



Nr. 4 • September / Oktober 2012

forum bochum

GESUNDHEIT UND LEBENSQUALITÄT FÜR UNSERE STADT



Ernährung

Titelthema: Storys & Tipps

Jack hat's weg

TV-Star aus The biggest loser

Roboteranzüge

für Querschnittsgelähmte

Kostenloses
Magazin!

Du kaufst deinen Kindern keinen Bausparvertrag.

Du kaufst Sicherheit ...



Kinder brauchen Geborgenheit, Sicherheit, Zukunftschancen. Zum perfekten Start in die Zukunft gehört ein Bausparvertrag einfach dazu. Gemeinsam mit Ihrem Partner, der Bausparkasse Schwäbisch Hall hat die Volksbank Bochum Witten eG eine renditestarke Möglichkeit entwickelt, Kindern den Weg zur Verwirklichung eigener Wohnwünsche frei zu machen. Denn: Kinder haben Träume und Träume brauchen Sicherheit.

Das neue Bausparangebot für junge Leute mit bis zu 300 Euro Bonus¹⁾ ist dafür ideal geeignet. Sie legen damit den finanziellen Grundstein, damit sich Ihre Kinder später ihren Traum von den eigenen vier Wänden oder andere Wünsche erfüllen können. Bei der Zukunftsvorsorge Ihrer Kinder profitieren Sie von überzeugenden Konditionen und einer starken Rendite des neuen Bauspartarifes „Fuchs Junge Leute“:

- Bis zu 300 Euro Bonus¹⁾
- 1 % Guthabenzins
- ca. 2 % Extra-Verzinsung und Treueprämie²⁾ möglich

Zudem haben Sie auch die Chance auf ein attraktives Bauspardarlehen mit dauerhaft sicherem und günstigem Sollzins. **Mit dem neuen Tarif Fuchs Junge Leute flexibel bleiben.** Sie können den Bausparvertrag für Ihre Kinder regelmäßig besparen und haben immer die Möglichkeit, die Sparrate zu ändern. Auch Geldgeschenke von den Großeltern und Paten zu bestimmten Anlässen wie Taufe, Geburtstag, zur Kommunion oder Konfirmation können eingebracht werden. Außerdem haben Sie stets die Freiheit, den Vertrag an die veränderten Pläne Ihrer Schützlinge anzupassen.

Tipp: Auch das Kindergeld anlegen!

Wenn Sie das Kindergeld ganz oder teilweise anlegen, kommt eine stolze Summe zusammen.

So viel Kindergeld gibt es zurzeit:

- 1. und 2. Kind 184 Euro
- 3. Kind 190 Euro
- 4. Kind und weitere 215 Euro

Den neuen Tarif gibt es ab sofort in allen Filialen der Volksbank Bochum Witten eG. Mehr Informationen online unter www.vb-bochumwitten.de oder telefonisch unter 0800 - 444 99 000.

Frühzeitige Vorsorge zahlt sich aus!

Beispiel: Jonas ist heute 10 Jahre alt. Nach seinem 18. Geburtstag kann er über ein schönes Startkapital von rund 5.600 Euro verfügen (bei Darlehensverzicht inklusive Treueprämie²⁾).

Wie das geht? Jonas Eltern sparen für ihn auf einem Bausparvertrag im Tarif Fuchs Junge Leute (Bausparsumme 10.000 Euro) bis dahin monatlich 50 Euro. Und dazu haben sie ihm den Bonus von 100 Euro³⁾ gesichert.

Bonus Bausparsumme

- bis 100 Euro ab 10.000 Euro
- bis 200 Euro ab 20.000 Euro
- bis 300 Euro ab 30.000 Euro

1) Abschluss einmalig nur für unter 25-Jährige. Bis zu 300 Euro ab einer Bausparsumme von 30.000 Euro. Voraussetzungen: Mindestsparzeit 7 Jahre und Zuteilung.

2) Bei Darlehensverzicht und weiteren Voraussetzungen siehe § 3 Allgemeine Bedingungen für Bausparverträge.

3) Abschluss einmalig nur für unter 25-Jährige. 100 Euro Bonus bei einer Bausparsumme von 10.000 Euro. Voraussetzungen: Mindestsparzeit 7 Jahre und Zuteilung.



Editorial

Sommer, Sonne, Spaß, Bewegung – aus und vorbei. Der Herbst ist da, der Winter naht. Was natürlich kein Grund ist, Trübsal zu blasen. Nun locken doch ganz andere Wonnen! Gemütliche Stunden mit Chips und Bier auf dem Sofa vor der Glotze ... Stopp! Das sollte besser die Ausnahme bleiben. Traurig, aber wahr: Jeder zweite Erwachsene in unserem Land hat Übergewicht, jeder fünfte ist sogar krankhaft dick. Und was Eltern vorleben, hinterlässt seine unübersehbaren Spuren am Nachwuchs: Jedes sechste Kind in Deutschland hat ein XXL-Problem. Dabei hat Übergewicht überaus negative Folgen für die Gesundheit des Einzelnen und das Gesundheitssystem als Ganzes.

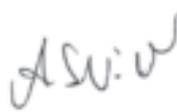
Für uns ein guter Grund, die vierte Ausgabe von forum bochum dem Schwerpunktthema Ernährung zu widmen. Die Gesundheitsstadt Bochum wartet schließlich auch in diesem Punkt mit erstklassigen Experten auf. Wir sprachen mit Ernährungsmedizinern und Diätfachfrauen über gesunde Kost im Allgemeinen und im Besonderen: für Diabetiker, ältere Menschen und Adipöse. Jeder Experte listete seine Tipps für gesunde Ernährung auf – womit

unser Magazin diesmal einen besonderen „Nährwert“ erhält. Apropos Nährwert: Neulich sorgten die Ergebnisse einer US-Studie für Wirbel – zumindest in Deutschland. Sie gab bekannt, dass Bioprodukte gar nicht gesünder als konventionelle Lebensmittel seien. Prompt gerieten Bio-Lebensmittel in den kritischen Blick unserer großen Medien. Aber bei uns verfestigte sich der Eindruck, dass dieser Blick etwas getrübt war. Wir wollten Klarheit und haben deshalb bei einem renommierten Agrarexperten nachgehakt.

Natürlich berichten wir in gewohnter Weise auch von den wichtigen Ereignissen und Entwicklungen in der Gesundheitsstadt Bochum. Sie hat beispielsweise erst vor Kurzem ein neues Highlight erlebt: die Gründung des – europaweit ersten – Zentrums für Neurorobotales Bewegungstraining. Hier werden revolutionäre Hightech-Roboteranzüge eingesetzt. Sie eröffnen vor allem Querschnittsgelähmten eine Chance, ihre Mobilität zu verbessern und zu steigern.

Bei Übergewicht ist Bewegung ein Muss, und falls Sie zu den Glücklichen gehören, die uneingeschränkt mobil sind, lassen Sie diese Mobilität nicht brachliegen. Vor allem jetzt nicht, wo die kuscheligen Tage nahen und das Hüftgold nach neuem Glanze lechzt. In diesem Sinne: Bleiben Sie in Bewegung!

Ihr forum-bochum-Team



Andrea Schröder



Eberhard Franken



Nils Rimkus

Aus dem Inhalt

Innovative Medizin



- Hightech-Roboteranzug: In Bochum erstes Zentrum für Neurorobotales Bewegungstraining eröffnet 4
- Knieprothese nach Maß 9

Titelthema Ernährung

- Volkskrankheit Fettsucht 10
- „Es wird oft falsch und zu viel gegessen“ 12
- Star der TV-Show The biggest loser „lebte“ das Abnehmen 13
- Grönemeyer: Besser essen macht Spaß! 14

- Interview mit Anja Lemloh über die Änderung der Diätverordnung 15
- Debatte um Bio: vielleicht gesünder – gewiss besser 16
- Mangelernährung – Problem des Alters 18
- Brot ist nahrhaft, wertvoll und preiswert 20



- Gesundheitsstadt Bochum**
Mit regionalen Kooperationen zum Erfolg: medlands.RUHR 6

- Hochschule für Gesundheit: Austausch über Sprachauffälligkeiten 8
- Grippe-Impfung vor allem für Ältere und Schwangere 21
- Aktion in Augenklinik Langendreer zur „Woche des Sehens“ 22
- Schilddrüse: Probleme beginnen oft ab Mitte 30 23
-  Kinderseele braucht Bewegung 25
- Spitzenrang für Katholisches Klinikum in Test des Magazins Focus 26
- Nur 43 Prozent der Bochumerinnen beim Mammographie-Screening 26

Fördern, Unterstützen, Spenden

- Stiftung Kinderzentrum Ruhrgebiet mit erstem Kinderflohmarkt der guten Taten 24
- Fliesen-Fach-Team unterstützt Kinderklinik 24

Debatte

- Down-Syndrom: Umstrittener Test für Schwangere ist da 28

- IMPRESSUM** 30



Der NRW-Landtagsabgeordnete Norbert Röhmer, Prof. Dr. Thomas Schildhauer und NRW-Wirtschaftsminister Garrelt Duin (v. li.) bei der Demonstration des Roboteranzuges. fobo-Bilder: Bergmannsheil

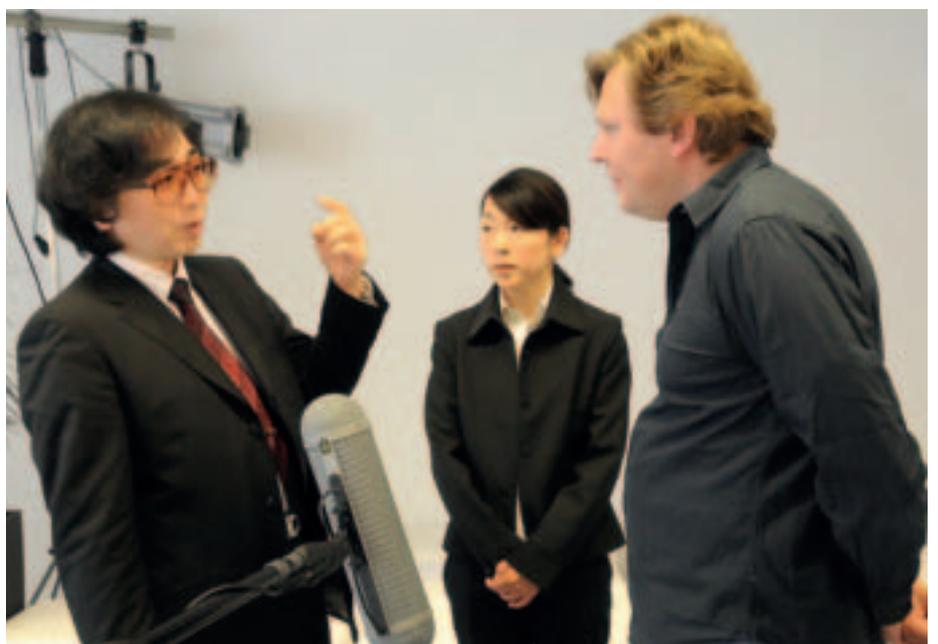
„Das ist unsere Apollo-Mission“

Exo-Skelett: Erfolgreiche deutsch-japanische Hightech-Kooperation

In Anwesenheit von NRW-Wirtschaftsminister Garrelt Duin und Oberbürgermeisterin Dr. Ottilie Scholz ist in Bochum Europas erstes Zentrum für Neurorobotales Bewegungstraining mit HAL®-Systemen eröffnet worden. „Das ist unsere Apollo-Mission“, sagte Theodor Bühlhoff, Mitglied der Geschäftsführung der Berufsgenossenschaft Rohstoffe und chemische Industrie (BG RCI), der sich für die Einrichtung des Zentrums stark gemacht hat. Der Roboteranzug HAL® erschließt insbesondere querschnittsgelähmten Patienten dank seiner revolutionären Technik neue Chancen der Verbesserung und Steigerung ihrer Mobilität.

Innovation aus Japan

HAL® steht für Hybrid Assistive Limb® und ist der weltweit erste Roboteranzug, der die Bewegung von Gliedmaßen effizient unterstützt und verstärkt. Von anderen Systemen unterscheidet er sich vor allem



Von ihm wurde der Roboter entwickelt: Prof. Dr. Yoshiyuki Sankai (li.) aus Japan. Er war extra zur Eröffnung nach Bochum gekommen und stellte sein System vor.

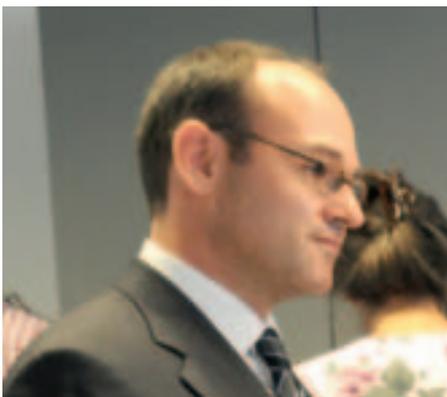
dadurch, dass er die nerveninduzierten Impulse des Patienten abgreift, um sich selbst und damit den Gelähmten in Bewegung zu setzen. Das System wurde in Japan von Prof. Dr. Yoshiyuki Sankai entwickelt, der eigens zur Eröffnung des Zentrums nach Bochum gekommen ist. Seit mehr als 20 Jahren arbeitet er an seinem Projekt. Sankai ist CEO der 2004 gegründeten Cyberdyne Inc., Professor an der Tsukuba Universität, Faculty of Engineering, Information and Systems und Direktor des dortigen Cybernetics Research Centers. In Japan sind in 135 Einrichtungen bereits 300 Exemplare des HAL®-Anzugs im Einsatz.

An die Körpermaße der Europäer angepasst

Prof. Dr. Thomas Schildhauer, Ärztlicher Direktor des Berufsgenossenschaftlichen Universitätsklinikums Bergmannsheil, hat erste Einzelanwendungen zur Anpassung des Roboteranzugs an europäische Körpermaße durchgeführt. Von den bisherigen Ergebnissen ist er begeistert: „Wir beobachten durch das Training mit dem Anzug eine deutlich gesteigerte Mobilität der gelähmten Patienten, einen intensivierten Muskelaufbau, mehr Muskelleistung und ein höheres Aktivitätsniveau.“

Zwar müssen die Studien noch ausgeweitet werden, aber es zeichnet sich ab, dass neue Rehabilitationsangebote zu erwarten sind. Das neue Zentrum für Neurorobotales Bewegungstraining in Bochum – das erste außerhalb Japans – will mit dem Einsatz des Roboteranzugs einer Vielzahl bewegungsbehinderter Patienten die Möglichkeit zu dieser Form der nervengesteuerten Bewegungstherapie und damit neue Wege zurück in die Selbständigkeit eröffnen.

Darüber hinaus dient es der weiteren Erforschung der Einsatzmöglichkeiten des Anzugs sowie der Entwicklung weiterer Therapieansätze.



Prof. Dr. Thomas Schildhauer



Der Roboteranzug HAL® verspricht vor allem querschnittsgelähmten Patienten dank seiner revolutionären Technik neue Chancen der Verbesserung und Steigerung ihrer Mobilität.

Gut für den Gesundheitsstandort

„Das NRW-Wirtschaftsministerium und die Gesellschaft für Wirtschaftsförderung des Landes, die NRW.Invest GmbH, haben das Projekt von Anfang an begleitet“, unterstrich Garrelt Duin, Minister für Wirtschaft, Energie, Industrie, Mittelstand und Handwerk des Landes Nordrhein-Westfalen. Dank der seit rund 60 Jahren bestehenden engen wirtschaftlichen und politischen Beziehungen zu Japan sei es kein Zufall, dass mit Bochum ein Standort in NRW den Zuschlag für das neue Zentrum für Neurorobotales Bewegungstraining erhalten habe. Duin versprach, das Projekt auch weiterhin intensiv zu begleiten: „Für den Medizinstandort NRW ist diese Ansiedlung von großer Bedeutung. Der HAL®-Anzug

zeigt, welche technischen Möglichkeiten zur Behandlung schwerer Krankheiten heute zur Verfügung stehen.“

Oberbürgermeisterin Scholz: „Zukunft wird in Bochum Realität“

Oberbürgermeisterin Dr. Otilie Scholz erinnerte an die Ansiedlung der Europa-Zentrale der Firma Cyberdyne im BioMedizinZentrum Bochum vor gut einem Jahr: „Damals haben wir gesagt: Die Zukunft fängt in Bochum an. Heute dürfen wir feststellen: Die Zukunft wird in Bochum Realität.“ Dabei stehe das Zentrum für Neurorobotales Bewegungstraining exemplarisch für eine Fülle von Kompetenzen im Bereich der medizinischen Rehabilitation in Bochum. Olivia Hügler



Oberbürgermeister, Oberbürgermeisterinnen und Bürgermeisterinnen sowie Hauptgeschäftsführer der IHK Mittleres Ruhrgebiet übergeben das Memorandum „Wirtschaftsfaktor Gesundheit im Mittleren Ruhrgebiet – Zusammenarbeit für eine gesunde Zukunft“ der nordrheinwestfälischen Gesundheitsministerin.
fobo-Bild: Wirtschaftsförderung Bochum

Zusammenarbeit für eine gesunde Zukunft

Mit Kooperationen innerhalb der Region zum Erfolg: medlands.RUHR

Die städtische Initiative zur Förderung der Gesundheitswirtschaft in Bochum – medlands.RUHR – und ihre Partner setzen auf regionale Kooperationen, um den Gesundheitsstandort Bochum noch erfolgreicher zu positionieren.

Bereits vor der Bewerbung um den Standort des neuen Gesundheitscampus Nordrhein-Westfalen in den Jahren 2008/2009 wurde vom Team medlands.RUHR erkannt, dass die lokalen Gesundheitsakteure vor allem deshalb so erfolgreich sind, weil sie teilweise seit Jahrzehnten mit weiteren Partnern innerhalb der Region kooperieren – also Kooperation und Vernetzung als wichtigen Erfolgsfaktor für sich entdeckt haben. „Wir haben in unseren Gesprächen mit Unternehmen, Kliniken und Institutionen der Gesundheitswirtschaft ein Muster erkannt, welches viele einschlägige Gesundheitsakteure in Bochum groß gemacht hat“, erinnert sich medlands.RUHR-Leiter Johannes Peuling. „Von der Knappschaft über Unternehmen, die lokalen Ärztenetze bis hin zum Klinikum der Ruhr-Universität: Alle haben durch enge Verzahnung mit weiteren Partnern erst ihre heutige Größe und Position erreicht.“

So bewarb sich Bochum schließlich nicht als einzelne Stadt, sondern gemeinsam mit den Kommunen der Region Mittleres Ruhrgebiet – also Hattingen, Herne und Witten – und weiteren Partnern aus Wirtschaft und Wissenschaft um den Standort des Gesundheitscampus Nordrhein-Westfalen. Mit Erfolg, wie sich im Mai 2009 herausgestellt hat.

Erfolgsfaktor: starkes Bündnis

Seit dieser Entscheidung wurde die Zusammenarbeit der Kommunen des Mittleren Ruhrgebietes gemeinsam mit der Industrie- und Handelskammer Mittleres Ruhrgebiet weiter gefestigt. Die Stadtspitzen der Kommunen, Oberbürgermeisterin Dr. Otilie Scholz, Hernes Oberbürgermeister Horst Schiereck sowie die Bürgermeisterinnen Dr. Dagmar Goch aus Hattingen und Sonja Leidemann aus Witten, vereinbarten die Einrichtung einer Arbeitsgruppe der Wirtschaftsförderer der Kommunen, welche gemeinsame Projekte zur Förderung der Gesundheitswirtschaft entwickeln sollte.

Um die Zusammenarbeit zu manifestieren und ein starkes Engagement der beteiligten Städte sicherzustellen, wurde

ein gemeinsames Memorandum von den Stadtspitzen und dem Hauptgeschäftsführer der IHK, Helmut Diegel, unterzeichnet, welches die Vereinbarungen und Schwerpunkte der Zusammenarbeit festhält. Die Schirmherrschaft über das Memorandum übernahm NRW-Gesundheitsministerin Barbara Steffens, der das Dokument auf einer Veranstaltung feierlich am 15. September 2011 überreicht wurde.

Seitdem werden Projekte im Mittleren Ruhrgebiet gemeinsam bearbeitet. Die Veranstaltungsreihe „ZukunftsZirkelMedizin Mittleres Ruhrgebiet“ dient hierbei dazu, potenzielle Kooperationspartner aus Gesundheitsversorgung, -wirtschaft und -wissenschaft zu spezifischen Themen an einen Tisch zu bekommen und Projektideen zu generieren.

Aber auch konkrete Projekte wurden schon begonnen. Aktuell wird beispielsweise in einer Studie untersucht, welche Anforderungen der zunehmende Trend zur „Ambulantisierung“ – also die Verlagerung von Gesundheitsleistungen aus dem stationären in den ambulanten Bereich – auf die Gesundheitsversorgung, Logistik oder Wohnungswirtschaft hat. Die Ergebnisse

der Studie sollen Anregungen geben, gemeinsam mit regionalen Akteuren an einer Verbesserung der Versorgungssituation für die Bevölkerung zu arbeiten.

Gelebte Realität: Zusammenarbeit in der Metropole Ruhr

Die regionale Zusammenarbeit macht selbstverständlich nicht an den Grenzen der Region Mittleres Ruhrgebiet halt. Auch mit den anderen Kommunen der Metropole Ruhr wird seit Jahren ein intensiver Austausch gepflegt. Diese Kooperation in der Gesundheitswirtschaft wird seit 2001 gesteuert und begleitet vom MedEcon Ruhr e.V., dem Netzwerk der Gesundheitswirtschaft in der Metropole Ruhr. Mitinitiiert von den Wirtschaftsförderungen der Ruhrgebietskommunen, sind mittlerweile über 110 Unternehmen, Kliniken und öffentliche Einrichtungen Mitglied bei MedEcon Ruhr.

Kernaufgabe des Vereins sind die Initiierung und Durchführung von Kooperationsprojekten zwischen seinen Mitgliedern und die Vernetzung im Ruhrgebiet. Ein aktuelles Beispiel ist der Teleradiologieverbund Ruhr. In diesem Verbund können Radiologen auf sichere Art und Weise Bilddaten untereinander austauschen, um zum Beispiel Zweitbefundung von Kollegen einzuholen. Nach einer Pilotphase ist der Verbund seit Anfang 2012 in den Regelbetrieb übergegangen. Über 50 Kliniken und Radiologiepraxen aus der gesamten Metropole Ruhr haben sich inzwischen zusammengeschlossen und tragen die eigens dafür gegründete Betriebsgesellschaft MedEcon Telemedizin GmbH. Zukünftig soll der Verbund weiter ausgeweitet werden und ebenfalls den Austausch von Bilddaten



Treffen von Wirtschaftsförderern des Ruhrgebiets im Landeszentrum Gesundheit.

fobo-Bild: Wirtschaftsförderung Bochum

aus anderen medizinischen Fachdisziplinen ermöglichen.

Solche Beispiele zeigen eindrucksvoll, wie durch regionale Kooperationen mit gut funktionierenden Netzwerken und intelligenter Projektentwicklung der Standort Bochum und das Ruhrgebiet profitieren können.

Landesweite Zusammenarbeit angestrebt

Auch auf Ebene des Landes Nordrhein-Westfalen ist ein Ziel der Verantwortlichen, die Kooperationsprojekte landesweit auf den Weg zu bringen. Insbesondere mit der Einrichtung des Gesundheitscampus Nordrhein-Westfalen hat die Landesregierung ihre Überzeugung formuliert, dass die medizinischen und pflegerischen Herausforderungen unserer alternden Gesellschaft nur in einer partnerschaftlichen

Anstrengung von Versorgung, Wirtschaft und Wissenschaft über die Grenzen der einzelnen Versorgungssektoren hinweg und gemeinsam mit den Patientinnen und Patienten bewältigt werden können. Die Einrichtungen des Gesundheitscampus, allen voran das Landeszentrum Gesundheit, laden zu einem Engagement bei der Bewältigung dieser Herausforderungen ein und bieten eine Plattform für übergreifende, landesweite Projekte im Gesundheitsbereich.

Durch die Zusammenarbeit auf unterschiedlichen Ebenen mit den verschiedensten Partnern innerhalb des Gesundheitslandes Nordrhein-Westfalen kann eine qualitativ hochwertige medizinische und pflegerische Versorgung aller Bürgerinnen und Bürger dauerhaft sichergestellt werden. Bochum trägt mit seinen Aktivitäten rund um medlands.RUHR einen Teil zu dieser umfangreichen Aufgabe bei.



medlands.RUHR - Raum für neue Ideen

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

Unsere Leistungen:

- Technologiemanagement
- Netzwerkmanagement
- Flächenberatung
- Gründungsunterstützung

www.medlands-ruhr.de



Sprachauffälligkeiten besser einschätzen

Austausch über die Mehrsprachigkeit im Kindesalter an der hsg

Um über den Themenschwerpunkt „Mehrsprachigkeit im Kindesalter“ zu sprechen, haben sich sieben Logopäden, Sprachtherapeuten und Linguisten aus örtlichen Praxen und Kliniken sowie aus der Hochschule für Gesundheit (hsg) in der hsg getroffen. Der Studiengang Logopädie lädt seit Juli 2011 Kooperationspartner, Studierende und Mitarbeiter zweimal jährlich zu einem Arbeitskreis „Kindersprache“ ein, um die Gelegenheit des fach- und praxisspezifischen Austauschs zu bieten.

Für den Bereich Mehrsprachigkeit im Kindesalter wurden im Arbeitskreis bereits unterschiedliche Sprachen, unter anderem Türkisch und Russisch, mit ihren sprachstrukturellen Besonderheiten vorgestellt. „Ob eine Sprachauffälligkeit im Kindesalter, die in Verbindung mit Mehrsprachigkeit auftritt, behandlungsbedürftig ist oder nicht, ist nicht immer einfach festzustellen. Die Kenntnis der sprachstrukturellen Besonderheiten macht es den Sprachtherapeuten leichter, Auffälligkeiten einschätzen zu



Im Arbeitskreis Kindersprache diskutierten (v.l.): Karin Windfuhr-Siebens und Margot Becker (beide Logopädische Praxis Margot Becker, Waltrop), Mechthild Bergmann (HNO-Klinik, St. Elisabeth-Hospital, Bochum), Melanie Janssen (wissenschaftliche Mitarbeiterin im Studiengang Logopädie), Vinay Lovermann (Logopädische Praxis, Dülmen), Birte Wischmeier (Frühförderstelle Bochum, Diakonie Ruhr, Innere Mission) und Prof. Dr. Sylvia Costard (Studiengang Logopädie, hsg). fobo-Bild: hsg

können“, erläuterte Prof. Dr. Sylvia Costard vom Studiengang Logopädie.

Im Arbeitskreis werden aktuelle Artikel aus Fachzeitschriften vorgestellt, diskutiert

und im Hinblick auf ihre Bedeutung für die praktische logopädische Arbeit ausgewertet. „Auch bei dem aktuellen Treffen wurde wieder intensiv diskutiert. Der besprochene Artikel zur evidenzbasierten Praxis in der Therapie bei mehrsprachigen Kindern hat eine Menge interessanter Aspekte für die praktische Arbeit aufgezeigt“, so Costard.

Mit dem Arbeitskreistreffen und der Diskussion war die Logopädie-Professorin zufrieden. „Wir freuen uns, dass das Angebot der hsg von unseren Praxispartnern so gut angenommen wird. Wir werden uns im Arbeitskreis weiter mit dem für diese Region so wichtigen Thema der Mehrsprachigkeit befassen“, sagte Costard.

Das nächste Treffen findet am 20. März 2013 um 18.30 Uhr in der Hochschule für Gesundheit, Universitätsstraße 105, in Bochum statt und steht allen Praxispartnern des Studiengangs Logopädie offen. Praxen, die an einer Zusammenarbeit mit der Hochschule interessiert sind, können sich auf der Homepage der Hochschule (www.hs-gesundheit.de) informieren. hsg

Martina Leipertz

Zahnärztin



Angstfreie Zahnbehandlung durch Lachgas



Um unseren Patienten eine stressfreie und angenehme Behandlung zu ermöglichen, bieten wir in unserer Praxis Lachgassedierungen an. Lachgas wirkt sofort, hat eine beruhigende Wirkung, reduziert das Schmerzempfinden und den Würgereiz und ist gut verträglich. Es wird über eine spezielle Nasenmaske verabreicht und individuell für jeden Patienten dosiert. Das Gas verlässt direkt nach der Behandlung den Körper, und innerhalb weniger Minuten sind Sie wieder verkehrstüchtig. Auch Kinder ab ca. sechs Jahren können gut mit Lachgas behandelt werden.

(Die Behandlung mit Lachgas ist eine Extraleistung, die Kosten werden nicht von den Krankenkassen übernommen.)

Zahnärztin Martina Leipertz

Wittener Straße 191 44803 Bochum Telefon: 0234-351418

Email: martinaleipertz@telemed.de

Internet: www.wohlfohlpraxis-leipertz.de



Macht Verkehrslärm krank?

Unter der Leitung von Wissenschaftlern der Ruhr-Universität Bochum (RUB) läuft rund um den Flughafen Berlin-Brandenburg ein interdisziplinäres Forschungsprojekt, das sich mit der Wirkung von Flug-, Schienen- und Straßenverkehrslärm auf die Bevölkerung beschäftigt. Die Studie mit einer Laufzeit von zwei Jahren wird aus öffentlichen Mitteln des Landes Hessen finanziert und durch das Ministerium für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz (MUGV) des Landes Brandenburg unterstützt.

Datenschutz garantiert

Welche Folgen haben Flug-, Straßen- und Schienenlärm für die Lebensqualität und die Gesundheit von Menschen in dieser Region? Und was kann getan werden, um die Folgen für die Betroffenen zu mindern? Um diese Fragen zu beantworten, haben Forscher der RUB und des Sozialwissenschaftlichen Umfragezentrums (SUZ) aus Duisburg mit den telefonischen Befragungen begonnen. Dabei ist der Datenschutz gewährleistet, wie die Wissenschaftler betonen. Alle Angaben der befragten Personen werden streng vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben.

Lärm und Gesundheit

Die Lärmwirkungsstudie „NORAH“ (Noise-Related Annoyance, Cognition, and Health, zu Deutsch: Zusammenhänge zwischen Lärm, Belästigung, Denkprozessen und Gesundheit) hat das Ziel, eine wissenschaftlich abgesicherte Beschreibung der Auswirkungen des Lärms verschiedener Verkehrsarten auf die Gesundheit und Lebensqualität der betroffenen Wohnbevölkerung zu erhalten. Dazu haben sich mehrere renommierte Forschungs- und Fachinstitutionen der Medizin, Psychologie, Sozialwissenschaft und Akustik zu einem Forschungskonsortium zusammengeschlossen. Die Telefon-Befragungen finden rings um die Flughäfen Berlin-Brandenburg, Frankfurt/Main, Köln/Bonn und Stuttgart statt. **idr**

► Weitere Informationen
 Prof. Dr. Rainer Guski, Fakultät für Psychologie der RUB, 0234/32-23030, guski@norah-studie.de
www.norah-studie.de



Orthopädie-Klinikdirektor Prof. Dr. Christoph von Schulze Pellengahr (rechts), Oberarzt Dr. Daimi Kaya (Mitte) und ein PJ-Student beim Einsetzen eines maßgeschneiderten Kniegelenkes. Das Verfahren wird erstmalig im Ruhrgebiet durchgeführt. **fobo-Bilder (2): Psaltis**

Knieprothese nach Maß für junge Patienten

Neuartige Technologie im St. Josef-Hospital

Die etablierte Therapie bei fortgeschrittener Arthrose des Kniegelenkes ist heute die Implantation eines Kunstgelenkes in Form eines Oberflächenersatzes als Standardprothese.

Bei dieser konventionellen Technik muss der Knochen des Kniegelenkes an ein mehr oder weniger passendes Standardimplantat angepasst werden. Folge sind häufig Funktionseinschränkungen und Restbeschwerden des operierten Kniegelenkes unterschiedlichen Ausmaßes nach der Operation, da die Geometrie des Kniegelenkes durch die herkömmliche Prothese in vielen Fällen leicht verändert wird. Wünschenswert ist deshalb, dass die Prothese die Anatomie des Gelenkes möglichst genau rekonstruiert. Bei dem neuen Prothesensystem wird deshalb ein individuell an den Patienten angepasstes Implantat verwendet, das der Anatomie des einzelnen Patienten sehr nahe kommt. Die Prothese wird aktuell nur als Teilersatz des Kniegelenkes bei aus-



schließlichem Verschleiß auf der Innenseite des Kniegelenkes angewendet.

3-D-Modell des Kniegelenks

Dazu wird im Vorfeld anhand eines Computertomogramms ein 3-D-Modell des Kniegelenkes auf dem Computer errechnet. Die im CT gewonnenen Daten werden an die Herstellerfirma in den USA geschickt. Dort wird ein auf den Patienten individuell abgestimmtes Implantat einschließlich zugehöriger Werkzeuge hergestellt. Während der eigentlichen Operation wird dann die eigens für den Patienten angefertigte Teilprothese passgerecht in das erkrankte Kniegelenk implantiert.

„Auch wenn es noch keine Langzeitergebnisse zu diesem neuen Implantat gibt, so rechne ich durch die präzise an den Patienten angepasste Formgebung der Prothese mit einer ausgezeichneten Funktion des operierten Kniegelenkes, die der Beweglichkeit vor der Operation sehr nahe kommt. Schon in naher Zukunft wird auch bei Arthrose des ganzen Kniegelenkes dieses innovative Konzept zum Einsatz kommen“, so der Direktor der Orthopädischen Universitätsklinik im St. Josef-Hospital in Bochum, Prof. Dr. Christoph von Schulze Pellengahr (kleines Foto). **V. Psaltis**

Volkskrankheit Fettsucht

Adipositas-Zentrum Bochum betreute seit 1989 über 4000 Patienten

Adipositas, auch Fettsucht genannt, macht in Deutschland gerade Karriere. Sie ist im Grunde bereits eine Volkskrankheit. Mittlerweile leistet sich jeder Fünfte hierzulande einen Body Mass Index von über 30 und gilt damit als adipös, also krankhaft dick (siehe Kasten rechts). Ist im Vergleich mit den Werten aus 1998 die Zahl der Übergewichtigen ungefähr gleich geblieben – 66 Prozent bei Männern, 51 Prozent bei Frauen – wächst die Zahl der extrem Dicken an. Veränderungen in Sachen Adipositas beobachtet auch Dr. Thomas Hulisz (kleines Foto), Ärztlicher Leiter des Adipositas-Zentrums NRW in Bochum-Linden.

Gemeinsam mit dem Psychologen Uwe Machleit leitet er das Zentrum. Mit ihrem interdisziplinären Team aus Ärzten, Ernährungsberatern, Diätassistenten, Sportlehrern und Physiotherapeuten betreuen beide seit 1989 schwerst Übergewichtige. „Wir waren die



erste Einrichtung dieser Art in Deutschland, mittlerweile gibt es bundesweit fast 50“, erklärt Dr. Thomas Hulisz. Die Experten des Adipositaszentrums bieten ein interdisziplinäres, ganzheitliches Jahresprogramm an, in besonderen Fällen wird auch eine Operation in Erwägung gezogen, um Patienten mit Diabetes und Adipositas zu helfen.

Rund 4000 Menschen haben über die Jahre Unterstützung im Bochumer Adipositaszentrum gefunden. „Wir helfen den stark Übergewichtigen, abzunehmen. Wir vermitteln auch, dass dazu die Umstellung

der Ernährungsgewohnheiten gehört. Wer glaubt, es reicht, ein halbes Jahr abzuspecken, damit er dann wieder in alte Gewohnheiten verfallen darf, irrt sich. Da ist das Scheitern vorprogrammiert“, sagt Thomas Hulisz.

Kränker und adipöser

Heute sind die deutschen Dicken schwerer, adipöser und auch kränker als vor 20 Jahren, was sich mit den Erfahrungen des Ernährungsmediziners deckt: „Früher hatten wir vielleicht fünf oder sechs von zehn Patienten, die Begleiterkrankungen hatten. Heute sind es acht bis neun.“ Die Folgen des extremen Übergewichts sind vielfältig: Gelenksbeschwerden, Bluthochdruck, Diabetes Typ II sind häufig. Die Risiken für Herzinfarkte, Arteriosklerose, Schlaganfälle und selbst Krebserkrankungen steigen stark.

Die Ursachen dieser Entwicklungen sind vielfältig und haben in erster Linie soziokulturelle Gründe. Thomas

Hulisz: „Vor 50 Jahren hatten die Menschen die gleiche genetische Ausstattung wie heute. Es sind die Verhaltensmodifikationen: Unser Leben hat sich stark verändert.“

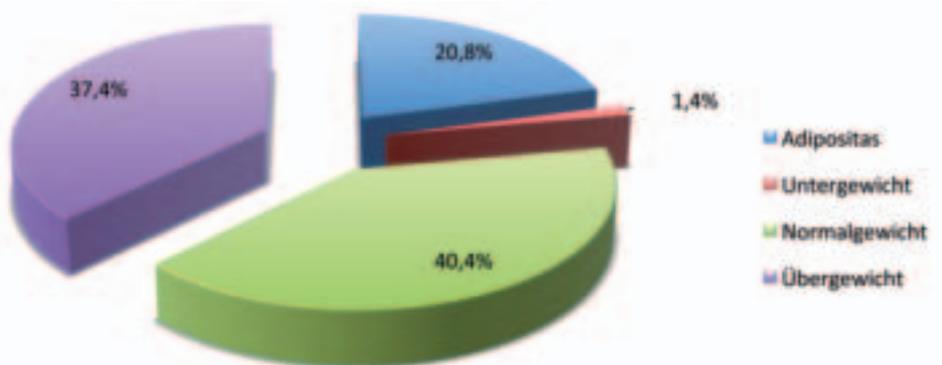
Es mangelt an Bewegung

Wichtigster Grund ist mangelnde Bewegung. Sitzende Tätigkeiten im Beruf, das Auto, das einen überall hinbringt, die Entspannung in der Freizeit, die vor dem Fernseher oder dem Computerspiel gesucht wird und nicht mehr wie früher auf dem Bolzplatz. Dazu kommen wachsender Stress und Frust in Schule oder Beruf, wodurch Essen zu einem Kompensationsmechanismus wird. Auch das von nie schweigenden Werbetrommeln angepriesene Warenüberangebot, der Hang zu leckeren, aber nicht sättigenden Snacks, zu Fastfood und Fertiggerichten spielen eine Rolle.

Thomas Hulisz hat für seine Patienten eine Faustformel parat, die aus drei B's besteht:

➤ Zahlen zum Übergewicht in Deutschland

Den Daten der Nationalen Verzehrsstudie II zufolge, die aus 2005/2006 stammen und 2008 veröffentlicht wurden, sind insgesamt 58 % der Bundesbürger zwischen 18 und 80 Jahren übergewichtig oder adipös. Verteilt auf die Geschlechter sind das 66 % der Männer und 51 % der Frauen, die jeweils einen BMI von über 25 aufweisen. Abgesehen von den „einfach“ Übergewichtigen (37,4 %), ist jeder fünfte Bundesbürger stark übergewichtig (= adipös: 20,8 %), weist also einen BMI von ≥ 30 auf. Hiervon haben 15,1 % eine Adipositas Grad I (BMI 30–34,9), 4,1 % eine Adipositas Grad II (BMI 35–39,9) und 1,5 % eine Adipositas Grad III (BMI ≥ 40 = morbide Adipositas). Rund drei Viertel der Jungen (75,7 %) und Mädchen (77,2 %) zwischen 14 und 17 Jahren sind normalgewichtig. Übergewichtig oder adipös sind 18,1 % der Jungen und 16,4 % der



Mädchen. Bemerkenswert sind diese Werte, weil es vor rund 30 Jahren nur sehr wenige adipöse Kinder in Deutschland gab. Ausgehend von den Tendenzen, die aus den Daten abzulesen sind, wird geschätzt, dass sich der Trend zum Übergewicht fortsetzt: 2020 werden zwei Drittel der Deutschen übergewichtig sein.



Sieht lecker aus und ist köstlich, wird aber viel zu wenig gegessen: Obst ist auch ein wichtiger Lieferant für Ballaststoffe. fobo-Bild: Anja Micke

Bilanz – Bewegung – Ballaststoffe. „Die meisten Adipösen, die ich betreue, nennen mir viele Gründe für ihr Übergewicht. Aber ich mache ihnen klar, dass es vor allem mit der Leistungsbilanz zu tun hat: Sie nehmen schlichtweg viel mehr Kalorien zu sich, als sie verbrauchen.“

Die Kalorienbilanz wiederum ist abhängig davon, wie viel man sich bewegt. „Der Abnehmende muss bestrebt sein, die Muskelmasse zu erhalten oder zu steigern – denn sonst verbraucht er auch immer weniger Kalorien. Dieses Sinken des Grundumsatzes ist übrigens auch der Hauptgrund für den sogenannten Jo-Jo-Effekt von Diäten“, so Hulisz. Als Regel gilt: Fünf Mal pro Woche sollte man mindestens 30 Minuten am Stück Ausdauersport betreiben – was Walken oder zügiges Gehen durchaus einschließt.

Bleiben die Ballaststoffe. „Hunger hat hauptsächlich mit Magendehnung zu tun“, erläutert der Ernährungsfachmann. „Da helfen Ballaststoffe. Sie sind wichtig, damit man sein

Leben weiter genießen kann. Ohne sie wird man nie richtig satt.“

Das Therapiekonzept des Adipositas-Zentrums sieht vor, dass die Übergewichtigen ein halbes Jahr unter fachlicher Anleitung abnehmen und dann ein weiteres halbes Jahr betreut

► Der Body-Mass-Index

Das Maß für Übergewicht ist der sogenannte Body-Mass-Index (BMI). Dabei wird das Verhältnis von Gewicht zu Körpergröße errechnet. Ganz einfach: Gewicht in Kilogramm geteilt durch das Quadrat der Größe in Metern. Bei einer Größe von 1,75 m und einem Gewicht von 80 kg erreicht man einen BMI von $26,1 \text{ kg/m}^2$ – und ist damit schon „drüber“. Denn Übergewichtig ist man ab einem BMI von 25. Als fettleibig oder adipös gilt man mit einem BMI ab 30, wobei es hier insgesamt vier Grade gibt. Als ideal gilt bei Männern ein BMI von 24, bei Frauen ein BMI von 22.

werden, um den Abnahmeerfolg und die neuen Essgewohnheiten zu stabilisieren. Die Bilanz ist sehr gut: 91 Prozent der Patienten haben ein Jahr nach der Therapie das Gewicht erfolgreich gehalten. Drei Jahre später sind es immerhin noch 53 Prozent.

Die Kosten der Adipositas für das deutsche Gesundheitssystem sind beträchtlich. Auf der Homepage der „Deutsche Adipositas Gesellschaft“ (www.adipositas-gesellschaft.de) ist zu lesen, das 2003 Gesamtkosten von mindestens 13 Milliarden Euro zu berappen waren. Diese Zahl wird sich 2020 sogar verdoppelt haben, nimmt man die Trendrechnungen der WHO zur Grundlage. Dabei geht sie von einem eher moderaten Zuwachs der Adipositas in Europa aus.

Interessant sind die Erfahrungen Thomas Hulisz': „Seit rund zehn Jahren stagnieren die Zahlen von Adipositas-Zentren in Deutschland – und die Patientenzahlen.“ Offensichtlich zählen die rund 150 Patienten, die jährlich den Weg zum Team

von Dr. Hulisz finden, zu einem harten Kern der Hochmotivierten. Denn geht man von der Einwohnerzahl Bochums und den durchschnittlichen Anteilen der stark Übergewichtigen aus, dürften rund 74.000 Bürger unserer Stadt viel zu dick sein.

Grundschulfach Ernährung

Was tun? Dr. Thomas Hulisz: „Man müsste das Problem an der Wurzel packen und schon in der Grundschule den Kindern beibringen, was richtige Ernährung ist – und jeden Tag Sport anbieten. Die würden danach sogar noch viel besser lernen!“ Dann muss er selbst über den Vorschlag lachen. Denn so richtig er ist, so utopisch ist er auch. **nir**

► Weitere Informationen:

Dr. med. Thomas Hulisz, Ernährungsmediziner, Medizinischer Leiter des Adipositas-Zentrums NRW
Tel. 0234/517-4600
hulisz@augusta-bochum.de
www.adipositas-zentrum-bochum.de

„Es wird oft falsch und zu viel gegessen“

Ernährungsberaterin Frauke Roschkowski kennt die Probleme



Rund 2000 Mahlzeiten werden täglich in der Augusta-Küche zubereitet. fobo-Bild: Nils Rimkus

Neulich, als Frauke Roschkowski in der Augusta-Küche dabei war, die gerade besonders stressigen Abläufe zu koordinieren, klingelte ihr Telefon. „Es war Herr Müller“, lacht die 49-Jährige, „er sagte, er sei auf dem Markt, und fragte dann ganz aufgeregt: ‚Welchen Fisch soll ich kaufen?‘“

Frauke Roschkowski ist leitende Diätassistentin der Augusta-Kranken-Anstalt in Bochum, die alle Augusta-Einrichtungen beliefert. In der Küche hat sie leitende Funktionen inne, organisiert etwa das Personal und die Arbeitsabläufe. Morgens und abends sind täglich rund 800 Mahlzeiten zuzubereiten und zu verteilen, mittags kommen noch einmal 1200 dazu: verteilt auf vier Hauptmenüs, Diätmenüs, Schonkost sowie laktose-, fruktose- und glutenfreie Kost. Dazu sind Teller, Tassen, Kannen, Gläser, Geschirr und Tablett zu ordnen, zu füllen, zu reinigen und wieder zu sortieren. Alles bei peinlichster Beachtung der Hygienevorschriften.

„Wir arbeiten gegen die Uhr“

120 Kräfte, darunter viele Stundenkräfte, leisten diese anstrengenden Arbeiten Tag für Tag. „Wir arbeiten hier gegen die Uhr. Ein Rädchen greift ins andere“, sagt Frauke Roschkowski – die neben dieser intensiven Tätigkeit auch Ernährungs- und Diabetesberaterin ist. In Einzel- und Gruppengesprächen berät sie Patienten der

Augusta-Kliniken in Bochum und Hattingen, hält aber auch Vorträge oder leitet in Schulklassen Kochkurse. Und mit dem eingangs erwähnten Herrn Müller verbindet sich eine schöne Patientengeschichte.

Lieber Abspecken als Magen-OP

Seine über Jahrzehnte ungebrochene Hingabe an häufige und reichliche Mahlzeiten bescherte Herrn Müller nämlich ein XXL-Übergewicht. Die Mediziner sahen die einzige Chance für langfristige Gewichtsabnahme darin, seinen Magen zu verkleinern. Herr Müller ließ sich deshalb ins Augusta einweisen, wo prompt ein Diabetes festgestellt wurde. Die große Magen-OP musste auf Eis gelegt werden, die Einstellung auf den Diabetes hatte Vorrang. So wurde Frauke Roschkowski Herrn Müllers Ernährungsberaterin: „Er war sehr konsequent und verlor stark an Gewicht. Und dann

gab sich nach einem halben Jahr nicht nur das Diabetesproblem – auch die OP wurde überflüssig!“ Seitdem hat sich Herrn Müllers Interesse für Nahrung nicht geändert, aber der Fokus. „Wenn er Fragen hat, ruft er an“, sagt die Ernährungsberaterin lachend.

Ein einfacher Kreis erklärt

„Das Hauptproblem der heutigen Ernährung liegt darin“, sagt Frauke Roschkowski, „dass oft falsch und zu viel gegessen wird.“ In den Beratungen versucht sie, dafür zu sensibilisieren. Dabei greift sie auf griffige Regeln zurück. Ballaststoffreich soll die Ernährung sein – das weiß jeder. Um zu verdeutlichen, was das meint, zeichnet sie einen Kreis und einen Strich, der ihn gleichmäßig teilt. In die eine Hälfte schreibt sie „Gemüse“. Die andere Hälfte teilt sie erneut. In das eine Kreisviertel kommt ein F wie „Fleisch“, in das andere ein K wie „Kartoffeln“. Neben diesen Kreis kommt ein kleinerer, in den sie „Salat“ schreibt. „Diese Proportionen sollte man sehen, schaut man aufs Mittagmahl“, sagt die Ernährungsberaterin.

Besser in kleinen Schritten

Sie betont, wie wichtig das Trinken ist. Oft glaubt man, hungrig zu sein, hat aber eigentlich Durst. „Pro Kilo Normalgewicht sollte man 30 Milliliter Flüssigkeit täglich zu sich nehmen. Wiege ich 70 Kilo, sind das zwei Liter.“ Man solle langsam essen. Das sei wichtig, weil das Gehirn erst mit 15-minütiger Verspätung die Sättigung registriert. Sie rät zu essen, was schmeckt. Dabei gibt es keine gesunden oder ungesunden Lebensmittel. Es kommt jedoch auf Menge, Auswahl, Zubereitung und Kombination an. „Viele kleinere Änderungen nutzen etwas“, sagt Frauke Roschkowski. „Sie machen oft die eine große Umstellung des Lebens überflüssig.“ **nir**

► Die 10 Regeln für vollwertige Ernährung von Frauke Roschkowski



- essen Sie vielseitig – aber nicht zu viel
- nehmen Sie sich Zeit – genießen Sie ihr Essen
- weniger Fett – ist mehr
- würzen Sie – aber nicht salzig
- weniger Süßes
- reichlich trinken mit Verstand
- öfter kleine Mahlzeiten
- täglich Milch und Milchprodukte
- mehr Vollkornprodukte
- reichlich Obst, Gemüse und Kartoffeln
- zweimal die Woche Fisch
- schmackhafte und nährstoffschonende Zubereitung

66,1 Kilo in 32 Wochen – Jack hat's weg

Star der TV-Show The biggest loser „lebte“ das Abnehmen

Am 5. Oktober 2011 begann der Dreh für die TV-Show The biggest loser. 24 übergewichtige Kandidaten traten an und gingen ein erstes Mal auf die Waage. Das Ziel: Es würde derjenige 50.000 Euro gewinnen, der bis zum Finaltag am 15. Mai 2012 das meiste Gewicht in Relation zum Ausgangsgewicht verliert.

Unter den Kandidaten war auch Jack, im wahren Leben Helmut Handl, aus Thalmassing bei Regensburg. 47 Jahre jung, ein Bayerisches Mannsbild, 172 Zentimeter groß und 142,5 Kilo schwer. Seine Mundart verlangte Untertitel in Hochdeutsch, sein „Kruzifix!“ bzw. als Kürzel „Zefix!“ waren bald gern gewählte Zitate.

„Ich war früher sehr sportlich. Leichtathletik, Schwimmen, Fußball. Dass ich so irrsinnig zugenommen hab, war vor ein paar Jahren. Da kamen arger beruflicher und Beziehungsstress zusammen“, so der 47-Jährige. „Da fing es an mit dem Frustfressen und dem Alkohol.“ Der Freund bayerischer Braukunst trank nun täglich rund 20 halbe Liter, manchmal sogar mehr.

Das Camp als Chance

Sein neues Leben begann im Camp in Spanien. Angemeldet von seiner damaligen Freundin, die aus Bochum stammt, bewarb sich Jack bei der Sat1-Show. In Deutschland, vor dem Abflug ins Camp, gab es diverse medizinische Checks. „Nicht wenige von uns, ich auch, hatten Bluthochdruck, Atemprobleme, ständige Gelenkschmerzen, waren Herzinfarkt gefährdet“, erinnert sich Jack. Im Camp in Andalusien blieben die Kandidaten vom 5. Oktober bis zum 10. Dezember 2011. Von der Außenwelt abgeschirmt, mussten sie Diät halten, hart trainieren und sich in Wettkämpfen, sogenannten Challenges, bewähren. Diejenigen flogen raus, die am Ende jeder Woche am wenigsten Gewicht verloren hatten. Die Ereignisse im Camp wurden für die Ausstrahlung, die im März 2012 begann, aufgezeichnet. Wieder zu Hause in Deutschland, mussten die Schwergewichte weiter abnehmen, das Ganze aber selbst organisieren.

Bis zum 10. Dezember 2011 hatte Jack bereits 37,5 Kilogramm abgenommen. Im Camp hatten die Kandidaten gemeinsam unter fachkundiger Anleitung gekocht, und diese Gerichte bestimmten nun seinen Speiseplan. Dazu kamen jede Menge



Zwei Jacks: nachher – vorher. Am Finaltag von The biggest loser. fobo-Bild: SAT.1/Frank Hempel

Training im Krafraum und Joggen, insgesamt mehrere Stunden täglich. Jack: „Ich



So sehen Sieger aus: Helmut „Jack“ Handl. fobo-Bild: SAT.1/Frank Hempel

► TV Show The biggest loser

Die TV-Show The biggest loser („Der größte Verlierer“) ist in Deutschland seit 2009 zu sehen. Die erste Staffel lief auf ProSieben. 2012 lief die vierte Staffel, Moderatorin war die Kickboxerin Christine Theiss. Die Sat1-Show wurde vom 4. März bis 20. Mai 2012 ausgestrahlt. Für die Kandidaten begann das große Abnehmen am 5. Oktober 2011, dem ersten Tag im Camp in Andalusien, und endete am 15. Mai 2012. Jack gewann, da er 66,1 Kilogramm und damit 46,45 Prozent seines Körpergewichts verloren hatte. Seine Siegrprämie waren 50.000 Euro.

bin beruflich selbstständig, da konnte ich mir das so einteilen. Die anderen, die aus dem Camp wieder in ihren Beruf kamen, hatten es viel schwerer. Da drohen schnell wieder der Alltagstrott und alle schlechten Angewohnheiten.“ Am Finaltag, dem 15. Mai 2012, hatte er prozentual das meiste Gewicht aller Kandidaten verloren: Die Waage zeigte 76,2 Kilogramm an. Damit hatte er 66,1 Kilogramm und 46,45 Prozent Körpergewicht verloren. Der Gewinn: nicht nur 50.000 Euro. Die alarmierenden Blutwerte hatten sich normalisiert, Atembeschwerden und Bluthochdruck waren passé.

Einfach durchhalten

Heute wiegt er rund 80 Kilo und erhält täglich Hunderte E-Mails. „Die meisten wollen meinen Rat und fragen, welches geheime Mittel ich benutzt habe. Weil sie glauben, sie könnten ihr Übergewicht verlieren, ohne groß ihr Leben und ihre Ernährungsgewohnheiten zu ändern. Aber das“, sagt Jack und schmunzelt, „können sie vergessen. Man muss sein Leben total umkrepeln. Für mich war die isolierte Camp-Situation der Einstieg.“ Zuvor hatte er jede denkbare Diät ausprobiert. Jack: „Alles Schmarren. Es hilft nur: Von Kopf bis Fuß aufs Abnehmen einstellen, Sport treiben, gesund ernähren, weniger essen – und das Ganze durchziehen, auch wenn man einen Durchhänger hat.“ nir

Besser essen macht Spaß!

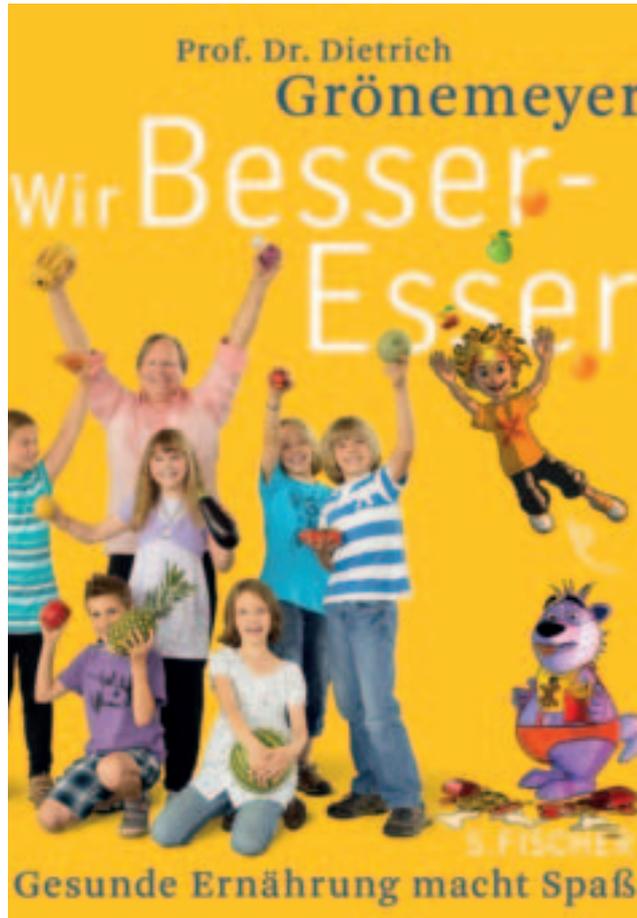
Prof. Dietrich Grönemeyer schreibt Buch speziell für kleine Leser

In seinem neuen Buch „Wir Besser-Esser! unternimmt Professor Dietrich Grönemeyer gemeinsam mit sechs Grundschulkindern, den „Mini-Reportern“, eine Expedition zu den verschiedensten Schauplätzen gesunder Ernährung.

Begleitet wird er dabei von seinem berühmten Assistenten, dem „kleinen Medicus“, mit dem unzählige Kinder schon in seinen früheren Büchern durch den menschlichen Körper reisen konnten. Alle zusammen erforschen sie, wie unsere Nahrung entsteht, wie sie verarbeitet und zubereitet wird, was unsere Organe schließlich damit anstellen, wozu wir Obst, Gemüse, Fleisch und Fisch brauchen und

► Zur Person

Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer, geboren 1952 in Clausthal-Zellerfeld, ist Inhaber des Lehrstuhls für Radiologie und Mikrotherapie an der Universität Witten/Herdecke. 1997 gründete er das interdisziplinär ausgerichtete Grönemeyer-Institut für Mikro-Therapie in Bochum. Seit Jahren Vorsitzender des Wissenschaftsforums Ruhr e.V., erhielt er für seine Verdienste um die Modernisierung der Region den Titel »Ehrenbürger des Ruhrgebiets«. Als Arzt, Wissenschaftler und Autor zählt Dietrich Grönemeyer zu den entschiedensten Verfechtern einer Medizin zwischen High-Tech und traditionellen Heilweisen. In seiner eigenen Stiftung engagiert er sich dafür mit zahlreichen Projekten. Seine Bücher „Mensch bleiben“, „Mein Rückenbuch“, „Lebe mit Herz und Seele“, „Der kleine Medicus“, „Grönemeyers neues Hausbuch der Gesundheit“ und „Dein Herz“ wurden Bestseller.



man besser essen kann: sinnvoll, vernünftig und mit großem Genuss. Absteher in die Geschichte runden das Bild einer Esskultur ab, bei der auch die Tischsitten nicht zu kurz kommen.

Zudem verraten die Mini-Reporter appetitanregend ihre Lieblingsrezepte. Praktische Hinweise zum Kochen und zahlreiche Erklärungen der verschiedensten Bestandteile unserer Nahrung, verbunden mit naturheilkundlichen Hinweisen, machen das erzählende Sachbuch schließlich zu einem Nachschlagewerk für die ganze Familie und den Schulunterricht. Das zeigt: Besser Essen ist nicht nur gesund und macht Spaß, es ist auch ganz einfach ein großes Vergnügen. aschro

warum es so wichtig ist, dass wir lernen, gesundes Essen zu genießen.

In witzigen Dialogen und neckischen Streitereien mit dem nimmersatten Spekki Bulletti, einem großen Fressdachs, bei fantastischen Reisen durch den Verdauungstrakt und bei Ausflügen auf den Bauernhof können Kinder wie Erwachsene lernen, wie

► Zum Buch:

Wir Besser-Esser. Gesunde Ernährung macht Spaß. Ein Schultag mit dem Kleinen Medicus, Spekki Bulletti und den Mini-reportern, 280 Seiten, gebunden, mit farbigen Illustrationen von Glenn Frey und Stefan Paintne, 19,99 Euro; ISBN: 978-3-10-027307-9

Stoltenberg Zahnärzte

Wittekindstr. 42

44894 Bochum - Werne

☎ 0234 - 261470

Mo. - Do.: 7.15 - 20.00 Uhr

Fr.: 7.15 - 17.00 Uhr



Informieren Sie sich
ausführlich:

www.sanfter-laser.de



Karies entfernen,
ohne Bohrer



Fast immer:
ohne Spritze



Biostimulation:
bessere Heilung



Lippenherpes:
sofort ohne Schmerzen

Änderung der Diätverordnung

Diabetesberaterin Anja Lemloh erklärt im Interview die Folgen für Betroffene



Diabetiker müssen mit Zucker sparsam umgehen. fobo-Bild: RUB

Spezielle Kekse, Brotaufstriche, Fertiggerichte oder Schokolade für Diabetiker wiegen Betroffene oft in trügerischer Sicherheit. Sie glauben, davon unbegrenzt essen zu dürfen, glauben, damit ihrem Körper etwas Gutes zu tun. Dabei ist mittlerweile wissenschaftlich erwiesen, dass der Einsatz sogenannter Diabetiker-Lebensmittel in der Kost schlichtweg überflüssig ist. Der Gesetzgeber reagierte darauf im Oktober 2010 mit einer Änderung der Diätverordnung und hob die darin enthaltenen Vorschriften zur Kennzeichnung von Diabetiker-Lebensmitteln (§ 12) auf. Ende September läuft nun die zweijährige Übergangsfrist ab, sodass es fortan keine speziellen Diabetiker-Produkte mehr zu kaufen geben wird. Was das im Einzelnen für die Betroffenen bedeutet, erläutert Anja Lemloh, Diplom-Ökotrophologin und Diabetesberaterin am Universitätsklinikum Knappschaftskrankenhaus Bochum.

Was ändert sich für die Patienten?

Er spart künftig Geld und Kalorien und kauft keine überflüssigen Lebensmittel mehr, da alle Produkte mit dem Hinweis „Für Diabetiker geeignet“ ab Oktober aus den Supermarkt- und Reformhausregalen verschwinden.

Das klingt revolutionär, oder?

In unseren Ernährungsberatungen empfehlen wir schon seit Jahren, auf spezielle diätetische Lebensmittel zu verzichten und sich stattdessen an die Ernährungsempfehlungen zu halten, die auch für die Allgemeinbevöl-

kerung gelten: Eine ausgewogene und vollwertige Ernährung also. Viele Patienten meinen, dass sie sich mit den höherpreisigen Diätprodukten etwas Gutes tun. Dabei sind diese geschmacklich häufig nicht berauschend und haben oft auch noch einen höheren Fettanteil und damit mehr Kalorien als übliche Produkte, was für die zumeist

übergewichtigen Patienten natürlich kontraproduktiv ist.

Welche besonderen Bestandteile haben Diabetiker-Lebensmittel?

Entsprechend den Vorgaben der Diätverordnung durften die Hersteller in ihren Produkten keinen herkömmlichen Zucker verwenden, nur Süß- und Zuckeraustauschstoffe waren erlaubt. Zuckeraustauschstoffe wie beispielsweise Fruchtzucker (Fruktose) oder Sorbit haben aber gegenüber herkömmlichem Zucker keine nennenswerten Vorteile in Bezug auf die Blutzuckerreaktion und sind deshalb nicht zu empfehlen. Die oft als positiv eingestufte Fruktose bringt sogar eher Nachteile mit sich. Sie kann die Blutfette und damit den ungünstigen Cholesterinwert beeinflussen. Zudem können die verwendeten Zuckeraustauschstoffe bei empfindlichen Personen zu Blähungen und Durchfall führen.

Sehen Sie im Zusammenhang mit der Änderung der Diätverordnung Probleme?

Ja, denn viele wissen nicht, dass nicht nur die Kennzeichnung als spezielles Diätprodukt wegfällt, sondern auch die Deklaration der Broteinheiten. Das ist kritisch, denn Typ-1 und Typ-2-Diabetiker mit einer intensivierte Insulintherapie müssen auch künftig ihre Kohlenhydratmengen abschätzen, um ihren Insulinbedarf entsprechend dosieren zu können.

Welchen Rat können Sie Betroffenen geben?

Sie sollten die auf der Verpackung angegebene Kohlenhydratmenge als Orientierungs-

hilfe nehmen und daraus die Broteinheiten selbst berechnen. Die Faustformel dazu lautet: 10 Gramm Kohlenhydrate ergeben eine Broteinheit. Im Handel gibt es dazu auch entsprechende Tabellen, in denen der BE-Gehalt von Fertigprodukten oder Süßigkeiten nachgeschlagen werden kann.

Gibt es sonst noch goldene Regeln für Betroffene?

Weiterhin gilt, dass Diabetiker Zucker sparsam einsetzen müssen. Nach den Leitlinien der Deutschen Diabetes-Gesellschaft lautet die Empfehlung: nicht mehr als 50 Gramm Zucker am Tag. Erreicht ist diese Tagesmenge schnell; beispielsweise durch den Verzehr einer Handvoll Weingummi und einem kleinen Becher Fruchtjoghurt. Wir raten daher, auf alle herkömmlich gesüßten Limonaden, naturreine Säfte auch ohne Zucker und auf Gummibären sowie Bonbons zu verzichten. Stattdessen sollten Betroffene lieber zu Mineralwasser, ungesüßtem Tee und mit Süßstoff versetzten Getränken greifen. Auch zwischendurch ein Stückchen Schokolade ist erlaubt. **aschro**

► Informativ: die Broschüre „Ernährungstipps für Diabetiker“, herausgegeben vom Knappschaftskrankenhaus Bochum.

► Zehn Ernährungsregeln für Diabetiker

1. Ernähren Sie sich abwechslungsreich und vielseitig
2. Essen Sie viel Vollkorn-, Getreideprodukte und Getreide und Kartoffeln
3. Machen Sie mit bei „5 am Tag“ (fünf Mal Obst und Gemüse)
4. Täglich Milch und Milchprodukte, 1-2 Mal pro Woche Fisch/ Fleisch/ Wurstwaren sowie Eier in Maßen
5. Essen Sie wenig Fett und wenig fettreiche Lebensmittel
6. Setzen Sie Salz und Zucker sparsam ein
7. Trinken Sie ausreichend (kalorienarme Getränke wie Mineralwasser und Tee oder auch mit Süßstoff gesüßte Limonaden in Maßen)
8. Achten Sie auf eine schmackhafte, schonende Zubereitung
9. Nehmen Sie sich zum Essen Zeit und genießen Sie es
10. Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung



Regionale Erzeugung von Bio-Lebensmitteln spielt für den Verbraucher eine wichtige Rolle.

fobo-Bild: Sigrid Lundius-Gorges

Bio? Vielleicht gesünder – gewiss besser

Die Stanford-Ernährungsstudie und die Debatte um Bio-Lebensmittel

Es rauschte gewaltig im Blätterwald, Experten trafen sich zum aufgeregten TV-Talk bei Günther Jauch. Anlass gab eine Meta-Studie der Universität Stanford, Kalifornien, der zufolge Bio-Lebensmittel für den Menschen gar nicht (viel) gesünder seien als konventionelle Lebensmittel. Bio also Schwindel? Forum Bochum sprach über die Studie und die Medienreaktion mit dem Agrarwissenschaftler Prof. Urs Niggli.

Herr Niggli, haben Sie die Ergebnisse der Stanford-Studie überrascht?

Nein. Die Stanford-Studie ist eine Meta-

analyse, wertet also Ergebnisse primärer Studien aus. Diese Vergleichsstudien zielen auf Eigenschaften bei Pflanzen, wo es kaum Unterschiede geben kann. Überrascht hat mich das Medienecho in Deutschland.

Aber es ging um Fragen der Gesundheit.

Ja, aber die mediale Diskussion suggerierte, es bestünde in der Öffentlichkeit und der Biobranche der Glaube, Bioprodukte seien Medikamente, die irgendwie gesund machen, und Pflanzen auf konventionellen Äckern seien degeneriert. Das hat doch niemand behauptet. Für die Gesundheit ist die Ernährungsweise entscheidend. Eine ausgewogene Diät wie die italienische, mit viel Gemüse und Früchten, nicht üppig essen, sondern eher etwas karg – das ist wichtiger für die Gesundheit als die Frage, ob die Nahrung „bio“ oder konventionell ist. Dennoch haben Ökoprodukte gesundheitsrelevante Vorteile, wobei sich wissenschaftlich nicht eindeutig beweisen lässt, dass die Ernährung mit Bioprodukten gesünder ist.

Warum kann das nicht bewiesen werden?

Die nötigen Studien wären sehr teuer. Je nach Fragestellung müssten mehrere 1000 Menschen nach ihren Ernährungs- und Lebensgewohnheiten und ihrem Gesundheitszustand befragt werden, um Schlüsse zu ziehen. Oder es müssten Interventions-

studien über lange Zeiträume mit mehreren 100 Teilnehmern durchgeführt werden, um Gruppen von Menschen zu vergleichen, die sich entweder nur ökologisch oder nur konventionell ernähren.

Wo hat Bio gesundheitsrelevante Vorteile?

Auch die Stanford-Studie bestätigt, dass es in Pflanzen aus Biolandbau höhere Gehalte an sekundären Pflanzenstoffen und mehrfach ungesättigten Fettsäuren wie Omega-3 und CLA gibt. Sie sagt auch: Nitrate und Pestizide sind in konventionellen Pflanzen die Regel – in Bio-Produkten aber eine absolute Ausnahme ...

► Zur Person

Prof. Dr. Urs Niggli (58) ist Direktor des renommierten Forschungsinstituts für biologischen Landbau (FiBL) in Frick, Schweiz, und lehrt an der „Umwelt-Uni“ Kassel in Witzenhausen. Er ist außerdem Wissenschaftlicher Beirat des Bundes



fobo-Bild: FiBL

Ökologische Lebensmittelwirtschaft e. V. (BÖLW), dem Spitzenverband von Erzeugern, Verarbeitern und Händlern ökologischer Lebensmittel in Deutschland.

► Zahlen zur Biobranche

Deutschland ist nach den USA der größte und wichtigste Biomarkt der Welt. Die Umsätze haben sich in den letzten zehn Jahren verdoppelt. Für 2011 galten für Deutschland folgende Zahlen: 6,1 Prozent der landwirtschaftlichen Flächen wurden für die Erzeugung von Bio-Produkten genutzt. Der Umsatz betrug 6,6 Milliarden Euro, der Bio-Anteil am Gesamtumsatz der Lebensmittelbranche lag bei 3,7 Prozent. Über Jahrzehnte ist ein stetiges, ungebrochenes Wachstum zu beobachten. Rund 70 bis 80 Prozent der deutschen Konsumenten sind gegenwärtig Gelegenheitskäufer von Bio-Waren. Die Zahl der Intensivkäufer liegt im unteren zweistelligen Bereich.

► Stichwort Biolandbau

Der biologische bzw. ökologische Landbau betreibt nachhaltige Landwirtschaft und Lebensmittelproduktion. Das bedeutet, Boden, Wasser und Luft zu schützen, die Bodenfruchtbarkeit und die biologische Vielfalt zu sichern bzw. zu verbessern, das Wohlergehen von Tieren zu berücksichtigen und hochwertige, schmackhafte Lebensmittel zu erzeugen. Verzichtet wird deshalb auf Massentierhaltung, mineralische Dünger, Pestizide und Herbizide. Eingesetzt werden organische Dünger (Kompost, Mist, Klee- und Leguminosen-Einsaaten), biologischer Pflanzenschutz, Nützlingsförderung, abwechslungsreiche Fruchtfolgen u.a.m. Die Kernanliegen des Biolandbaus bestehen darin, die Stoffkreisläufe möglichst in ein Gleichgewicht zu bringen, natürliche Ressourcen sehr nachhaltig zu nutzen und ethische Anliegen wie gerechte Preise für bäuerliche Arbeit und artgerechte Tierhaltung zu befolgen.

Hier sagt die Studie, der Pestizid-Gehalt be- wege sich im gesetzlich erlaubten Rahmen.

Stimmt – auf jedes einzelne Pestizid bezogen. Nur findet sich in Pflanzen aus konventionellem Anbau nicht nur ein Pestizid, sondern ein Cocktail aus verschiedenen Pestiziden. Dieses gesundheitsgefährdende Potenzial wird in der Studie ausgeklammert. Auch die leicht höheren Gehalte gesundheitsrelevanter bioaktiver Stoffe wie Polyphenole wurden in der Stanford-Studie einfach als nicht relevant bezeichnet, eine Meinung, die ich nicht teile.

Was fehlte Ihnen in der medialen Rezeption?

Es hätte mich gefreut, wäre ein Aspekt hervorgehoben worden, den die Stanford-Studie ja auch bestätigt: Bio-Lebensmittel weisen mindestens – mindestens! – die gleiche Qualität wie konventionelle Lebensmittel auf, obwohl bei der Produktion auf intensive Inputs von Düngern und Pestiziden verzichtet wird. Das ist doch eine spannende Aussage! Und dann greift die Frage, ob Bio-Lebensmittel dem Verbraucher gesundheitliche Vorteile bringen, viel zu kurz. Denn sie grenzt aus, welchen allgemeinen Nutzen der Ökolandbau hat und was die Motive des Verbrauchers sind, Bio zu kaufen.

Beim Nutzen des Ökolandbaus denken Sie an die gesellschaftliche Relevanz?

Ja. Die Wohlfahrtswirkungen müssten viel stärker ins öffentliche Bewusstsein gebracht werden. Durch Ökolandbau erreicht man eine höhere Biodiversität, vielfältigere Betriebe und vielfältigere und damit auch schönere Landschaften. Biolandbau geht schonender mit den natürlichen Ressourcen

um, verbraucht weniger Energie und entspricht unter sozioökonomischen Gesichtspunkten eher dem, was man als landwirtschaftlichen Betrieb haben möchte. Hier ist auch das Tierwohl von Relevanz ...

Es gab zuletzt Berichte von verheerenden Zuständen auf einem Biohof.

Das ist schlimm, aber die Ausnahme. Man sollte sich vielleicht generell klarmachen, dass Bio nicht Natur pur ist; es handelt sich auch hier um betriebliche Produktion. Das Marketing für Bio- wie für konventionelle Lebensmittel arbeitet mit unrealistischen Bildern. Gezeigt wird die einzelne Kuh auf der Weide, nie der Stall. Dennoch ist unbestritten: Der Biohof bietet dem Tier größere Freiräume als jeder konventionelle Mastbetrieb und kommt damit dem Tierwohl näher.

Inwiefern blieben Verbrauchermotive in der medialen Diskussion unberücksichtigt?

Verbraucher-Befragungen zeigen, dass der mit Abstand wichtigste Grund, Bio zu kaufen, das Tierwohl ist. Dann folgen die regionale Erzeugung der Biolebensmittel und der Umweltschutz. Erst dann folgt die Erwartung von gesundheitlichen Vorteilen, wobei darunter meist die Abwesenheit von Risiken – durch Pestizide oder genveränderte Organismen – verstanden wird. Verbraucher sind schon viel weiter als die Medienleute. Sie schauen ganzheitlich auf den Biolandbau und es zählen auch die ethischen Aspekte.

Kritiker sagen, der Biolandbau tauge nur als Nischenlösung, die sich der Westen leisten könne. Wäre die Welt mit Bio zu ernähren?

Wissenschaftlichen Einschätzungen folgend, würde eine Umstellung auf Biolandbau



Seltene Idylle. fobo-Bild: Sylvia Steinheuser

die Ernährungssituation in den ländlichen Entwicklungsländern, wo 850 Millionen Menschen hungern, verbessern. In den Ländern mit intensiver Landwirtschaft würde der Ertrag etwas zurückgehen, aber nicht so dramatisch, wie das von den Bio-Kritikern immer behauptet wird. Das Hungerproblem ist vielschichtig, aber der Ökolandbau bietet Lösungen.

In welchen Bereichen sehen Sie hier die Stärken?

Zunächst in der Bekämpfung der Armut. Die Kleinbauern im südlichen Afrika oder in Asien stellen rund 90 Prozent aller Bauern weltweit. Sie produzieren etwa 70 Prozent aller Nahrungsmittel in Entwicklungsländern. Meist müssen sie sich für Pflanzenschutzmittel, Dünger und neues Saatgut verschulden, und nach einer schlechten Ernte kommt der Bankrott. Der Ökolandbau kann dem abhelfen, weil er traditionelles Know-how und moderne Techniken kombiniert, die den Bauern stabile Erträge und wirtschaftliche Unabhängigkeit eröffnen und Verschuldungen und Armut entgegenwirken. Kurzum: Ökolandbau ist der richtige Weg, weil er für den Einzelnen und die globale Gemeinschaft große Vorzüge vor der konventionellen Landwirtschaft hat. nir



Für den Verbraucher hat das Tierwohl oberste Priorität.

fobo-Bild: Sigrid Lundius-Gorges

Mangelernährung – Problem des Alters

Folgeerkrankungen kommen nicht nur bei Hochbetagten schleichend

Fehl- und Mangelernährung sind heute eine der häufigsten Krankheiten im Alter geworden. Während bis zum 65. Lebensjahr das Übergewicht mit seinen Gesundheitsproblemen im Vordergrund steht, so entwickeln Betagte und Hochbetagte zunehmend Erkrankungen durch Unter- oder Mangelernährung.

Nach Schätzung des Medizinischen Dienstes der Spitzenverbände der Krankenkassen (MDS) leiden in Deutschland 1,6 Millionen der über 60-Jährigen unter chronischer Mangelernährung. Davon leben 1,3 Millionen zu Hause und 330.000 in Altenpflegeheimen. Mit steigendem Alter und zunehmender Hilfsbedürftigkeit steigt auch die Wahrscheinlichkeit einer Mangelernährung. So sind nur ca. 4 % der selbständig lebenden Senioren mangelernährt, jedoch schon bis zu 12 % der Menschen, die auf fremde Hilfe angewiesen sind. Heimbewohner weisen bis zu ca. 80 % eine Mangelernährung auf.

Dramatische Folgen der Unterernährung

Mangelernährung im höheren Lebensalter tritt nicht unvermittelt auf. Vielmehr handelt es sich meist um eine Verkettung mehrerer Faktoren, die dazu führen, dass Senioren über Monate oder sogar Jahre an Gewicht verlieren. Das Erkennen eines Gewichtsverlustes ist von existentieller Bedeutung, da die Unterernährung dramatische Folgen haben kann. Neben der allgemeinen Schwäche und dem gesteigerten Sturz- und Frakturrisiko kommt es häufig zu einer erhöhten Infektanfälligkeit mit hohen Komplikationsraten, reduzierter Medikamenten- und Therapieverträglichkeit bis hin zum frühen Versterben der Betroffenen.

Die natürlichen Alterungsprozesse wirken sich im Alter direkt oder indirekt auf die Ernährung aus. Zu den direkten Faktoren zählen die eingeschränkte körperliche Aktivität, die Verringerung der aktiven Muskelmasse, die damit einhergehende Erniedrigung des Grundumsatzes, der spürbare Abbau der Sinnesleistungen (Geruch, Sehen), der schlechte Zahnstatus (Zahnverlust oder schlecht sitzende Prothesen) sowie das verringerte Durstempfinden mit der Gefahr der Austrocknung mit Störung der Nierenfunktion.

Ein vermindertes Geschmacksempfinden sorgt dafür, dass viele Senioren

➤ Weitere Informationen bei



fobo-Bild: eben

Dr. med. Olaf Hagen,
Chefarzt der Klinik
für Geriatrie an
der Augusta-
Kranken-Anstalt,

Leiter des (Bo-
chum-)Lindener
Zentrums für
Altersmedizin und
Pflege (LiZAP)

überwiegend „süß“ essen, weil sie dies besser wahrnehmen. Durch Probleme beim Kauen mit „dritten Zähnen“ oder infolge von Schluckbeschwerden manifestieren sich schnell einseitige Ernährungsgewohnheiten, wodurch Mangelerscheinungen vorprogrammiert sind.

Als indirekte Faktoren kommen appetithemmende psychosoziale Faktoren wie belastende Lebensereignisse oder Änderungen im sozialen Umfeld hinzu (Verlust des Lebenspartners, Heimeinweisung). Die im hohen Alter oft erforderliche medikamentöse Mehrfachtherapie verursacht Nebenwirkungen wie Übelkeit, Verstopfung oder Appetitlosigkeit.

Demenz oft unerkannte Folge

Die Mangelernährung ist ein schleichender Prozess, dessen körperliche Symptome wie Schwäche, Kopfschmerzen, Apathie und Demenz von vielen Ärzten als sogenannte Alterserscheinungen verkannt werden. Screeningverfahren können einen kritischen Ernährungsstatus frühzeitig aufdecken und das Schlimmste abwenden.

Die einfachste Screeningmethode ist die regelmäßige Messung des Körpergewichts. Läßt sich eine Gewichtsabnahme von 5 % innerhalb eines Monats oder von 7,5 % innerhalb von 3 Monaten nachweisen, so liegt mit hoher Wahrscheinlichkeit eine Mangelernährung vor.

Einfache Faustformeln helfen

Zur Einschätzung des Ernährungszustandes stehen standardisierte Fragebögen zur Verfügung, die gezielt Ernährungsgewohnheiten abfragen (z.B. Mini Nutritional Assessment – MNA, Nutritional Risk Scale – NRS). Um eine Mangelernährung zu vermeiden, sollte ein 8-Punkte Ernährungsprogramm eingehalten werden. Das Grundprinzip besteht in einer ausgewogenen und vielseitigen Ernährung mit hoher Nährstoffdichte, eiweißreich, fettarm und in ausreichender Kalorienzahl. Spurenelemente und Vitamine dürfen nicht fehlen. Als Faustregel für den täglichen Energiebedarf gilt: Körpergewicht multipliziert mit 24 kcal. Die empfohlene Trinkmenge beträgt ca. 30 ml pro Kilogramm Körpergewicht, mindestens jedoch 1,5 Liter. Zeigt sich bereits eine manifeste Mangelernährung, sollten die Speisen hochkalorisch angereichert werden. Hier bietet sich zusätzlich Sahne, Eigelb, Pflanzenöl oder Maltodextran als geschmackneutrales Pulver an. Nahrungsergänzungsmittel sind z.B. als hochkalorische Trinknahrung in allen Apotheken oder Reformhäusern erhältlich. Nahrungssupplemente auf Wasser- oder Milchbasis weisen eine hohe Nährstoffdichte auf und steigern das Kalorienangebot erheblich.

eb-en

➤ Das 8-Punkte-Ernährungsprogramm

1. **Frische Nahrungsmittel**, Dosengemüse oder -obst meiden, da der Vitamingehalt zu gering ist.
2. **Mageres Fleisch** enthält mehr lebenswichtige Eiweiße als fettreiches Fleisch.
3. **Vollkornbrot** ist vitaminreicher als Weißbrot. Grahambrot ist weicher, da es aus fein gemahlenem Vollkornmehl besteht.
4. **Hülsenfrüchte sind reich an Eiweiß und Vitaminen (z.B. Linsensuppe).**
5. **Milchprodukte und Hartkäse.** Milch, Joghurt und Käsesorten wie Emmentaler, Schweizer oder Parmesan enthalten viel Eiweiß und sind wegen ihres hohen Kalziumgehaltes gut für Knochen.
6. **Seefisch** wie Makrele, Hering oder Lachs schützen wegen ihrer Omega-3-Fettsäuren die Gefäße und sind reich an Eiweiß.
7. **Pflanzliche Fette** wie Raps, Sonnenblumen- oder Olivenöl schützen die Gefäße. Butter, Schmalz und Kokosfett nur in geringen Mengen.
8. **Folsäure.** Dieses Vitamin-B in Haferflocken und grünem Gemüse wirkt schützend auf Gefäße und Gehirn.

Diabetes Control  Weight Loss

endobarrier®

www.endobarrier.de

Jetzt kann ich

die Kontrolle über meinen Diabetes Typ 2
erlangen und gleichzeitig abnehmen

Ich kann den Fortschritt meiner Erkrankung und die wachsende Abhängigkeit von Medikamenten ohne Operation aufhalten.

Die EndoBarrier Therapie, eine nicht-operative nicht-medikamentöse Option für adipöse Patienten mit Diabetes Typ 2, denen es nicht möglich ist, ihre Therapieziele mit einer herkömmlichen medikamentösen Behandlung zu erreichen.

Erfahren Sie mehr über die EndoBarrier Therapie im Evangelisches Krankenhaus Hattingen unter 02324 502 215 oder besuchen sie die Internetseite www.AugustaEndoBarrier.de

Klinische Studien zur EndoBarrier Therapie haben ergeben, dass mehr als 80% der Patienten in der Lage waren, ihr gewünschtes Blutzuckerlevel (HbA1c <7%) zu erreichen und durchschnittlich 20 % ihres Gewichts innerhalb eines Jahres zu verlieren,^{1,2,3} was wiederum zur Reduktion von Diabetes bezogenen Komplikation führt.



Brezeln für die Republik: Nur wenige Bäcker können so viele handgemachte Brezeln liefern wie Meister Michael Koch (re.).

Brot ist nahrhaft, wertvoll und preiswert

Bäckermeister Koch: Ein wichtiger Beitrag zur gesunden Ernährung

Ernährung und Brot – das sind Begriffe die für den Bochumer Bäckermeister Michael Koch ganz eng zusammen gehören. „Brot ist nahrhaft und wertvoll“, sagt er, „und dabei mit ca. 15 Cent pro Scheibe auch noch enorm preiswert.“ Das Brot sei die gesunde Energiebasis. Der Belag macht dann den Unterschied, ob es ein guter, gesunder Happen wird oder eine zu üppige Mahlzeit.

„Können Sie sich vorstellen, ohne Brot zu leben?“ fragt Koch und erinnert an seine Kindheit. Früher sei keine Suppe ohne Brotbeilage serviert worden. Dass man im Übrigen von hellem Brot dick werde bzw. dass dunkles Brot nahrhafter und gesünder sei, verbannt der Meister in den Bereich des Gerüchts. In südlichen Ländern, so argumentiert er, wird fast ausschließlich Weißbrot gegessen. „Und das erzeugt ein genau so lang anhaltendes Sättigungsgefühl wie dunkles Brot.“

Korn kommt zu 90 Prozent aus Region

„Unsere Produkte, unser Brot sind natürliche Lebensmittel“, so Koch. „Bei uns werden keine Backmischungen verwendet. Wir vermahlen unser Korn, das zu 90 Prozent auch aus der

Region stammt, in vielen Fällen selbst und wissen genau, was drin ist in unserem Sauerteig: Nämlich Salz, Hefe, Wasser und Mehl.“ Bei Roggenprodukten werde im Hause schon immer ausschließlich Vollkornmehl verwendet. „Das ist ein spezielles Mehl, das mehrfach gereinigt und gewaschen aber nicht gesiebt wird.“ Das bedeutet, dass die wesentlichen Vollkorn-Bestandteile noch enthalten sind.

Gutes lokales Bäckerhand-

Brezeln aus Langendreer sind bundesweit in aller Munde

werk, das gibt es nicht mehr so häufig. Filialisten von außerhalb kommen auch nach Bochum. Als sich Michael Koch 1988 selbstständig machte, erinnert er sich, „gab es in Bochum noch 38, 40 handwerklich produzierende Bäckerbetriebe. Jetzt ist es noch rund ein Dutzend.“ Und die Zahl sei weiter abnehmend. An der Qualität der kleineren Bäcker kann das nicht liegen.

Dass die Bäckerei Koch noch so gut aufgestellt ist, liegt an den Brezeln: Über die Saison beliefert man den VfL Bochum, Bayer Leverkusen und

die Düsseldorfer Fortuna. Im Sommer pausiert der Fußball, aber Langendreer ist dennoch keine brezelfreie Zone, denn Mai und Juni – das ist Open Air-Saison. Dann heißt es „Koch goes Concert“: Die Brezeln aus Langendreer gibt's dann bei den Mega-Festivals „Rock am Ring“ und „Hurricane“ in Scheeßel.

„In diesem Jahr“, so Michael Koch, „haben wir auch noch drei Konzerte von ‚Unheilig‘ beliefert.“ Ein weiteres Highlight war der Musikevent mit

der Band Coldplay im Kölner Stadion. Und die Messen Essen und Köln sind sowieso Kunde im Bochumer Osten. Stolz ist man auch darauf, dass man bei den letzten Weltmeisterschaften der Frauen und Männer jeweils drei Standorte beliefert hat.

Während Koch sonst streng auf lokale Orientierung setzt, sind seine Brezeln gewissermaßen bundesweit in aller Munde. Diese langen Lieferwege kommen zustande, weil bei den meisten Großevents sich ein Generalcaterer darum kümmert, dass alle Besucher genug zu essen und zu trinken

haben. „Mit mehreren dieser Firmen arbeiten wir schon länger zusammen, und es gibt auch nicht so viele Bäcker, die diese Menge handgemachter Brezeln stemmen können.“

Zahllose Überstunden, enorm viel Arbeit

Große Brezelmengen – das bedeutet enorm viel Arbeit. Vor wenigen Tagen war Meister Koch mit dem eingespielten Backstübenteam essen. „Das war ein Dankeschön für das Engagement meiner Leute, die sich in den letzten Monaten enorm reingehängt haben.“ Koch rechnet vor, dass seine Bäckerinnen und Bäcker – ohne zu murren – in der Konzertsaison zahllose Überstunden angesammelt hatten.

Torten gefielen sogar Bundeskanzler Schröder

Kundennähe, Präsenz in der Region und guter Service sind es, die Koch stark machen. Die Wege sind kurz, die Ware deshalb besonders frisch. Das ist ökologisch.

„Unsere individuellen Torten für jeden Anlass“, sagt der Chef außerdem, „gefielen sogar dem damaligen Bundeskanzler Gerhard Schröder. Ministerpräsident Wolfgang Clement hatte ihm eine geschenkt.“ eb-en

Herbstzeit ist Grippezeit

Schutzimpfung vor allem für Ältere und Schwangere

Zu einer rechtzeitigen Impfung gegen die „normale“ Grippe, die so genannte Influenza, raten die Apotheker in Bochum. „Zwischen September und Dezember liegt der ideale Zeitpunkt für die kostenlose Grippeschutzimpfung“, sagt Dr. Inka Krude, Sprecherin der Bochumer Apothekerschaft.

„Der Impfstoff wird so hergestellt, dass er vor allen aktuellen Virenstämmen schützt“, erklärt Dr. Krude. Das sind die drei weltweit zirkulierenden Influenza-Virustypen A/H1N1, A/H3N2 und B. Damit ist der Schutz gegen die saisonale Grippe und gegen die Schweinegrippe innerhalb von zwei bis drei Wochen nach der Impfung aufgebaut.

Sinnvoll für chronisch Kranke

Der „kleine Pieks in den Oberarm“ ist nicht nur für Menschen über 60 Jahren wichtig. Häufig werden Kinder mit Atemwegserkrankungen wie Asthma bei den Impfungen vergessen. Dabei ist die Impfung auch für chronisch kranke Menschen jeden Alters sinnvoll. Die Ständige Impfkommission am Robert-Koch-Institut rät auch Schwangeren zur Impfung. „Mittlerweile wissen wir, dass das Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf bei Schwangeren erhöht ist. Außerdem schützt die Impfung auch das ungeborene Kind. Apothekerin Dr. Inka Krude: „Über die Plazenta werden die Antikörper der Mutter an das Kind weitergegeben und damit ein Schutz für die ersten Lebensmonate aufgebaut.“

Auch für Angehörige medizinischer Berufe und alle, die im Kontakt mit vielen Menschen stehen – wie zum Beispiel Lehrern oder Erzieherinnen –, kann eine Impfung sinnvoll sein, sagt Dr. Krude: „Wer geimpft ist, schützt nicht nur sich selbst



Kleiner Pieks mit großer Wirkung: Vor allem chronisch Kranke, ältere Menschen, Kinder und Schwangere sollten sich gegen Grippe impfen lassen.
Foto: Bündenbender/Pixelio.de

vor einer schweren Influenza-Erkrankung, sondern vermeidet auch eine Ansteckung anderer. Das ist in Arztpraxen, Kliniken und Pflegeeinrichtungen besonders wichtig.“

Jährlich wiederholen

Weil sich der Erreger von Jahr zu Jahr ändert, sollte die Schutzimpfung jeden Herbst wiederholt werden. „Die Imp-



Dr. Inka Krude, Vorsitzende der Apothekerschaft in Bochum
fobo-Bild: Privat

fung kann die Erkrankung nicht in jedem Fall verhindern. Sie trägt aber gerade bei Älteren dazu bei, die Komplikationen und den Schweregrad der Grippe zu verringern“ sagt Dr. Inka Krude.

Typische Symptome der Grippe sind plötzliches hohes Fieber über 39 Grad, Schüttelfrost, trockener Husten, Kopf- und Gliederschmerzen und ein allgemeines schweres Krankheitsgefühl. Im Gegensatz zur Erkältung (grippaler Infekt) treten Schnupfen und Heiserkeit nur selten auf. Ausführliche Informationen rund um das Thema Impfung bieten alle Apotheken an.

Was vielen Bürgern nicht bekannt ist: Wer zum Arzt geht, um sich impfen zu lassen, muss keine Praxisgebühr zahlen. Denn Schutzimpfungen sind als Vorsorgeleistungen von dieser Gebühr befreit. Diese Regelung gilt jedoch nicht für Schutzimpfungen, die aufgrund eines Urlaubsaufenthaltes im Ausland durchgeführt wird. **aschro**

Für mehr Diskretion in Apotheken

Für mehr Diskretion und Beratung sorgen seit wenigen Wochen die Apotheken.

Hintergrund ist die neue Apothekenbetriebsordnung. Tanja Pixberg, Amtsapothekerin der Stadt Bochum: „Es soll mehr vertrauliche Gespräche geben.“ In einigen Apotheken weisen Schilder darauf hin: „Achtung. Diskretion wahren!“ Andere installieren eine Trennwand zwischen den Handverkaufstischen. „So können Probleme einfacher angesprochen werden“, sagt Tanja Pixberg. „Wichtig ist, dass die anderen Kunden Rücksicht nehmen und Distanz wahren.“

Neu ist auch, dass Apotheker Beratung sehr aktiv anbieten sollen. „Das mag manchem aufdringlich erscheinen, dient aber der Gesundheit.“ Dadurch erfahren Kunden, die nach einem bestimmten Produkt fragen, dass es für den gewünschten Zweck gar nicht geeignet ist. Und was sie statt dessen nehmen können.

An jedem Abgabeplatz für Arzneimittel soll nun vertrauliche Beratung gewährleistet sein. Die Räume sollen so eingerichtet sein, dass das Mithören des Beratungsgesprächs durch andere Kunden weitestgehend verhindert wird. Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten. Tanja Pixberg: „Viele Apotheken haben schon länger eine Trennlinie auf dem Boden oder Hinweisschilder. Andere müssen nachrüsten.“

Die Apothekenbetriebsordnung enthält detaillierte Vorgaben zum Betrieb von Apotheken. Sie macht Vorgaben zur Qualifikation des Personals, zur Ausstattung und zur Qualität der Arbeitsabläufe.

Aktion in der „Woche des Sehens“

Augenklinik in Langendreer lädt zur Telefonsprechstunde ein



Rund ums Auge dreht sich alles in der „Woche des Sehens“. An der Spaltlampe können Augenärzte alle Bereiche des Auges untersuchen – von der Hornhaut über die Iris und den Kammerwinkel bis zum Augenhintergrund mit der Netzhaut und dem Sehnervenkopf. fobo-Bild: BVA

Wir sehen uns“ heißt es vom 8. bis 15. Oktober 2012 bei der elften Woche des Sehens. Bundesweit informieren Selbsthilfegruppen, Augenärzte und -kliniken sowie internationale Hilfswerke über die Bedeutung von gutem Sehen,

die Ursachen von Sehbehinderung und Blindheit sowie über die Möglichkeiten, das Augenlicht zu erhalten. Die Fernsehjournalistin Gundula Gause ist Schirmherrin der Initiative.

Getragen wird die Aktionswoche von

der Christoffel-Blindenmission, dem Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverband, dem Berufsverband der Augenärzte, dem Deutschen Komitee zur Verhütung von Blindheit, der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft, dem Deutschen Verein der Blinden und Sehbehinderten in Studium und Beruf und Pro Retina Deutschland.

Experten am Telefon

Mit einer Telefonaktion beteiligt sich auch die Augenklinik des Universitätsklinikums Knappschafts-Krankenhaus Bochum an der Woche des Sehens. Vom 8. bis 10. Oktober beantworten die Klinikärzte unter der Rufnummer 0234/299-80058 jeweils eine Stunde lang Fragen von Anrufern zu drei weit verbreiteten Augenleiden: Diabetische Retinopathie, Grüner Star (Glaukom) und Altersbedingte Makuladegeneration (AMD).

► Fragen beantworten

Montag, 8. Oktober, 18 bis 19 Uhr:
Diabetische Retinopathie, Oberarzt Dr. Matthias Elling: 0234 / 299-80058
Dienstag, 9. Oktober, 18 bis 19 Uhr:
Glaukom, Oberarzt Prof. Dr. Thomas Krzizok: 0234 / 299-80058
Mittwoch, 10. Oktober, 15 bis 16 Uhr:
AMD, Oberärztin Dorothee Tilch: 0234 / 299-80058. aschro

Kunstaktion „Farbe bekennen“

Am Sonntag, 4. November, veranstaltet die Stiftung Kinderzentrum Ruhrgebiet eine Benefiz-Kunstauktion. Dr. Norbert Lammert, MdB und Präsident des Deutschen Bundestages, ist Schirmherr der Auktion. Die Sparkasse Bochum stellt ihre Räume am Dr.-Ruer-Platz in Bochum zur Verfügung.

Fast 60 Künstlerinnen und Künstler beteiligen sich unter dem Motto: „Farbe bekennen!“ mit einem Kunstwerk an der Auktion. Mit Esprit und Witz wird Jochen Malmsheimer die diesjährige Auktion auch akustisch zum Genuss werden lassen! Die Besichtigung der Bilder und Skulpturen ist in der Zeit von 12 bis 14

Uhr möglich. Der prominente Auktionator beginnt um 14.30 Uhr mit der Versteigerung. Ein Kunstkatalog stellt die Stiftung schon im Vorfeld für Interessierte zur Verfügung. Die Erlöse kommen einem Projekt für behinderte Kinder zugute.

Weitere Infos erhalten Sie in der Stiftung bei Heike Kehl: 0234 - 509 2841.

Info-Abend rund um Geburt

Ein Informationsabend rund um die Geburt veranstaltet die Frauenklinik der Augusta-Kranken-Anstalt für Interessierte und für werdende Eltern am Donnerstag, 4. Oktober 2012, um 19.30 Uhr, im Institutsgebäude an der Bergstraße 26.

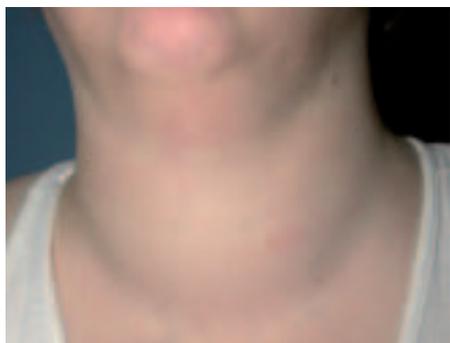
Es geht um die „klassische“ Geburt, alternative Entbindungspositionen und um

die alte und vorteilhafte Wassergeburt, für die sich viele Mütter heute entscheiden. Zur Sprache kommt auch die Phase unmittelbar nach der Geburt.

Beim Info-Abend am 8. November (gleicher Ort, gleiche Zeit) sind geburts-erleichternde Maßnahmen das Thema. Es gibt im Spektrum zwischen Anthroposophie und Schulmedizin eine ganze Reihe sanfter Mittel, mit denen man seinen Körper auf die Geburt vorbereiten kann. Dazu gehören z.B. der Genuss von Himbeerblätterttee oder auch Heublumen-Dampfbäder, die das Gewebe lockern. Das Team der Frauenklinik hat noch ganz viele Tipps parat. Im Anschluss besteht jeweils die Möglichkeit zu persönlichen Gesprächen und Kreißsalführungen in kleinen Gruppen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Probleme beginnen oft ab Mitte 30

Prof. Herrmann über Folgen und Therapien bei Schilddrüsenfunktionsstörungen



Eine Struma, auch Kropf genannt: vergrößerte Schilddrüse. fobo-Bild: Herrmann

Bei einem Erwachsenen wiegt sie zwischen 20 und 60 Gramm und ist nur wenige Zentimeter groß. Aber sie ist immens wichtig und kann bei Fehlfunktion große gesundheitliche Probleme verursachen: die Schilddrüse.

Mit Hilfe von Jod und Eiweißbausteinen erzeugt das kleine Organ am Hals die Hormone Trijodthyronin und Thyroxin, kurz T3 und T4. Diese gelangen in jedes Organ und sind für den gesamten Stoffwechsel verantwortlich. Sie steuern u.a. die Funktion von Herz, Kreislauf, Muskeln, Verdauung und Nerven. „Ohne Schilddrüsenhormone würden wir nach wenigen Monaten nicht lebensfähig sein“, sagt Prof. Dr. B. L. Herrmann. Der Facharzt für Innere Medizin, Endokrinologe und Diabetologe ist ein ausgewiesener Schilddrüsenpezialist und betreibt in Bochum eine Praxis.

Probleme ab Mitte 30

Ab Mitte 30 verändert sich häufig das Drüsengewebe, es bilden sich Verwachsungen oder Zysten. Zudem haben heute oft Menschen Probleme, die in früheren Jahren Jodmangel-Zeiten erlebten und zu wenig von dem wichtigen Spurenelement aufgenommen haben. Frauen sind häufiger betroffen, weil offenbar die weiblichen Östrogene bei der Entstehung von Schilddrüsen-Erkrankungen eine Rolle spielen.

Eine vergrößerte Schilddrüse, in ihrer Extremform bekannt als Kropf, ist in Deutschland die häufigste Schilddrüsen-Erkrankung. Schlechte Ernährungsgewohnheiten (zu viele Fertiglebensmittel, zu wenig Obst, Gemüse und Fisch) bewirken einen Jodmangel, der wiederum eine Vergrößerung der Schilddrüse zur Folge haben

kann. Bei dem Versuch, den Mangel an Jod und damit an Schilddrüsenhormonen auszugleichen, vermehrt sich Gewebe, so dass ein Kropf entsteht. Es wird mit Jodtabletten alleine oder in Kombination mit Schilddrüsenhormonen behandelt. Ohne Therapie besteht die Gefahr, dass sich kalte oder heiße Knoten bilden.

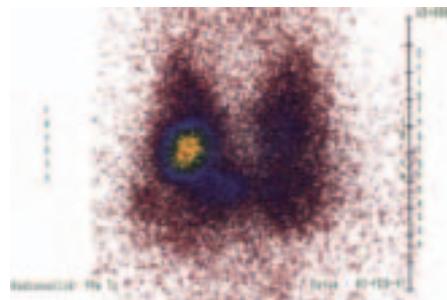
In „kalten“ Knoten werden nahezu keine Schilddrüsenhormone produziert. Meistens sind sie harmlos, können sich aber in seltenen Fällen zu Krebs entwickeln. Eine Punktion schafft Klarheit. „Heiße“ Knoten produzieren unkontrolliert Hormone, so dass es zu einer Schilddrüsenüberfunktion kommt. Der Körper läuft dann auf Hochtouren. Typisch sind Unruhe, Reizbarkeit, Nervosität, Schlafstörungen, Schwitzen und Gewichtsverlust.

Behandlung heißer Knoten

Behandelt werden heiße Knoten mit Schilddrüsenblockern, die die Hormonproduktion bremsen. Hilft das nicht, werden sie entfernt oder eine Radiojodtherapie eingesetzt. Dabei muss der Patient eine Kapsel einnehmen, die radioaktives Jod enthält. Diese reichert sich in der Schilddrüse an und zerstört übermäßig hormonproduzierendes Gewebe. „Nötig ist dafür heute nur noch ein drei bis fünftägiger Aufenthalt in einer speziellen Klinik“, so Prof. Herrmann. Alternativ müsse bei einem hinzukommenden starken Druckgefühl des Halses eine Operation angestrebt werden.

Unterfunktion der Schilddrüse

Sie kann eine Folge der Hashimoto-Thyreoiditis sein. Das ist eine Autoimmunerkrankung, bei der Abwehrzellen das Gewebe der Schilddrüse angreifen. Symptome sind z.B. Abgeschlagenheit, Depressionen, Frösteln, Zyklusstörungen oder brüchiges Haar. Hier müssen lebenslang Schilddrüsenhormone verabreicht werden, um den Mangel auszugleichen. Prof. Herrmann: „Die Präparate können für jeden Patienten individuell dosiert werden.“ Die Gabe des Spurenelementes Selen kann im Frühstadium der Hashimoto-Erkrankung die Entzündungsreaktion mindern. „Ansonsten ist die Langzeitwirkung von Selen bei Schilddrüsen-Erkrankungen noch nicht ausreichend erforscht“, so Prof. Herrmann.



Schilddrüsenzintigraphie eines warmen Knotens. fobo-Bild: Herrmann

Morbus Basedow

Die Basedowsche Krankheit ist ebenfalls eine Autoimmunerkrankung der Schilddrüse. Sie tritt oft bei hormonellen Umstellungen (z.B. in den Wechseljahren) auf. Typisch sind hervorstehende Augen und eine Schilddrüsenüberfunktion. Die gängigsten Therapieformen sind die Gabe von Schilddrüsenblockern, eine Radiojod-Behandlung oder die Entfernung des Organs. eb-en

► Weitere Informationen:

Prof. Dr. med. Burkhard L. Herrmann
Endokrinologe, Diabetologie, Innere Medizin, Facharztpraxis und Labor
Springorumallee 2, 44795 Bochum
Telefon: 0234-978343-30
www.endo-bochum.de
info@endo-bochum.de



Prof. Dr. Burkhard L. Herrmann.

fobo-Bild: Herrmann

Kinderflohmarkt der guten Taten

Großer Andrang in Kinderklinik / Kleider und Spielzeug gespendet



„Und was krieg ich?“ Matilda freut sich über ihr Buch. Und Ben scheint so eine Ahnung zu haben, dass er auch nicht leer ausgeht.

fobo-Bild: Anja Micke

Die Flohmarkt-Waren waren teils komplett gespendet worden, teils zur Hälfte: In dem Fall begnügten sich die Anbieter mit 50 Prozent des Verkaufserlöses. Den Verkauf selbst übernahmen dann Stiftungsmitarbeiter und freiwillige Helfer. Während die Eltern die Stände im Innenhof der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin der Ruhr-Universität Bochum im St. Josef-Hospital durchforsteten, nutzten die Kinder die wunderbaren Spielmöglichkeiten. Der Erfolg macht Mut: Im Frühjahr ist ein reiner Babymarkt für Größen von 50–96 und im Herbst 2013 wieder ein Kinderflohmarkt geplant. „Der Bedarf ist, wie man gesehen hat, vorhanden“, sagte Iris von der Lippe und ergänzte: „Wir haben bei unserem Erstling einige ‚Kinderkrankheiten‘ erlebt, aber die wird es beim nächsten Flohmarkt der besonderen Art garantiert nicht mehr geben.“ Die gespendete, aber nicht verkaufte Kleidung wird dem Kinderschutzbund zur Verfügung gestellt. Der Erlös des Flohmarkts kommt dem Kinderzentrum zugute. nir

► Weitere Infos unter www.kiz-ruhr.de

Stöbern, finden, feilschen war das Motto. Aber wer hätte diese Menschenmassen morgens um 9 Uhr erwartet? „Ich war ganz baff. Damit hatte ich nicht gerechnet!“, sagte Iris von der Lippe, Vorstand der Stiftung Kinderzentrum Ruhrgebiet.

Überrumpelt vom großen Andrang, lief zunächst nicht

alles rund. Aber am Ende war der erstmals von der Stiftung durchgeführte reine Kinderflohmarkt am Wochenende um den 16. September 2012 ein großer Erfolg. Bei strahlendem Sonnenschein wurde im Innenhof der Kinderklinik so manches Schnäppchen gemacht. Hochwertige Kleidung, fast neue Spielzeuge und Stofftiere für

Kinder ohne und mit Handicap wechselten zu moderaten Preisen den Besitzer. Das Angebot rundete eine Sortierung der Wäsche nach Größe ab.

Eine Woche Arbeit

„Eine ganze Woche lang haben die Damen vom Helferring sortiert und etikettiert“, lobte Stiftungsvorstand Bettina Menzen.

Fliesen-Fach-Team unterstützt Kinderklinik

Bochumer Baufirma feiert „25-Jähriges“ und spendet 1800 Euro

Die Fliesen-Fach-Team GmbH unterstützt anlässlich ihres 25-jährigen Betriebsjubiläums die Universitätskinderklinik Bochum. Die alteingesessene Bochumer Baufirma verzichtete auf Präsente und ausschweifende Feste und organisierte stattdessen eine stimmungsvolle Sponsoringfeier.

Mitarbeiter, Gäste und Freunde des sympathischen Familienunternehmens knauserten nicht: Zusätzlich entlockte die Bochumer Kabarettistin Esther Münch (als Putzfrau Waltraud Ehlert) gnadenlos auch

noch den letzten locker sitzenden Euro. Die Inhaber Birgit und Ewald Müller rundeten die Spenden großzügig auf 1.800 Euro auf. Das Bochumer Ehepaar konnte sich gleich mit dem von Kinderklinik-Direktor Prof. Dr. Eckard Hamelmann (links) vorgestellten Verwendungszweck gut anfreunden: einem behindertengerechten Schlaflabor. Im inzwischen realisierten Projekt wird im Beisein der Eltern ebenso schonend wie präzise die beste Beatmungstherapie für viele schwer und chronisch erkrankte Kinder ermittelt.

V. Psaltis



Kinderseele braucht Bewegung

Haben Kinder die Möglichkeit, zu toben und zu toben, sind sie ausgeglichener, glücklicher, aufmerksamer, weniger ängstlich. Das präsentieren finnische Forscher der Universität von Helsinki, die Achtjährige wegen ihres täglichen Bewegungsmusters unter die Lupe nahmen.

Es wurden die Aussagen der Eltern und, unabhängig davon, die der Lehrer über den Gemütszustand und das Verhalten der Kinder genommen und in Beziehung zur täglichen Bewegung gesetzt: Je mehr und ausgiebiger Kinder jeden Tag ihren Kräften freien Lauf lassen können, desto besser für die ausgeglichene Kinderseele. pmg

Sport tut nicht jedem gut

Obwohl in zahlreichen Studien bewiesen, schützt nicht jede regelmäßige Bewegung jeden Menschen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Eine Studie mit 1687 Männern und Frauen am US-amerikanischen Pennington Biomedical Forschungszentrum in Baton Rouge zeigt: Senkung des guten Cholesterins (HDL) bei über dreizehn Prozent, Erhöhung des Blutdrucks (systolischer Wert) bei über zwölf Prozent, und eine ungünstige Veränderung der Zuckerwerte bei über acht Prozent. Da nicht vorhersagbar ist, wer von Sport profitiert und wer nicht, sollten nach Empfehlung der Ärzte Herz-Kreislauf-gefährdete Menschen, die Sport treiben, sich zu Beginn ihrer „sportlichen Karriere“ häufiger vom Arzt untersuchen lassen. pmg

Die Haut ist Spiegel der Seele

15 Jahre Psychosomatische Dermatologie und Psychoonkologie

Dass bei manchen Menschen seelisches Leid einhergeht mit Hauterkrankungen, ist Alltagserfahrung und spiegelt sich im geflügelten Wort „Die Haut ist der Spiegel der Seele“ wider. Kaum bekannt aber ist, dass diese Erkenntnisse vermehrt wissenschaftliche Weihen erfahren.

Prof. Dr. Peter Altmeyer erkannte diese Zusammenhänge früh und etablierte in seiner Klinik für Dermatologie im St. Josef Hospital (Katholisches Klinikum Bochum) eine bundesweit einmalige Institution: die Psychosomatische Dermatologie und Psychoonkologie. In diesen Tagen blickt sie auf ihr 15-jähriges Bestehen zurück.

Diese seit 2000 von Dr. Armin Bader geführte Abteilung behandelt Patienten mit Haut- und Hautkrebserkrankungen, mit HIV und AIDS und mit Rheuma- und Autoimmunerkrankungen, wenn sie starke seelische Belastungen und/oder psychische Erkrankungen aufweisen. Die ganzheitliche und von den Krankenkassen anerkannte Behandlung reicht von einfachen psychologischen Beratungen hin zu komplexen Formen von Psychotherapie und Begleitung bei psychopharmakologischer Therapie. Krebsdiagnosen gehören zu den erschütterndsten Mitteilungen, die Ärzte übermitteln müssen.

Oft braucht der Patient lange Zeit, um diese zu verstehen und anzunehmen. Hier bewahren psychologische Notfallinterventionen oder kurze psychotherapeutische Eingriffe vor depressiven Schüben und Resignation. Die Angebote der Psychosomatischen Dermatologie und Psychoonkologie können alle Patienten in Anspruch nehmen.

Gemeinsam mit der Immunologischen Ambulanz unter Leitung von Hautklinik-Ober-



Dr. Armin Bader bei einem Beratungsgespräch.

fobo-Bild: Psaltis

arzt Prof. Dr. Norbert Brockmeyer veranstaltet die Psychosomatische Dermatologie jährlich ein Fachsymposium für Psychotherapeuten, Psychiater und interessierte Laien zur Psychotherapie bei Menschen mit HIV und AIDS.

Internationale Kooperation

Fruchtbare Kooperationen gibt es mit dem Institute of Psychology der Universität von Miami (USA) in der Psychoneuroimmunologie ebenso wie mit der Zhejiang Elite Universität in Hangzhou in China. Dort konnte die Abteilung mit finanzieller Unterstützung durch Prof. Dr. Peter Altmeyer und in Kooperation mit dem Derma-Laborleiter Stefan Höx-

termann und Prof. Dr. Norbert Brockmeyer durch zahlreiche Vorträge einen Beitrag dazu leisten, dass die frühere menschenfeindliche Gesundheitspolitik (HIV-positive Menschen wurden in Gefängnissen interniert) zugunsten einer westlich orientierten Präventionspolitik reformiert wurde: Heute werden 100 Millionen Menschen (die Einwohnerzahl der Provinz Zhejiang) über Broschüren informiert und Betroffene erhalten Hilfe und Behandlung, die viele chinesische Ärzte in der Bochumer Hautklinik erlernen konnten.

Suchtfaktor Sonnenbank

Wichtige Erfolge gab es auch bei Tanorexie-Therapie, eine lang übersehene Suchtgefahr durch Sonnenbankbräune. Durch das Engagement der Abteilung fand sie bundesweit Gehör und wurde 2010 per Jugendschutzgesetz verankert. Viele Rückmeldungen von Patienten zeigen, dass die Etablierung einer ganzheitlichen Institution wie die Abteilung für Psychosomatische Dermatologie nicht nur für diese hilfreich ist, sondern auch für eine Forschungsarbeit, die mit ihrer ganzheitlichen Herangehensweise den Menschen wieder in den Mittelpunkt stellt. V. Psaltis



Dr. Armin Bader, Leiter der Psychosomatischen Dermatologie und Psychoonkologie an der Hautklinik am St. Josef-Hospital.
fobo-Bild: Psaltis

Katholisches Klinikum mit Spitzenplatz in großer „Klinikliste“ des Magazins Focus

Siebtbeste Klinik in NRW im Ranking der Gesundheitsredaktion



Bestnoten: Neurologie-Klinikdirektor und Ärztlicher Direktor Prof. Dr. Ralf Gold (Bildmitte) bei einem Patienten. fobo-Bild: Psaltis

Das Katholische Klinikum Bochum ist die siebtbeste Klinik in NRW. Bundesweit

positioniert sich der viergliedrige Klinikverbund an Platz 40. Die Patientenzufriedenheit

erreicht einen guten Wert von 75 Prozent. Besonders viel dazu beigetragen haben das Therapiespektrum für mehrere neurologische und Darmkrebs-Erkrankungen. So lautet zusammengefasst das Ergebnis von „Deutschlands große Klinikliste“ der FOCUS-Gesundheitsredaktion.

Nach den umfassenden Recherchen bei niedergelassenen Ärzten, Patienten und in der Klinik selbst hebt die Fachredaktion mit 67 Punkten besonders die Klinik für Neurologie hervor. Ihr Direktor Prof. Dr. Ralf Gold und sein Team haben sich dabei einen Spitzenplatz in der Multiple-Sklerose-Therapie erkämpft. Patientenseminare sind hier eine Besonderheit.

Mit überdurchschnittlich guten Noten machen sie darüber hinaus auch in der Alzheimer- und Parkinson-Behandlung auf sich aufmerksam – Besonderheit hier: Komplextherapie mit Physiotherapie und Logopädie-Schluckmonitoring. Und auch für das gesamte Spektrum der Darmkrebs-Erkrankungen ist das Katholische Klinikum Bochum eine gute Adresse. In dessen zertifiziertem Darm- und Pankreaszentrum arbeiten die Kliniken für Radiologie, Innere Medizin und Viszeralchirurgie seit langem erfolgreich zusammen.

V. Psaltis

➤ Info: FOCUS Sonderheft Gesundheit, Nr. 04, Juli/August 2012: Deutschlands große Klinikliste

Bochumerinnen nutzen Angebot zu wenig

Nur 43 Prozent nehmen Einladung zum Mammographie-Screening an

Im Kampf gegen Brustkrebs zeichnen sich in Westfalen-Lippe messbare Erfolge ab. Inzwischen nehmen 56,9 Prozent der Frauen zwischen 50 und 69 Jahren die Einladung zum Brustkrebs-Screening an und nutzen damit die Chance zur Früherkennung von Brustkrebs. 2010 waren es 54,5 Prozent und 2009 nur 53,4 Prozent. Die regionalen Unterschiede sind allerdings auffällig: Die niedrigste Teilnehmerate besteht in der Region Bochum (43 Prozent) – in der Region Höxter-Paderborn-Soest liegt sie hingegen bei 69,7 Prozent. Insgesamt wurden in Westfalen-Lippe über 540.000 Frauen im letzten Jahr zum Screening eingeladen.

„Die regelmäßige Krebsvorsorgeuntersuchung bei den niedergelassenen Gynäkologen und die Teilnahme am Mammographie-Screening alle zwei Jahre sind die besten Früherkennungsmaßnahmen, die wir Frauen in der Altersgruppe zur Verfügung stellen können“, so Andreas Hustadt vom Verband der Ersatzkassen (vdek) e.V. im Namen aller gesetzlichen Krankenkassen. „Wir appellieren deshalb an alle Frauen, ihre Chance zu nutzen und regelmäßig zum Mammographie-Screening und zur Vorsorgeuntersuchung zu gehen. Den Versicherten entstehen keine zusätzlichen Kosten – eine Praxisgebühr wird nicht fällig.“

Dr. Wolfgang Aubke als

Vertreter der Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe verweist auf die guten Heilungschancen bei Brustkrebs, wenn ein Knoten frühzeitig entdeckt wird. „Mit Hilfe des Screenings können wir Karzinome erkennen, die kaum tastbar sind. Bei den Insitu-Karzinomen (Karzinome, die noch nicht in das weitere Brustgewebe eingedrungen sind) ist die Heilungschance dreimal höher als zu der Zeit vor dem Mammographie-Screening-Programm.“

Das Screening selbst dauert nur wenige Minuten. Innerhalb der nächsten Tage werden die Aufnahmen von zwei Ärzten begutachtet – ggf. wird zur Klärung noch ein Spezialist hinzugezogen. In der Regel

liegt das Ergebnis innerhalb von sieben Werktagen vor. Nur bei 6 Prozent der teilnehmenden Frauen ist eine erneute Untersuchung notwendig – 94 Prozent sind ohne Befund. Bei 1,5 Prozent der Frauen ist zur weiteren Klärung eine Biopsie notwendig – bei 0,76 Prozent der Frauen wird ein Karzinom festgestellt.

Jährlich erkranken über 59.000 Frauen in Deutschland neu an Brustkrebs – rund 17.000 Frauen sterben jedes Jahr daran. Das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, steigt im Alter an. 2005 wurde das Mammographie-Screening-Programm eingeführt. Seitdem werden alle Frauen zwischen 50 und 69 Jahren alle zwei Jahre zum Screening eingeladen.

Ein mentaler Asterixtrunk

Daniela Hallon entwickelte Konzept zur Stressbewältigung

In den letzten Jahren nahm die Anzahl der Arbeitsunfähigkeitszeiten der Arbeitnehmer in den Betrieben stetig zu. Gründe wie die steigende Arbeitsbelastung, Termin- und Umsatzdruck und – gerade im Außendienst – die angespannte Verkehrslage stehen dabei im Vordergrund. Die notwendige Regeneration kommt meist viel zu kurz, weil die Probleme und Aufgaben aus dem Arbeitsalltag mit in die Freizeit genommen werden. E-Mails und Telefonate werden „noch mal eben“ beantwortet, die Gedanken spirale dreht sich auch hier munter weiter. Abschalten und Entspannung – Fehlanzeige. Der Energielevel sinkt mehr und mehr, das Gefüge „Mensch“ gerät aus dem Gleichgewicht und der Weg in die Krankheit ist vorprogrammiert.

Daniela Hallon hat dieses Szenario selbst erlebt. Auf ihrem Weg wurde sie im Kollegen- und Bekanntenkreis oft mit den gesundheitlichen Auswirkungen durch Stress konfrontiert, bis es sie plötzlich selber traf. Während ihrer Zeit als Außendienstlerin hatte sie einen schweren Verkehrsunfall – Ursache: Sekundenschlaf. Mehr als nur ein Warnschuss für die heute 40-Jährige.

„Das war der Zeitpunkt, an dem ich mich erstmals mit dem Thema Yoga beschäftigte.“ Sie praktizierte täglich und stellte schnell fest, dass sich die regelmäßigen Übungen mental wie physisch überaus positiv auf sie auswirkten. Und so sollte es nicht allein bei den Übungen

➤ Zur Person

Daniela Hallon wurde am 10.12.1971 in Dortmund geboren, lebt mittlerweile in Bochum. Nach ihrer Ausbildung 1994 zur pharmazeutisch-technischen Assistentin nahm sie 1996 das Studium der Betriebswirtschaftslehre auf und sammelte parallel dazu als Verkaufs- und Produktrainerin für verschiedene dermokosmetische Unternehmen Erfahrung. Von 2000 an war sie für eine Division des Großkonzerns L'Oréal im wissenschaftlichen dermatologischen Außendienst tätig, bis sie 2005 die Ausbildung zur Verkehrspädagogin absolvierte, um das Familienunternehmen zu übernehmen. Da ihr das Gesundheitswesen schnell fehlte, entschied sie sich 2010, den Betrieb zu veräußern, um ihren Traum „Body&Soul-Concepts“ zu verwirklichen.



Daniela Hallon hat über eine Yogalehrerausbildung ein eigenes Konzept zur Stressbewältigung entwickelt. fobo-Bild: Schröder

bleiben, Daniela Hallon verabschiedete sich von ihrem vorherigen Berufsleben, sattelte komplett um und entschied sich 2007 für eine Yogalehrerausbildung, um dieses Wissen weitergeben zu können.

Ein „Werkzeugkoffer“ für den Alltag

2010 entwickelte sie ein Konzept zur Stressbewältigung, das ursprünglich speziell auf Außendienstmitarbeiter zugeschnitten wurde. Der Grund dafür war simpel: „Ich war mit den Stressfaktoren und den Rahmenbedingungen dieser Zielgruppe besonders vertraut. Weil viele der Faktoren gerade im Außendienst unbeeinflussbar sind, kann Stressmanagement hier in der Regel an die gegebenen Verhältnisse anpassend und wiederherstellend vollzogen werden, was wiederum ein spezielles, den Bedürfnissen entsprechendes Konzept benötigt“, so Daniele Hallon.

So entstand das von ihr entwickelte „PowerReloading“, das mittlerweile auch in anderen Berufszweigen auf reges Interesse gestoßen ist. „Seminarangebote im Bereich Stressmanagement sind umfangreich und sensibilisieren die Arbeitnehmer für dieses Thema. Da aber überwiegend in der Theorie behandelt wird, bleiben Lösungen auf der Strecke oder sind in der Praxis nicht

umsetzbar“, setzte Daniela Hallon auf den praktischen Bezug. „Es ist eine Art ‚mentaler Asterixtrunk‘, der die Möglichkeit bietet, den Zustand aufrecht zu erhalten, in dem der bestmögliche Zugriff auf körperliche und mentale Ressourcen besteht.“

Seminarteilnehmer bekommen durch die praktische Arbeit einen regelrechten Werkzeugkoffer an die Hand, aus dem sie jederzeit und für das jeweilige Zeitfenster passend schöpfen können. „Durch die Kombination aus verschiedenen yogischen Techniken werden Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit wieder hergestellt beziehungsweise bleiben erhalten. Körperliche Erregungszustände und emotionale Reaktionsmuster werden wahrgenommen und können aufgelöst werden. Innere Ruhe und Entspannung entsteht. Die vermittelten aktiven Übungen, den Bewegungsapparat betreffend, erzielen sowohl muskuläre Entspannung als auch Muskelstabilisierung. Durch die Förderung des Bewusstseins sind die Teilnehmer wieder in der Lage, Verspannungen wahrzunehmen und gegebenenfalls zu korrigieren. Schulter-Nacken- und Rückenprobleme werden so vorgebeugt oder beschränkt“, beschreibt Daniela Hallon ihr Konzept zur Stressbewältigung. aschro

➤ Info: www.bodyandsoul-concepts.de

Diabetes-Test für Schwangere

Rund 2.800 Babys kommen in Bochum jährlich zur Welt. In etwa vier Prozent der Schwangerschaften entwickelt die werdende Mutter einen Diabetes – oft unbemerkt. Und das ist tückisch, denn zu viel Zucker im Blut gefährdet Mutter und Kind. Deshalb übernehmen ab sofort die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für einen Diabetes-Test.

Das Screening führt der Arzt in der Regel zwischen der 24. und 28. Schwangerschaftswoche durch. „Dafür trinken werdende Mütter eine Zuckerlösung und nach einer Stunde verrät eine Blutprobe, wie es um den Stoffwechsel steht. Liegt ein Verdacht auf Schwangerschaftsdiabetes vor, wird der Arzt zu einer weiteren Untersuchung mit dem Glukose-Toleranztest raten“, erklärt Meike Buchwald, Sprecherin der TK in Bochum.

„Schwangere sollten ihre Erkrankung auf jeden Fall ernst nehmen“, sagt Buchwald weiter. Denn für die Mutter kann sich daraus eine lebensbedrohliche Krankheit entwickeln: die so genannte Schwangerschaftsvergiftung. Und auch für das Ungeborene bedeutet zu viel Zucker eine Gefahr. Oft werden solche Säuglinge sehr schwer, was zu Komplikationen bei der Geburt führen kann.

Schwangerschaftsdiabetes lässt sich leicht behandeln. Schon eine gesunde Ernährung hilft, den Zucker in Schach zu halten. Nur etwa 15 Prozent der Frauen müssen zusätzlich Insulin spritzen. Nach der Geburt verschwindet diese Zuckerkrankheit meist von selbst. TK

Gehirnjogging gegen Gedächtnislücken

Für den Kopf gilt dasselbe wie für die Muskeln: Wer fit bleiben will, muss regelmäßig trainieren. Die IKK classic widmet sich jetzt dem Thema „Gedächtnis und Konzentration“ – mit 365 Anregungen für Gehirnjogging in einem Kalender der besonderen Art.

Jedem Tag ist ein Blatt mit einer Fünf-Minuten-Aufgabe gewidmet, mit der die geistige Fitness trainiert wird. Den Kalender gibt es bei der IKK classic in Bochum, Universitätsstr. 68 oder Old Wattsche 14. ikk

Ein bisschen Blut wirft Fragen auf

Der neue PraenaTest® für Schwangere ist da

Seit vielen Monaten diskutieren die Mitarbeiter von pro familia Bochum über den neuen Praenatest®. Nun ist er also auf dem Markt. Nach Gegengutachten und großen Kampagnen gegen die Einführung können schwangere Frauen in Deutschland mit einer kleinen Blutprobe untersuchen lassen, ob ihr Kind vom sogenannten Down-Syndrom (Trisomie 21) betroffen ist.

Wichtig ist für die pro familia Berater, dass vor der Inanspruchnahme des Tests unbedingt die Frage stehen sollte: Was möchte ich wissen? Möchte ich überhaupt, dass auf Behinderungen und speziell auf das Down-Syndrom untersucht wird? Bei der Trisomie 21 handelt es sich um eine Form der Behinderung, die sehr unterschiedliche Ausprägungen hat und für die meisten Kinder mit einer guten Lebenserwartung und -qualität verbunden ist. Allein die Tatsache, dass ein Down-Syndrom vorliegt, ist kein Grund, eine Schwangerschaft zu beenden.

Einschränkungen in Deutschland

Der Test macht nur Sinn, wenn Frauen und Paare sich bereits in der Schwangerschaft auf die Geburt eines Kindes mit Trisomie 21 vorbereiten möchten oder sich auf Grund ihrer persönlichen Lebenssituation und Belastbarkeit nicht in der Lage sehen, ein Kind mit dieser Behinderung zu versorgen und zu begleiten, und daher einen Schwangerschaftsabbruch nach endgültiger Diagnose in Erwägung ziehen.

In Deutschland wird der Test mit Einschränkungen eingeführt. Er darf erst ab der zwölften Schwangerschaftswoche und bei einem erhöhten Risiko, z.B. nach auffälligen Befunden in anderen vorgeburtlichen Untersuchungen, angeboten werden.

In den USA wird der Test wie folgt angeboten. Ein Beispiel: Eine Schwangere Anfang 40 gibt in der zehnten Schwangerschaftswoche Blut ab. Das Blut wird im Labor auf Trisomie 21 untersucht (die Dreifachanlage des Chromosoms 21 führt beim Kind zum Down-Syndrom). Nach 10 bis 14 Tagen erfährt die Schwangere das Ergebnis. Rund 99 Prozent erhalten ein beruhigendes Ergebnis. Das Testergebnis hat eine recht hohe Aussagekraft, sodass Frauen nach Beratung auf weitere Untersuchun-

gen verzichten können. Nur ein Prozent aller Vierzigjährigen sind schwanger mit einem Kind mit Down-Syndrom. Ist der Test auffällig, sind weitere Abklärungen wie eine Fruchtwasseruntersuchung oder eine Entnahme von Chorionzotten (späterer Mutterkuchen) notwendig. Falls

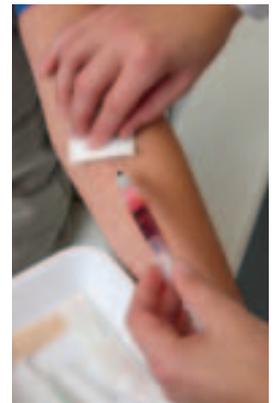
eine Behinderung beim Kind vorliegt und das Paar sich für einen Schwangerschaftsabbruch entscheidet, kann dieser früher durchgeführt werden und erspart damit vielleicht viele seelische Belastungen, die bei einem späten Schwangerschaftsabbruch auftreten können.

Kritik an den hohen Kosten

Der Landesverband pro familia NRW ist der Meinung, dass der Test wie in den USA schon früh in der Schwangerschaft und – wenn gewünscht – ohne vorherige Untersuchungen angeboten werden sollte. Zudem kritisiert der Verband die hohen Kosten von über 1250 Euro. In Großbritannien und den USA wird der Test deutlich günstiger angeboten.

Pro familia Bochum bietet fachgerechte Beratung für Frauen und Männer, die sich für die neue Untersuchungsmethode interessieren. Die Ärztinnen Jutta Benninghoven und Dorothee Kleinschmidt beraten rund um das Thema Pränataldiagnostik und PraenaTest®. aschro

► Die Beratungsstelle (www.profamilia.de/bochum) befindet sich in der Hans-Böckler-Str.10a gegenüber vom Rathaus. Termine können vereinbart werden unter Tel. 0234-12320. Auf der Homepage ist auch eine umfangreiche Stellungnahme des pro familia Landesverbandes NRW zum neuen PraenaTest® zu finden.



Eine Blutprobe verrät Schwangeren, ob ihr Kind vom Down-Syndrom betroffen ist.

fobo-Bild: AOK

Notdienste

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

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

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

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

Notrufnummern: Feuerwehr und Rettungsdienst 112, Polizei 110

Zahnärztlicher Notdienst: Tel. 0234/77 00 55

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

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

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

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

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



Giftnotruf Berlin: Tel. 030/19240

Giftzentrale Bonn: Tel. 0228/19240

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

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

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

Selbsthilfegruppe für Krebsbetroffene e.V. Bochum und Beratungsstelle: Westring 43, 44787 Bochum, Tel. 0234/68 10 20

Madonna e.V.: Treffpunkt und Beratung für Sexarbeiterinnen, Alleestraße 50 (im Hof), 44793

Bochum, Tel. 0234-68 57 50

Schwangerenkonfliktberatung: pro familia, Hans-Böckler-Str. 10a, 44787 Bochum, Tel. 0234/12 3 20, donum vitae, Am Kortländer 1, 44787 Bochum, Tel. 0234/640 89 04

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

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

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

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

Zu guter Letzt: „Oscar“ für Ralf Meyer

Die Medien würdigen gerade die Leistung von Ralf Meyer. Er hat mit seinem innovativen Küchenkonzept und dem engagierten Team der Augusta-Kliniken den renommierten „Frankfurter Preis – Großer Preis der deutschen Gemeinschaftsverpflegung“ erhalten. Er wurde in diesem Jahr zum zehnten Mal von der Wirtschaftsfachzeitschrift *gv-praxis* (Deutscher Fachverlag) verliehen. Bei der Auftaktveranstaltung zur Essener Gastronomiemesse Hogatec im Essener Colosseum gewannen Meyer und seine Küche den Preis in der Sparte „Care“ (Pflege). „Das ist gewissermaßen der Oscar für Großküche und Gemeinschaftsverpflegung“, kommentiert Meyer. „Das ganze Team ist stolz auf diese Auszeichnung – und wir verstehen den Preis in erster Linie als Ansporn, uns immer weiter zu verbessern.“

Beim Pressegespräch erläuterte der Chef de Cuisine einmal mehr, wie sein frischebasiertes Konzept funktioniert. Die kleinen Speisen, die er den Damen und Herren von Zeitung und Radio an diesem Morgen präsentierte, zeigten offenkundig, was Meyer meinte: Ausschließlich frische Produkte zeitnah verarbeiten und dem Gast – Meyer sagt niemals: „Patienten“ – schnell und in sehr guter Qualität servieren. Wobei der Chef auch immer auf die optische Qualität achtet.

Im Augusta gibt es jetzt sogar einen Kräutergarten mit vielen duftenden Schätzen wie z.B. Basilikum oder Zitronenmelisse. Dieser



Im Augusta-Kräutergarten: Chef de Cuisine Ralf Meyer weiß, was schmeckt. fobo-Bild: eb-en

Garten soll in Kürze noch erweitert werden. „Wir produzieren schon viel, aber wir brauchen noch erheblich mehr.“

„Oscar“ als Ansporn

Rund 1200 Mahlzeiten werden täglich in der „Augusta Cuisine“ frisch zubereitet. Das Do-it-yourself-Spektrum reicht von Fonds und Saucen über Teige, Teigwaren und Kräuter bis zu Püree und Speiseeis. In die Prozessoptimierung samt technischer Ausstattung investierte die Klinikleitung bis heute 350.000 Euro. Dafür steht z.B. „Lachsfilet unter der Meerrettichkruste“ auf der Gästekarte. „Für die Jury lieferte das Frischküchenkonzept ein

antizyklisches Beispiel im kostengetriebenen Gesundheitswesen“, so die Laudatoren. „Es steht zugleich als motivierendes Vorbild für all jene in der Krankenhauslandschaft, die in hochwertiger Patientengastronomie die Visitenkarte eines Hauses sehen.“

Preisträger 2012 neben der Evangelischen Stiftung Augusta waren das Consortium Gastronomie (Wiesbaden) und das Studentenwerk Berlin. Der „Frankfurter Preis“ honoriert alle zwei Jahre zukunftsweisende konzeptionelle wie unternehmerische und persönliche Leistungen im Markt der Gemeinschaftsverpflegung in drei Kategorien. eb-en

IMPRESSUM

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

Redaktion
Nils Rimkus (nir), Andrea Schröder (aschro),
Eberhard Franken (eb-en)

Forum Bochum erscheint zweimonatlich
mit einer Auflage von 10.000 Exemplaren.

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

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

Titelfoto: Mirco Franken

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

DEE.L.U.P. GMBH – IHR PRAXISPARTNER



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

In unserer Lebensmittelmikrobiologie werden Lebensmittel- und Wasserproben auf Keimfreiheit überprüft. Lebensmittelverarbeitende Betriebe können durch unsere Untersuchungen ihre Verarbeitungshygiene nachweisen.

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

Betriebswirtschaftliche Leistungen, wie Buchführung, Einkauf und Weiterbildungen etc. runden unser Leistungsprofil ab.

Besuchen Sie uns im Internet unter www.lupservice-gmbh.de oder sprechen Sie uns direkt unter 0234 – 30 77 300 an.

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



hagebaumarkt

HIER HILFT MAN SICH.



ZIESAK

hagebaumarkt · baustoffe

gartencenter · freizeit

Oberhausen

Mülheimer Straße 25
Tel. 02 08/43 77-0

Am Wasserturm
Nähe Centro

Wir verlegen Ihr Laminat, Parkett
oder montieren Türelemente
und Garagentore.

Fragen Sie nach unseren
günstigen Montagepreisen.

Bochum

Wallbaumweg 53 - 75
Tel. 02 34/92 66-0

Nähe
Opel Werk 2 + 3

Gut fürs Klima, gut für mich:

Ökostrom aus Wasserkraft

für nur 1 € mehr im Monat.



Engagieren Sie sich aktiv für den Klima- und Umweltschutz! Für nur einen Euro zusätzlich pro Monat bekommen Sie sauberen Ökostrom aus Wasserkraft, den die Stadtwerke Bochum aus österreichischen Wasserkraftwerken beziehen. TÜV-zertifizierte Anlagen der Verbund-Austrian Hydro Power AG erzeugen dort den Ökostrom, den wir für Sie ins deutsche Stromnetz einspei-

sen. Wechseln Sie jetzt: Es genügt ein Anruf, und Sie schalten um auf klimafreundlichen Strom aus Wasserkraft. Übrigens: Wir versorgen in Bochum bereits alle städtischen Einrichtungen und die öffentliche Beleuchtung mit Ökostrom aus Wasserkraft! Schließen Sie sich jetzt an: per Telefon unter 0234 960-3737 oder auf unserer Internetseite www.stadtwerke-bochum.de.

