



Nr. 1 • Februar / März 2015 4. Jahrgang

forum bochum

GESUNDHEIT UND LEBENSQUALITÄT FÜR UNSERE STADT

Kostenlos!
Zum Mitnehmen



Heilkräftig: Laufen

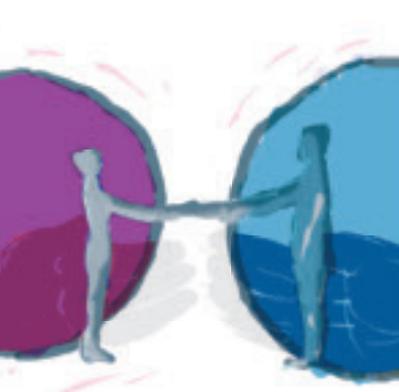
Bewegung hilft Krebspatienten

Zitrusduft hemmt Krebs

RUB-Forscher entschlüsseln Signalweg

Angst vorm Röntgen

So stark wie Ängste vor einer Operation



Pflege ist Vertrauenssache!

Bei der Pflege von alten und kranken Menschen kommt es auf Fachkenntnis und Zuverlässigkeit an.

Gesicherte Pflege durch qualifiziertes Personal in allen medizinischen Teilbereichen bieten wir an 365 Tagen im Jahr, mit Fachkompetenz und Erfahrung sind wir für Sie da, zu verabredeten Betreuungszeiten oder im akuten Notfall.

Mit vier Sozialstationen und unserer Kurzzeitpflegeeinrichtung bieten wir unsere Dienste im gesamten Bochumer Stadtgebiet an.

Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen unverbindlichen Beratungstermin oder fordern Sie unsere Infomappe an

Telefon: 517 4602
Wir freuen uns auf
Ihren Anruf!

20 Jahre

Ambulante Dienste



Kurzzeitpflege



Mittelpunkt Mensch

Psychiatrische Pflege



BO-Süden/-Südwesten
BO-Stadtmitte, BO-Norden
BO-Langendreer/-Werne
Hamme, BO-Westen
Wattenscheid, BO-Westen
PSYCHIATRISCHE PFLEGE
KURZZEITPFLEGE

AMBULANTE PFLEGE
Telefon 0234 517 46 02
Telefon 0234 517 13 31
Telefon 0234 516 20 02
Telefon 0234 952 02 72
Telefon 02327 5608179
Telefon 0234 517 46 02
Telefon 0234 517 45 00

 **augusta**
ambulante
dienste
augusta ambulante dienste gGmbH



Editorial

„Wissen – Wandel – Wir-Gefühl“. Dieser werbewirksame Slogan ist der geschmeidige Unterton des neuen Stadtlogos. Gemeinsam sollen sie die stupenden Begabungen der Stadt kundtun. Das neue Stadtlogo, kreierte von der „Gruppe Bochum“, löste Begeisterung in der Kreativszene und Standing Ovationen im Stadtrat aus. Aber wie sieht es mit Wir-Gefühl, Wandel und Wissen wirklich aus?

Liest man sich durch die Leserbriefe und hört mal hin, was die Menschen in Bochum von der schön designten Stadtmarketing-Offensive halten, kommt viel Kritik ans Licht, und ein Wir-Gefühl sucht man vergebens. Ganz offenbar wurde die Sache im Vorfeld überaus schlecht kommuniziert. Schon die Frage nach der Million, die das neue Logo und seine baldige (All-)Gegenwärtigkeit kosten, erhitzt die Gemüter. Vielleicht dachten die Verantwortlichen, das erkläre sich von selbst. Tut's aber nicht. Vielen Bochumern klingeln die Ohren von Begriffen wie Haushaltssperre, leere öffentliche Kassen, Nothaushalt, Opel, Nokia, Outokumpu, Sozialabbau, Über- und Neuverschuldung usw., usf. Sie fragen sich: Wieso muss das Logo gerade jetzt her, wo Geld an anderer Stelle dringend gebraucht wird? Das Gegenargument: Das neue Stadtlogo soll die Negativtrends kreuzen und die Wende zum Guten mit auf den Weg bringen! Es soll Bochum als Wirtschaftsstandort mit hervorragenden Aussichten

in der modernen, wissensbasierten Produktion symbolisieren. Es soll die Hauptrolle der Kultur und das vitale urbane Lebensgefühl transportieren. Es soll das Image aufpolieren und die Identität der Bochumer stärken. Man kann nur hoffen, dass das Stadtlogo hier tatsächlich Wirkung entfaltet. Aber es sollte klar sein: Am Ende zählt nur das Faktische – und nicht das Herbeibehauptete.

Zudem hat der im Slogan gefeierte „Wandel“ seinen Preis: Wie im „Depressionsatlas“ der Techniker Krankenkasse zu lesen, leiden überdurchschnittlich viele Beschäftigte in Bochum an psychischen Erkrankungen. Gerade gesundheitliche und soziale Berufsgruppen sind betroffen. Wandel betrifft die Arbeitswelt und schafft hier oft große Probleme: Dieser Zusammenhang sollte mit Marketingmitteln nicht verniedlicht, verherrlicht, verschwiegen werden. Er braucht wirkliche Politik zur Linderung. Neue Logos helfen da wenig.

Bleibt also „Wissen“ – und hier wuchern Bochums Pfunde wirklich; in der Gesundheitswirtschaft und im medizinisch-innovativen Sektor. Unsere erste forum-Ausgabe 2015 berichtet von bemerkenswerten Gesundheitsinitiativen wie „Rudern gegen Krebs“ und von Selbstheilungskräften, die Sport in Gang setzt. Auch von medizinischen Innovationen made in Bochum können wir berichten: vom Plasmasterilisator zur Entkeimung, von der Erkenntnis, dass Zitrusduft Leberkrebs hemmt, und davon, wie Stoßwellen die Wundheilung beschleunigen. Man sieht: In Bochum geht was – und zwar in echt! Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihr forum-bochum-Team!

Andrea Schröder

Eberhard Franken

Nils Rimkus

Aus dem Inhalt



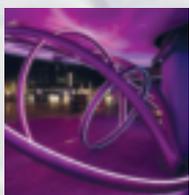
Gesundheitsstadt Bochum

- Bewegung fördert Selbstheilungskräfte 4
- Röntgen ruft Ängste hervor 12
- Heller Hautkrebs ist seit Januar als Berufskrankheit anerkannt 13

- Start in ein leichteres Leben – Adipositas-Schulung 14
- Neurochirurgen operieren nun Kinder mit Epilepsie 15
- Effizient entkeimen: Plasmasterilisator für Medizin und Raumfahrt 17

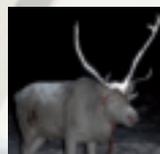
Rat, Service, Wissen

- Babys bilden neues Wissen im Schlaf 6
- Vorhofflimmern und Schlaganfall – Kompetenzzentrum 7
- KunstLichtTor „Woher | Wohin“ leuchtet für Bochum an der Unistraße 16



- „Wirtschaft ist so rational wie der Kauf eines Ferraris“ 19
- Sparkasse sucht Nachwuchs-Talente für den Bochumer Kleinkunstpreis 19
- Sport im Winter: „gute Vorsätze“ nicht übertreiben 21

- Bochum hat eine neue Stadtmarke – Slogan und Logo 22
- Seit dem 1. Januar: Alte Versichertenkarte hat ausgedient 23
- Facebook-Fanpages: Potenziale ungenutzt 25
- Gefährlich: Herzinsuffizienz und Koronare Herzkrankheit 26
- Gänse, Störche & Co.: Gemeinsam fliegen fördert die soziale Kompetenz 27



Fördern, unterstützen, spenden

- „Rudern gegen Krebs“ – Megaevent mit Benefizcharakter auf Ruhr geplant 8

Innovative Medizin

- Früher Zahnarztbesuch ist bester Kariesschutz 9
- Bochumer Forscher: Zitrusduft hemmt Leberkrebs 10
- Bergmannsheil: Stoßwellen fördern die Wundheilung 11
- Depressionsatlas: Bochum über Durchschnitt 11

Bücher, Spiele, Tipps & Mehr

- Augusta-Mitarbeiterin schreibt Krimi 28
- Zu guter Letzt: Von Kohle und leuchtenden Rentieren 30
- IMPRESSUM 30



Laufen tut gut, laufen macht Mut

Bewegung fördert Selbstheilungskräfte und wird Krebspatienten empfohlen

Bleiben Sie in Bewegung. Zeit und Kraft lassen sich nicht sparen. Wenn Sie heute nicht zum Bäcker laufen, haben Sie Ihre Kraft nicht gespart. Sie werden morgen nicht doppelt so weit laufen können. Körperliche Kraft wächst nur durch Bewegung.

Bewegung vergrößert Ihren Aktionsradius, schafft mehr Lebensqualität, fördert die Selbstheilungskräfte und wird für Krebspatienten unbedingt empfohlen. Bewegungsangebote in der Nachsorge und Rehabilitation bei Krebskranken gibt es in Deutschland schon lange: 1981 entstanden

die ersten Krebsnachsorge-Sportgruppen. Erfahrungen über Bewegung und Sport mit Brustkrebspatientinnen gibt es in Deutschland schon seit mehr als 30 Jahren – mehr als für jede andere Tumorart. Wir haben für Sie im Folgenden einige Ergebnisse aktueller Studien zusammengestellt.



Prominenter Gast: Prof. Dr. Norbert Lammert war auch schon beim Solidaritätslauf „Bochum läuft – Aktiv gegen Brustkrebs“ am Start. fobo-Bild unten eb-en/oberes Bild: Molatta

Keine Nebenwirkungen, keine Kosten

Keine Nebenwirkungen, keine Kosten und selbst gemacht – das Mittel heißt Bewegung. Der Erfolg ist messbar und steigt mit der Dosierung. Körperliche Aktivität hat positive Auswirkungen auf die Insulinspiegel, verringert Entzündungsprozesse und stärkt die Immunabwehr (1). Zahlreiche Studien konnten zeigen, dass regelmäßige körperliche Bewegung die krebspezifische Sterblichkeit bei Brustkrebs und bei Darmkrebs senkt. Eine der neuesten Untersuchungen kommt zu dem Ergebnis, dass besonders Jogging die Sterblichkeit bei Brustkrebs senkt (2).

Bewegung ist präventiv, therapiebegleitend und in der Nachsorge sinnvoll. Bewegung ist ein veränderbarer Lebensstilfaktor, das heißt, Sie können selbst etwas für



Aktiv gegen Brustkrebs: Bochum läuft am 19. April

Körperliche Aktivität hat positive Auswirkungen auf den Insulinspiegel, verringert Entzündungsprozesse und stärkt die Immunabwehr. Zahlreiche Studien konnten zeigen, dass regelmäßige körperliche Bewegung die krebspezifische Sterblichkeit bei Brustkrebs und bei Darmkrebs senkt. Täglich mindestens 30 bis 60 Minuten moderate körperliche Aktivität fördert die Gesundheit.

Deshalb läuft Bochum. Mit dem jährlichen Solidaritätslauf „Bochum läuft“ macht der Verein „Aktiv gegen Brustkrebs e. V.“ darauf aufmerksam, dass regelmäßige sportliche Betätigung das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, und das Risiko, nach einer Brustkrebserkrankung wieder zu erkranken, definitiv senkt. Am 19. April 2015 startet der bereits fünfte Lauf.

Bereits der fünfte Lauf

Teilnehmen können alle, ob jung oder älter, Mann oder Frau, groß oder klein. Gelaufen wird in den Disziplinen: Walking, Nordic Walking (2,5 km) und Jogging (5 km). Es gibt nur Gewinner und jede Startnummer nimmt an einer Verlosung teil.

Der Verein „Aktiv gegen Brustkrebs“ unterstützt Brustkrebspatientinnen in akuten Notsituationen durch schnelle, unkomplizierte Familienhilfe, führt regelmäßig Themenabende über Brustkrebs für Patientinnen und Angehörige in enger Kooperation mit dem Brustzentrum Augusta Bochum durch und fördert die Heilung und die Erhaltung der Gesundheit durch ein umfangreiches Kursangebot in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Kreativität.

Es gibt nur Gewinner

Bochum läuft – Aktiv gegen Brustkrebs, am Sonntag, 19. April 2015. Ausgabe der Startunterlagen ab 9.00 Uhr im Stadtpark Bochum, am Bismarckturm. Teilnehmen können alle Interessierten in den Disziplinen Walking, Nordic Walking (2,5 km) und Jogging (5 km).

► [Online-Anmeldung ab 1. März 2015](#) und weitere Informationen unter: www.aktivgegenbrustkrebs.de

sich tun, die postoperative Therapie aktiv mitgestalten und die Selbstheilungskräfte mobilisieren, um einer Wiedererkrankung vorzubeugen. Bewegen Sie sich insgesamt dreimal die Woche jeweils 60 Minuten. Sie können dies auch auf fünf bis sechs Einheiten pro Woche verteilen zu je 30 Minuten. Sinnvoll sind moderate Bewegungen wie zum Beispiel Spazieren gehen, Nordic Walking oder sanftes Schwimmen. Moderat bedeutet, dass die Bewegungseinheit von Ihnen als „etwas anstrengend“ empfunden wird.

Dreimal die Woche je 60 Minuten

Eine Übersichtsarbeit aus dem Jahr 2012 zeigt, dass sportliche Betätigung außerdem positive Auswirkungen auf die physische Fatigue – die besondere Form der Müdigkeit bei Krebs – bei Brustkrebspatientinnen hat (3). Die körperliche Erschöpfung zeigte sich bei Patientinnen, die an einem Sportprogramm teilnahmen, als weniger ausgeprägt. Dieser Effekt erhöhte insgesamt die Lebensqualität der betroffenen Frauen (4). Weitere Untersuchungen haben gezeigt, dass Sport während der adjuvanten Chemotherapie zu einem besseren Gesamtüberleben und zu einem besseren krankheitsfreien Überleben führt (5).

Die Ergebnisse dieser Studien wurden in die aktuellen Empfehlungen der „Arbeitsgemeinschaft Gynäkologische Onkologie

Kommission Mamma“ übernommen. Empfohlen wird darin die frühzeitige postoperative Bewegungstherapie zur Vorbeugung von Verkürzungen des Muskelgewebes oder Lymphstau. Es wird ein körperliches Training zwischen wöchentlich drei und fünf Stunden moderaten Walkings angeraten, weil regelmäßige Bewegung das krankheitsfreie und das Gesamt-Überleben bei Brustkrebs verbessert.

Bewegung steigert Lebensqualität

Bewegung steigert die Lebensqualität, die kardiorespiratorische Fitness, die körperliche Leistungsfähigkeit und wirkt sich positiv auf die therapiebedingte Fatigue aus. Das körperliche Training sollte der Leistungsfähigkeit der Patientin angepasst werden und besonders während der adjuvanten Chemo- oder Strahlentherapie unter ärztlicher Kontrolle stattfinden. Zu Beginn sollte ein Intervalltraining mit maximalen Belastungszeiten von 30 bis 40 Minuten pro Sitzung vorgenommen werden. Nach 4 bis 6 Wochen ist in der Regel eine durchgehende Belastung von 30 bis 40 Minuten möglich.

► [Autorin: Priv.-Doz. Dr. Gabriele Bonatz, Chefärztin der Augusta Frauenklinik](#)

► [Es wird auf Studien \(1–5\) verwiesen. Die Fußnoten dazu finden Sie im Internet: \[www-forum-bochum.com/sport\]\(http://www-forum-bochum.com/sport\)](#)

Babys bilden neues Wissen im Schlaf

Schlaf verbessert Erinnerungsvermögen und strukturiert kindliches Gedächtnis



Babys lernen im Schlaf.

fobo-Bild: Alexandra H. / pixelio.de

Das Baby-Gehirn gibt keine Ruhe – nicht mal im Schlaf. Wenn Kleinkinder schlafen, verarbeiten sie zuvor Gelerntes.

Wissenschaftler vom Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig haben zusammen mit Forschern der Universität Tübingen herausgefunden, dass sich Babys im Alter von 9 bis 16 Monaten durch ein kurzes Schläfchen die Namen von Gegenständen besser merken. Außerdem können sie erst nach dem Schlaf gelernte Namen auf neue ähnliche Gegenstände übertragen. Das Baby-Gehirn bildet also im Schlaf verallgemeinernde Kategorien – Erlebtes wird so zu Wissen. Die Forscher konnten darüber hinaus zeigen, dass die Bildung von Kategorien eng mit einer typischen rhythmischen Aktivität des schlafenden Gehirns zusammenhängt, den sogenannten Schlafspindeln: Kinder, die starke Schlafspindeln erzeugen, können ihre Erfahrungen besonders gut verallgemeinern und bilden dabei neues Wissen im Schlaf.

Schlafen ist für unser Gehirn viel mehr als Erholung. Das

Gehirn ist zwar weitestgehend vom Informationsfluss aus den Sinnesorganen abgeschnitten, viele Regionen sind aber während des Schlafes besonders aktiv. Die meisten Hirnforscher gehen heute davon aus, dass das Gehirn im Schlaf zuvor Erlebtes noch einmal abrufen und so neue Gedächtnisinhalte festigt und in das bestehende Gedächtnis integriert. Dabei werden Verbindungen zwischen Nervenzellen verstärkt, neu geknüpft oder auch abgebaut. Schlaf ist also für das Gedächtnis unverzichtbar.

Erlebtes wird im Schlaf abgerufen und verarbeitet

Dies ist den Max-Planck-Forschern zufolge bereits im Säuglings- und Kleinkindalter der Fall. Um den Einfluss von Schlaf auf das frühkindliche Gedächtnis zu untersuchen, haben die Wissenschaftler Eltern mit ihren 9 bis 16 Monate alten Babys zu einer Lernstudie eingeladen. Während der Lernphase bekamen die Babys wiederholt Bilder von Fantasie-Objekten zu sehen und hörten gleichzeitig den Objekten zugeordnete Fantasie-Namen. Manche Objekte ähnelten sich

und variierten lediglich in ihren Proportionen, in den Farben oder bestimmten Details. Die ähnlichen Objekte, die sich anhand ihrer Form in Kategorien einteilen ließen, erhielten immer den gleichen Namen. Die Forscher zeichneten währenddessen die Gehirnaktivität der Kinder in einem Elektroenzephalogramm (EEG) auf.

Die folgenden ein bis zwei Stunden verbrachte die eine Babygruppe schlafend im Kinderwagen, während ein Elektroenzephalogramm aufgenommen wurde, die andere wach auf einer Spazierfahrt im Kinderwagen oder spielend im Untersuchungszimmer. In der anschließenden Testphase zeigten die Wissenschaftler den Babys noch einmal Bild-Wort-Paare – dieses Mal sowohl in den gleichen Kombinationen wie in der Lernphase als auch in neuen Kombinationen – und maßen dabei ebenfalls die Gehirnaktivität.

Die Analyse der Hirnaktivität zeigte, dass die Kinder in der Lernphase die Namen der einzelnen Gegenstände gelernt hatten, und zwar unabhängig von ihrem Alter. Anders sah es mit der Kategorisierungsfähigkeit aus: Während die wach gebliebenen Kinder die Namen für die einzelnen Objekte vergessen hatten, behielten die Kinder der Schlafgruppe die Objekt-Wort-Zuordnungen im Gedächtnis. Und auch die Kategorisierungsfähigkeit der Kinder unterschied sich drastisch: „Kinder, die unmittelbar nach der Lernphase geschlafen haben, ordnen neuen Objekten die Namen von Objekten mit ähnlichem Aussehen zu“, sagt Manuela Friedrich vom Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften. „Vor dem Schlaf konnten sie das noch nicht und auch die wach gebliebenen Kinder waren dazu

nicht in der Lage. Die Kategorien müssen also während des Schlafes gebildet worden sein.“

Während das Alter der Kinder keine Rolle spielte, bestimmt eine Form von Hirnwellen maßgeblich den Lernerfolg: die sogenannten Schlafspindeln. Sie entstehen, wenn Nervenbündel zwischen Thalamus und Großhirnrinde eine rhythmische Aktivität von 10 bis 15 Schwingungen pro Sekunde erzeugen. Schlafspindeln beeinflussen beispielsweise die Gedächtnisbildung bei Erwachsenen. „Je stärker ein Baby solche Schlafspindeln ausbildet, desto besser kann es nach dem Schlaf die Namen für Kategorien auf neue Objekte anwenden“, erklärt Friedrich.

Schlaf bestimmt das Erinnerungsvermögen

Schlaf bestimmt also maßgeblich das Erinnerungsvermögen schon im kindlichen Gehirn – und damit in einer Phase, in der das Gedächtnis massiv ausgebaut wird. Während das wache Baby neu gelernte Benennungen rasch wieder vergisst, prägen sich diese beim schlafenden Baby ein, weil es die Wörter dauerhafter mit den Objekten verknüpft.

Schlaf und die Ausbildung von Schlafspindeln verleihen dem frühkindlichen Gehirn aber auch die Fähigkeit zum Zusammenfassen ähnlicher Wortbedeutungen. Wenn das Gehirn von äußeren Einflüssen weitestgehend abgeschnitten ist, kann es offenbar seine Erfahrungen ordnen und neue Gedächtnisinhalte bilden. „Der Schlaf schlägt also die Brücke vom konkreten Gegenstand zur allgemeinen Kategorie – aus Erlebtem wird Wissen“, erklärt Studienleiterin Angela Friedrich, Direktorin am Leipziger Max-Planck-Institut.

Max-Planck-Gesellschaft

Vorhofflimmern und Schlaganfall – Kompetenzzentrum zu wichtigem Thema

Kardiologie der Augusta-Kliniken richtet spezielle Sprechstunde ein

Vorhofflimmern ist die häufigste Herzrhythmusstörung bei Erwachsenen. Durch das Flimmern kann es zur Bildung von Blutgerinnseln im Herzen und schließlich zu einem folgenschweren Schlaganfall kommen. Menschen mit dieser Erkrankung haben ein bis zu fünffach erhöhtes Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden.

Priv.-Doz. Dr. Bodo Brandts freut sich sehr, „dass wir unser Kompetenzzentrum Vorhofflimmern realisieren konnten und nun eine spezielle Sprechstunde anbieten können.“ Brandts ist Chefarzt der Klinik für Kardiologie und Angiologie an der Augusta-Kranken-Anstalt und hält das „Vorhofflimmern für eine der großen Herausforderungen unseres medizinischen Alltags.“ Der Mann weiß, wovon er redet: Er selbst leidet seit vielen Jahren an dieser Rhythmusstörung.

„Mir ist die teils erhebliche Beeinträchtigung durch die Arrhythmie sehr bewusst“, sagt er. „Auch deshalb habe ich an unserer Klinik Experten zusammengeführt, die in diesem Bereich ihren Schwerpunkt haben und dadurch eine ausgewogene Betreuung und Beratung unserer Patienten



Privatdozent Dr. med. Bodo Brandts, Chefarzt der Kardiologischen Klinik am Augusta.
fobo-Bild: eb-en

gewährleisten.“ Weltweit kommt es alle zehn Sekunden zu einem Schlaganfall in Folge von Vorhofflimmern. In Deutschland leiden insgesamt etwa 1,8 Million Menschen an Vorhofflimmern. Jedes Jahr ereilt rund 40.000-52.000 von ihnen ein Schlaganfall. Etwa jeder vierte Mensch ab 40 Jahren wird im Laufe seines Lebens von Vorhofflimmern betroffen sein. Bleibt die Erkrankung unbehandelt, steigt das Schlaganfallrisiko auf bis zu zehn Prozent pro Jahr. Das heißt,

bis zu 8 von 100 Menschen mit Vorhofflimmern bekommen pro Jahr einen Schlaganfall. „Unsere Vorhofflimmersprechstunde“, fügt Dr. Brandts an, „wird helfen, bei besonderen Problemen im Rahmen des Vorhofflimmerns die für den Patienten individuell richtige Therapieempfehlung zu finden.“

„Typische Symptome bei Vorhofflimmern“, so Dr. Brandts, „sind Herzstolpern oder Herzrasen, Schwindel, Kurzatmigkeit, Schwäche und ein Engegefühl

in der Brust. Viele Betroffene bemerken jedoch gar keine Symptome oder können die Signale ihres Körpers nicht richtig einordnen. So kann es passieren, dass ihre Herzrhythmusstörung erst nach einem folgenschweren Schlaganfall diagnostiziert wird.“ Es geht also darum, die Symptome für Vorhofflimmern frühestmöglich zu erkennen. Nur so kann der Arzt rechtzeitig eine Therapie einleiten, um einen Schlaganfall zu verhindern.

Patienten mit Vorhofflimmern sollten besonders sorgsam und besonnen mit ihrem Körper und ihrer Erkrankung umgehen. Eine gesunde, ausgeglichene Lebensweise, verbunden mit der richtigen Behandlung, kann dazu beitragen einen Schlaganfall zu vermeiden.

Diese Symptome beachten:

- unregelmäßiger Herzschlag
- unregelmäßiger Puls
- Herzstolpern, Herzrasen
- Schwindel, Schwitzen, Atemnot
- innere Unruhe, Angstgefühle
- Abgeschlagenheit
- Brustschmerzen
- Erschöpfung, eingeschränkte Leistungsfähigkeit

Wir zeigen individuelle Wege auf



www.neuzeit-hypnose.de
info@neuzeit-hypnose.de

Alte Laerfeldstr. 85
44803 Bochum
Tel.: 02335/7309337

Unsere Coaching-Themen

- Entwicklungen persönlicher Fähigkeiten
- Beziehungsklärungen
- Konfliktlösungen
- Gewichtsreduktion
- Rauchentwöhnung
- Burn-out-Prävention

Unsere Coaching-Werkzeuge

- Systemisches Coaching
- Hypnose-Coaching
- Ho'oponopono

„Rudern gegen Krebs“ – Megaevent mit Benefizcharakter auf Ruhr geplant

Jedermann-Regatta im August / Städteübergreifendes Projekt



Spaß ist garantiert beim Rudern für den guten Zweck. fobo-Bild: Stiftung Leben mit Krebs/Mainz-Kastel

Die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren, und die Zeichen für ein Gelingen stehen gut: Auf der Ruhr in Hattingen, in der Nähe von Birschels Mühle, Landhaus Grum und der Bochumer Stadtgrenze, wird die Benefiz-Regatta „Rudern gegen Krebs“ wohl stattfinden. Der Termin für die Regatta zugunsten der Projekte der Stiftung Leben mit Krebs ist der 15. August, ab 10 Uhr. Jede Menge Aktive werden sich „in die Riemen“ legen, um mit ihrem Engagement die Lebensqualität von Krebspatienten durch Sport zu verbessern.

Die Verantwortung für diese Mega-Veranstaltung, die ruhr-gebietsweite Strahlkraft haben soll, wird auf viele Schultern verteilt. Veranstalter ist die Stiftung Leben mit Krebs, Ausrichter die beiden Hattinger Rudervereine, RV Blankenstein und RV Hattingen. Als Koordinator fungieren die Augusta Kliniken Bochum Hattingen –

und damit auch der Träger, die Evangelische Stiftung Augusta.

„Wir stehen mit dieser Veranstaltung“, sagt Verwaltungsleiter Mario Kleist vom Evangelischen Krankenhaus Hattingen (Augusta), „schon im offiziellen Regatta-Kalender der Stiftung Leben mit Krebs. Klaus Schrott, Vorsitzender des Vorstandes der Stiftung, hat uns das zugesagt, obwohl wir noch in einer sehr frühen Planungsphase sind.“

Event ist Herkules-Aufgabe

Es ist eine Herkules-Aufgabe, die es hier für die gute Sache zu stemmen gilt. Das Land NRW ist nämlich Eigentümer der potenziellen Event-Fläche nahe dem Landhaus Grum. Dadurch ist die Bezirksregierung Düsseldorf nur einer von vielen Gesprächspartnern. Einbeziehen müssen die Veranstalter auch den EN-Kreis (Umwelt-/Naturschutz) sowie die Stadt Hattingen für alle sonstigen Genehmigungen zur Veranstaltungsdurchführung. Schlussendlich ist die

Untere Wasserbehörde bei der Stadt Bochum für die Gewässerfreigabe zuständig und die Evangelische Stiftung Augusta Bochum Hattingen für die Koordination. Ein städteübergreifendes Projekt.

Jeder kann mitmachen

Obwohl oder weil vieles von der Stadt Hattingen abhängt, sind alle vom EN-Kreis und sogar vom Land NRW bisher Angesprochenen für das Benefizprojekt aufgeschlossen, das 2015 in NRW einmalig sein wird. Auch Christel Bohnkamp, im Hattinger Rathaus Leiterin des Fachbereichs Bauordnung, bringt sich ein und glaubt an die Regatta, die bundesweit allein im letzten Jahr an elf Standorten ausgetragen wurde. „Frau Bohnkamp will für uns die jeweils zuständigen Hattinger Ämter koordinieren“, freut sich Mario Kleist, „damit wir nicht alle einzeln ansprechen müssen.“

Die Hattinger Rudervereine,

das EvK und die Stiftung Leben mit Krebs laden alle Interessierten herzlich ein, dieses tolle Projekt zu unterstützen. Dabei geht es nicht um sportliche Höchstleistung, sondern ums Ankommen und den Spaß. Vorkenntnisse im Rudern sind nicht notwendig. Die erfahrenen Ausbilder in den Vereinen bereiten die Teilnehmer auf den Wettkampf gezielt vor und bieten gleichzeitig die Gelegenheit, die Vereine und den Rudersport kennen zu lernen. Die Startgebühr beträgt 300 Euro pro Boot (200 Euro Spende, 100 Euro Kostenbeitrag). In der Gebühr sind drei bis vier Trainingseinheiten eingeschlossen.

Boote werden gestellt

Gerudert wird in so genannten Gig-Booten im Doppelvierer mit Steuermann/-frau über eine Strecke von 250 Metern. Es gibt einen Ausscheidungsmodus mit Vor-, Zwischen- und Endläufen. Interessierte Mannschaften können sich mit vier Personen für ein Boot (wird gestellt) anmelden. Bei Einzelanmeldungen stellen die Vereine die Besetzungen zusammen.

Die Erlöse aus Sponsorengeldern, Startgebühren und Spenden sind zur Unterstützung des Projektes „Sport und Krebs“ an den Augusta Kliniken Bochum Hattingen vorgesehen.

Diese außergewöhnliche Serie von Benefiz-Regatten, die bisher seit 2005 in ganz Deutschland 58 Mal durchgeführt wurde, verspricht in Hattingen nicht nur enorm viel Spaß, sondern unterstützt auch die Krebspatienten. Und: wer nicht rudern, aber helfen will, kann auch einfach nur ein Boot sponsorn.

➤ Weitere Informationen:
www.rudern-gegen-krebs.de

Studie mit über 500 Familien: früher Zahnarztbesuch ist bester Kariesschutz

Ergebnisse des deutschlandweit einzigartigen Projekts zur Prävention in Jena

Je früher Kinder das erste Mal zum Zahnarzt gehen, desto geringer ist der Kariesbefall der Milchzähne. Dies ist das eindeutige Ergebnis des mehrjährigen Präventionsprogramms „Vorsorge vor der Sorge“ der Zahnmediziner der Poliklinik für Präventive Zahnheilkunde und Kinderzahnheilkunde am Universitätsklinikum Jena (UKJ) und dem Erstbesuchsdienst der Stadt Jena.

Das Projekt ist in dieser Kooperationsform deutschlandweit bislang einzigartig. Ende Januar wurden die Ergebnisse des Präventionsprogramms präsentiert, bei dem seit Juli 2009 512 Jenaer Familien erfolgreich dafür sensibilisiert wurden, frühzeitig auf die Mundhygiene ihrer neugeborenen Kinder zu achten. Das Hauptergebnis der Studie: Zähne von teilnehmenden Kindern zeigen deutlich weniger Kariesbefall als die der Nichtteilnehmer.

Vier Jahre nach dem Start des Präventionsprogramms wurde der Einfluss des Projektes auf die Mundgesundheit der teilnehmenden heute drei- bis vierjährigen Kinder analysiert. „Die Ergebnisse des Präventionsprogrammes sprechen für sich. Wir haben gezeigt, dass eine frühzeitige Aufklärung und Sensibilisierung der Eltern für eine optimale Pflege der Milchzähne und für den Zahnarztbesuch im ersten Lebensjahr der Kinder sorgen kann“, erklärt Prof. Roswitha Heinrich-Weltzien, kommissarische Leiterin der Poliklinik für Präventive Zahnheilkunde und Kinderzahnheilkunde am UKJ. Dr. Yvonne Wagner, Projektleiterin und Zahnärztin der Poliklinik am UKJ, appelliert an alle Eltern – ausgehend vom Erfolg des Präventionsprogramms –, bereits im ersten Lebensjahr ihren Nachwuchs beim Zahnarzt vorzustellen und die Milchzähne ab dem Zahndurchbruch zu pflegen. „Die

Studie zeigt, dass bei einem erhöhten Kariesrisiko bis zu vier Zahnarztbesuche notwendig sein können, um den Kariesbefall der Milchzähne zu verhindern“, so Wagner.

Kinder zweimal im Jahr zum Zahnarzt

Vielen Eltern sei nicht bewusst, dass Kleinkinder bereits vor ihrem dritten Lebensjahr das erste Mal zum Zahnarzt gehen sollten. So haben bereits bis zu 20 Prozent der unter Dreijährigen Karies. Die frühkindliche Karies, Mediziner sprechen von Early Childhood Caries (ECC), dürfe nicht unterschätzt werden. Milchzähne, die gerade durchgebrochen sind, werden von dieser Karies befallen. Im schlimmsten Fall kann dadurch in kurzer Zeit das gesamte Gebiss zerstört werden.

„Vorsorge vor der Sorge“

Um die frühkindlichen Karies vorzubeugen, wurde 2009 das Präventionsprogramm „Vorsorge vor der Sorge“ initiiert. Neben der Deutschen Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde (DGZMK) unterstützten auch mehrere Unternehmen dieses Projekt. „Die Zusammenarbeit zwischen dem Erstbesuchsdienst der Stadt und dem Universitätsklinikum verlief reibungslos“, bestätigt Frank Schenker, Bürgermeister für Familie und Soziales der Stadt Jena. Der Erstbesuchsdienst informiert die Eltern aller Neugeborenen in Jena darüber, wie sie zur gesunden Entwicklung ihrer Kinder beitragen können.

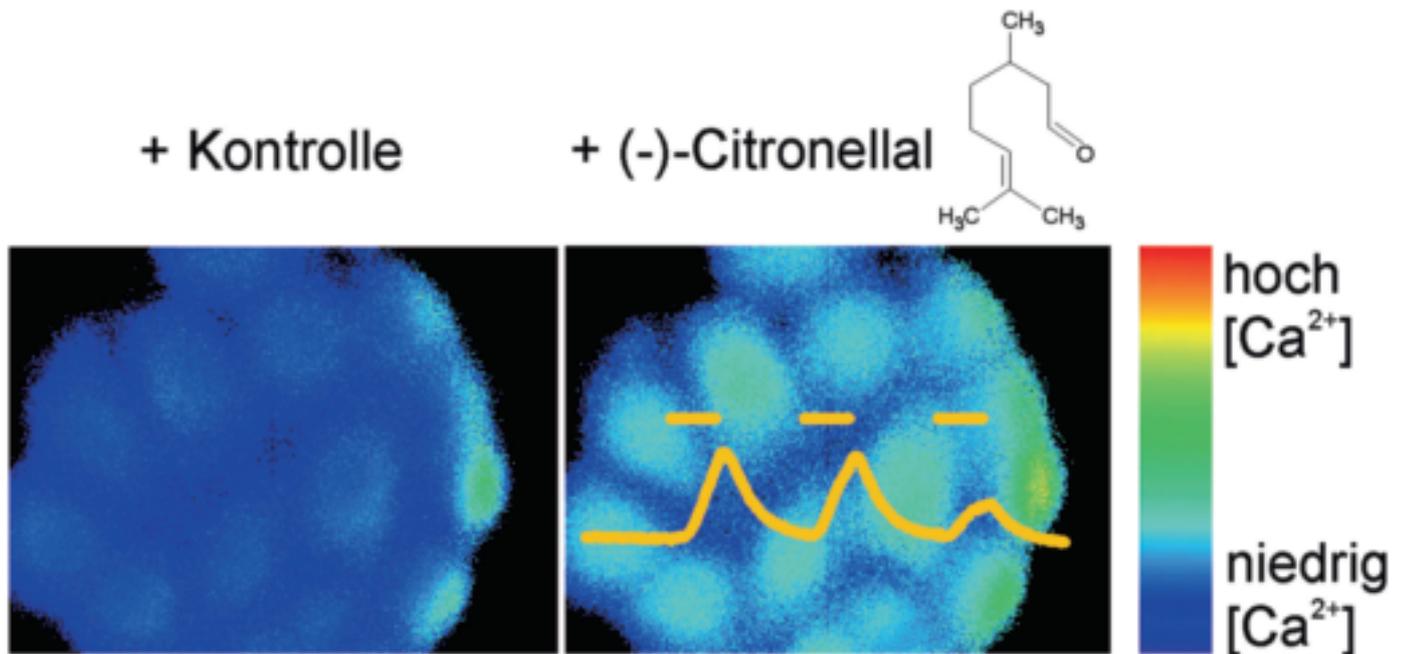
Nächste Untersuchung im Jahr 2016

Neben den kurzfristigen Erfolgen des Präventionsprogramms interessieren die Zahnärztinnen der Poliklinik für Präventive Zahnheilkunde und Kinderzahnheilkunde am UKJ nun vor allem auch dessen Langzeitauswirkungen. Deshalb werden 2016 alle teilnehmenden und auch die nichtteilnehmenden Familien erneut zu einer zahnärztlichen Untersuchung der Kinder in die Poliklinik eingeladen. „Mit dieser erneuten Untersuchung der Kinder können wir dann erkennen, welchen Einfluss die frühzeitigen präventiven Maßnahmen auf die Kariesentwicklung beim Wechselgebiss besitzen“, erklärt Wagner.

Universitätsklinikum Jena



Neben der Beratung durch den Erstbesuchsdienst der Stadt Jena gehörte auch die zahnärztliche Untersuchung der Kleinkinder am UKJ zum Programm „Vorsorge vor der Sorge“. Foto-Bild: UKJ/Heinrich-Weltzien



Der Kalziumeinstrom in die Leberkarzinomzelle lässt sich nach Zugabe von Citronellal beobachten (dargestellt in Falschfarben).

fobo-Bild: RUB/Lehrstuhl Hatt

Zitrusduft hemmt Leberkrebs

Bochumer Forscher entschlüsseln Signalweg – Duftrezeptor nachgewiesen

Terpene als Hauptbestandteil ätherischer Öle können das Wachstum verschiedener Krebszellen hemmen. Wie genau sie das tun, haben Bochumer Forscher um Prof. Dr. Dr. Dr. Hanns Hatt jetzt an Leberkrebszellen untersucht.

Sie konnten die molekularen Mechanismen aufklären, die bei Anwendung von (-)-Citronellal zu einem Wachstumsstopp der Krebszellen führten und wiesen nach, dass der Duftrezeptor OR1A2 die entscheidende Schaltstelle dafür ist. Der Duftrezeptor könnte künftig als Ziel für Diagnostik und Therapie des Leberkrebses dienen. Über ihre Ergebnisse berichten die Forscher im Journal Archives of Biochemistry and Biophysics.

Ätherische Öle schützen

Ätherische Öle kommen in vielen Pflanzen vor und schützen sie durch ihre antibakteriellen, antiviralen und pilztötenden Eigenschaften. Seit einiger Zeit ist bekannt, dass Terpene, die Hauptbestandteile der Öle, auch verschiedene Krebszellen am Wachsen hindern können, darunter Leberkrebs. Was genau dabei passiert, war aber bislang unklar.

Terpene können Signalprozesse in Zellen anstoßen, indem sie Duft-Rezeptoren aktivieren. Diese kommen zwar vor allem in Riechzellen der Nase vor, aber nachweislich auch in allen anderen humanen Geweben, wie zum Beispiel Haut, Prostata oder Spermien. Bei der Krebsentstehung und seinem Wachstum spielen Terpene ebenfalls eine wichtige Rolle, wobei ungeklärt ist, welche Funktion sie genau ausüben.

Terpen stößt Signalweg in der Zelle an

Um dem auf die Spur zu kommen, nutzten die Bochumer Forscher ein Zellmodell für das hepatozelluläre Karzinom, einen häufigen Lebertumor. Sie setzten die Zellen verschiedenen hohen Konzentrationen mehrerer Terpene aus und beobachteten ihre Reaktion. Es zeigte sich, dass zwei der insgesamt elf getesteten Terpene zu einem deutlichen Anstieg der Kalziumkonzentration in den Zellen führten: (-)-Citronellal und Citronellol.

In ihren weiteren Untersuchungen konzentrierten sich die Forscher daher auf (-)-Citronellal und gingen auf die Suche nach dem Rezeptor, auf den das Terpen passen muss wie ein Schlüssel in

ein Schloss. Sie konnten zeigen, dass der entscheidende Geruchsrezeptor namens OR1A2 in den Leberzellen vorkommt und für die Zellreaktion verantwortlich ist. Nahm man Zellen die Möglichkeit, diesen Rezeptor herzustellen, reagierten sie nämlich nicht auf das Terpen.

Kalziumkonzentration erhöht sich

Es gelang den Forschern außerdem, den Signalweg nachzuvollziehen, auf dem das Terpen dazu führt, dass sich die Kalziumkonzentration im Zellinnern erhöht und damit das Zellwachstum reduziert. „Diese Ergebnisse stellen ein weiteres Beispiel für die Bedeutung der Duftrezeptoren außerhalb der Nase dar und geben Hoffnung, für die Krebstherapie neue Medikamente mit geringeren Nebenwirkungen entwickeln zu können.“

► Hintergrund:

Das Hepatozelluläre Karzinom ist der häufigste bösartige Primärtumor der Leber. Es ist weltweit die dritthäufigste tumorbedingte Todesursache. In Deutschland erkranken aktuellen Schätzungen zufolge jährlich ca. 8900 Menschen (6200 Männer, 2700 Frauen) neu an dieser Krebsart.

Stoßwellen fördern die Wundheilung

Bergmannsheil: Plastische Chirurgen erhalten DGUV-Forschungsförderung

Wie sich extrakorporale, also außerhalb des Körpers erzeugte Stoßwellen auf die Verbesserung der Wundheilung auswirken, untersuchen Forscher der Universitätsklinik für Plastische Chirurgie und Schwerbrandverletzte (Direktor: Prof. Dr. Marcus Lehnhardt).

Die Arbeitsgruppe „Klinische und experimentelle Mikrozirkulation“ unter Leitung von Priv.-Doz. Dr. Ole Goertz erhält jetzt eine Förderung der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) in Höhe von 24.200 Euro, um die Wirksamkeit des Verfahrens am Patienten zu untersuchen.

Hochenergetische Schallwellen

Zielsetzung ist es, eine effektive Therapie zur Beschleunigung der Heilung schlecht



Darstellung der Stoßwellenbehandlung.

fobo-Bild: Volker Daum/Bergmannsheil.

heilender Wunden zu entwickeln. Bei dem neuen Verfahren wirken hochenergetische Schallwellen von außen auf das betroffene Körperareal des Patienten ein.

Bereits 2013 ausgezeichnet

In experimentellen Studien erzielten die Forscher hierbei sehr gute Ergebnisse bezo-

gen auf die Förderung der Gefäßneubildung (Angiogenese) und Wundheilung. Für ihre Forschungsarbeiten wurden Privatdozent Dr. Ole Goertz und sein Team bereits 2013 mit dem Cicatrix-Studienpreis ausgezeichnet. Die Übertragung ihrer Erkenntnisse für die therapeutische Anwendung erfolgt jetzt im Rahmen klinischer Patientenstudien.



Privatdozent Dr. Ole Goertz.

fobo-Bild: Volker Daum/Bergmannsheil.

Depressionsatlas: Bochum über Durchschnitt

Soziale und gesundheitliche Berufe betroffen

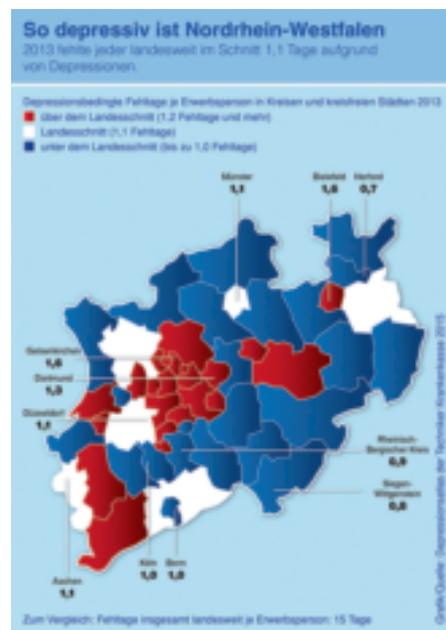
Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen in Deutschland. In Nordrhein-Westfalen war jeder Erwerbstätige in 2013 durchschnittlich 1,1 Tage mit dieser Diagnose krankgeschrieben – Bochum liegt mit 1,4 Tagen deutlich über diesem Wert.

Auffallend sind die erheblichen regionalen Unterschiede: Während die Herforder nur 0,72 Tage arbeitsunfähig waren, lag die Quote in Gelsenkirchen mit 1,65 Tagen mehr als doppelt so hoch. Dies teilte die Techniker Krankenkasse (TK) auf Basis ihres aktuellen Depressionsatlas mit. Insgesamt herrscht im Ruhrgebiet trübe Stimmung, deutlich besser sieht es in ländlichen Gebieten wie Sauerland, Siegen-Wittgenstein und dem Bergischen Land aus. Statistisch

gesehen waren 2013 zwar nur 1,6 von 100 Erwerbstätigen von einer depressionsbedingten Krankschreibung betroffen. Diese dauerte aber im Schnitt 64 Tage und damit etwa viermal so lange wie eine durchschnittliche Arbeitsunfähigkeit (15 Tage).

Hohe Fehlzeiten in Call-Centern

Die meisten Fehlzeiten gibt es bei Beschäftigten in Call-Centern sowie in der Altenpflege, die wenigsten bei Mitarbeitern in der Softwareentwicklung oder in der Hochschullehre. Der TK-Depressionsatlas zeigt, dass bestimmte Berufsgruppen – vorrangig im gesundheitlichen oder sozialen Bereich – deutlich stärker von Depressionen betroffen sind, als eher technisch und akademisch orientierte Berufe.





Keine lange Röhre, kein Lärm, aber trotzdem für viele beängstigend: CT-Scanner im RUB-Klinikum Bergmannsheil.

fobo-Bild © Dieter Pfennigwerth - RUB-Klinikum Bergmannsheil

Röntgen ruft Ängste hervor

CT-Untersuchung macht soviel Angst wie eine geplante Operation

Moderne Computertomographen erzeugen die benötigten Bilder geräuschlos binnen weniger Sekunden. Trotzdem ruft eine bevorstehende Untersuchung in der Computertomographie bei vielen Patienten ebenso große Angst hervor wie eine geplante Operation oder eine wesentlich länger dauernde und mit starkem Lärm verbundene Untersuchung im Magnetresonanztomographen.

Das hat eine Befragung von RUB-Forschern unter 852 Patientinnen und Patienten ergeben. „Röntgenärzte sind sich dessen aber kaum bewusst“, erklärt Studienleiter PD Dr. Christoph M. Heyer. „Künftig sollten solche Ängste schon im Aufklärungsgespräch thematisiert werden.“ Denn die Studie zeigt auch, dass je informierter die Patienten sind, desto geringer ausgeprägt ihre Angst ist.

Radiologen ahnen nichts von Ängsten

Bildgebende Verfahren haben einen hohen Stellenwert in der modernen Medizin und sind essenzieller Bestandteil bei der diagnostischen Abklärung vieler Erkrankungen.

Während die Magnetresonanztomographie (MRT) wegen ihrer langen Dauer, des damit verbundenen Lärms und der langen und engen Röhre, in der man

bewegungslos liegen muss, vielfach als unangenehm empfunden wird, scheint die Computertomographie (CT) vergleichsweise wenig beängstigend: Hier kreisen eine Röntgenröhre und ein Detektorsystem mit hoher Geschwindigkeit um den Patienten, und in nur wenigen Sekunden entstehen geräuschlos Schnittbilder des Körperinneren.

„Daher nehmen Radiologen die Anwendung der CT in der Regel nicht als potenziell angstauslösend wahr“, erklärt Heyer. „Entsprechend ist das Phänomen ‘Angst beim Patienten’ beim Aufklärungsgespräch vor einer CT-Untersuchung normalerweise kein Thema.“

Frauen haben mehr Angst

In der groß angelegten Studie am Institut für Diagnostische Radiologie, Interventionelle Radiologie und Nuklearmedizin des Berufsgenossenschaftlichen Universitätsklinikum Bergmannsheil wurden in Kooperation mit der Abteilung für Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie der RUB (Direktorin: Prof. Dr. Monika Hasenbring) 852 Patienten unmittelbar vor einer CT-Untersuchung anhand eines standardisierten Fragebogens zum Thema “Angst” befragt. Die Forscher konnten

zeigen, dass das durchschnittliche Angstniveau der Studiengruppe dem vor einer MRT bzw. vor einer geplanten Operation entsprach. Dabei hatten Frauen wesentlich größere Angst als männliche Patienten, wohingegen das Patientenalter keinen Einfluss auf das Ausmaß der Angst hatte.

Kontrastmittel, Enge, Strahlung

Patienten, die erstmalig eine CT-Untersuchung erhielten, waren deutlich ängstlicher als solche, die bereits mit der Methode vertraut waren. Zudem zeigten Patienten, die sich gut informiert über die CT-Untersuchung fühlten, signifikant weniger Angst als Patienten, die im Vorfeld weniger Informationen erhalten hatten.

Informationen helfen gegen Angst

Darüber hinaus war die Angst bei denjenigen Patienten besonders groß, bei denen eine Tumorerkrankung bekannt war oder bei denen eine Untersuchung des Kopfes bzw. des Körperstamms vorgesehen war. Als weitere angstauslösende Faktoren identifizierten die Forscher die Sorge um das Untersuchungsergebnis, die intravenöse Gabe von Kontrastmittel, die Enge im Gerät, und die angewandte Röntgenstrahlung.

Robin Jopp

Gute Nachricht für Gärtner und Bauarbeiter

Heller Hautkrebs ist seit Januar als Berufskrankheit anerkannt

Zu viel Sonne im Job – Diagnose Hautkrebs: Insbesondere für Bauarbeiter und Gärtner in Bochum gehört der helle Hautkrebs zum „Berufsrisiko“, das ernst zu nehmen ist. Aber auch Beschäftigte in der Land- und Forstwirtschaft sind betroffen. Ab sofort können sich alle, die häufig draußen unter freiem Himmel in praller Sonne arbeiten, bei der Diagnose vom hellen Hautkrebs an die gesetzliche Unfallversicherung wenden. „Denn seit Januar ist dieser Hautkrebs eine anerkannte Berufskrankheit“, teilt die IG Bauen-Agrar-Umwelt Bochum-Dortmund mit.

Fälle überprüfen lassen

Für Betroffene bringt dies enorme Vorteile: „Sie haben Anspruch darauf, dass die Unfallversicherung ihren Fall überprüft“, sagt der Bezirkschef der IG BAU Bochum-Dortmund, Heinz Wessendorf. Werde dabei anerkannt, dass der Hauttumor durch den Beruf verursacht wurde, komme die

gesetzliche Unfallversicherung für die Behandlung der Erkrankung auf.

Anerkennung ist enorm wichtig

„Von der Reha über berufliche Maßnahmen bis zur Rentenzahlung – die Leistungen der gesetzlichen Unfallversicherung sind meistens weitreichender als die der gesetzlichen oder privaten Krankenkassen“, so Wessendorf. Schon deshalb sei die Anerkennung des Plattenepithelkarzinoms und seiner Vorstufe als Berufskrankheit „enorm wichtig“. In der Praxis werde es ab jetzt in der Regel so aussehen, dass ein niedergelassener Hautarzt seine Diagnose direkt an die gesetzliche Unfallversicherung weiterleite.

Oft, so die IG BAU Bochum-Dortmund, trifft der helle Hautkrebs ältere Menschen: „Er braucht Jahrzehnte, bis er sich entwickelt. Deshalb sind häufig Bauarbeiter – vom Straßenbauer bis zum Dachdecker – oder Gärtner erst zwischen dem 60. und 70. Lebensjahr betroffen. Es ist daher

wichtig, dass auch Rentner wissen, dass sie ebenfalls Ansprüche auf die Leistungen der gesetzlichen Unfallversicherung haben“, sagt Wessendorf. Immer häufiger würden mittlerweile allerdings auch jüngere Menschen die Diagnose „heller Hautkrebs“ bekommen.

Zuviele Sonnenstunden als Risiko

Menschen, die sich im Job viele Jahre intensiver UV-Strahlung aussetzen, hätten ein erhöhtes Risiko, Hautkrebs zu bekommen. „Grundsätzlich gilt: Je häufiger jemand in der Sonne war, desto höher das Risiko.

Die Summe aller Sonnenstunden macht es“, so der IG BAU-Bezirksvorsitzende. Betroffen vom hellen Hautkrebs seien insbesondere die so genannten „Sonnenterassen des Körpers“ – Stellen, die besonders stark dem Sonnenlicht ausgesetzt sind: also Nase, Stirn, Schläfen, Unterlippe und Handrücken. „Bei Männern sind dies auch Ohren, Nacken und eben die Glatze“, so Wessendorf.

Immer und überall schützen

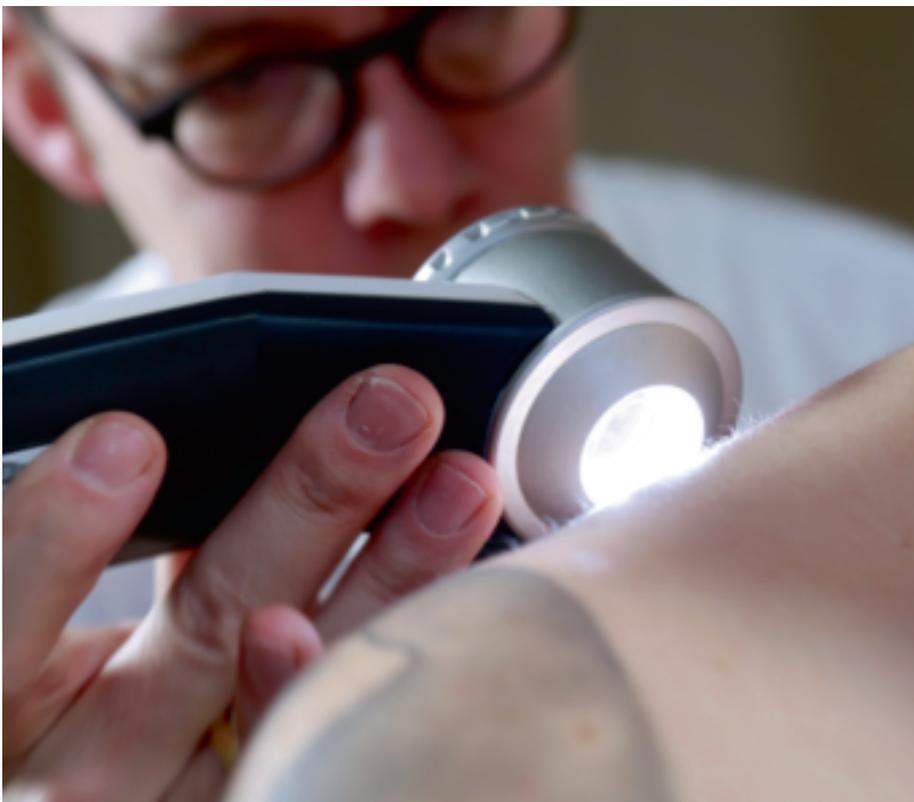
Der IG BAU-Bezirksvorsitzende appelliert an alle „Sonnenarbeiter“, sich vor UV-Strahlung „immer und überall zu schützen“. Um es erst gar nicht bis zur Diagnose heller Hautkrebs kommen zu lassen, sollten Beschäftigte für Schatten am Arbeitsplatz sorgen, soweit dies möglich sei.

„Auch eine vernünftige Kopfbedeckung und Kleidung gehört dazu. Möglichst viel vom Körper sollte bedeckt sein. Vor allem aber ist ein Sonnenschutzmittel mit möglichst hohem Lichtschutzfaktor ein absolutes Muss. Und dann heißt es: eincremen, eincremen, eincremen!“, so Wessendorf.

Arbeitgeber sind in der Pflicht

Hier seien auch die Arbeitgeber in der Pflicht, dafür zu sorgen, dass effektiver Sonnenschutz am Arbeitsplatz praktiziert werde. „Auch wenn der helle Hautkrebs fast immer heilbar ist, wenn er früh erkannt wird: Das Beste für die eigene Gesundheit ist die Prävention“, so der Bezirksvorsitzende.

Die IG BAU Bochum-Dortmund kündigte an, in diesem Jahr eine eigene Aufklärungskampagne zum Hautkrebsrisiko für Beschäftigte, die in Bochum regelmäßig unter freiem Himmel arbeiten, zu starten.



Nachsehen lassen, ob alles o.k. ist: Die IG BAU rät Bauarbeitern und Gärtnern zum „Haut-Check“ beim Dermatologen. Gerade Menschen, die seit Jahren im Freien arbeiten und intensiver UV-Strahlung ausgesetzt sind, haben ein erhöhtes Risiko, hellen Hautkrebs zu bekommen, so die Gewerkschaft. Seit Januar ist dieser Hauttumor sogar eine anerkannte Berufskrankheit. Für Betroffene bringt dies Vorteile: Die gesetzliche Unfallversicherung prüft den Fall und kommt bei einer Berufserkrankung für die Behandlung auf.

fobo-Bild: IG Bau



Abnehmen mit Spaß: Die Teilnehmerinnen dieser Gruppe haben sichtlich Freude an der Bewegung und dem gemeinsamen Ziel, weniger Pfunde auf die Waage zu bringen. fobo-Bild: MOBILIS

Start in ein leichteres Leben – Adipositas-Schulung in Bochum

Schulungsprogramm für stark Übergewichtige unterstützt „gute Vorsätze“

In den ersten Wochen des neuen Jahres sollen sie wieder einmal umgesetzt werden: die häufig von langer Hand geplanten guten Vorsätze. Laut repräsentativer Forsa-Umfrage (5.429 Befragte) im Auftrag der DAK-Gesundheit möchte sich über die Hälfte (55%) der Deutschen 2015 mehr bewegen bzw. Sport treiben. Eine gesündere Ernährung strebt jeder Zweite (48%) an, jeder Dritte (34%) will abnehmen. Gleich lautende Befragungen der vergangenen Jahre lieferten nahezu identische Ergebnisse.

Dennoch sind die Deutschen nicht fitter, gesünder und schlanker geworden, da nur 52 Prozent die guten Vorsätze länger als drei Monate durchhalten. Folglich gelingt den wenigsten stark Übergewichtigen eine dauerhafte Gewichtsreduktion in

Eigenregie. Sie benötigen professionelle Unterstützung von Sportwissenschaftlern/Physiotherapeuten, Psychologen/Pädagogen, Diätassistenten/ Ernährungswissenschaftlern und Ärzten. Doch nach wie vor gibt es kaum geeignete fachübergreifende Therapieangebote für Betroffene.

Ärzte-Team in Bochum steht bereit

Die neue wissenschaftliche Leitlinie der Deutschen Adipositas-Gesellschaft nennt lediglich zwei Programme. Zu diesen zählt M.O.B.I.L.L.I.S., das als einziges ohne Diätprodukte funktioniert und gemeinnützig arbeitet. In Bochum steht ein geschultes Trainer-Ärzte-Team bereit. Eine neue M.O.B.I.L.L.I.S.-Gruppe ist im Rehasentrum Wirbelwind auf dem Universitätscampus geplant und geht unmittelbar an den Start

– sobald 15 Teilnehmer beisammen sind.

Zwischen M.O.B.I.L.L.I.S. und Barmer GEK existiert eine Vereinbarung, die eine anteilige Kostenerstattung ermöglicht. Die meisten anderen Krankenkassen, ab sofort auch die DAK-Gesundheit, übernehmen ebenfalls den Großteil der Kursgebühren.

M.O.B.I.L.L.I.S. richtet sich gezielt an stark übergewichtige Erwachsene (BMI 30–40 kg/m²), die abnehmen wollen und zugleich bereit sind, ihren Lebensstil engagiert und dauerhaft zu verändern.

➤ Interessenten können sich unverbindlich informieren und bewerben unter der Telefonnummer 0761-503910 (Ortsnetz Freiburg). Ausführliche Informationen gibt es auch im Internet unter www.mobilis-programm.de.

Wenn ein halbes Hirn besser ist als ein ganzes

Neurochirurgen operieren nun Kinder mit Epilepsie

Seit Ende letzten Jahres werden im Universitätsklinikum Knappschafts-Krankenhaus Bochum nicht mehr nur Erwachsene, sondern auch Kinder mit Epilepsie operiert, damit sie nach der chirurgischen Entfernung des Anfallsherds im Gehirn unbeeinträchtigt aufwachsen können. Möglich wird das durch die Kooperation mit der Universitätskinderklinik Bochum und der Kinderklinik im Marienhospital Witten.

Beispielhaft die 13-jährige Mariam. Bis zu ihrer Operation erlitt das Mädchen täglich Serien epileptischer Anfälle. „Entweder wurde sie gerade von Anfällen außer Gefecht gesetzt oder ihr Körper war damit beschäftigt, sich davon zu erholen“, sagt Privat-Dozent Dr. Marec von Lehe, Oberarzt in der Klinik für Neurochirurgie und Spezialist für Epilepsiechirurgie. Wie Mariam geht es vielen jungen Patienten, doch bei ihr gab es eine Besonderheit. Die Untersuchungen hatten ergeben, dass die Epilepsie verursachende Region im Gehirn viel zu groß war, um sie wie sonst üblich im Rahmen einer kleinen Operation zu entfernen. Stattdessen musste hier das für Außenstehende radikal klingende Verfahren einer Hemisphärotomie angewendet werden, bei dem die betroffene Gehirnhälfte

komplett von der anderen abgetrennt wird. Möglich war dies nur, weil bei Mariam durch einen Schlaganfall in jüngster Kindheit die Funktionen der betroffenen Gehirnhälfte wie Sprache oder Motorik sowieso so gestört waren, sodass das Risiko auf eine Verschlechterung von Hirnfunktionen sehr gering war. Im Gegenzug bestand durch die Radikalität der Operation eine hohe Chance auf Anfallsfreiheit.

Überprüfung im Epilepsiezentrum

Für jeden Patienten mit einer medikamentös nicht behandelbaren Epilepsie, egal ob Erwachsener oder Kind, sollte an einem Epilepsiezentrum überprüft werden, ob er von einem epilepsiechirurgischen Eingriff profitieren kann. Wenn sich dieses bestätigt, wird die kleinste mögliche Operation angewendet, im besten Falle nur einer Verödung des Anfallsherds. „Manchmal aber ist eben ein halbes Gehirn besser als ein ganzes“, erklärt von Lehe und zeigt sich erfreut über den gut verlaufenen Eingriff. „Die Chancen stehen gut, dass Mariam sich jetzt ungestört von Anfällen entwickeln kann“.

➤ Weitere Informationen gibt es telefonisch unter 0234 / 299-3993 oder im Internet unter www.neurochirurgie-bochum.de sowie www.ruhr-epileptologie.de.



PD Dr. Marec von Lehe.

fobo-Bild: UK Knappschafts-Krankenhaus Bochum

Abschaffung des „Pflege-TÜV“

„Wir unterstützen die Überlegungen der Union, die bestehenden Pflegenoten abzuschaffen. Das bestehende System ist zu bürokratisch und verfehlt das Ziel, die Qualität von Pflegeeinrichtungen darzustellen“, betont Caritas-Präsident Peter Neher.

Schon seit Jahren kritisiert der Deutsche Caritasverband, dass der so genannte Pflege-TÜV ein untaugliches Instrument ist, um Qualität in der Pflege darzustellen. Dies nur über das Instrument der Pflegedokumentation zu erfassen, greift zu kurz. „Pflegequalität zeigt sich daran, dass die Menschen im Ergebnis gut versorgt sind und nicht daran, wie viele Häkchen in der Dokumentation gesetzt sind“, so Neher. Dies aber erfasst der aktuelle Pflege-TÜV nur unzureichend.

Ein vom Institut für Pflegewissenschaft an der Universität Bielefeld (IPW) entwickeltes Instrumentarium, mit dem die Qualität in Pflegeeinrichtungen gemessen und verglichen werden kann, wird in Einrichtungen der Caritas seit Jahren positiv getestet. Die Caritas schlägt daher vor, das bestehende System der Pflegenoten abzuschaffen.

Klein, aber oho: die Zwiebel

Sie zählt neben Möhren und Spargel zu den wichtigsten Gemüsen auf deutschen Äckern, ist preiswert und lange haltbar: die Zwiebel (botanisch *Allium cepa*).

Für viele in der Küche nicht wegzu-denken, verzehren die Deutschen davon jährlich etwa acht Kilo pro Kopf. Ob roh oder gegart, als Gewürz, Zutat oder eigenständiges Gericht – in ihrer Vielfalt ist die Zwiebel kaum zu überbieten.

„Obendrein ist das Nahrungs- und Würzmittel ein echtes Allroundtalent für die Gesundheit“, sagt Axel Schmidt von der KKH Kaufmännische Krankenkasse in Bochum. Kein Wunder, dass sie vom Naturheilkundeverein NHV Theophrastus zur Heilpflanze des Jahres 2015 ernannt wurde. „Zwiebeln sind kalorienarm und durch ihre vielen Nährstoffe sehr gesund“, erklärt Schmidt.



Das KunstLichtTor an der Eisenbahnbrücke über der Universitätsstraße.

fobo-Bild: eb-en

KunstLichtTor „Woher | Wohin“ leuchtet für Bochum an der Unistraße

Eisenbahnbrücke illuminiert / Bezug zu Multikulti und Globalisierung

Sie leuchtet so schön wie keine andere Eisenbahnbrücke in dieser Stadt – und sie nimmt Bezug auf die aktuellen Themen „multikulturelle Gesellschaft und Globalisierung“: Die Eisenbahnbrücke über die stark befahrene Universitätsstraße erstrahlt seit dem 1. Dezember als KunstLichtTor. Gemeinsam mit dem Künstler Christoph Hildebrand gaben die Bezirksbürgermeisterin Gabriele Spork und Uwe Seidel, Leiter des Tiefbauamtes, das Tor frei.

16 Brücken bilden die Tore zur Bochumer Innenstadt; die Stadt gestaltet sie seit 2003 als KunstLichtTore. Sieben sind bereits künstlerisch realisiert. Erleuchtet und nummeriert weisen diese den Weg. Bürger und Besucher unterqueren eine davon, um ins Stadtzentrum zu gelangen. Die Unterführungen sind im Uhrzeigersinn durchnummeriert und für jedes Tor konnten Lichtkünstler gewonnen werden, die auf der Grundlage der jeweiligen Bezifferung eine Lichtinszenierung

entwickelten. Ziel ist es, durch die Eigenständigkeit und die „Leuchtkraft“ die individuellen Charaktere der Stadttore zu markieren. In Verbindung mit der Bezifferung kann neben einer Orientierungshilfe auch die Herausbildung neuer Adressen erfolgen.

Mit dem neuen KunstLichtTor 15 hat der Künstler den Raum rings um die Brücke direkt am Hauptbahnhof als Ort

des Ankommens und Wegfahrens wahrgenommen.

Mit Zug, Bus und Auto kommen Menschen aus anderen Ländern und suchen in Bochum eine Zukunft. In zahlreichen Sprachen hängen daher die Worte „Wohin“ und „Woher“ als Leuchtschrift – als transparente Acrylglas-Installationen – von der Decke der Brücke über der Fahrbahn. Der Passant liest stadteinwärts

„Woher“ und stadtauswärts „Wohin“. Diese Worte sind in verschiedenen Sprachen zu finden. Weit über 50 werden in Bochum gesprochen. Nicht alle konnten allerdings (wegen der Menge) Eingang in die beeindruckende Lichtinstallation finden.

„Wohin“ in warmer Farbe

Die farbige Illumination macht die Betonkonstruktion der Brücke zu einem Erlebnisraum – gerade für Fußgänger. „Wohin“ in der warmen Farbe Orange steht für Aktivität und Zukunft. Im sanften Kontrast dazu erscheinen die Worte „Woher“ in der kühleren und ruhigeren Farbe Violett. Ihr Lichtspiel zeigt, wie sich die Zukunft mit der Herkunft verknüpft.

Im Rahmen des Kulturhauptstadtjahres 2010 installierte Hildebrand zwanzig unterschiedlich große Uhren am Regattatum des Essener Baldeyseees. Ansprechpartner für die KunstLichtTore ist Dorothee Dahl beim Stadtplanungs- und Bauordnungsamt. boef



Ein Teil des KunstLichtTor-Projektes ist auch diese Lichtinstallation am Konrad-Adenauer-Platz (KAP). fobo-Bild: eb-en

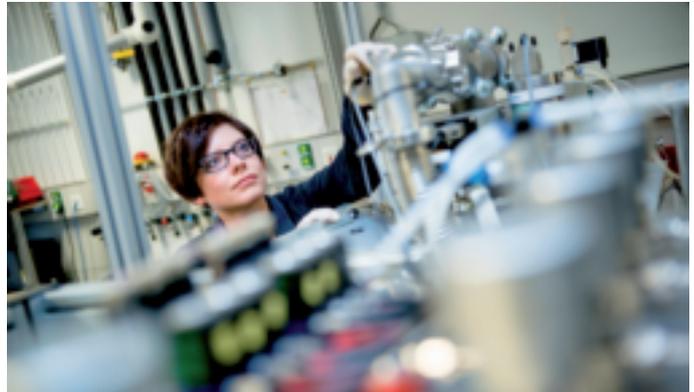
Effizient entkeimen: Plasmasterilisator für Medizin und Raumfahrt

RUB-Juniorprofessorin entwickelt innovativen Sterilisator

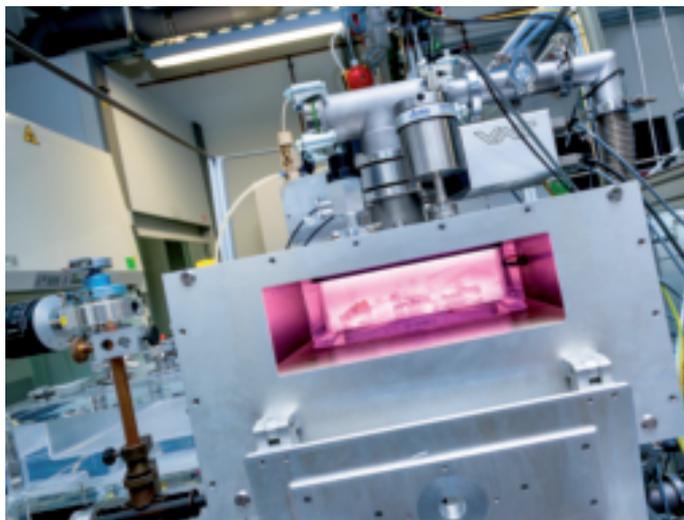
Herkömmliche Sterilisationsmethoden wirken nicht mehr gegen alle Erreger. Mit Plasmen lassen sich jedoch auch besonders hartnäckige Bakterienstämme abtöten, zeigt Juniorprofessorin Dr. Katharina Stapelmann vom Lehrstuhl Allgemeine Elektrotechnik und Plasmatechnik der ruhr-Universität Bochum (RUB). Sie hat einen eigenen Sterilisator entwickelt, der sich speziell eignet, um medizinisches Besteck materialschonend, aber effizient von Keimen zu befreien. Wie das Wissenschaftsmagazin der RUB „RUBIN“ berichtet, ist das

Verfahren aber auch für die Raumfahrt interessant.

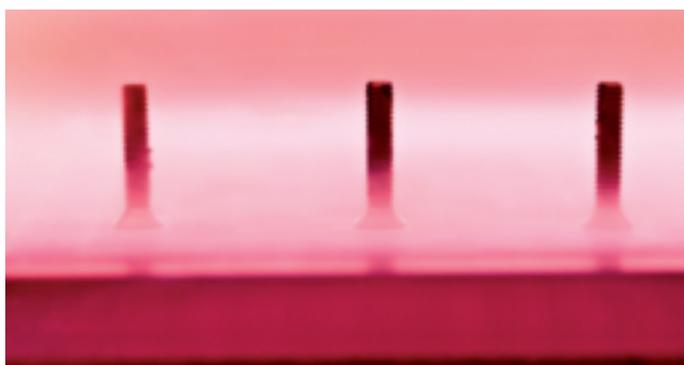
Die Sterilisationskammer konzipierte Stapelmann als Schublade im DIN-A4-Format, in die die Standardtablets für medizinisches Besteck hineinpassen. Sie könnte auch als Sterilcontainer dienen. „Man legt zum Beispiel ein Set für eine Bilddarm-OP in das Gerät ein, sterilisiert und kann den verschlossenen Container dann im Schrank bis zur OP lagern“, erklärt die Forscherin. Gegenüber herkömmlichen Verfahren ist die Plasmasterilisation energiesparender, schneller und benötigt keine gefährliche



Dr. Katharina Stapelmann hat an der RUB einen Prototypen für einen Plasmasterilisator gebaut. fobo-Bild: © RUBIN / Gorczany



Der Sterilisator im RUB-Labor nutzt ein Wasserstoff-Plasma, für das das pinkle Leuchten charakteristisch ist. fobo-Bild: © RUBIN / Gorczany



Drei Schrauben werden mit einem Wasserstoff-Plasma im Sterilisator an der RUB behandelt. fobo-Bild: © Stefan Uhlmann

Strahlung oder krebserregende Chemikalien. Anders als Autoklaven, die mit feuchter Hitze arbeiten, ist das Verfahren auch für Kunststoffteile geeignet und schont metallische Gegenstände, die im Autoklaven schnell stumpf werden. Ein Prototyp des Sterilisators existiert bereits. Was nun noch fehlt, ist ein Industriepartner, der das Produkt zur Marktreife bringt.

Keimfrei im All

Damit keine Keime von der Erde ins All gelangen oder aus dem All auf die Erde, werden alle Raumfahrtmaterialien standardmäßig sterilisiert. Doch auch dieser mehrstufige Prozess tötet nicht sämtliche Erreger. In Kooperation mit dem Deut-

schon Zentrum für Luft- und Raumfahrt testete Katharina Stapelmann ihr Verfahren an Metallschrauben, die mit Sporen des besonders hartnäckigen Bakteriums *Bacillus pumilis* SAFR032 übersät waren. Gegen herkömmliche Sterilisationsmethoden – etwa Autoklaven, chemische Behandlungen oder UV-Strahlen – zeigt dieser Bakterienstamm die bisher höchste Resistenz. Die Plasmabehandlung tötete aber sämtliche Keime in nur fünf Minuten bei 60 Grad Celsius ab. RUB

► [Einen ausführlichen Beitrag bringt das Onlinemagazin RUBIN, das Wissenschaftsmagazin der RUB, unter: http://rubin.rub.de/de/keimfrei-im-weltall](http://rubin.rub.de/de/keimfrei-im-weltall)



Dirk Alexander Briefmarken · Münzen

Wir kaufen jederzeit

- Münz – Sammlungen
- bessere Einzelmünzen
- moderne Aboware
- Medaillen und Münzen aller Gebiete weltweit
- von Klassik bis Thalerzeit
- Edelmetalle aller Art

unter anderem

- Briefmarken Posten und Nachlässe (Sammelgebiete vor 1950)

Bei größeren Objekten sind jederzeit Hausbesuche möglich. Wir zahlen faire, marktgerechte Preise. Sprechen Sie uns vertrauensvoll an!



Castroper Hellweg 49 · 44805 Bochum · Tel. 0234 / 58 40 650
info@philatelie-alexander.de · www.philatelic-alexander.de

„Die Lebensqualität deutlich verbessert“

Abschluss-Workshop mit ehrenamtlichen Schlaganfall-Helfern

Das Team des Projekts ‚Geschulte Schlaganfallhelferinnen und Schlaganfallhelfer – Ein partnerschaftliches Modell für die wohnortnahe Versorgung‘ (GeSa) der Hochschule für Gesundheit (hsg) hat sich Mitte Januar 2015 mit den ehrenamtlichen Schlaganfallhelfern des Projekts getroffen, um eine erste Bilanz zu ziehen.

Die 21 im Frühjahr 2014 geschulten Schlaganfallhelfer unterstützen Menschen nach einem Schlaganfall und ihre Angehörige in ihrem häuslichen Umfeld. Das wesentliche Ziel der individuellen Begleitung ist die Hilfe zur Selbsthilfe, um die Lebensqualität der betroffenen Familien zu verbessern.



Die frisch geschulten Schlaganfallhelfer.

fobo-Bild: hsg

Meilenstein im Projekt

Im Abschluss-Workshop reflektierten die Teilnehmer die vergangenen Monate ihrer ehrenamtlichen Begleitung. Das Forscherteam präsentierte erste Trends der wissenschaftlichen Datenauswertung. Insgesamt wurden rund 50 qualitative Interviews mit den geschulten Schlaganfallhelfern und den betroffenen Familien geführt.

„Dieser Abschluss-Workshop ist ein Meilenstein in unserem Projekt. Mein großer Dank gilt den ehrenamtlichen Schlaganfallhelferinnen und -helfern. Ihr zuverlässiger und hochmotivierter Einsatz hat zu diesem beeindruckenden Erfolg geführt“, sagte Prof. Dr. Kerstin Bilda, Leiterin

des hsg-Studienbereichs Logopädie, die das Projekt GeSa leitet.

„In den nächsten Monaten wird eine Vielzahl an quantitativen sowie qualitativen Daten wissenschaftlich ausgewertet und evaluiert. Bereits jetzt zeigen erste Ergebnisse, dass unsere Erwartung übertroffen wurde. Unsere geschulten Helferinnen und Helfer haben durch ihren Einsatz die Lebensqualität ihrer betreuten Familien deutlich verbessert. Die erreichten Verbesserungen sind individuell auf die Lebenssituation der einzelnen Familien

angepasst“, fügte Bilda hinzu.

Das Forscherteam aus dem Studienbereich Logopädie führt in Kooperation mit der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe das Modellprojekt GeSa durch, welches Ende Juli 2015 abgeschlossen wird. Das Projektteam bemüht sich um eine Anschlussförderung, damit das ehrenamtliche Versorgungsmodell weiterentwickelt werden kann.

➤ Nähere Informationen zum Modellprojekt: www.schlaganfallhelfer.com/de/.

Medienkompetenz von Familien stärken

AOK kooperiert mit „SCHAU HIN!“ – Erstes gemeinsames Projekt

Früh übt sich – das gilt auch für den Umgang mit digitalen Medien. Laut der aktuellen AOK-Familienstudie gehen 28 Prozent der Eltern davon aus, dass ihre Kinder Computer und Internet ‚sehr gut‘ bedienen können. Allerdings glauben nur acht Prozent, dass ihr Nachwuchs die Inhalte auch ‚sehr gut‘ bewerten kann.

Kinder kommen immer früher mit Computern und Smartphones in Kontakt. Daher ist es wichtig, dass Eltern sich trotz vieler Vorteile auch kritisch mit der digitalen Welt auseinandersetzen, selber Vorbild sind und sich mit ihren Kindern offen über mögliche

Gefahren austauschen. Die aktuelle AOK-Studie hat ergeben, dass der Umgang mit elektronischen Medien auch Auswirkungen auf die Kindergesundheit haben kann. So hat sich gezeigt, dass Kinder mit gesundheitlichen Beschwerden signifikant länger vor dem Fernseh- oder dem Computerbildschirm sitzen. Daher ist es sinnvoll, feste Regeln zur Mediennutzung mit den Kindern zu vereinbaren und die Zeit mit Medien zu begrenzen.

Deshalb kooperiert die AOK jetzt mit der bundesweiten Initiative ‚SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht‘:

„Damit möchten wir Familien für einen sorgsameren Umgang mit den neuen Medien sensibilisieren und auch die gesundheitlichen Gefahren ansprechen“, erklärt AOK-Pressesprecher Jörg Jockisch aus Bochum.

Das erste gemeinsame Projekt ist ein kostenloses digitales ‚30-Tage-Programm‘, das die Eltern medienfit macht. Denn nur so können sie ihre Kinder bei der Mediennutzung unterstützen und begleiten.

➤ Infos dazu sind unter www.30tage.schau-hin.info und unter www.aok.de/familie abrufbar.

„Wirtschaft ist so rational wie der Kauf eines Ferraris“

Es zählen Überredung, Vertrauen und Freunde

„Economics of persuasion“ – Ökonomie der Überredung heißt das neue Buch von Prof. Dr. Birger P. Priddat.

Es beginnt mit einem Wasserkocher – der alte ist verkalkt und abgewrackt, ein neuer soll her. Bestens vorbereitet mit allen Ergebnissen von Stiftung Warentest im Kopf begibt sich der Homo oeconomicus ins Geschäft, zutiefst zur Rationalität entschlossen. Im Regal warten 16 verschiedene Exemplare auf den armen Tropf und alle Überlegungen zu Preislimit und Energieverbrauch verdampfen wie der letzte Tropfen im Kocher – was rational richtig wäre ist hässlich wie die Nacht und eine Beleidigung für das schlafverkrustete Auge am Morgen. Der rationale Neokortex wird augenblicklich vom emotionalen limbischen System des Hirns überstimmt und der teure, aber schönere Kocher wird gekauft. Soviel zur Theorie, dass alle Transaktionen in der Wirtschaft rational entschieden werden. „Das hat eine nette Logik, die wir alle gerne an der Wirkung sehen würden, stimmt aber mit der Realität nicht im mindesten überein“, sagt Priddat.

Warum nicht Pommes?

Und er legt nach: „In der Bank, bei Anlage oder Kredit, geht es um Vertrauen, denn im Zweifel kann ich das Angebot doch nicht nachrechnen und wenn ich unabhängig beraten werden wollte, würde ich mir einen unabhängigen Berater suchen. So aber akzeptiere ich, dass der Banker mir das Produkt mit der meisten Rendite für ihn oder die Bank andreht, weil ich ihm vertraue.“ Den Vorgang nennt Priddat „Nichtwissenbasierte Beziehung“. Oder noch zugespitzter: Wie rechtfertigen



Schönes Auto – aber würde es ein Kleinwagen nicht auch tun?

fobo-Bild: Achim Lueckemeyer / pixelio.de

sich astronomische Preise in Luxusrestaurants? „Satt macht mich die Pommesbude nebenan auch.“ Der Geschmack, lautet dann das Argument der Gourmets. Doch geht es wirklich darum? „Es geht um eine Community: Meine Freunde haben mir das empfohlen, der Gastro-Kritiker meiner Zeitung war begeistert – Ich entscheide doch nicht nach rationalen, sondern nach zutiefst emotionalen Gesichtspunkten“, erklärt Priddat an diesem Beispiel und weitet die Analyse aus: „Werbung alleine reicht nicht, um mich für ein Produkt einzunehmen. Da müssen Stimmen aus meiner Umgebung – Freunde, Netzwerke, Nachbarn – dazu kommen, damit eine Resonanz entsteht und ich mich wirklich zu einem Kauf überreden lasse.“ Die gegenseitige Beobachtung ist somit wichtigstes Argument

für oder gegen einen Kauf. „Der Markt ist eine rhetorische Veranstaltung und der Preis spielt nur die zweite Geige“, bringt er seine These auf den Punkt. Deutung und Bedeutung statt Konkurrenz und Preis.

Preis spielt zweite Geige

Zum Schluss macht Priddat einen Schritt zu einer neuen ökonomischen Theorie: Alleine die Tatsache, dass es zu wirtschaftlichen Transaktionen kommt, bestimme den Markt, nicht das Motiv. „Natürlich geht es um Nutzen für Käufer und/oder Verkäufer, aber Rationalität spielt dabei selten eine Rolle.“

Universität Witten/Herdecke

➤ **Birger P. Priddat: Economics of persuasion: Ökonomie zwischen Markt, Kommunikation und Überredung** Metropolis, 2015, 477 Seiten

Sparkasse sucht Nachwuchs-Talente für den Bochumer Kleinkunstpreis

Die Sparkasse Bochum sucht Talente für den Bochumer Kleinkunstpreis 2015. Artisten, Musiker und Komödianten können sich bis zum 12. April für den Nachwuchs-Vorentscheid am 3. Juni 2015 im Kulturbahnhof Langendreer bewerben.

Der Nachwuchswettbewerb bietet Kleinkünstlern die Chance, ihre Einzigartigkeit einem breiten Publikum und einer fachkundigen Jury bekannt zu machen. Seit 1999 wird der Bochumer Kleinkunstpreis in den Kategorien Profi und Nachwuchs vergeben.

Die drei besten Künstler oder Gruppen dieses beim Publikum sehr beliebten Kleinkunst-Abends qualifizieren sich für das Nachwuchs-Finale beim Sparkassenfestival OpenFlair am Samstagabend, 12. September 2015.

➤ **Bewerbungen (keine Profis) bis zum 12. April 2015 an:**
Martina Kullack,
Tel. 0234-611-1506;
kullack@spkbomail.de
Infos:
www.sparkasse-bochum.de
www.openflair.de



Heart Buckboard: Sieger im Nachwuchswettbewerb 2014.
fobo-Bild: Sparkasse Bochum

Lungenkrebs – neue Therapie

Studienanalyse der Universität Duisburg-Essen



Erkrankt an Lungenkrebs, können Betroffene mit dem Wirkstoff Afatinib behandelt werden – und gewinnen Lebenszeit.
fobo-Bild: NicoLeHe / pixelio.de

Für Patienten mit metastasiertem Lungenkrebs gibt es künftig eine neue Behandlungsmethode neben der klassischen Chemotherapie. Weist ihr Tumor eine bestimmte Genmutation auf, kann ein neuer zielgerichteter Wirkstoff eingesetzt werden. Für die betroffenen Patienten bedeutet dies, dass sie im Schnitt ein weiteres Jahr mit dieser Krankheit überleben. Dies konnten unter anderem Wissenschaftler der Medizinischen Fakultät der Universität Duisburg-Essen (UDE) am Universitätsklinikum Essen (UK Essen) in zwei internationalen Studien nachweisen. Die Ergebnisse der Gesamtanalyse wurden jetzt in einem der renommiertesten Fachmagazine für Onkologie, *The Lancet Oncology*, veröffentlicht.

Das Lungenkarzinom, im Volksmund Lungenkrebs, ist eine der häufigsten onkologischen Erkrankungen. 55.600 Personen erkrankten 2014 in Deutschland neu daran, verlässlichen Schätzungen zufolge. Das Lungenkarzinom ist bei Frauen die dritthäufigste und bei Männern die zweithäufigste Krebserkrankung.

„Bislang wurden die Betroffenen vor allem chemisch therapiert. Künftig können wir sie viel zielgerichteter behandeln. Sogar dann, wenn sich bereits Metastasen in ihrem Körper gebildet haben“, erklärt Prof. Dr. Martin Schuler, Studienleiter in Deutschland und Direktor der Inneren

Klinik (Tumorforschung) am UK Essen. Voraussetzung ist, dass sie zu den 12 bis 15 Prozent der Patienten gehören, deren Tumor eine bestimmte Genmutation aufweist: EGFR Exon 19. Betroffene können dann mit dem Wirkstoff Afatinib behandelt werden.

Die neue Therapie verbessert die Prognose der Patienten erheblich: Zum ersten Mal konnte nachgewiesen werden, dass die Betroffenen durch die Behandlung mit der zielgerichteten Substanz im Schnitt ein Lebensjahr hinzugewinnen. Prof. Schuler: „Das ist schon sehr beachtlich, denn die Sterblichkeit bei Lungenkrebs ist vergleichsweise hoch: 21 Prozent der betroffenen Frauen und 16 Prozent der Männer leben noch fünf Jahre nach Ausbruch der Krankheit.“

Basis der Untersuchung bilden die Studien LUX-Lung 3, unter Beteiligung des Westdeutschen Tumorzentrums, und LUX-Lung 6. Untersucht wurde die Wirkung einer Erstlinientherapie mit dem Wirkstoff Afatinib gegenüber der klassischen Chemotherapie. Aufgrund dessen empfehlen die Wissenschaftler, bei klinisch stabilen Patienten mit metastasiertem Adenokarzinom der Lunge das Ergebnis der EGFR-Mutationsanalyse abzuwarten, die in der Regel nur wenige Tage dauert.

Universität Duisburg-Essen

► Infos bei Christine Harrell, T. 0201/723-1615, christine.harrell@uk-essen.de



Ethik-Veranstaltung über Entscheidungen am Lebensende

Die informative Veranstaltung „Ethik“ des Palliativnetzes Bochum im Kunstmuseum Bochum findet am 14. März (Sa.) statt.

Mit der hochkarätigen Ethik-Veranstaltung „Therapieempfehlungen am Lebensende im Spannungsfeld zwischen Autonomie und Fürsorge“ richtet sich das Palliativnetz Bochum am 14. März, im Museum Bochum, an alle an der Medizinethik am Lebensende interessierte Ärzte, an Pflegenden, Ehrenamtliche, Patienten und Angehörige. Gleichzeitig soll damit die Ethikberatung des Palliativnetzes Bochum als eine Institution vorgestellt werden, an die sich die Menschen mit ihren Fragen zu Entscheidungen am Lebensende wenden dürfen.

In der Zeit von 10 bis 15 Uhr gibt es im Museum eine Reihe hochinformativer Vorträge, die wesentliche Aspekte der Palliativmedizin beleuchten. „Zu deren Wesen gehört es ja unter anderem“, so Dr. Birgitta Behringer, Initiatorin des Ethikforums im Palliativnetz Bochum, „die Möglichkeiten von Therapiebegrenzungen mit einzubeziehen in die Empfehlungen des ärztlichen Handelns.“ Fortschritte in der Medizin haben im Bewusstsein der Menschen dazu geführt, dass Tod und Sterben häufig als ärztliches Versagen betrachtet werden. „Diesen Aspekt gilt es zu überdenken“, schließt sich Vorstandskmitglied Dr. Bettina Claßen an.

Kein klarer Patientenwille vorhanden?

Die Vorträge thematisieren u.a., wie man sich verhalten sollte, wenn es z.B. – in Ermangelung einer Patientenverfügung – keinen klar formulierten Patientenwillen gibt, oder wenn der Patient an einer Demenz leidet oder sich aus anderen Gründen nicht mehr äußern kann. Dies ist ein schwer zu lösendes Dilemma, über das man an diesem Tag sicher sehr engagiert diskutieren wird.

► Infos: www.palliativnetz-bochum.de



Viele Läufer sind bei kalten Temperaturen schlichtweg zu schnell unterwegs..

fobo-Bild: Apotheke

Tipps zum Sport im Winter

Mit den „guten Vorsätzen“ nicht übertreiben – Erkältungen auskurieren

Ins neue Jahr sind viele mit guten Vorsätzen gestartet, und viele halten diese auch Ende Januar noch wacker durch. „Endlich mehr Sport treiben“ steht oftmals ganz oben auf der Vorsatz-Liste für 2015 – die zahlreichen bunt gekleideten Läufer in den hiesigen Naherholungsgebieten sind ein Beleg dafür.

Das Problem: „Viele übertreiben es gleich zu Beginn, verlangen ihrem eher untrainierten Körper zu viel ab“, weiß Apothekerin Dr. Inka Krude, Sprecherin der Bochumer Apothekerschaft. „Wer zu schnell vom Couch-Potato zum Marathon-Läufer will, bekommt ziemlich zügig die Quittung.“ Im besten Fall ist das ein ordentlicher Muskelkater, der aber zumeist nach spätestens fünf Tagen wieder abgeklungen ist. „Doch wer untrainiert bei winterlichen Temperaturen auf seiner Laufstrecke Vollgas gibt, fängt sich auch häufig eine Erkältung ein“, sagt Dr. Krude, „dann liegen die guten Vorsätze erst einmal flach.“

Mund uns Nase schützen

Apothekerin Dr. Krude erklärt, worauf man gerade beim Sport im Winter achten muss: „Im Winter trocknet viel kalte Luft

die Schleimhäute aus und bringt Kälte in die Atemwege.

„Deshalb sollte man durch die Nase einatmen, um die Luft aufzuwärmen, bevor sie die Lunge erreicht. Schützt man Mund und Nase dazu noch mit einem Multifunktionsstuch oder Schal, ist man für den Bereich schon bestens gerüstet.“ Trotzdem sollte man nicht zu viel Tempo machen. Viele Läufer sind bei kalten Temperaturen schlichtweg zu schnell unterwegs.

Immer gut behütet

Auf keinen Fall sollte man auf eine Mütze verzichten, so Dr. Krude, „denn rund 40 Prozent der Wärme gehen über den Kopf verloren“.

Vielen hilft eine Thermosohle in den Laufschuhen gegen kalte Füße. Zudem sei gerade im Winter der richtige Einsatz von Funktionskleidung wichtig: „Von der Unterwäsche bis zur Windjacke sollten die Materialien den Schweiß nach außen leiten.“ Baumwolle sei dazu nicht geeignet, „die saugt den Schweiß nur auf, gibt ihn aber kaum weiter, sorgt für Kälte auf der Haut und ebnet damit schnell den Weg für eine Erkältung“.

Hat es einen trotz aller Vorsichtsmaßnahmen erwischt, „muss man die guten Vorsätze wohl oder übel auf Eis legen und sich in Ruhe auskurieren“. Richtig gefährlich könne es werden, die Erkältung auf die leichte Schulter zu nehmen: „Wer einen grippalen Infekt nicht anständig auskuriert und zu früh wieder ins Training einsteigt, riskiert eine lebensgefährliche Herzmuskulenzündung.“

Medikamente überlagern

Das gelte auch, wenn man Medikamente gegen die Erkältung eingenommen hat und sich dadurch wieder fit fühle. „Die Arzneimittel unterdrücken die Symptome und sorgen beispielsweise dafür, dass Patienten frei atmen, nicht mehr husten und dadurch gut schlafen können“, so Dr. Inka Krude

Doch trotz unterdrückter Symptome ist der Infekt weiterhin im Körper. „Der Körper braucht Ruhe, bevor er sich wieder den guten Vorsätzen für 2015 stellen darf.“ Bei Fragen und Unsicherheiten zum Thema Erkältung steht das pharmazeutische Personal in der Apotheke vor Ort beratend zur Seite.



Unübersehbar ist das neue Stadtlogo, das fest im Bochumer Stadtbild verankert werden soll.

fobo-Bild: Molatta

Und der Gewinner ist ... ein Buch!

Bochum hat eine neue Stadtmarke – Logo für alle Bochum-Liebhaber

Es sind zumeist Adler und Burgen, die hierzulande die meisten Städtewappen zieren. In Bochum ist das anders: Seit 1381 begleitet ein Buch die Geschichte der Stadt. Und darin wird „ein neues Kapitel aufgeschlagen“, so Mario Schiefelbein, Geschäftsführer von Bochum Marketing. Denn am Donnerstag wurde das neue Logo der Stadt vorgestellt: ein aufgeschlagenes Buch mit Unterstrich und dem Schriftzug „Bochum“.

Es war der Siegerentwurf des Wettbewerbs für einen neuen Markenauftritt, den Bochum Marketing im Auftrag der Stadt ausgelobt hatte. Insgesamt 227 Agenturen aus ganz Deutschland und dem benachbarten Ausland hatten ihre Entwürfe eingesandt, am Ende fiel die Wahl einstimmig auf die „Gruppe Bochum“, einem Konsortium aus neun Agenturen, die sich zusammengeschlossen hatten, um „ihrer“ Stadt eine neue Marke zu verpassen, anlehnend an die Kernbegriffe „Wissen – Wandel – Wir-Gefühl“.

Herausgekommen ist ein „Logo für alle Fälle“. Mit einem Logo für die Stadt

als Dachmarke, einem Logo für die Stadtverwaltungen, Logos für die Stadttöchter und – besonders charmant: ein freies Markenlogo für alle. Ziel ist es, dass möglichst viele Unternehmen, Vereine und Verbände das Logo verwenden.

„Die Bilder, die die Menschen über Bochum im Kopf haben, sind nicht mehr zeitgemäß. Wir müssen offensiv vermitteln und deutlich machen, dass Bochum sich lohnt. Das Lebensgefühl ist schon zu fassen, aber wir müssen es auch nach draußen tragen – und das muss von jedem Bochumer selbst ausgehen“, so Mario Schiefelbein.

Die Suche der Gruppe nach einem geeigneten Bildzeichen führte sie unweigerlich zum Buch, dem Symbol der Stadt. „Wir leugnen die lange, wechselhafte Geschichte der Stadt nicht, ganz im Gegenteil. Ausgangspunkt unserer Arbeit ist das tradierte Buch des Stadtwappens. Aber wir haben es so weiterentwickelt, dass es zum vielsagenden Symbol wird: Wir öffnen das Buch! Und schlagen damit ein neues Kapitel auf! Bochum ist bereit für die Zukunft“, erklärte Silke Löhmann von „Oktober“ bei der Präsentation.

Zunächst war die neue Marke dem Aufsichtsrat von Bochum Marketing sowie den Gesellschaftern vorgestellt worden und stieß auf reichlich positive Resonanz. In der letzten Ratssitzung stand der Punkt dann auf der Tagesordnung, wurde mit stehenden Ovationen bedacht und direkt danach wurde das Logo sichtbar in der Stadt installiert: Mit Flaggen, Bodenaufklebern, Luftballons, Plakaten und einem XXL-Banner in der Größe von 36 x 13 Metern am Bahnhofs-Parkhaus.

Die neue Stadtmarke Bochum wird sowohl im Binnenmarketing als auch in der Außenkommunikation eingesetzt. Das einheitliche Design wird sowohl von der Stadt Bochum als auch von städtischen Tochtergesellschaften verwendet werden.

Entwickelt wurde eine Logo-Familie mit einer Dachmarke, einem Logo der Stadtverwaltung und neuen Logos der Stadttöchter im einheitlichen Design. Dazu gibt es eine freie Marke, die jeder nutzen kann, wenn er bestimmte Richtlinien einhält. aschro

► Weitere Informationen dazu unter: www.bochum-tourismus.de

Alte Versichertenkarte hat ausgedient

Seit dem 1. Januar gilt nur noch die elektronische Gesundheitskarte

Seit dem 1. Januar 2015 gilt: Die Patienten müssen beim Arztbesuch die neue elektronische Gesundheitskarte (eGK) vorlegen. Mit dem 31. Dezember 2014 hat die alte Krankenversicherungskarte ausgedient und wird in den Arzt- und Zahnarztpraxen sowie in den Krankenhäusern nicht mehr akzeptiert, unabhängig vom aufgedruckten Gültigkeitsdatum.

Die neue Karte unterscheidet sich von der alten durch das aufgedruckte Bild des Versicherten sowie durch die Bezeichnung „Gesundheitskarte“ mit einem schwarz-rot-goldenen Unterstrich. Ein Foto des Versicherten ist gesetzlich vorgeschrieben. Ausgenommen von der Pflicht sind nur Personen vor Vollen-

dung des 15. Lebensjahres und Personen, deren „Mitwirkung bei der Erstellung des Fotos nicht möglich ist“. Dies können z.B. schwer pflegebedürftige Menschen sein. Das heißt, dass die neue eGK sowohl mit als auch ohne Lichtbild gültig ist.

Diese Karten sind zwar ebenfalls gültig, diese jeweiligen Kunden erhalten aber keine Folgekarte, etwa nach Verlust der Karte oder nach einer Änderung ihrer persönlichen Daten, wenn sie nicht vorher ein Lichtbild für die eGK bereitstellen. Die neue Karte wird dann nur mit Lichtbild ausgegeben.

Vor einem Arztbesuch sollte jeder Versicherte prüfen, ob ihm die neue eGK tatsächlich vorliegt. Sollte das nicht der Fall sein, sollte die Karte direkt



bei der Krankenkasse angefordert werden. Die Ausstellung der Karte dauert zwei bis drei Wochen, sofern ein Lichtbild vorliegt. Ist trotzdem ein Arztbesuch erforderlich, stellt die Krankenkasse eine „Ersatzbescheinigung“ aus.

Damit verhindert man mög-

liche Mehrkosten beim Arzt: Die Ärzte sind zwar verpflichtet, Patienten zu behandeln, die die alte Versichertenkarte vorlegen oder keine Karte haben, dürfen diesen Patienten aber eine Privatrechnung ausstellen. Auch verordnete Medikamente sind dann privat zu bezahlen.

Prof. Dr. Haustein wurde DSTIG- Ehrenmitglied

Professor Dr. Uwe-Frithjof Haustein wurde die Ehrenmitgliedschaft der Deutschen STI-(Sexuell übertragbare Infektionen-)Gesellschaft zur Förderung der Sexuellen Gesundheit (DS-TIG) verliehen. Er wird damit für seine herausragende Arbeit in Forschung und Behandlung von sexuell übertragbaren Infektionen geehrt.



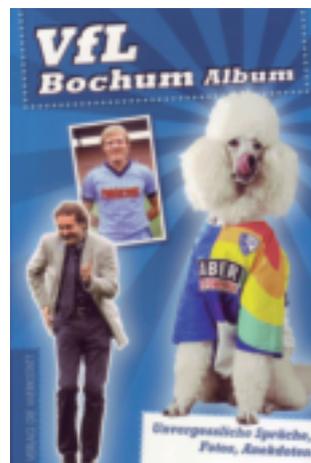
„Professor Dr. Haustein hat sich über viele Jahrzehnte bei der Bekämpfung von Erkrankungen wie Gonorrhoe, Syphilis, Infektionen mit Chlamydien, Trichomonaden, humane Papillomviren und Hefepilzen verdient gemacht“, betont Professor Dr. Norbert H. Brockmeyer, Präsident der DS-TIG. Insbesondere beim Aufbau

der AIDS-Zentren in den 80er-Jahren in Ostdeutschland sowie bei der AIDS-Bekämpfung habe sich der Mediziner hervorgetan. „Uns freut es daher ganz besonders, Professor Dr. Haustein die Ehrenmitgliedschaft der DSTIG zu verleihen“, so Brockmeyer.

Professor Dr. Haustein war langjährig Direktor der Klinik und Poliklinik für Dermatologie, Venerologie und Allergologie der Universität Leipzig und ist Altpräsident der Sächsischen Akademie der Wissenschaften. Er hat über viele Jahre in der „Internationalen Union zur Bekämpfung von venerischen Erkrankungen und Treponematosen“ (IUVDT) mitgearbeitet und Kongresse zum gesamten Themenkomplex der sexuell übertragbaren Infektionen organisiert. 1990 erschien das gemeinsam mit Mitarbeitern verfasste „Lehrbuch über Sexuell übertragbare Erkrankungen“.

Verlosung

Mit der ersten Ausgabe 2015 haben Sie wieder die Chance, Mein Buch zu gewinnen. Bitte schicken Sie eine Postkarte an die Adresse des Verlages (siehe Impressum) mit dem Stichwort „VfL Bochum Album“ und gewinnen eins der drei zur Verfügung stehenden Bücher. Alle bis zum 03. März 2015 bei uns eingegangenen Postkarten (Poststempel) nehmen an der Verlosung teil. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



VfL Bochum Album
Verlag die Werkstatt, 9,99 Euro

Der VfL Bochum ist ein Heimspiel für Ben Redelings.

Lange Zeit galt der Traditionsclub als unabsteigbar, er war der Inbegriff des kleinen, ständig aufsässigen Bundesligisten. Heute darf sich der Klub mit Stolz als eine feste Größe der 2. Bundesliga bezeichnen. Legendäre Spieler wie Hermann Gerland, „Ata“ Lameck, Thorsten Legat oder Sprüche klopfende Trainer wie Peter Neururer hatte der Verein in Massen in seinen Reihen. Diese sorgten nicht nur für sportliche Höhenflüge, sondern immer wieder auch für Heiterkeit, wenn sie einem Journalisten Rede und Antwort standen.

Vorsorge treffen für die eigene Bestattung

Sinn einer Sterbegeldversicherung ist, die Angehörigen zu entlasten

Der Begriff „Altersarmut“ macht immer häufiger die Runde in Deutschland. Mittels einer Sterbegeldversicherung kann man finanzielle Vorsorge für die eigene Bestattung treffen.

Früher war die sogenannte standesgemäße Beisetzung gang und gäbe. Heutzutage sieht es bisweilen anders aus. Mitunter sind die Angehörigen gar nicht in der Lage, die Kosten für die Bestattung eines geliebten Menschen aufzubringen.

Dass Familien und Hinterbliebene auf eine große Bestattung verzichten, hat auch damit zu tun, dass es eine finanzielle Frage ist. Woher rührt diese Veränderung? Bis zum 31. Dezember 2003 gehörte das Ster-

begeld zu den Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen. Mit Beginn des Jahres 2004 wurden die Gelder gestrichen. Seitdem sind die Kosten für eine Bestattung im Regelfall von den Hinterbliebenen aufzubringen.

Wer trägt die Kosten?

Obwohl die Übernahme des Sterbegeldes seit bereits mehr als zehn Jahren nicht mehr zu den Aufgaben der Krankenkassen gehört, scheint die veränderte Sachlage noch lange nicht im Bewusstsein der Öffentlichkeit verankert zu sein. Manch Bürger geht davon aus, dass die Sozialämter die Kosten übernehmen müssen. Doch das ist keinesfalls pauschal richtig. Sie treten erst dann auf den

Plan, wenn jeder Hinterbliebene nachgewiesen hat, dass er selbst nicht in der Lage ist, das Geld aufzubringen. Darum kommt es nicht selten zu bösen Überraschungen. Diese sind umso tragischer, weil der Tod eines geliebten Menschen die Seele schon zur Genüge angreift.

Das Abschiednehmen fällt unendlich schwer. Wenn unerwartet auch noch eine geldliche Belastung hinzukommt, kann man an seine Grenzen stoßen. Zuallererst natürlich seelisch, mitunter allerdings auch finanziell.

Eine Sorge weniger

Gerade um einer solchen Situation vorzubeugen, macht es Sinn, immer wieder das Thema

der Bestattungsvorsorge ins Gedächtnis zu rufen. So kann man schon als junger Mensch zu Lebzeiten einer großen Sorge vorbeugen und die Kosten für die eigene Bestattung von den Schultern der Hinterbliebenen nehmen.

Die Sterbegeldversicherung ist eine Möglichkeit, entsprechend vorzubeugen. Man spart eine Summe an, um die Kosten der eigenen Bestattung abzudecken. Wie viel man für die Bestattungsvorsorge aufwendet, hängt vor allem von Art und Umfang der angedachten Beisetzung ab. In sämtlichen Fragen stehen die Bestatter hilfreich und vertrauensvoll zur Seite.

Ralf Rudzynski



Blumen **G. Wallbruch**

*Deine Güte.
Dein Lächeln.
Die Zeit mit Dir.
Blumen – ein Dankeschön voller Liebe.*

Blumen Wallbruch
Brenscheder Straße 56
44799 Bochum
Tel. 0234/4142748
www.blumen-wallbruch.de
blumen.wallbruch@gmx.de

Seit über 45 Jahren in Wiemelhausen.

Denken Sie über eine Patientenverfügung nach?

Diese enthält verbindliche Informationen über die Einleitung oder Unterlassung einer medizinischen (Weiter-)Behandlung, für den Fall, dass Sie Ihre Entscheidung nicht mehr selbst äußern können.

Gern senden wir Ihnen kostenlos einen Vordruck zu.
Rufen Sie uns einfach an.

Telefon 0234-9580004

Fordern Sie auch unsere kostenlose Hausbroschüre an.

Bestattungen Lichtblick
Grüner Weg 44a
44791 Bochum
www.bestattungen-lichtblick.de



Bestattungen Lichtblick

PREISBEWUSST & WÜRDEVOLL



AGETHEN
BESTATTUNGSHAUS

Auch der letzte Weg verdient Würde und Beachtung.

Geburt Leben Sterben

Wir beraten Sie gern im Trauerfall!

Herner Straße 372
44807 Bochum
Tel.: 0234-53566
mail@agethen-bestattungen.de
www.agethen-bestattungen.de

www.Reininghaus-Seifert.de
Inh.: Siegfried Seifert · Tischlermeister, geprüfter Bestatter und geprüfter Restaurator



TISCHLEREI

- Möbel nach Maß
- Treppen
- Innenausbau
- Neue CNC-Technik



BESTATTUNGEN

- Erster und einziger Bestatter in Bochum-Stiepel mit:
- Eigener Trauerhalle
- Eigenen Verabschiedungsräumen



RESTAURATIONEN

- Aufarbeitung
- Instandsetzung
- Mit alten Werkstoffen und Farben

Kemnader Straße 86 · 44797 Bochum
Tel.: 0234 - 47 10 97 · Fax: 0234 - 462325
info@reininghaus-seifert.de · www.reininghaus-seifert.de

Facebook-Fanpages: Potenziale ungenutzt

Empirische Studie: Unternehmen profitieren nicht vom Web 2.0

Eine neu veröffentlichte empirische Studie von Professor Dr. Christian Zich, Marketingexperte an der Technischen Hochschule Deggendorf (THD), zeigt die ernüchternde Realität des Marketingpotenzials von sozialen Netzwerken: Fanpages verbessern das Image von Unternehmen nur geringfügig und eignen sich nicht wirklich als Verkaufskanal. Zusammenfassend stellt der Marketingexperte fest, dass es die Betreiber von Fanpages nicht schaffen, die Einstellungen zur Marke bzw. zum Unternehmen oder das Kaufverhalten im gewünschten Sinne zu beeinflussen und das vorhandene Potenzial völlig unzureichend ausschöpfen.

Vor ein paar Jahren hörte sich in der Theorie das Social-Media-Marketing recht vielversprechend an: Die Zielgruppe saß vor dem Computer oder dem Smartphone und verfolgte gebannt, was sein Netzwerk an echten und virtuellen Freunden produzierte. Daher lag es nahe, dass sich Firmen mit ihren Fanpages in diesen Nachrichtenstrom schmuggelten und mit voller Aufmerksamkeit die Werbebotschaften verarbeiteten, deutlich aufmerksamer als eine Fernseh- oder Printwerbung.

Echtes Interesse Grund fürs „ liken“

Prof. Dr. Christian Zich untersuchte im Rahmen seiner Studie den kompletten Lebenszyklus eines Daseins als „Fan“: vom ersten Interesse bis zur Aufkündigung der Freundschaft. Prof. Zich: „Hochspannend war, dass nur drei Prozent der Fans als Grund für einen Like einer Fanpage Gewinnspiele, Rabatte, etc. angaben, andere Untersuchungen nennen bis zu 25 Prozent. Das echte Interesse an einem Unternehmen bzw. einer Marke ist der Hauptgrund für das „ liken“ einer Fanpage. 37 Prozent der Fans gaben an, dass sie eine Fanpage liken, um Neuigkeiten und Informationen über die Marke zu erhalten“. Überraschend war laut Zich auch die hohe Anzahl der Fans (23 Prozent), die hoch emotionale Beweggründe, zum Beispiel „entspricht meinen Einstellungen zum Leben“, für die Auswahl einer Fanpage angab.

Eine ideale Ausgangssituation also für alle Marketingverantwortlichen in den Unternehmen, um die Fans in ihrem Sinne zu aktivieren. Ca. 80 Prozent der Fans sind aufgrund ihrer Motivation während des Da-



seins als Fan potentielle Multiplikatoren der Botschaften der Unternehmen. Genau diese Situation haben die Web-2.0-Propheten vorausgesagt. Um aktiv zu werden, muss man eine Botschaft jedoch überhaupt bewusst wahrnehmen: 76 Prozent der Fans gaben an, dass sie sich die Posts und Bilder auf dem Newsfeed ansehen. Ein ganz erstaunlicher Wert, verglichen mit klassischen Kommunikationskanälen. Doch leider lassen sich darüber hinaus die Fans so gut wie überhaupt nicht aktivieren.

Verstecken in der amorphen Masse

Nur noch 26 Prozent lassen sich dazu hinreißen, einen Like zu vergeben. Damit legt ein Fan in seinem Netzwerk offen, was ihm gefällt und welche Meinung er hat. Einfacher ist es jedoch, sich in einer großen, amorphen Masse zu verstecken, als bewusst aus ihr aufzutauchen. Noch deutlicher fällt die Absage an das Web 2.0 bei den Aktivitätsniveaus „kommentieren, weiter empfehlen und aktiv Inhalte im eigenen Netzwerk teilen“. Dies machen nur noch drei Prozent der Befragten.

„Woran kann das liegen?“, fragt Prof. Zich. „Vergleicht man die hohe Motivation, mit der die Fans an die Bindung einer Fanpage herangehen und die Ideale, die sie mit dem Dasein als Fan verfolgen, mit der Qualität der Posts, so liegt die Antwort auf der Hand: Der größte Teil der Posts, die Unternehmen produzieren, sind es nicht

wert, geliked, kommentiert oder geteilt zu werden“, so Prof. Zich. Dies schlage sich auch in der Zufriedenheit der Fans nieder: Nur 30 Prozent der Fans sagten: „ja, voll und ganz“. 56 Prozent gaben an, dass sie „meistens“ erfüllt werden, und 13 Prozent gaben an, dass die Erwartungen überhaupt nicht erfüllt wurden. In Summe sind dies fast 70 Prozent mehr oder weniger unzufriedene Abonnenten der Fanpage-Posts! Und wer unzufrieden ist, der wird über kurz oder lang die bewusste Seite links liegen lassen oder sogar die Bindung zur Seite aufkündigen.

Uninteressante und schlechte Infos

Dies schlage sich auch in den Gründen für die Beendigung der Freundschaft nieder: Der Hauptgrund für die Kündigung der virtuellen Beziehung sind uninteressante (34 Prozent) oder qualitativ schlechte (14 Prozent) Informationen; in Summe also annähernd 50 Prozent! In Kombination mit der Aussage, dass die Marke nicht mehr interessiert (22 Prozent), zeigt dies ziemlich deutlich, dass die Marketer das angebotene Potenzial völlig unzureichend ausschöpfen. „Fasst man alle Erkenntnisse zusammen, so ist es nicht erstaunlich, dass es die Betreiber von Fanpages in der Tat nicht schaffen, die Einstellungen zur Marke/zum Unternehmen bzw. das Kaufverhalten im gewünschten Sinne zu beeinflussen“, so Prof. Zich.

Technische Hochschule Deggendorf

Gefährlich: Herzinsuffizienz und Koronare Herzkrankheit

Häufigste Todesursache unter den Herzkrankheiten



Bevor es zu spät ist: Mit gezielten therapeutischen Maßnahmen kann man den Herzerkrankungen vorbeugen. fobo-Bild: Barmer GEK

Einen dominierenden Einfluss auf die Sterblichkeit in allen Bundesländern haben vor allem die Koronare Herzkrankheit (KHK) und die Herzschwäche (Herzinsuffizienz). Dies ist eine der wichtigsten Erkenntnisse aus dem Deutschen Herzbericht 2014. So starben 2012 in Deutschland 128.171 Menschen an der KHK und 46.410 Menschen an Herzschwäche. Bei der KHK kommt es infolge einer Verengung der Herzkranzgefäße zu einer Mangel durchblutung des Herzens, im schlimmsten Fall führt sie zum Herzinfarkt und zur Herzschwäche.

„Für beide Herzerkrankungen ist die Ausschaltung der Risikofaktoren insbesondere durch einen gesunden Lebensstil enorm wichtig“, betont Prof. Dr. med. Thomas Meinertz, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung und Kardiologe am Klinikum Stephansplatz Hamburg. „Jeder Mensch sollte deshalb über seine persönlichen Risikofaktoren gut informiert sein, um frühzeitig durch vorbeugende oder therapeutische Maßnahmen gegenzusteuern.“ Einen praktischen Herzinfarkt-Risikotest bietet die Herzstiftung auf ihrer Homepage an (siehe Infos).

Obwohl Alter, erbliche Belastung und Geschlecht eine Rolle spielen, ist die Hauptursache der KHK unser heutiger Lebensstil: falsche Ernährung, Übergewicht, Bewegungsmangel, Rauchen und Stress. Daraus entstehen die Risikofaktoren Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung (hohes Cholesterin) und Diabetes.

Herzinfarkt-Risiko Diabetes

Eine Übersicht zu diesen Risikofaktoren und ihrer Bedeutung in der Krankheitsvermeidung (Primärprävention) und in der stationären oder ambulanten Rehabilitation (Sekundärprävention) bietet der Herzbericht 2014.

Beispiel Diabetes mellitus: Herzinfarkte ereignen sich bei Diabetikern häufiger als bei Nicht-Diabetikern. Die „Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1)“ des Robert-Koch-Instituts ergab, dass aktuell mindestens 4,6 Millionen Diabetiker im Alter zwischen 18 und 79 in Deutschland leben. Dass Aufklärung über die Risikofaktoren der KHK und Herzschwäche unerlässlich ist, verdeutlicht die Tatsache, dass „Patienten mit Herzinfarkten zum Zeitpunkt des klinischen Ereignisses in nahezu zwei Drittel einen Diabetes mellitus oder zumindest eine gestörte Glukosetoleranz aufweisen“, wie der Herzbericht dokumentiert. „Viele schwerwiegende Verläufe der KHK bis hin zu Herzinfarkt und Herzschwäche wären zu vermeiden, wenn die Betroffenen früher von ihrer Grunderkrankung wüssten“, bestätigt Prof. Meinertz.

➤ Infos: <http://www.herzstiftung.de/herzbericht>

Info-Reihe für Angehörige von psychisch Erkrankten

Das LWL-Universitätsklinikum für Psychiatrie, Psychotherapie und Präventivmedizin führt ihre Informationsreihe für Angehörige von psychisch Erkrankten fort. Unter dem Motto „Ich darf auch mal an mich denken!“ gibt die Veranstaltungsreihe Angehörigen und Interessierten die Möglichkeit, sich über psychische Erkrankungen und ihre Behandlung zu informieren und sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.

An zehn Themenabenden werden unter Anleitung eines Arztes, eines Sozialarbeiters und einer Pfarrerin grundlegende Informationen über psychische Erkrankungen vermittelt. Symptome, Ursachen, Entwicklung und Verlauf sowie die Behandlung sind Themen, aber auch der Umgang mit Belastungen und Krisen. Darüber hinaus haben die Teilnehmenden die Gelegenheit, über ihre Erfahrungen zu berichten. Fragen, Sorgen und Probleme können an allen Abenden erörtert werden. Die Teilnahme ist kostenlos und unabhängig davon, ob sich ein Familienmitglied in stationärer, teilstationärer oder ambulanter Behandlung befindet.

- Termine: vom 4. Februar bis zum 17. Juni 2015 (an jedem ersten und dritten Mittwoch eines Monats), von 17.30 Uhr bis 19 Uhr.
- Ort: LWL-Universitätsklinikum Bochum, Alexandrienenstraße 1–3, Raum 2.1.08 (Haus B, Ebene 1).
- Infos bei Pfarrerin Antje Streithof-Menzler und Sozialarbeiter Wolfgang Rohmann, Tel.: 0234 5077-0.

Gänse, Störche & Co.: Gemeinsam fliegen fördert die soziale Kompetenz

Studie veröffentlicht neue Erkenntnisse über Zugvögel auf Wanderung



Waldrappe beim Formationsflug.
fobo-Bild: © M. Unsöld

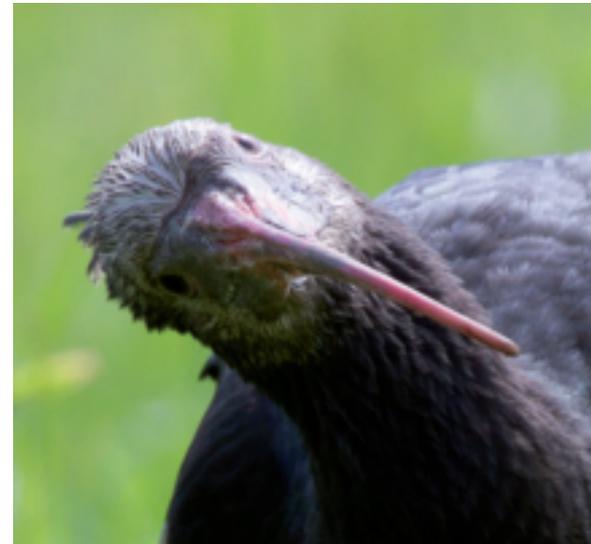
Ein wesentlicher Teil der mitteleuropäischen Vogelpopulation, wie Gänse, Störche und Kraniche, unternimmt saisonale Wanderungen. Bei ihren langen Reisen bilden sie häufig auffällige Staffeln- oder V-Formationen. Warum dies energiesparend ist, haben Biologen der Humboldt-Universität zu Berlin vor einem Jahr in einer Studie mit dem Titel „Wenn Zugvögel wandern: Wie schaffen die das bloß?“ gezeigt. Nun ist es ihnen gelungen zu zeigen, dass dies nicht nur Energie

spart, sondern auch die Kooperation der Tiere fördert. Der Artikel erscheint in der aktuellen Zeitschrift *Proceedings of the National Academy of Science of the USA (PNAS)*.

Hinter den Flügeln eines Vogels entsteht beim Flug eine so genannte Luftwalze mit einem Aufwind – um die Flügelspitzen und mit einem Sog nach unten. Ein nachkommender Vogel kann diesen Aufwind des voranfliegenden Vogels nutzen und muss so weniger mit den Flügeln schlagen. Das spart Energie. Da allerdings nicht alle Vögel in einer Formation in gleicher Weise profitieren können, entsteht aus der Frage, wer in der unvoreilhaften Führungsposition voran fliegt, ein soziales Dilemma.

„Um zu verstehen, wie die Zugvögel dieses Problem lösen, haben wir junge Waldrappe begleitet, die im Rahmen eines LIFE+ Wiederansiedlungsprojekts zum ersten Mal in den Süden fliegen. Um die genaue Position aller Vögel in der Formation zu bestimmen, bekamen alle Vögel der Gruppe kleine GPS-Datensammler auf den Rücken gebunden“, erklärt Dr. Bernhard Voelkl, Evolutionsforscher am Institut für Biologie der Humboldt-Universität zu Berlin.

Es zeigte sich, dass die Vögel das Kooperationsproblem durch paarweise Reziprozität lösen. Das heißt, die Vögel wechseln sich ab und achten darauf, dass



Der Waldrapp: ein geselliger Vogel, leider fast ausgerottet.
fobo-Bild: © Rick Bateman

jeder genau gleich viel Zeit sowohl in der unvoreilhaften Führungsposition als auch in der energiesparenden Folgeposition verbringt.

Rätsel: Evolution von Kooperation

„Die Evolution von Kooperation ist immer noch eines der großen Rätsel der Evolutionsbiologie, da sie dem allgemeinen Grundsatz, dass Evolution nur egoistische Gene fördert, widerspricht“, sagt Bernhard Voelkl. Wie sich gezeigt hat, ist der Formationsflug von Zugvögeln nicht nur ein sehr prominentes Beispiel tierischer Kooperation, sondern auch ein hervorragendes Studienmodell, um die Evolution der Kooperation zu erforschen.

Finanziert wurde die Studie im Rahmen des Projekts ‚Vo_1806-1-1: How do Migrating birds solve the volunteer’s dilemma‘, welches von der DFG gefördert wurde.

Humboldt-Universität zu Berlin

► Originalveröffentlichung:

Voelkl B., Portugal S.J., Unsöld M., Usherwood J.R., Wilson A. & Fritz, J. (2015): Matching times of leading and following suggest cooperation through direct reciprocity during V-formation flight in ibis. *Proceedings of the National Academy of Science of the USA (PNAS)*: <http://www.pnas.org/cgi/doi/10.1073/pnas.1413589112>



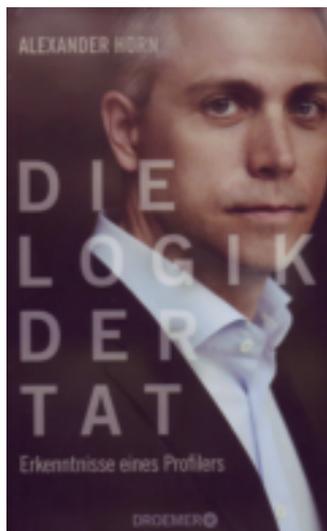
Waldrappe im Formationsflug: Schön zu erkennen sind die roten GPS-Datensammler auf den Rücken der Tiere.
fobo-Bild: AG Schmalstieg

Von schrecklichen Taten – und ihrem Warum

Die Logik der Tat – Erkenntnisse eines Profilers

Eine junge Frau verschwindet spurlos. Ein Unbekannter entführt Kinder aus Schullandheimen. Die Polizei sucht über viele Jahre die Unbekannten, die acht Türken und einen Griechen erschossen haben. Das alles sind Fälle aus der Praxis des Fallanalytikers Alexander Horn – Fälle, in denen die Polizei vor großen Rätseln stand und ihn und sein Team um Rat fragte.

Fälle, bei denen er auf der richtigen Spur war. Er schildert, wie Fallanalyse funktioniert – als Beratung für Sonderkommissionen, als Puzzle zur Rekonstruktion eines Verbrechens,



als Weg, Ermittler zunächst unfassbare Taten besser verstehen zu lassen. Horn erläutert, was im Kopf von Mördern vor sich geht, die schreckliche Verbrechen begehen.

► Droemer 19,99 Euro

Thriller vom Feinsten – Die Saat des Bösen

Libyen, Sechzigerjahre: Salvatore Balistreri gilt als „wichtigster Italiener von Tripolis“ mit großem politischen Einfluss. Sein Sohn Michele verbringt die Zeit lieber mit Freunden – seiner Blutsbrüderbande.

Doch als die Nachbarns-tochter ermordet wird, erhält seine unbeschwerte Kindheit einen tiefen Riss. Kurze Zeit später, am Tag des Gaddafi-Militärputsches, stirbt auch noch Michele Mutter. Nur ein tragischer Zufall?

Zwanzig Jahre später arbeitet Michele als frustrierter Polizeikommissar in Rom. Als eine



Spur auf die mysteriösen Tode in Libyen verweist, beginnt er sofort zu ermitteln. Bald darauf tauchen libysche Feinde wieder auf. Und mit ihnen einer seiner Blutsbrüder von damals.

► Bertelsmann, 19,95 Euro

„... und wieder ist Mord!“ – Augusta-Mitarbeiterin schreibt Krimi

„Eine richtige, ümbröckte Liek in Bagsbüll“ – zu deutsch: eine richtige, umgebrachte Leiche – wird im nordfriesischen Bagsbüll auf dem Deich gefunden. Bodo und Hinnerk, die Ortpolizisten aus dem nahen Treenemünde, haben in all ihren Dienstjahren nie mit einem Mordopfer zu tun gehabt. Dass sich dies nun ändert, dafür sorgt Annelie Wiefel. Die Assistentin der Geschäftsführung in den Bochumer Augusta Kliniken ist unter die Krimi-Autoren gegangen und hat sich all diese knorrigten Charaktere ausgedacht.

Die Geschichte spielt Ende September 1973 und die Tote ist Dörte Feddersen, Grundschullehrerin und Mutter dreier Kinder. Während der Ehemann der Toten nicht vernehmungsfähig im Krankenhaus liegt, gerät auch der Schuldirektor, ein aus dem Sauerland zugereister



Eigenbrötler und Vogelliebhaber, in Verdacht.

Aus den zunächst irritierend wirkenden, mit vorwiegend plattdeutschen Sätzen gespickten ersten Seiten entwickelt sich eine äußerst unterhaltsame Geschichte, in die immer wieder das „Platt“ der beiden Dorfpolizisten Hinnerk und Bodo einfließt, an das sich der Leser aber schnell gewöhnt. Die gebürtige Lübeckerin spielt

perfekt mit der Mundart, die sie aus ihrer Kindheit kennt.

Für all jene, die dabei nur „Bahnhof“ verstehen, so die Autorin, „ist im Buch auch ein kleines Niederdeutsches Wörterbuch enthalten.“ Man lernt, dass mit „afslaten“ abgeschlossen gemeint ist, dass „duun“ betrunken und „Goorn“ Garten bedeutet. Und „Tüügen“, so weiß der Leser bald, sind Zeugen.

Wie kommt eine im Umgang mit harten Fakten versierte und zahlengestählte Volkswirtin dazu, plötzlich phantasievolle Geschichten zu schreiben? „Das steht in mir drin“, sagt die 52-jährige Lünerin lachend. „Ich schreibe das doch nur noch auf. Die Geschichten sind praktisch ein Teil von mir.“ Und das geht schon länger so. „Meinen ersten Roman“, sagt die Mutter zweier erwachsener Söhne, „habe ich schon 1997 beendet.“ „Der blaue Mond“, ein Jugendroman blieb aller-

dings unveröffentlicht. Das gilt für „Und wieder ist Mord“ glücklicherweise nicht. Das Buch ist in der edition fischer erschienen und liegt auch als e-Book vor.

„Genau genommen“, ergänzt Wiefel, „ist dieses Buch ein Versuchsballon. Ich habe schon zwei weitere Folgen dieser Krimireihe fertig.“ „Thor’s Hafen“ heißt die erste Fortsetzung. Für die dritte Folge der Serie hat die Autorin, die selbst gern reist und liest und sich für Astronomie interessiert, noch keinen Titel gefunden.

So müssen also alle, die gerade mit Bodo, Hinnerk und Kriminalkommissarin Anne Kogler auf die Suche nach Motiv und Mörder gegangen sind, noch etwas auf „neuen Stoff“ warten. Wer das aktuelle Werk liest, das darf verraten werden, wird sich am Ende wundern: Annelie Wiefels Erstlingswerk liefert eine echte Überraschung.

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/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

Alten- und Pflegeheim „Haus Gloria“

Lothringer Straße 21 a, 44805 Bochum
Telefon (02 34) 86 37 12, www.haus-gloria.de
(direkt im Zentrum von Bochum-Gerthe neben der ev. Kirche)
Haus Gloria I, Wasserstraße 297, 44789 Bochum

Sie suchen für sich oder einen Angehörigen einen Pflegeplatz vor Ort, an dem Sie betreut in familiärer Atmosphäre leben können?

Dann sprechen Sie uns an. Wir helfen Ihnen weiter.

Frau Strauch oder Herr Wuttke unter Telefon (02 34) 86 37 12

Bei uns sind Sie auch willkommen, wenn noch keine Pflegestufe vorliegt oder Sie nur einen Kurzzeitpflegeplatz suchen.

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, Bongardstr. 25, 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 Flüchtlings-

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

Deutsche Stammzellspenderdatei
Heimat für Lebensretter

Member of the SKD

Deutsche Stammzellspenderdatei (DSD)
Jetzt als Stammzellspender registrieren!

www.deutsche-stammzellspenderdatei.de

Von Kohle und leuchtenden Rentieren



Er ist der stellvertretende Chef des Kohlebüros und hatte jede Menge „Kohle“ gebunkert. In bar. Der Mitarbeiter der chinesischen Energiebehörde war – wie weitere Mitarbeiter auch – wegen der Annahme von Bestechungsgeldern aufgefliegen. Bei der notwen-

digen Razzia fanden die Polizisten 200 Mio. Yuan in der Wohnung des Managers. Das sind umgerechnet rund 25 Mio. Euro. Die größte Banknote ist der 100 Yuan-Schein, was bedeutet, dass in der Wohnung mindestens zwei Mio. Scheine gefunden wurden. Aufeinandergetürmt wäre das ein Haufen von etwa 200 Metern Höhe – mit einem Gewicht von rund drei Tonnen. Wer so viel „Kohle“ hat, muss sich um die echte Kohle nicht mehr sorgen. Solange er nicht erwischt wird.

Jede Menge Leuchtfarbe haben sie – schon vor Weihnachten – in Lappland verbraucht, wo sie die Geweihe von etwa 500 Rentieren angemalt haben. In nordfinnischen Rovaniemi, der „offiziellen Heimatstadt des Weihnachtsmanns“ herrscht im Winter lange und viel Dunkelheit. Rentiere, die sich oft auch auf den meist dunklen Straßen aufhalten, sind pro Jahr an bis zu 5.000 Verkehrsunfällen beteiligt. Durch die leuchtenden Geweihe können Autofahrer die Tiere sehr früh erkennen. Zumindest in Rovaniemi, wo der Test mit den Rentier-Polarlichtern auf Initiative des Rentierverbandes läuft.

Was war noch? Auf den Nordseeinseln Langeoog und Norderney haben sie kurz vor Weihnachten „Schuh-Memory“ gespielt, als am Strand immer mehr Schuhe angespült wurden. Wahrscheinlich, so vermutet man, sei ein Schuhcontainer bei Sturm von Bord

eines Schiffes gegangen. Es wurde nun getauscht was das Zeug hält, um passende Paare zusammenzubekommen. Dass im letzten Jahr eine Schweizer Supermarktkette „Butter zum Braten von Schweizern“ angeboten hatte, war einem kleinen „s“ geschuldet, das bei der Übersetzung des Satzes „beurre à rotir suisses“ am Ende zu viel war. Eigentlich sollte es ja „Schweizer Butter zum Braten“ heißen. Eben ohne das letzte „s“.

Meinen Lieblingsfund bei der Lektüre aller möglichen Medien habe ich bei Facebook ausgegraben. Zur Veröffentlichung von Charlie Hebdo-Karikaturen auf der Titelseite der Morgenpost wollte ein Facebook-Mitglied wohl ausdrücken, dass nun auch MoPo-Mitarbeiter gefährdet sein könnten. Die sprachliche Umsetzung gelang nicht ganz. Das Originalzitat (mit allen Macken): „Unfassbar provokant. Der Chefredakteur nimmt das Leben seiner Mitarbeiter billigend im Kauf“.

Leider konnten wir schon einen Tag später nicht mehr über dieses „literarische Glanzstück“ lachen, auch wenn beim Brandanschlag auf die MoPo-Räume glücklicherweise niemand (körperlich) Schaden nahm. Es ist einfach so, dass es uns Journalisten immer öfter beinahe die Sprache verschlägt. Aber das wollen wir auf keinen Fall billigend in Kauf nehmen. 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.

Druck: Zimmermann Druck + Verlag GmbH, Balve

Titelfoto: Andreas Molatta

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

DIE 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.
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

**Wir haben ein Herz für den
Nachwuchsfußball bei Langendreer 04**

Wir sind 04 !

**Förderverein
Grün - Weiß - Rot**

Fußball mit Tradition

Grün-Weiß-Rot - Verein zur Förderung des Amateurfußballs bei Langendreer 04 zu Bochum

Grewing
Eisproduktion - Eisbedarf
Feinkost Groß- & Einzelhandel - Weinimport

*Aufgrund großer
Nachfrage
gibt es bei uns
jetzt auch den
Direktverkauf
an Privat*

Somborner Str. 29,
D-44894 Bochum
T.: 0234 32 44 09 44
F.: 0234 32 44 09 45
info@grewing-eis.de
www.grewing-eis.de

Unser Eis hat Tradition

Handwerklich produziertem Speiseeis nach original italienischer Rezeptur. In unserem Unternehmen vereint sich moderne, sowie die traditionelle, norditalienische Eismacherkunst.

Unsere Maxime ist die Herstellung von qualitativ hochwertigem Speiseeis aus frischen Früchten, echter Milch und Sahne, möglichst wenig Emulgatoren und Pasten - denn weniger ist bekanntlich mehr...

Als Highlight

- für Ihr Betriebsfest
- für Schul- und Kindergartenfeste
- oder einfach eine bleibende Erinnerung an Ihre Familienfeier

Bei uns bekommen Sie

- Eisvitrinen in Größe nach Wahl, inkl. Eisportionierer
- Eissorten nach Wahl
- Anlieferung und Abholung

Selbstverständlich erhalten Sie auch das komplette Zubehör: Eishörnchen, Eisbecher, Eislöffel, Eisspaten, Schirmchen, Servietten, Eisdekoration (Streuvel, Raspel, Soßen), Sahnemaschine, Sahne, Sonnenschirm/Pavillon.

Sie kümmern sich um Ihr Vergnügen, wir kümmern uns um den Rest.

Und wenn Ihnen die riesige Auswahl an unseren Eissorten nicht reicht - auf Vorbestellung erfüllen wir auch Ihren ganz besonderen Wunsch.



**Ihr Magazin für Gesundheit und Lebensqualität
in unserer Stadt**

**forum
bochum**

forum Verlag - Schröder Rimkus Franken GbR
Hauptstr. 146 - 44892 Bochum
Tel. 0234-929920 - redaktion@forum-bochum.com
www.forum-bochum.com



hagebaumarkt

HIER HILFT MAN SICH.



ZIESAK

hagebaumarkt · baustoffe

gartencenter · freizeit

F.W. Ziesak GmbH & Co. KG, Mülheimer Str. 25, 46049 Oberhausen

Bochum

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

Oberhausen

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