifiziert worden.

- Das FlexDoors®-Türkonzept erleichtert den Ein- und Ausstieg.
- Das FlexSpace®-Sitzkonzept richtet sich nach Ihren Bedürfnissen.
- Das FlexFix®-Fahrradträgersystem ist unsichtbar, einsatzbereit und einfach zu handhaben.
- Die Ergonomiestühle mit Gütesiegel AGR (Aktion Gesunder Rücken e. V.) lassen Sie entspannter ankommen.
- Das Halogen Kurven- und Abbiegelicht AFL zeigt mehr von der Straße.
- Der Parkpilot, Einparkhilfe vorn und hinten, verhindert Rempeln.

Vereinbaren Sie noch heute eine Probefahrt, Ihr Rücken wird es Ihnen danken!

### Unser Barpreisangebot

für den Opel Meriva Selection mit 1.4 ecoFLEX, 88 kW

schon ab **15.990,- €**



Die PKW-Anschlussgarantie für Ersthalter nach den Bedingungen der CG Car-Garantie-Versicherungs-AG ist max. 160.000 km. Der Garantieanspruch ist auf den Zeitwert des Fahrzeuges zum Eintritt des Garantiefalles begrenzt. Bei allen teilnehmenden Opel Partnern. Mehr Informationen auf [www.opel-garantie.de](http://www.opel-garantie.de)

**JETZT PROBE FAHREN!**

Kraftstoffverbrauch in l/100 km Meriva Selection 1.4 ecoFLEX, 88 kW, innerorts: 8,0, außerorts: 5,0, kombiniert: 6,1; CO<sub>2</sub>-Emissionen, komb.: 143 g/km (gemäß 1999/100/EG).

<sup>1</sup> Vergleichen Sie den Bild am SONNTAG vom 7. 11. 10 und AUTO Bild Nr. 442010 vom 5. 11. 10.

**Franken**  
SYMPTOMA  
IMMUNO

Franken Service GmbH  
[www.nmz-franken.de](http://www.nmz-franken.de)

DU-Kallertfeld	Ruhrortr. Straße 92	Tel. 02 03/31 807-0
DU-Neumühl	Daimlerstraße 1	Tel. 02 03/9 95 45-0
DU-Rheinhausen	Moerser Straße 30	Tel. 0 20 65/69 08-0
Kamp-Lintfort	Ortstraße 80	Tel. 0 20 42/33 7-0
Krefeld	Münsterstraße 55	Tel. 0 21 51/87 38-0
Moers	Mühlenstraße 3	Tel. 0 28 41/9 98 98-0
Geldern	Weweler Str. 180-184	Tel. 0 28 31/93 10-0

## Einfluss verschiedener Kohlenhydratträger auf den Blutzuckerspiegel

Zucker, zuckerhaltige Getränke, Fruchtsaft



schießen ins Blut

Weißmehlprodukte, (z.B.: Weißmehlbrötchen, Toastbrot) Obst



strömen ins Blut

Vollkorngetreideprodukte (Vollkornbrot, -teigwaren, Volleis), Kartoffeln



fließen ins Blut

Milch, Joghurt, Dickmilch, Kefir



tropfen ins Blut

Gemüse, Hülsenfrüchte



sickern ins Blut

## WAS SIND AUSTAUSCHEINHEITEN?

Insulinpflichtige Diabetiker müssen auf die vom Arzt vorgegebene Kohlenhydratmenge achten. Um das Austauschen kohlenhydrathaltiger Lebensmittel zu vereinfachen, werden Austauscheinheiten wie die Kohlenhydrat-Portion (KH-Portion) verwendet (siehe nachfolgende Tabelle). Hierbei handelt es sich um eine Schätzeinheit, die entweder als Proteineinheit (BE) oder als Kohlenhydrateinheit (KHE/KE) bezeichnet wird. Eine KH-Portion enthält 10-12 g verwertbare Kohlenhydrate. Lebensmittelportionen, die jeweils gleiche Kohlenhydratmengen enthalten, können gegeneinander ausgetauscht werden. Kohlenhydrataustauschtabellen sind im Buchhandel erhältlich.

Angabe von ausgewählten Lebensmitteln, die je 1 KH-Portion enthalten<sup>1)</sup>

Lebensmittel essbarer Anteil	1 KH-Portion <sup>2)</sup> entspricht circa:	Schätzhilfen in Küchenmaßen
Brötchen	25 g	½ Stück
Mehrkornbrötchen	30 g	½ Stück
Knäckebrot	20 g	1 mittelgroße Scheibe
Vollkornbrot	30 g	½ Scheibe
Hafer, Roggen-, Weizenflocken	20 g	2 Esslöffel
Kartoffeln gegart	80 g	1 mittelgroße
Nudeln gegart	40 g	2 gehäufte Esslöffel
Reis gegart	45 g	2 gehäufte Esslöffel
Trinkmilch, 1,5 % Fett	250 g	1 mittelgroßes Glas
Dickmilch, 1,5 % Fett	250 g	1 mittelgroßes Glas
Joghurt	250 g	1 mittelgroßes Glas
Apfel	110 g	1 kleiner
Birne	110 g	½ mittelgroße
Erdbeeren	200 g	15 mittelgroße

<sup>1)</sup> Quelle: modifiziert nach Schumacher W., Toeller M.: KH-Tabelle für Diabetiker, Düsseldorf 2003

<sup>2)</sup> Eine KH-Portion enthält 10-12 g verwertbare Kohlenhydrate

## Welche Süßungsmittel können verwendet werden?

### Süßstoffe

Süßstoffe sind in der Regel energiefrei und können als Süßungsmittel genutzt werden. Darüber hinaus liefern sie keine Kohlenhydrate, so dass der Blutzuckerspiegel unbeeinflusst bleibt.

### Zuckeraustauschstoffe

Die Zuckeraustauschstoffe Isomalt, Lactit, Maltit, Mannit, Sorbit, Xylit und Fructose lassen den Blutzuckerspiegel nicht oder nur schwach ansteigen. Sie enthalten aber fast genauso viel Energie wie Haushaltssüßzucker. Zuckeraustauschstoffe sind zum Kochen und Backen geeignet. In größeren Mengen können sie abführend wirken.

### Zucker

Erfahrene Diabetiker können max. 10 % der täglichen Energie in Form von Zucker (bzw. Glukose, Maltose, Maltodextrin, Glukosesirup) aufnehmen. Das entspricht etwa 30 bis 50 g pro Tag. Allerdings sollte Zucker nur innerhalb einer Mahlzeit, z. B. in Form einer gesüßten Nachspeise verzehrt werden. Pur jedoch ist er nach wie vor nicht zu empfehlen.

### DIÄTETISCHE LEBENSMITTEL

Diätetische Lebensmittel ergänzen das Lebensmittelangebot, sind aber für Diabetiker in der Regel nicht erforderlich (Ausnahme: Süßstoffe). Ein Großteil der Lebensmittel, die als „für Diabetiker geeignet“ deklariert werden, enthalten große Fett- und Energiemengen und sind häufig teurer als reguläre Produkte. Bei Verwendung dieser Produkte müssen der Energie- und Fettgehalt (Nährwertangaben auf der Verpackung) berücksichtigt werden.



## FETT

Fette und Öle pflanzlicher und tierischer Herkunft liefern mit 38 kJ/9 kcal pro Gramm die meiste Energie unter den Nährstoffen. Die Fettzufuhr sollte höchstens ein Drittel der pro Tag benötigten Energiemenge betragen.

Täglich sollten höchstens folgende Mengen aufgenommen werden:



### 30 g Streich- und Kochfett

z. B. 1 ½ gestrichene EL (15 g) Butter oder Margarine und 1 ½ EL (15 g) hochwertiges Pflanzenöl sowie

### 30 – 40 g Fett in Form versteckter Fette

z. B. 1 Portion (125 g) Putenkeule gegart, 2 Scheiben (40 g) Geflügelmortadella, 1 Glas (200 ml) Trinkmilch 1,5% Fett, 1 Becher (150 g) Joghurt 1,5% Fett und 2 Scheiben (60 g) Gouda 30% F.i.Tr.

Insgesamt sollte in der Ernährung die Fettzufuhr reduziert werden, speziell der Anteil an Fetten mit gesättigten Fettsäuren. Geeignet dagegen, wegen ihrer günstigen Wirkung auf den Fettstoffwechsel des Diabetikers, sind Fette mit einem hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren, z. B. Raps-, Oliven-, Sonnenblumen-, Soja- und Maiskeimöl sowie daraus hergestellte Margarinen.

## Tipps zum Fettsparen

- Vornehmlich pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse und Obst, einen Teil davon roh, sowie Kartoffeln und Getreideerzeugnisse verzehren. Diese enthalten wenig oder gar kein Fett (Ausnahme: Nüsse).
- Speisen überwiegend frisch zubereiten. Fertiggerichte, Fertigsuppen oder Fertigsoßen können viel Fett enthalten. Am besten die Zutatenliste lesen und fettarme Varianten auswählen.
- Fettarmes Fleisch und Geflügel, fettarme Wurst, Milch und Milcherzeugnisse bevorzugen. An der Fleisch-, Wurst- und Käsetheke danach fragen und bei verpackten Lebensmitteln die Fettangabe beachten.
- Für belegte Brote zum „Kleben“ öfters etwas Frischkäse, Senf, Quark oder saure Sahne verwenden. Damit wird Streichfett eingespart.
- Brot häufiger vegetarisch, z. B. mit Tomaten-, Gurken-, Rettich- oder Radieschenscheiben belegen.
- Bei der Speisenzubereitung mit Fett sparen. In speziellen Edelstahltopfen, beschichteten Pfannen, Grillpfannen, im Tontopf, in der Folie oder im Mikrowellenherd kann ohne oder mit nur wenig Fett gegart werden.
- Salatsoßen mit wenig Öl zubereiten und statt Mayonnaise saure Sahne, Joghurt, Quark, Dickmilch oder Milch verwenden.
- Bei Rahmsoßen oder Aufläufen die Sahne zur Hälfte durch Milch ersetzen. Schmackhafte Soßen lassen sich auch aus püriertem Gemüse (z. B. Tomaten, Karotten oder Brokkoli) zubereiten.
- Salz-, Pell- oder Folienkartoffeln anstelle von Bratkartoffeln, Kartoffelpuffer, Röstli, Pommes frites oder Kroketten verwenden.





## Empfehlungen zur fettbewussten Lebensmittelauswahl



### vorzugsweise verzehren

#### Fleisch und Wurstwaren

z. B. Huhn, Pute, Rind (Filet, Roastbeef, Keule), Schwein (Keule, Kotelett, Schinken), fettarme Fleischwaren wie Kasseler, roher und geräucherter Schinken (ohne Fettrand), Geflügelwurst, Schinkensülze

#### Fisch

z. B. Forelle, Karpfen, Kabeljau, Rotbarsch, Scholle, Schellfisch, Tintenfisch

#### Milch und Milchprodukte

z. B. Trinkmilch (0,3 – 1,5 % Fett), Kaffeesahne (4 % Fett), Buttermilch, fettarmer Joghurt (1,5 % Fett), Speisequark (Magerstufe), körniger Frischkäse, Sauermilchkäse (wie Harzer, Mainzer, Handkäse), Käsesorten der Mager- bis Dreiviertelfettstufe (bis 30 % F. i. Tr.)



### gelegentlich kleine Mengen verzehren

#### Fleisch und Wurstwaren

z. B. Kamm, Schulter, Hackfleisch, Wiener Würstchen, Leberkäse, Lyoner Wurst, Bierschinken

#### Fisch und Krustentiere

z. B. Lachs, Krabben

#### Milch und Milchprodukte

z. B. Trinkmilch (3,5 % Fett), Kaffeesahne (7,5 – 10 % Fett), Kefir und Joghurt (3,5 % Fett), saure Sahne (10 % Fett), Käsesorten der Fett- und Vollfettstufe (40 – 50 % F. i. Tr.)



### selten verzehren

#### Fleisch und Wurstwaren

z. B. Gans, Ente, Rückenspeck, Bauch, Bauchspeck, Frühstücksspeck, Bratwurst, Mettwurst, Leberwurst, Landjäger, Salami

#### Fisch und Fischerzeugnisse

z. B. Aal, fettreiche Fischdauerwaren (z. B. Thunfisch in Öl), Feinkost-Fischsalate mit Mayonnaise

#### Milch und Milchprodukte

z. B. Schlagsahne, Creme fraîche, Schmand, saure Sahne ab 18 % Fett, Zubereitungen aus Joghurt, Quark oder Sauer Milch bzw. Fertigdesserts, z. B. Pudding mit mehr als 3,5 % Fett, Käsesorten der Rahm- oder Doppelrahmstufe (ab 50 % F. i. Tr.)

#### Sonstiges

z. B. Nüsse, Mayonnaise



## sonstiges

### Eiweiß

Der Eiweißbedarf eines Typ-2-Diabetikers entspricht in etwa dem eines Stoffwechselgesunden. Das benötigte Eiweiß wird über Milch, Milchprodukte und mageren Käse, fettarmes Fleisch, Fisch und Wurst sowie über Getreide und Getreideerzeugnisse zugeführt.

### Vitamine und Mineralstoffe

Mit dem täglichen Verzehr von frischem Obst, Gemüse und Salat werden viele benötigte Vitamine und Mineralstoffe aufgenommen. Empfohlen werden täglich etwa 300 g Obst (2 Portionen) und 400 g Gemüse (3 Portionen). Weitere Vitamine und Mineralstoffe werden über Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fisch sowie Vollkornprodukte zugeführt.

### Alkohol

Der Alkoholkonsum sollte eingeschränkt werden. Nach ärztlicher Absprache kann gelegentlich 1 Glas Wein oder Bier getrunken werden. Dieses sollte jedoch nur zusammen mit einer kohlenhydrathaltigen Mahlzeit verzehrt werden, da Alkohol zu einer unkontrollierbaren Blutzuckersenkung führen kann. Geeignet sind Diabetikerweine mit einem Zuckergehalt von höchstens 4 g/Liter sowie trockene Weine mit einem Restzuckergehalt unter 9 g/Liter.

### Getränke

Es sollten täglich mindestens 2 l getrunken werden. Gut geeignete Getränke sind beispielsweise Trink-/ Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetee. Daneben können in Maßen Kaffee (ohne Zucker), schwarzer Tee oder mit Süßstoff hergestellte Erfrischungsgetränke verwendet werden.

## Tipps für jeden Tag

- Regelmäßig das Gewicht kontrollieren, etwa einmal pro Woche, und das Normalgewicht halten oder anstreben.
- Lebensmittel mit langsam verwertbaren Kohlenhydraten wie Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse und Kartoffeln bevorzugen.
- Schnell verwertbare Kohlenhydrate wie Süßigkeiten, Gebäck usw. reduzieren oder vermeiden.
- Fettarme Lebensmittel und Zubereitungsarten auswählen.
- 5 – 6 Mahlzeiten über den Tag verteilen, um Blutzuckerspitzen und Unterzucker zu vermeiden.
- Täglich 1,5 – 2 l trinken.
- Alkoholhaltige Getränke reduzieren oder vermeiden.
- Beim Essen unterwegs geeignete Speisen auswählen.
- Neben richtigem Essen und Trinken für ausreichende Bewegung sorgen.



**DAS sympathische Fotostudio...**

professionell, unkompliziert und... bezahlbar

Mit regelmäßigen Babyfotoaktionen in St. Josef Krankenhaus und Stillgruppe

- Studiofotos  
- Außenaufnahmen  
- Homestory  
alles ist möglich...

das beste... Sie erhalten zu jeder Serie Ihre digitalen Daten!

...Bewerbungsfotos / Hochzeitsbilder / Portraits  
Dessous- und Aktfotografie / Familie / Kids...

Elke Krüger  
...digitale-Portraits... 0201 / 60 99 716  
www.digitale-portraits.de

## MRSA-Gütesiegel für St. Josef Krankenhaus Moers

Am Mittwoch, 8. Juni 2011 wurden im Kreishaus Wesel im Rahmen des Euregio-Projektes „EurSafety Health-net“ Qualitätssiegel an 8 Krankenhäuser im Kreis Wesel verliehen, darunter auch an das St. Josef Krankenhaus in Moers. Kreisdirektor Ralf Berensmeier übergab das Siegel mit großem Lob für das Engagement an die Vertreter der Krankenhäuser und die Experten des Euregio-Projektes. Stolz nahmen Prokurist Michael Kexel und Hygienefachschwester Ruth Halmann-Ziegler die Urkunde in Empfang. Vor ungefähr einem Jahr, im Juni 2010, haben sich die Vertreter der 8 Krankenhäuser aus Moers, Kamp-Lintfort, Dinslaken, Wesel und Xanten bereit erklärt, an dem deutsch-niederländischen Qualitätsverbund MRSA-net teilzunehmen. Die Erlangung des Qualitätssiegels, für das 10 Qualitätsziele erfüllt werden mussten, stand für das St. Josef Krankenhaus, aber auch alle anderen niederrheinischen Krankenhäuser im Vordergrund. Zu den ausgeschriebenen Qualitätszielen gehörten u.a. Koordinierungstreffen, ein „runder Tisch“, Konsensgespräche zur Etablierung und Überwachung einer MRSA-Datenbank und eines Typisierungsnetzwerkes sowie die Evaluierung von Richtlinien. Prof. Andreas Voss, Mikrobiologe am Canisius-Wilhelmina Krankenhaus in

Nimwegen, stellte das Gesamtprojekt „EurSafety Health-net“ und hier insbesondere Hintergründe und Ziele des „Qualitätsverbundes EuQHealth“ und des „MRSA-nets“ vor.

### Der Hautkeim MRSA stellt weltweit eine große Gefahr in Krankenhäusern dar.

Gute Vorarbeit wurde bereits 2009 im Kreis geleistet. So gründete sich im Frühjahr 2009 eine Facharbeitsgruppe „MRSA im Kreis Wesel“, die im Auftrag der Kommunalen Gesundheitskonferenz einberufen wurde. Hygieneärzte und Hygienefachkräfte aus den Krankenhäusern Evangelisches Krankenhaus Wesel, Marien-Hospital Wesel, Evangelisches Krankenhaus Dinslaken, St. Vinzenz-Hospital Dinslaken, Bethanien Krankenhaus Moers, St. Bernhard-Hospital Kamp-Lintfort, St. Josef-Hospital Xanten und St. Josef Krankenhaus Moers sind hier aktiv beteiligt gewesen. Der Fachdienst Gesundheitswesen unter der Leitung von Dr. Rüdiger Rau moderiert diese Facharbeitsgruppe und ist gleichzeitig offizieller Kooperationspartner des majeuren Euregio Projektes zur Patientensicherheit „EurSafety Health-net“, welches im November 2009 seine gemeinsame Arbeit mit Prof. Andreas Voss, dem niederländischen Koordinator, aufnahm.

Der Hautkeim MRSA stellt weltweit eine große Gefahr in Krankenhäusern dar und hier vor allem auf chirurgischen Intensivstationen, Stationen für Brandverletzte und Neugeborenenstationen. In Deutschland infizieren sich jährlich ca. 50.000 Menschen mit MRSA. In manchen Kliniken beruhen bereits 30% erworbenen Infektionen



Michael Kexel und Ruth Halmann-Ziegler nehmen das Siegel von Kreisdirektor Ralf Berensmeier in Empfang

auf MRSA. Besonders kritisch ist hier, dass es für Infektionen durch Methicillin-resistente Staphylokokken aufgrund der Resistenz des Keimes nur noch wenige Möglichkeiten der Antibiotikatherapie gibt. Experten befürchten auch, dass es in naher Zukunft keine wesentliche Neuentwicklung von antibiotischen Wirkstoffen geben wird und zudem auch andere dem MRSA-ähnliche Keime eine Multiresistenz entwickeln werden.

Der Hautkeim MRSA kommt natürlicherweise auf der Schleimhaut des Nasenvorhofs und seltener auf der Haut von fast jedem dritten Menschen vor und verursacht bei gesunden Menschen keine Erkrankung. Eine Übertragung durch andere Menschen ist jeden Tag möglich, jedoch stellt die gesunde Haut- und Schleimhaut einen Schutz gegen MRSA dar. Bei MRSA-Trägern siedeln und vermehren sich die Keime, ohne eine Infektion zu verursachen. Kritisch wird es dann, wenn bei diesen MRSA-Trägern zum Beispiel Operationen eine Wundinfektion ausgelöst wird, die harmlos ablaufen kann, aber auch bei zum Beispiel geschwächtem Immunsystem zu schweren Infektionen wie Lungenentzündung oder Blutvergiftung führen kann.

Besonders einfach kann sich der MRSA-Keim auf der Haut derjenigen Menschen einnisten, die u.a. folgende Risikofaktoren aufweisen: eine positive MRSA-Anamnese, d.h.



## 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 Säuglingshöften  
Stoßwellenbehandlung  
Osteopathie



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. Mancke    Dr. med. Zigran    Dr. med. Hause    Dr. med. Michler

### Facharztpraxis für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. med. Heinz Conny Mancke  
Dr. med. Wolfgang Zigran  
Dr. med. Jan Hause  
Dr. med. Klaus Michler

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

sie waren schon einmal MRSA-Träger, Kontakt zu MRSA-Trägern, Aufenthalt in einem Krankenhaus, Alten- oder Pflegeheim innerhalb der letzten 12 Monate, offene chronische Wunden oder auch eine antibiotische Therapie innerhalb der letzten 6 Monate.

Das grenzübergreifende Euregio-Projekt in der Region Rhein-Waal hat das Ziel, auf deutscher Seite die MRSA-Rate zu erfassen und auf niederländisches Niveau zu senken. In den Niederlanden hält sich der Anteil der MRSA-Prävalenz seit Jahren durch konsequente „search and destroy“-Politik auf unter 3%, in Deutschland jedoch ist ein permanenter Anstieg von 2% auf über 25% zu verzeichnen. Auf niederländischer Seite soll ein Ausbreiten durch MRSA-Keime aus Deutschland eingedämmt werden. Dieser Verbund soll durch Senkung der MRSA-Rate die medizinische Versorgung verbessern, was auch langfristig zu einem Standortvorteil werden kann. EUREGIO wird ein Frühwarnsystem etablieren, um Ausbrüche oder Auftauchen von ambulant erworbenen MRSA-Keimen frühzeitig zu identifizieren. Außerdem werden Richtlinien für die Therapie und Sanierung von MRSA erarbeitet, die einfach umgesetzt werden können.

Durch die Anstrengungen in den Niederlanden zeigt sich, dass es möglich ist, die MRSA-Rate deutlich herabzusetzen. Für Krankenhäuser bedeutet eine hohe MRSA-Rate nicht nur wesentlich mehr Zeit- und Personalaufwand, in Extremfällen bedeutet dies auch Schließung von Stationen. Mehrkosten entstehen durch aufwendigere Hygienemaßnahmen, längere Liegezeiten sowie Isolierung auf Einzelzimmer. Personal und Besucher müssen Schutzkleidung anziehen, auf eine gründliche Händedesinfektion ist zu achten, damit eine Übertragung auf andere Patienten vermeiden werden kann. MRSA-Übertragung erfolgt in den meisten Fällen über Kontakt und nicht durch Tröpfchen- oder Luftübertragung.

Ziel des Netzwerkes ist eine zukünftige Ausrichtung auf weitere Gebiete des Gesundheitswesens, wie Alten- und Pflegeheime und Rettungsdienste. Wichtig ist auch eine durchdringende Information der Bevölkerung. Der Qualitätsverbund versucht mit folgenden Maßnahmen die Ausbreitung der MRSA einzudämmen: kontrollierte und rationale Antibiotikagabe, d.h. so viel wie nötig, aber so wenig wie möglich, Umsetzung von Hygienemaßnahmen und isolierte Pflege aller MRSA-Träger und aller MRSA-Infizierten, frühzeitige labordiagnostische Identifizierung von Trägern und Identifizierung der mehr 1000 verschiedenen MRSA, Betreuung der kolonisierten und infizierten Patienten auch nach dem stationären Aufenthalt.

„Mit der Auszeichnung durch das Gütesiegel an das St. Josef Krankenhaus ist ein weiterer wichtiger Schritt in Richtung Patientensicherheit beschränkt worden“, so Prokurist Michael Kexel.

Regina Ozwirk  
Leitung Öffentlichkeitsarbeit

## Neue Broschüre in der Orthopädie des St. Josef Krankenhauses:

„Arthrose und künstlicher Hüftgelenkersatz - Ihr persönlicher Leitfaden“

Wenn Sie an der Hüfte operiert werden müssen, haben Sie sicherlich Fragen zum Operationsverlauf und zur Art des künstlichen Hüftgelenks. Sie möchten wissen, was Sie alles tun können, um nach der Operation möglichst schnell wieder mobil und fit zu werden. Chefarzt Dr. Michael Jonas und sein Team haben in einer Broschüre alles Wissenswerte für Sie zusammengestellt, um Ihnen schon im Vorfeld der anstehenden oder geplanten Operation wertvolle Informationen und Tipps zur Verfügung zu stellen, damit Sie ihren Genesungsprozess aktiv mitgestalten können. Denn ein gut informierter und positiver Patient ist ein aktiver Bestandteil des Heilungsprozesses.

Bei der Arthrose kommt es durch Verschleiß und Verlust des Knorpels

zu weitreichenden Zerstörungen der betroffenen Gelenke. Es entstehen Veränderungen am Knochen und es kommt zu einer schmerzhaften Entzündungsreaktion, was zu Einsteifung der Gelenke führen und im Funktionsverlust enden kann. Im Frühstadium ist die konservative Therapie erfolgversprechend, jedoch ist der Gelenkverschleiß nicht heilbar. Zerstörter Knorpel wächst nicht oder nur bedingt wieder nach. Später ist die Erkrankung oft nur noch durch starke Schmerzmittel zu beherrschen. Ist die Arthrose einmal fortgeschritten, hilft meist nur noch der Ersatz des betroffenen Gelenkes durch ein gut funktionierendes Kunstgelenk.

Seit vielen Jahren wird der Gelenkersatz im St. Josef Krankenhaus

Moers erfolgreich und auf hohem Niveau durchgeführt. Dazu verfügt die Abteilung über zwei neue, großzügige Reinraumoperationssäle mit der Möglichkeit der intraoperativen dreidimensionalen Röntgenkontrolle und Navigation. Auf den Stationen findet eine gut strukturierte Behandlung statt mit einer intensiven und spezialisierten Physikalischen Therapie und der Möglichkeit der rehabilitativen Weiterbehandlung.

Sie erhalten die Broschüre „Arthrose und künstliches Hüftgelenk“ im Sekretariat der Abteilung für Orthopädie und Unfallchirurgie, Tel. 02841 107-2419.

Ulrike Wellner,  
Öffentlichkeitsarbeit

## Urologie seit 2008 zertifiziert

Seit 2008 ist die Urologische Abteilung des St. Josef Krankenhauses nach DIN-ISO zertifiziert. Seinerzeit war die Urologie damit die erste Abteilung im Hause, die sich mit dem Thema Zertifizierung beschäftigte. Der Aufwand an Zeit und Personal war hoch, der Wert für die Abteilung und den Patienten jedoch immens. Abläufe innerhalb der Abteilung wurden gestrafft und organisierter durchgeführt, Teambesprechungen auf allen Ebenen verbessern die Kommunikation und vermindern Informationsverluste.

Die Qualität unserer Arbeit hat erheblich gewonnen.

Diese Zertifizierung war dann Grundlage für eine weitere, nämlich die zum Prostatazentrum.

Das Erreichen einer Rezertifizierung ist der Beweis, dass in der Abteilung der Gedanke der ISO gelebt wird und dies war aufwändiger als die Grundzertifizierung vor 3 Jahren. Das Lob vom TÜV war für uns eine große Freude und Bestätigung.

Dr. Michael Reimann,  
Chefarzt der Urologischen Abteilung



## 20 Jahre „Schlüssellochchirurgie“ im St. Josef Krankenhaus

In der Ende September 2011 von der AOK veröffentlichten statistischen Auswertung gehörte das St. Josef Krankenhaus Moers zu den 20 Prozent der bundesweit besten endoskopisch tätigen chirurgischen Kliniken mit der niedrigsten Komplikationsrate bei Gallenblasenoperationen.

Operiert der Chirurg nur mit kleinen Schnitten, spricht man von der minimalinvasiven Chirurgie (MIC); landläufig „Schlüsselloch“- oder „Knopflochchirurgie“ genannt.

Seit 20 Jahren wird diese Operationstechnik im St. Josef Krankenhaus praktiziert. Es wird bei der MIC auf einen großen Schnitt verzichtet, die Operationen unterscheiden sich jedoch nicht oder nur wenig von der herkömmlichen Operation. Lediglich drei bis vier kleine Einschnitte von 3 – 10 mm sind noch notwendig. Die Vorteile des Patienten liegen nicht nur im kosmetischen Bereich, sondern der Patient hat auch weniger Schmerzen, eine schnellere Mobilisation nach der Operation ist möglich und ein schnellerer Kostenaufbau durch früher einsetzende Darmtätigkeit. Verwachsungen und Narbenbrüche treten ebenfalls seltener auf.

Das St. Josef Krankenhaus verfügt über modernstes Equipment wie zum Beispiel das Ultraschallmessens sowie eine neue Chipkamera, um diese Operationen durchführen zu können. In der Allgemeinchirurgischen Abteilung werden alle gängigen Operationstechniken durchgeführt. Hierzu zählen die Entfernung des Wurmfortsatzes (Appendix), die Entfernung der Gallenblase sowie die Versorgung von Leistenbrüchen. Insbesondere bei gutartigen Erkrankungen wie der Divertikulitis bietet die minimalinvasive Technik einen besseren Komfort für den Patienten.

Auch bei Vorliegen eines Zwerchfellbruchs mit Sodbrennen hat sich die Schlüssellochoperation im St. Josef Krankenhaus zum Goldstandard entwickelt.

Um die Schlüssellochtechnik zu fördern und Erfahrungen unter den Chirurgen auszutauschen, wurde 1991 von Prof. Schumpelick und Prof. Raguse der MIC-Club West in Aachen ins Leben gerufen. Der Chefarzt der Allgemeinchirurgie im St. Josef Krankenhaus, Dr. Heinz-Otto Lindner, war damals als Oberarzt Gründungsmitglied dieses Zusammenschlusses. Speziell in Mülheim an der Ruhr wurden in den Jahren von 1991 – 1995 mehrere Kongresse (mit Live-Operationen) unter Mitwirkung von Dr. Lindner veranstaltet um die neue Technik zu propagieren.

Das Spektrum der laparoskopischen Operationen im St. Josef Krankenhaus konnte in den letzten Jahren erweitert werden. So werden auch Milzentfernungen, Nebennierenoperationen und Operationen bei gutartigen Magenerkrankungen mit Hilfe der Bauchspiegelung durchgeführt.

Eine weitere Errungenschaft stellt die „SILS“ dar. Über einen 2-3 cm großen Schnitt in der Tiefe des Nabels wird ein gummiartiger Zylinder in den Bauchraum vorgeschoben, anschließend werden eine Kamera sowie 2 speziell entwickelte abwinkelbare Instrumente in den Bauchraum vorgeschoben. Ob diese



in ausgewählten Fällen auch im St. Josef Krankenhaus durchgeführte Technik zu einer weiteren Verbesserung führen wird, bleibt abzuwarten. In einigen Studien wird allerdings bereits über häufiger auftretende Narbenbrüche berichtet.

Eine weitere Entwicklung stellt die „NOTES“-Technik dar, bei der über natürliche Körperöffnungen, Mund oder Scheide bei der Frau in erster Linie Gallenblasen- und Darmoperationen durchgeführt werden. Um eine Gallenblase über den Mund operieren zu können, muss jedoch zunächst ein Loch in den Magen geschnitten werden, das am Ende der Operation wieder zugenäht wird. Da jedoch in gesunde Organe Defekte gesetzt werden mit dem Risiko des Nahtbruchs und der Bauchfellentzündung, wird diese Operationstechnik von Dr. Lindner zur Zeit kritisch gesehen: „Eine neue Operationsmethode sollte nicht mit einer höheren Komplikationsrate erkaufte werden, schließlich geht es bei „NOTES“ einzig und allein um die Kosmetik. Für einen 1 cm großen, später kaum sichtbaren Schnitt, sollte kein zu hoher Preis gezahlt werden.“

*Dr. Heinz-Otto Lindner  
Chefarzt Allgemein-, Thorax- und Viszeralchirurgie*

## Wir stellen Sie auf sichere Füße

Sie bewegen sich ungern, weil Sie sonst Schmerzen im Rücken, in den Knien oder in der Hüfte haben? Die Ursache dafür ist oft eine Fehlstellung der Füße. Im orthopädischen Sinn stehen Sie nicht korrekt und belasten unnötig Ihre Gelenke.

Bislang fehlte ein exaktes Diagnoseverfahren, um diese Fehlstellung zu beheben. Wir können Ihnen jetzt helfen: eine computergestützte Ganganalyse auf einer Mess-Platte vermisst dynamisch im 3-D-Verfahren das Fußverhalten in der Bewegung und gibt deutlich mehr Auskunft als der statische Abdruck.

Die Messdaten werden mitsamt einem Foto Ihrer Füße an die IOS-Manufaktur für Einlagen weitergeleitet. Dort werden die Einlagen individuell auf Ihren Befund und

Ihre Bedürfnisse abgestimmt und per Hand maßgefertigt. Jede einzelne Einlage ist ein Unikat. Diese neue Methode produziert individuell exakt sitzende Einlagen, die Ihrem Fuß optimale Unterstützung geben und die Gelenke schonen.

Das Highlight ist, dass es diese Art der Einlagen nicht nur für den Alltag gibt, sondern auch hauchdünn für empfindliche Füße, für besondere Sportarten wie Jogging, Fußball, Golf, Bike, Ski und sogar (wenn gewünscht in Leoprint) für „hohe Hacken-Pumps“.

Ob Kind, Jugendlicher oder Erwachsener: Fragen Sie Ihren Arzt nach der neuen computergestützten IOS-Ganganalyse!



Facharztpraxis für  
Orthopädie und Unfallchirurgie  
Dr. med. Heinz Conny Manake,  
Dr. med. Wolfgang Zigrath,  
Dr. med. Jan Hause, Dr. med. Klaus Michler

## Demenz – kann man das essen?

Man sagt: „Spinnen sind derart häufig, dass im Umkreis eines Menschen alle 70 cm mindestens eine Spinne zu finden ist.“ Von der Spinne zum ‚Spinnen‘ ist es nur ein kleiner Schritt. Zwischen ‚Spinnen‘ und einer Demenz allerdings stehen Welten. Mit der Häufigkeit verhält es sich allerdings ähnlich.

Besuchen Sie ein Rockkonzert oder eine große Comedyveranstaltung und halten Sie sich dabei vor Augen, dass mindestens die Hälfte der Personen im Saal oder im Stadion dement wird. Jeder vierte der Siebzيجährigen, jeder zweite Neunzigjährige ist dement. Und wer heute 70 Jahre alt ist, hat noch eine Lebenserwartung

von mindestens 20 Jahren. Es wird also deutlich: An der Demenz können wir nicht vorbei sehen, sie zu ignorieren wäre katastrophal.

Für uns, als Krankenhauspersonal bedeutet dies eine erhebliche Umstellung und eine Anpassung unseres Umgangs mit Patienten. Diese Menschen haben teilweise ihre eigene Sprache und leben in ihrer eigenen Welt. Wir können nicht erwarten, dass sich diese Menschen uns oder den wirtschaftlichen Bedingungen anpassen. Das primäre Ziel unserer Betreuung dementiell veränderter Menschen ist nicht immer sofort die tatsächliche Behandlung der jeweiligen Symptome, sondern oftmals erst die Herstellung einer Therapiefähigkeit. Dies bedeutet einen erheblichen Mehraufwand, ausgeprägte empathische Fähigkeiten, ausgeprägte Kommunikationsbereitschaft und auch die Bereitschaft sich auf den jeweiligen Menschen

und seine Bedürfnisse einzulassen, diese zu erkennen und letztendlich zu befriedigen. Die Grundvoraussetzung für eine menschengerechte und qualitativ hochwertige Arbeit mit dementen Menschen ist dabei die ausreichend zur Verfügung stehende Zeit.

Grundsätzlich frage ich mich bei jeder Aktion mit dem Betroffenen: „Braucht der Mensch nun wirklich Hilfe oder einfach nur Zeit?“ Manch einer benötigt eben länger, um sich selbst helfen zu können. Schafft er es dann aber, steigert dies sein Selbstwertgefühl und ermutigt ihn. ‚Hilfe zur Selbsthilfe‘ und ‚Aktivierung‘ sind hier die zentralen Begriffe. Einen Menschen zu verwöhnen, ihm alles aus der Hand zu nehmen, ihn passiv zu pflegen, ist gelegentlich möglicherweise schneller und bequemer. Es bringt den betroffenen Menschen aber keinen Schritt weiter. Um einem dementen Menschen gerecht werden zu können, muss



man ihn kennen lernen. Man muss seine Biografie erarbeiten, seine Gewohnheiten und Reserven herausfinden und vielleicht auch ein individuelles Wörterbuch anlegen, damit auch andere „seine Sprache sprechen“. Dann kann man vermeiden, ihm seine Defizite vor Augen zu führen. So kann Aggressivität vermieden werden und letztendlich erreicht man mehr Harmonie und macht ein Zusammenleben mit dem Patienten erst wieder möglich.

Man muss den Umgang mit demen- ten Menschen lernen und man muss erkennen, dass es kein ‚Allheilmittel‘ gibt. Jeder Mensch reagiert anders – Jeder Mensch hat andere Bedürf- nisse und Ressourcen. Was ein dementer Mensch an Menschlichkeit

verliert, das müssen wir hinzugewin- nen. Nur so kann dieser Mensch in Würde weiter leben.

### Woran erkennt man eine Demenz?

Es gibt unterschiedliche ‚Instrumente‘ um zu einer Diagnose zu kommen. Der Weg zur richtigen Diagnose ist dabei mit Fallstricken nahezu übersät. Sehr gerne bietet das St. Marienhospital Orsoy als „Kompetenzzentrum für Altersfragen“ oder auch Chef- arzt Peter Plettenberg selbst in der „Gedächtnisambulanz Denk-Mal“ seine Hilfe an.

Wenn Sie den Verdacht haben oder einfach die Sorge an einer Demenz erkrankt zu sein, zögern Sie nicht

und kommen Sie. Oftmals stel- len sich diese Defizite als harm- los heraus oder es kommen andere Krankheitsbilder wie Vitaminman- gel oder Schilddrüsenerkrankungen in Betracht. Auch „Stress“ oder eine Depression können zu einer demen- tiellen Symptomatik führen. Fragen Sie nach, wenn jemand aus Ihrem Umfeld sich verändert. Der Vater, der sonst immer mit Krawatte am Ess- tisch saß, nun im Unterhemd Platz nimmt oder die Mutter, nicht mehr weiss, wie man das Lieblingsgericht kocht. Damit schaffen Sie einen sehr großen Schritt in die richtige Rich- tung.

*Chefarzt Peter Plettenberg  
Fachklinik für Geriatrische Rehabilitation  
St. Marienhospital Orsoy*



## „Wir haben Demenz“

Das Leben mit Demenz, die Krankheit verstehen, der Umgang mit dem Erkrankten und mit mir selbst.

Mit der Diagnose „Demenz“ kom- men auf die Betroffenen, und ihr gewohntes soziales Umfeld große Belastungen zu. Aus gutem Grund wird in diesem Zusammenhang nicht selten von einer „Familien- krankheit“ gesprochen. Die Geron- topsychiatrische Beratungsstelle im St. Nikolaus Hospital in Rhein- berg, eine vom Kreis Wesel geför- derte Beratungsstelle, hat das Ziel ein bürgernahes, kostenloses Ange- bot zur Beratung und Entlastung von Angehörigen von Menschen mit Demenz und Menschen mit psych- iatrischen Erkrankungen im Alter (wie z.B. die Depression) vorzuhal- ten. Die Beratung soll den Betroffen und ihren umsorgenden familiären Systemen helfen den Umgang mit der Erkrankung zu erleichtern sowie

den Betroffenen und sich selbst bes- ser zu verstehen. In Beratungen und in den Gesprächskreisen für betrof- fene Familien wurde immer wie- der die Erfahrung gemacht, dass der Leidensdruck in den Familien sehr hoch ist und der Weg in eine Bera- tung nicht selten nach vielen leid- vollen Erfahrungen erst viel zu spät gefunden wird. Die Angebote der Beratungsstelle sollen den Betroffe- nen und ihren Familien helfen, dass die Erkrankten so lange wie mög- lich in ihrer häuslichen, vertrau- ten Umgebung bleiben können. Die Möglichkeiten werden häufig von der Pflegeversicherung aus finan- ziell unterstützt. In Frage kommen Unterstützungsmöglichkeiten durch ambulante Pflegedienste, Tagespfl- egeeinrichtungen, Kurzzeitpfl- e-

einrichtungen, niedrigschwellige Betreuungsmöglichkeiten, um die Wichtigsten zu nennen.

Daneben gibt es regelmäßige offene Sprechzeiten, Kurse für Angehö- rige von Menschen mit Demenz und Gesprächskreise im Sinne von Selbst- hilfegruppen. Im Gesprächskreis wird gelacht, geweint und jeder darf erzäh- len, was ihn bedrückt oder einfach nur zuhören. Ein Gesprächskreis bietet eine gute Gelegenheit sich mit Men- schen auszutauschen, die in der glei- chen Situation sind.

Bettina Schilling,  
Gerontopsychiatrische  
Beratungsstelle, Tel. 02843 179-148.

Kostenlose Hilfe durch Beratung,  
Kursangebote und Gesprächskreise.



## Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz

### in Moers

jeweils donnerstags  
von 16:30 bis 18:00 Uhr  
im Haus Mariengarten,  
Josefstraße 30, 47441 Moers

05. Januar 2012

02. Februar 2012

01. März 2012

05. April 2012

03. Mai 2012

05. Juli 2012

02. August 2012

06. September 2012

04. Oktober 2012

06. Dezember 2012

Ansprechpartner:  
Volker Siewior 02841 107-4100

### in Rheinberg

jeweils mittwochs  
von 17:00 bis 18:30 Uhr  
im St. Thekla Haus,  
Am Park 11, 47495 Rheinberg

18. Januar 2012

15. Februar 2012

21. März 2012

18. April 2012

23. Mai 2012

20. Juni 2012

18. Juli 2012

22. August 2012

19. September 2012

24. Oktober 2012

21. November 2012

Ansprechpartnerin:  
Bettina Schilling 02843 179-148

## Kurse für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

### in Moers

jeweils mittwochs  
von 16:30 bis 18:00 Uhr  
im Haus Mariengarten,  
Josefstraße 30, 47441 Moers

11.01.2012 bis 15.02.2012

18.04.2012 bis 23.05.2012

22.08.2012 bis 26.09.2012

Ansprechpartner  
Volker Siewior 02841 107-4100

### in Rheinberg

jeweils montags  
von 16:30 bis 18:00 Uhr,  
im St. Thekla Haus,  
Am Park 11, 47495 Rheinberg

27.02.2012 bis 02.04.2012

04.06.2012 bis 09.07.2012

22.10.2012 bis 26.11.2012

Ansprechpartnerin  
Bettina Schilling 02843 179-148

## Pflegequalität im St. Josef Krankenhaus Moers

Der Pflegedienst im St. Josef Krankenhaus Moers wurde 2010 durch das unabhängige und bundesweit tätige Institut DioCert zertifiziert. Eine solche Zertifizierung macht die pflegerische Qualität messbar und nachvollziehbar. Der Moerser Pflegedienst hat, als erster Pflegedienst der Region, alle Anforderungen der Qualitätsnorm DIN EN ISO 9001:2008 erfüllt.

Im Oktober 2011 fand das Überwachungsaudit statt, dass von Annette Redecker und Karl Bothom von DioCert durchgeführt wurde. Oliver Wittig, Pflegedienstleiter des St. Josef Krankenhauses, betont: „Durch einen unabhängigen Dritten wurde unserem Pflegedienst auch im Überwachungsaudit bescheinigt, dass nicht nur die Maßnahmen zur Patienten- und Mitarbeiterzufriedenheit greifen, sondern dass die pflegerische Versorgung kontinuierlich verbessert wird. Denn Qualität im Pflegedienst ist kein Zufallsprodukt, sie muss von allen Mitarbeitern immer wieder neu erarbeitet werden.“

Der gesamte Pflegedienst des St. Josef Krankenhauses arbeitet mit einem einheitlichen Dokumentationssystem, um die



Beobachtungen aus Pflege, Diagnostik und Therapie festzuhalten. Regelmäßig finden klinische Audits zur Pflegedokumentation, zur Patientensicherheit – beispielsweise mit der Einführung eines Patientenidentifikationsarmbandes – und zur Patientenzufriedenheit statt.

Ein breit gefächertes Fort- und Weiterbildungsprogramm, das sich an den Qualitätsmerkmalen der nationalen pflegerischen Expertenstandards orientiert, steht den Mitarbeitern des Pflegedienstes zur Verfügung. So bleibt der hohe pflegerische Standard gewährleistet und kann auch das nächste Audit bestehen.

# Ambulante Therapieangebote in den Kliniken der St. Josef Krankenhaus GmbH in Moers, Rheinberg und Rheinberg-Orsoy

Um unseren Kunden eine bestmögliche Therapie zu bieten, erweitern wir unser stationäres Angebot auch auf ambulante Leistungen. Diese Leistungen stehen grundsätzlich jedem offen. Wir können auf jahrelange Erfahrungen, Spezialisierungen und insbesondere auf eine starke interdisziplinäre Vernetzung aus der stationären Arbeit zurückgreifen. Somit profitieren Sie nicht nur von einem, sondern von vielen Fachbereichen zugleich, denn unsere Informationswege sind kurz. Unsere Therapeuten beraten Sie und Ihre Angehörigen gerne über Therapieinhalte/ -methoden.

Die Mitarbeiter der **Physiotherapie** und **Physikalischen Therapie** bieten die klassische allgemeine und geräte-

gestützte Krankengymnastik an, die manuelle Therapie, die Bobath-, und Sportphysiotherapie, das Kinesiotaping bis hin zur manuellen Lymphdrainage und Akupunkturmassage.

Im Rahmen der **Medizinischen Trainingstherapie (MTT)** wurden für die Bereiche der Akutbehandlung, der Behandlung des älteren Menschen und bei psychischen Grunderkrankungen spezielle, auf die besonderen Bedürfnisse der Patienten angepasste Behandlungspfade entwickelt.

Im St. Marienhospital Orsoy wird nun ebenfalls die **Craniomandibuläre Dysfunktionstherapie** („cranium = Schädel, „Mandibula“ = Unterkiefer) angeboten. Diese findet Anwendung bei:

- Kiefergelenk- und Gesichtsschmerzen
- Behinderungen der Mundöffnung
- Gelenkknacken
- Kopf- und Nackenschmerzen/Rückenschmerzen

Die Abteilung **Ergotherapie** hat sich seit Jahren auf die Bereiche Neurologie (Schlaganfall, Schädel-Hirn-Verletzungen, Morbus Parkinson), Geriatrie (Altersheilkunde) und Psychiatrie spezialisiert. Hier steht besonders die alltagsorientierte und ganzheitliche Behandlung des Einzelnen im Vordergrund. Seit diesem Jahr freuen wir uns, Ihnen im St. Marienhospital Orsoy eine **Handtherapeutin** zur Seite stellen zu können, die spezialisiert ist auf:

- Frakturen (Schulter, Arm, Hand)
- Sehnenverletzung oder -reizung
- Rheuma, Arthrose
- periphere Nervenverletzungen
- Amputationen

Behandlungsschwerpunkte im Sinne der Handrehabilitation sind manuelle und Weichteiltechniken, Narben- und Schmerzbehandlung, Schienenbau und Taping.

In der **Logopädie** ergänzen sich qualifizierte, staatlich anerkannte Logopäden und eine akademische Sprachtherapeutin. Das Behandlungsspektrum umfasst Sprach-, Sprech-, Stimm- und Schluckstörungen sowie Gesichtslähmungen aufgrund neurologischer Erkrankungen wie:

- Schlaganfall
- Morbus Parkinson
- Schädel-Hirn-Trauma
- Multiple Sklerose
- amyotrophe Lateralsklerose

**IN MOERS BEI:**  
 Fachambulanz für Orthopädie  
 Dr. Manke | Dr. Ziegler  
 Dr. Heuser | Dr. Müller  
 Telefon: 02041 - 889 44 - 0  
 www.stjosef.orsoy.koeln.de  
 im Argonemilhaus  
 am St. Josef Krankenhaus

**ios**  
 MANUFAKTUR  
 FÜR EINLAGEN

**INNOVATIVE TECHNOLOGIE**  
 Zur Erhaltung der Mobilität und Leistungsfähigkeit bei Jung und Alt, sowie einer hohen Lebensqualität während der Arbeit und in der Freizeit, vom Breiten- bis zum Spitzensport.

**Qualität Made in Germany.**

IOS Innovative Orthopädie Systeme GmbH | Jakob-Kaiser-Straße 7  
 47877 Willich | T 0 21 54/21 54 92 84-0 | info@ios-technik.de

ios-technik.de



### Gesundheitszentrum Niederrhein GmbH



Sie erreichen uns vor Ort:

St. Josef Krankenhaus Moers  
Asberger Straße 4  
47441 Moers  
Telefon: 02841 107-2480



Fachklinik für  
Geriatrische Rehabilitation  
St. Marienhospital  
Rheinberger Straße 375  
47495 Rheinberg  
Tel. 02844 29-203



Abteilung für Psychiatrie  
und Psychotherapie  
St. Nikolaus Hospital  
Orsoyer Straße 55  
47495 Rheinberg  
Tel. 02843 179-165

## „Wenn ich nicht in die Tagespflege gehen würde, wäre ich längst im Heim“

Als ich Frau F. kennen lernte, war sie der Tagespflege gegenüber kritisch und misstrauisch eingestellt. Nachdem sie die Tagespflege längere Zeit besuchte, sagte sie mir eines Tages unverhofft: „Hätte ich früher gewusst, wie gut mir das tut hier zu sein, wäre ich früher gekommen.“ In meiner Arbeit mache ich immer wieder die Erfahrung, dass viele alte Menschen alleine leben und nur noch wenige Kontakte haben. Häufig sind die Kinder nicht am Ort oder nicht in der Lage die notwendige Versorgung über die Familie sicherzustellen.

Frau F. ist mittlerweile 78 Jahre alt und Witwe. Ihr Mann verstarb vor 2 Jahren und seit dem haben die Kontakte zu Freunden und Bekannten stetig abgenommen, da er immer mit ihr im Familienauto diese Kontakte gepflegt hat. Vor einem Jahr hat sie auf Antrag bei der Pflegekasse die Pflegestufe 1 bekommen, da auch die täglichen Verrichtungen immer mehr der Hilfe anderer bedürfen. Ihre Tochter wohnt zwar in der Nähe, hat aber selber zwei schulpflichtige Kinder und unterstützt ihre Mutter, wo sie nur kann. Frau F. leidet sehr unter

ihrer Einsamkeit. Während eines Aufenthaltes im St. Josef Krankenhaus Moers hat sie von der Möglichkeit der Tagespflege erfahren. Im Anschluss an den Krankenhausaufenthalt hat sie sich zusammen mit ihrer Tochter einen Beratungstermin in der Tagespflege geben lassen und verbrachte dort einen kostenlosen „Schnuppertag“. Seitdem kommt sie jeden Montag in die Tagespflege. Neben der Tagespflege wird sie durch einen ambulanten Pflegedienst täglich zu Hause betreut. Sobald der Pflegedienst seine Arbeit getan hat kommt die Tochter, frühstückt mit ihrer Mutter und führt ihr den Haushalt. Montags ist es jedoch anders.

Wenn der ambulante Pflegedienst fertig ist, kommt der Fahrdienst und bringt sie in die Tagespflege. Dort angekommen, begrüßt sie die Anwesenden. Beim gemeinsamen Frühstück wirkt sie fröhlich und zufrieden und schenkt auch ihren Tischnachbarn gerne Kaffee nach. Nach dem gemeinsamen Zeitungslesen schält

sie die Äpfel für den Apfelkuchen der heute für das „Kaffeekränzchen“ am Nachmittag gebacken wird. Bei dem Beschäftigungsangebot hat sie immer besonders viel Spaß am Bingospiel, aber auch an den sonstigen Angeboten, wie dem gemeinsamen Spaziergang, dem Rätsel lösen oder dem gemeinsamen Volkslieder



singen nimmt sie immer gerne teil. Nach dem gemeinsamen Mittagessen hält sie ein „Mittagsschläfchen“. Beim „Kaffeekränzchen“ freut sich



Frau F. sehr über das Lob der anderen Gäste, die den gebackenen Kuchen essen. Gegen 16:00 Uhr kommt der Fahrdienst und bringt Frau F. wieder nach Hause.

Die Tochter von Frau F. wendet sich mit viele Fragen immer wieder an das Team der Tagespflege. Sie unterstreicht

immer wieder die deutlich erlebte Entlastung. „Einfach mal Zeit für sich zu haben, ist wie ein kleines Geschenk.“

*Volker Siewiar, Haus Mariengarten – Tagespflege,  
Josefstr. 30, 47441 Moers, Tel. 02841 107 41 00*

## Feste und Veranstaltungen im St. Thekla Altenwohnheim: Blaue Stunde in den Wohnbereichen

Für die Bewohner, die nicht am großen Grillnachmittag während unseres Sommerfestes teilnehmen konnten, wurden in diesem Jahr sogenannte „blaue Stunden“ angeboten. In jedem Wohnbereich fand eine Aktivierung statt, die den Wünschen der Bewohner entsprach. Für den kulinarischen Genuss zeichnete unser Küchenteam verantwortlich. So wurden Milchshakes, Finger-Food, Eisbecher oder Waffeln angeboten.

### Krankensalbungsgottesdienst

Wie jedes Jahr gestaltete die Seniorengemeinschaft aus St. Peter eine heilige Messe mit Krankensalbung. So hatten die Bewohner die Gelegenheit zusammen mit der Seniorengemeinschaft dieses Sakrament zu empfangen. Wer nicht dabei sein konnte, erhielt die Krankensalbung im Anschluss an die Messe im Zimmer.

### Chorkonzerte der Kinder und Jugendlichen der Freien Evangelischen Gemeinde

Wir wollen, wenn möglich, junge Menschen ins Haus holen, um die Generationen zusammen zu führen. So hatten wir den Kinder- und den Jugendchor der freien evangelischen Gemeinde Geldern zu Gast. In der Kapelle brachten sie uns geistliches Lied, besinnliche Texte, Worte der Bibel und kurze Anspiele wunderschön arrangiert zu Gehör. Der kräftige Applaus war Ihnen verdienter Lohn und die kleinen Spielzeuge bzw. die Süßigkeiten nahmen die Sänger auch gerne in Empfang.

### Wallfahrt nach Kevelaer

Am 14. September 2011 war es wieder so weit, alle katholischen Altenpflegeeinrichtungen des Kreisdekanates Wesel trafen sich zur Sternwallfahrt im Marienort Kevelaer. Am Bild der „Trösterin der Betrübten“ sollten wieder über 400 Senioren aus 15 Altenheimen aufeinander treffen. 20 Bewohner und entsprechend viele begleitende Mitarbeiter aus dem St. Thekla Haus starteten mit dem Bus nach Kevelaer. Um halb drei trafen in Kevelaer alle Teilnehmer aus den 15 Häusern im Forum Pax Christi zusammen, um eine Marienandacht zu halten. Viel zu schnell verging die Zeit und schon um halb fünf trafen wieder alle Senioren in der Basilika zur Feier der Heiligen Messe zusammen. Das Lichtermeer in der Basilika beeindruckte jeden, der sie betrat. Die diesjährige Wallfahrt stand unter dem Leitwort aus dem Epheserbrief „zur Hoffnung berufen“. Lieder, Gebete und Lesungstexte waren auf dieses Leitwort ausgerichtet und in seiner Predigt sprach Pastor Schmitz die Lebenssituation der Senioren besonders an. Im Gottesdienst wurden Kerzen geweiht, die jetzt in den einzelnen Häusern als Erinnerung an die Wallfahrt brennen.

### 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-, Peri- und Schmerzstomaversorgung)
- Verhinderungspflege
- Qualitätssicherungsbesuche
- häusliche Betreuung demenziell erkrankter Menschen
- palliativpflegerische Versorgung durch das Palliativ-Care-Team
- Haushaltsnahe Dienstleistungen
- Haus-Notruf und vieles mehr ...!



Caritasverband  
Moers/Velzen e.V.

frei Ansprechpartnerin Doris Schmidt  
Inauf sich auf den ersten Kontakt.  
Telefon: 02841 880885

*Michaela Damme,  
Sozialaktivierung und Betreuung,  
St. Thekla Altenwohnheim*



# Unsere Patientenverfügung

Wir leben in einer Zeit, in der die Medizin ständig Fortschritte macht und sich fortwährend neue Behandlungsmöglichkeiten eröffnen. Dies birgt das Risiko einer medizinischen Überversorgung in sich, die dazu führen kann, dass ein natürlicher Sterbeprozess unnatürlich verlängert und damit Leiden verursacht wird. Solange der Patient nicht selbst bestimmt, dass eine Therapie in bestimmten Situationen nicht durchgeführt oder beendet werden soll, ist der Arzt gezwungen ihn weiterzutherapieren. Dadurch können Patienten in eine Behandlungssituation geraten, die sie eigentlich nicht wollten. Für den Fall, dass Sie in eine Situation geraten, in der Sie diese Erklärung nicht mehr persönlich abgeben können, verlieren Sie die Möglichkeit, die Dinge selbst zu steuern. Die Patientenverfügung gibt Ihnen die Möglichkeit, für diesen Fall vorzusorgen.

Bei der Patientenverfügung handelt es sich um eine Willensäußerung, mit der Sie verbindlich festlegen, welche Behandlungsmethoden Sie ablehnen. Hierbei sollte auch ein Bevollmächtigter bestimmt werden, der Ihre Wünsche durch entsprechende Weisungen an die Ärzte umsetzt. Empfehlenswert ist ferner, dass erkennbar ist, dass Sie sich mit dem Inhalt der Patientenverfügung auseinandergesetzt haben, insbesondere durch eine ärztliche oder juristische Beratung. Es ist ferner empfehlenswert, dass durch einen Zeugen, z. B. durch den beratenden Arzt oder durch eine notarielle Unterschriftsbeglaubigung nachgewiesen wird, dass die Patientenverfügung auch tatsächlich von Ihnen unterschrieben wurde.

Die Patientenverfügung eröffnet dann dem von Ihnen Bevollmächtigten, an Hand Ihrer Vorgaben, die Möglichkeit, nicht nur die Einwilligung in die Einleitung oder Fortführung einer Therapie zu erteilen, sondern diese auch zu widerrufen sowie die Zustimmung zu konkreten Maßnahmen zu verweigern. Hierdurch besteht auch die Möglich-



Die Verfasser der Patientenverfügung v. H. Departmentleiter Palliativmedizin und Schmerztherapie Norbert Schürmann und Notar Dr. jur. Jörg Buchholz

keit, eine ärztlich eingeleitete Fortsetzung einer lebenserhaltenden Behandlung abzulehnen, wenn dies nicht mehr Ihren Wünschen entspricht. Es ist inzwischen anerkannt,

**Bei der Patientenverfügung handelt es sich um eine Willensäußerung, mit der Sie verbindlich festlegen, welche Behandlungsmethoden Sie ablehnen.**

dass lebenserhaltenden Maßnahmen keineswegs mehr der absolute Vorrang einzuräumen ist, vor allen Dingen, wenn dies mit nicht unerheblichem Leiden einhergeht.

Sie können die Patientenverfügung St. Josef Krankenhauses Moers per E-Mail oder telefonisch bestellen bei: Ulrike Wellner, Öffentlichkeitsarbeit, Tel 02841 107-2212 pr. wellner@st-josef-moers.de



## Ging doch wieder!

Rückschau auf die meditative Wanderung mit dem Hospiz am 16. Juli 2011

Nachdem das Pilgern im letzten Jahr so ein großer Erfolg war, hatten wir



dort bei kühlen Getränken, Obst und ein paar süßen Kleinigkeiten wurde gerne angenommen. Im Anschluss gab es eine Meditation zum Thema „Wo komme ich her, wo gehe ich hin...“ in der Kapelle. Eingeleitet wurde die Meditation von der Ode an das Leben von Mercedes Sosa „Gracias a la vida“. Die Texte wurden, von entsprechenden Fotos auf einer großen Leinwand, begleitet.

Die nächste Station war die ‚Windmühlenkirche‘ in Budberg, in der es herrlich nach frischem Brot roch. Dort hielt Schwester Theodore eine Andacht zu diesem Thema, erzählte von der Herkunft und Verbreitung dieses Grundnahrungsmittels, und alle Wanderer erhielten ein Wanderbrot, das während der Andacht gesegnet wurde.



in diesem Jahr eine meditative Wanderung vom Hospiz nach Orsoy zum Marienhospital und von dort über die katholische Kirche Budberg zurück zum Hospiz geplant. Petrus meinte es gut mit uns; es war ein trockener, nicht zu warmer Vormittag, als sich ca. 30 Wanderwillige am Hospiz trafen. Nach einem gemeinsamen Lied: ‚Danke für diesen guten Morgen‘ starteten wir Richtung Orsoy. Unser erster Stopp war die Evangelische Kirche Budberg, dort machten wir uns ein paar Gedanken zum Thema „Ich bin...“. In der Juli-Ausgabe des evangelischen Magazin's Chrismon waren Beiträge dazu abgedruckt. Alte und Junge, Männer und Frauen haben erzählt, wer sie sind... Soziologe, Glückskäfer, Relikt, Krankenschwester, Papierflieger, Deutsche, Iranerin, einmalig... (weitere Antworten sind nachzulesen unter [www.chrismon.de](http://www.chrismon.de)).

Als wir im Park um die Ecke bogen, sahen wir schon Rauch vom Grill aufsteigen.

Es ging auf die letzte Etappe zurück zum Hospiz. Als wir im Park um die Ecke bogen, sahen wir schon Rauch vom Grill aufsteigen. Küchenchef Werner Funk und eine Kollegin sorgten für das leibliche Wohl der Wanderer und nach ca. 15 km Wegstrecke war das jetzt auch sehr begehrt und ausgesprochen lecker! Ein gelungener Wandertag kam im Tagungsraum des Hospizes zum Abschluss und wie schon im letzten Jahr hieß: Ging doch!

Danke an alle Mitwanderer und Helfer!

Beate Bergmann  
Leitung Hospiz Haus Sonnenschein  
Anja Achilles  
Ehrenamtliche Mitarbeiterin



Fotos: Anja Achilles und Michael Durchleuchter

Wir wanderten weiter Richtung St. Marienhospital in Orsoy. Die Rast



# Förderverein des Hospizes „Haus Sonnenschein“ Rheinberg

Der Förderverein des Hospizes „Haus Sonnenschein“ Rheinberg wurde 1998 gegründet. Er hat sich zum Ziel gesetzt, das von der St. Josef Krankenhaus GmbH Moers getragene Hospiz in Rheinberg zu unterstützen. Es ist Aufgabe des Vereins, die Bevölkerung über das Hospizwesen aufzuklären und das Hospiz finanziell zu unterstützen. Es geht vor allem um Kostenanteile, die nicht von Pflegesätzen und Zuschüssen der öffentlichen Hand bestritten werden können. Der Verein will durch Verbesserung der Einrichtung dafür sorgen, dass den Bewohnern in der ihnen verbleibenden Zeit noch ein gutes Stück Lebensqualität gewährt werden kann. So wurde beispielsweise ein „Wohlfühlbad“ eingerichtet, auch die Erneuerung und Verbesserung des Aufzuges war eine große Hilfe, da die Bewohner jetzt nach draußen an die frische Luft gefahren werden können. Küche und Tagesraum wurden so gestaltet, dass Bewohner sich dort zu Hause fühlen und, wenn sie möchten, gemeinsam kochen und essen können. Der Förderverein unterstützt auch die ambulante Hospizarbeit des „Hauses Sonnenschein“. Er übernimmt Fahrtkosten, die Haltung eines Autos und unterstützt die Fortbildung der ehrenamtlichen Mitarbeiter.

Anliegen des Fördervereins ist auch die möglichst weitreichende Öffentlichkeitsarbeit des Hospizes. So hat der Förderverein 2002 Erstellung des Buches „Leben im Hospiz“ finanziell unterstützt, geschrieben über den Hospizalltag von der Autorin Annet van der Voort. Dabei wird deutlich, dass Hospize keine Häuser sind, in denen Lebende sterben. Hospize sind vielmehr Häuser, in denen Sterbende intensiv leben. Der Förderverein pflegt wie das Hospiz gute Kontakte zur Pal-

liativmedizin. Gelegentlich werden größere Veranstaltungen durchgeführt, um die Mitglieder des Vereins, aber auch die Allgemeinheit über die Hospizarbeit zu informieren. So fand 2008 zum zehnjährigen Bestehen des Fördervereins ein Abend mit dem Thema „Leben im Herbst“ mit Rezitationen von Jörg Zimmer statt. Ähnliche Veranstaltungen hatte es schon zuvor gegeben, 2004 das Figurentheater „Gevatter Tod“, der Künstlerin Christel Johanna Witt, 2006 ein Chanson-Programm „Bevor ich gehe, bleibe ich“ mit der Künstlerin Petra Afonin oder die Veranstaltung mit dem Theologen und Kabarettisten Okko Herlyn 2007 mit dem Thema „Ruhe unsanft“. Bis zu seiner Emeritierung am 11. September 2011 war Pfarrer Heinrich Bücken über 10 Jahre Vorsitzender des Fördervereins. Heinrich Bücken hat sich in dieser Zeit erfolgreich für das Hospiz und den Förderverein eingesetzt und in Verbindung mit seiner Aufgabe als Aufsichtsratsvorsitzender der St. Josef Krankenhaus GmbH die notwendigen Kontakte hergestellt. Er hat es verstanden, die ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeiter des Hospizes und Fördervereins zu motivieren und Mut zuzusprechen. Seitdem ist Robert Reuters Vorsitzender des Fördervereins und Christel Maas-Bessard seine Stellvertreterin und gleichzeitig Schriftführerin. Schatzmeister ist der Steuerberater Jürgen Seehofer.

Wer Mitglied des Fördervereins werden will, wendet sich an Robert Reuters, Tel. 02841 58140, oder an die Leiterin des Hospizes, Frau Beate Bergmann, Tel. 02843 179-180. Der Mindest-



Vorstand des Fördervereins



mit dem Hospizauto mobil im Einsatz



Segnung des Aufzugs

Mitgliedsbeitrag beträgt 30€ pro Jahr. Spenden für das Hospiz sind ebenfalls willkommen. Spendenkonto des Fördervereins: Sparkasse am Niederrhein BLZ 35450000, Kontonummer: 1101161691, Förderverein des Hospizes „Haus Sonnenschein“ Rheinberg e.V., Am Geldermannshof 27, 47443 Moers, E-Mail: robert.reuters@gmx.de

# Alle Klänge des Lebens

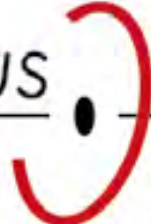


## Schweizer Qualität im Mini-Format

Ein Hörgerät auf hohem Niveau muss nicht teuer sein. Schon ab 799 Euro (bei Vorlage eines Rezepts für Ihre gesetzliche Krankenkasse, Privatpreis ab 1199 Euro) bekommen Sie bei **focus hören** ein digitales Hörgerät von Phonak: Überraszendes Design, Komfort und Technik zum kleinen Preis.

focus hören Moers GmbH  
Neuer Wall 2 - 4  
47441 Moers  
Im Wallzentrum  
Tel. 02841/8871674  
[www.hoerwelt24.de](http://www.hoerwelt24.de)

**Tel. 02841/8871674**

focus  hören

**H ö r g e r ä t e**

**Tiefpreisgarantie!**

**Der beste Preis von focus hören: Alle Hörgeräte zum garantierten Tiefpreis\***

\*Sollten Sie identische Hörgeräte innerhalb von 4 Wochen nach Kauf schriftlich günstiger angeboten bekommen, so erstatten wir Ihnen die Preisdifferenz und ziehen noch einmal 10% ab. Dies gilt bei schriftlichem Angebot eines Hörgeräte-Akustikers im Umkreis von 10km Ihres betreuenden focus hören Fachgeschäftes.