

WITTEN

transparent

--- KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN --- Für Witten und Bochum-Langendreer

Nr. 7 / Juli / August 2026

WENN REISEN KRANK MACHT...

Langendreer:

**1. Gesundheitstag
im
Bochumer Osten**

Seite 23

Witten:

**Neues Gesund-
heitszentrum
in Uni-Nähe**

Seite 25

Caritas Witten:

**20.000 €
Fördergeld von
der Krupp-Stiftung**

Seite 30

Für staufreie Gefäße: Beugen Sie hohen Cholesterinwerten vor!



Hohe Cholesterinwerte und Rauchen können die Gefäßwände im Körper schädigen und z. B. zur Halsschlagadererkrankung (Carotisstenose) führen. Die Verengung der Halsschlagader ist eine häufige Ursache für einen Schlaganfall – rund 40.000 Schlaganfälle sind auf diese Erkrankung zurückzuführen. Mit modernen Diagnose- und Behandlungsverfahren können wir die Carotisstenose erkennen und einen auf Sie zugeschnittenen Behandlungsplan entwickeln. Sprechen Sie uns an!

Marien Hospital Witten
Klinik für Gefäßchirurgie
Marienplatz 2 | 58452 Witten

Fon 0 23 02 - 173 - 12 23
gefaesschirurgie@marien-hospital-witten.de
www.marien-hospital-witten.de

Reisen als unterschätztes Gesundheitsrisiko – und als blinder Fleck der Versorgung

Wenn Reisen krank macht, ist das selten Zufall, sondern Folge eines strukturellen Versäumnisses: Wir reden viel über Fernziele, aber wenig über Belastungsgrenzen.

Politik und Körperschaften finanzieren Informationskampagnen zu Grippeimpfung und Diabetes, doch systematische Programme zur Reisemedizin – inklusive psychischer Belastungen – bleiben randständig.

Reiseberatung hängt heute weitgehend vom individuellen Engagement der Hausärztinnen und Hausärzte ab. Wer Zeit, Interesse und Kenntnis hat, berät umfassend; wer im Praxisalltag untergeht, setzt Prioritäten anders – zulasten einer klugen, frühzeitigen Prävention für Millionen Reisende.

Leisure sickness ist ein Symptom einer erschöpften Arbeitswelt.

Das Phänomen, dass Menschen ausgerechnet im Urlaub krank werden, ist kein Kuriosum, sondern ein Spiegel der Arbeitsrealität. Eine Arbeitswelt, die über Wochen maximale Leistungsbereitschaft fordert und Erholung auf wenige Tage konzentriert, produziert zwangsläufig körperliche und psychische Zusammenbrüche am Beginn der „schönsten Zeit des Jahres“.

Gesundheitspolitisch wird dieses Phänomen bislang vor allem als individuelles Problem verhandelt: „Sie müssen besser auf sich achten.“ Damit bleibt die strukturelle Frage unbeantwortet, wie Arbeitszeitmodelle, Urlaubskontingente und Erreichbarkeitskultur gestaltet sein müssten, damit Erholung nicht zum Hochrisiko-Ereignis wird.

Menschen mit chronischen Erkrankungen reisen heute selbstverständlich – und das ist ein Fortschritt in Richtung Teilhabe und Lebensqualität.

Doch die Rahmenbedingungen bleiben ungleich: Wer sich Reisemedizin leisten kann, gut informiert ist und flexible Arbeitsbedingungen hat, kann Risiken beherrschbar machen. Alle anderen sind auf Eigenrecherche und Glück angewiesen.

Hier liegt eine genuin gesundheitspolitische Aufgabe: Reisemedizinische Beratung für chronisch Kranke müsste als Regelleistung etabliert werden – niedrigschwellig, finanziert, und vernetzt mit Fachdisziplinen und Sozialberatung.

Es reicht nicht, einzelne Informationsbroschüren aufzulegen; notwendig sind verbindliche Versorgungswege und Qualitätsstandards, etwa in DMP-Programmen, Betriebsmedizin und Hausarztverträgen.

Hausärztinnen und Hausärzte sind in Deutschland erste Ansprechpartner für Reisefragen – aber die Vergütungssysteme setzen falsche Anreize.

Beratung zu Belastungsdosierung, psychischer Stabilität oder sozialrechtlichen Fragen im Krankheitsfall wird oft nicht adäquat honoriert, während technische Leistungen eher geschätzt werden.

Eine gesundheitspolitische Neuausrichtung müsste Reisemedizin ausdrücklich als Teil der primärärztlichen Prävention definieren.

Das bedeutet: klare Richtlinien, abrechenbare Beratungsangebote und Fortbildungsstrukturen, die nicht nur tropenmedizinische Risiken, sondern auch psychosomatische und arbeitsmedizinische Aspekte in den Blick.

Reisen ist Freiheit – und diese Freiheit ist politisch gewollt: wirtschaftlich, kulturell, biografisch.

Doch mit der Förderung von Mobilität wächst auch die Verantwortung, Menschen auf die gesundheitlichen Nebenwirkungen vorzubereiten und sie in Krisen nicht allein zu lassen.

Eine kluge Gesundheitspolitik würde Reisen nicht als Privatvergnügen aus dem Versorgungsdiskurs ausklammern, sondern als typische Lebensphase ernst nehmen.

Dazu gehört: bessere Aufklärung, verlässliche Hotline- und Telemedizinangebote für Erkrankte in der Ferne, klare Regelungen zum Versicherungsschutz und eine stärkere Verknüpfung von Arbeits-, Sozial- und Gesundheitsrecht.

Fazit: Reisen darf krank machen – aber nicht unvorbereitet

„Wenn Reisen krank macht“ ist kein Alarmruf gegen Mobilität, sondern ein Weckruf an Politik und Versorgungsstrukturen.

Wir brauchen eine Reisemedizin, die nicht nur Infektionskrankheiten abdeckt, sondern die psychosoziale Realität moderner Arbeits- und Lebensbiografien ernst nimmt – vom Leisure-Sickness-Syndrom bis zur chronischen Erkrankung im globalen Alltag.

Gesundheitspolitisch bleibt die Frage: Akzeptieren wir weiterhin, dass Erholung ein Hochrisikoereignis für überlastete Menschen ist – oder nutzen wir die Hausarztpraxis, betriebliche Gesundheitsförderung und öffentliche Kampagnen, um Reisen zu dem zu machen, was sie sein könnten: ein bewusst gestaltetes Zeitfenster der Regeneration, statt ein Stresstest für Körper und Seele

Aber:

Eigentlich sind diese Zeilen für die Tonne, wenn man die aktuellen gesundheitspolitischen Entscheidungen im Bundestag erlebt.

Unser Gesundheitssystem geht schon bald in die Knie, wenn nicht eine vorausschauende, präventiv orientierte Denkart einsetzt. Eine riesige Kostenwelle durch ungesunde Lebensart, die die notwendigen Ressourcen für „normale“ Krankheiten verschlingen wird, ist nur durch eine klare und zeitnahe Kante in der Gesetzgebung zu bremsen. Wie immer scheinen Lobbys im Hintergrund dies zu verhindern, da soviel Einfalt Politikern eigentlich nicht zuzutrauen sein sollte. Wenn vor 20 Jahren Prävention nur ein wenig in die Wege geleitet worden wäre, hätten wir dieses Problem nicht.

Zudem sind die Leistungsträger einer notwendigen zukünftigen primärärztlichen Versorgung, die Hausärztinnen und Hausärzte, jetzt wieder einmal richtig abgewatscht worden.

Eine – trotz allem – schöne und erholsame Reisezeit sowie eine interessante Lektüre dieser Ausgabe von Witten transparent wünscht Ihnen Ihr



Dr. Kurt-Martin Schmelzer

Reisen mit Kindern – was ist zu beachten?

Ein Urlaub mit Kindern kann wunderschön sein, verlangt aber etwas mehr Vorbereitung als eine Reise zu zweit. Denn damit die gemeinsame Auszeit wirklich erholsam wird, sollten Eltern nicht nur an Kleidung und Spielzeug denken, sondern auch an Gesundheit, Sicherheit und den passenden Reiseverlauf.

Altersgerechte Reiseziele

Wichtig ist vor allem, das Reiseziel und die Art der Reise an das Alter und die Belastbarkeit des Kindes anzupassen. Für Kleinkinder sind lange Autofahrten, extreme Hitze oder sehr anstrengende Fernreisen oft weniger geeignet. Stattdessen bieten sich familienfreundliche Ziele mit kurzen Wegen, guter medizinischer Versorgung und ausreichend Möglichkeiten zum Ausruhen an.

Die lokalen Begebenheiten im Blick

Schon bei der Planung lohnt es sich ein Blick auf die lokalen Gegebenheiten zu lenken. Gibt es in der Nähe eine Apotheke, eine Arztpraxis oder ein Krankenhaus? Wie sind die Hygienebedingungen? Besonders bei Reisen außerhalb Europas sollten Eltern sich frühzeitig über empfohlene Impfungen, mögliche Risiken und notwendige Vorsichtsmaßnahmen informieren. Der Impfausweis des Kindes gehört daher unbedingt ins Reisegepäck. Wer mit Säuglingen oder kleinen Kindern verreist, sollte außerdem bedenken, dass ungewohnte Temperaturen, Zeitverschiebungen oder lange Transportwege schnell anstrengend werden können. Deshalb sind regelmäßige Pausen, genügend Trinkmöglichkeiten und ein möglichst vertrauter Tagesrhythmus wichtig.

Kindgerechte Reiseapotheke

Ein zentrales Thema ist die Reiseapotheke. Sie sollte auf das Alter des Kindes abgestimmt sein und Mittel gegen Fieber, Schmerzen, Durchfall und Übelkeit enthalten. Auch ein Fieberthermometer, Verbandsmaterial, Wunddesinfektion, eine Pinzette sowie gegebenenfalls Medikamente gegen Insektenstiche oder Allergien gehören dazu. Für Kinder, die dauerhaft Medikamente einnehmen, sollte die benötigte Menge für die gesamte Reise – plus ein kleiner



Ein schöner Familienurlaub, an den sich alle gerne erinnern? Das gelingt mit guter Vorbereitung.

Foto: Jacob Wackerhausen – istockphoto.com

Vorrat – eingepackt werden. Sinnvoll ist es, wichtige Arzneien auf Handgepäck und Koffer zu verteilen, falls Gepäck verloren geht. Vorsicht: Einige Medikamente müssen kühl und trocken gelagert werden, da ihre Wirkung sonst beeinträchtigt werden kann.

Schutz vor Sonne und Insekten

Nicht zu unterschätzen ist der Schutz vor Sonne und Insekten. Kinderhaut ist besonders empfindlich. Daher sollten Eltern konsequent auf geeignete Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor achten. Auch Kopfbedeckung, UV-Schutzkleidung und Aufenthalte im Schatten sind sinnvoll. Gegen Mücken und andere Insekten helfen altersgerechte Abwehrmittel sowie helle, lange Kleidung, besonders in den Abendstunden. In manchen Regionen spielt zusätzlich der Schutz vor übertragbaren Krankheiten eine wichtige Rolle.

Hier gilt: Vor der Reise ärztlich beraten lassen und keine Risiken unterschätzen.

Die Anreise mitdenken

Auch auf dem Weg in den Urlaub sind einige Regeln wichtig. Kinder sollten im Auto immer korrekt gesichert sein, im Flugzeug oder Zug möglichst bequem sitzen und ausreichend Beschäftigung haben. Kleine Spiele, Bücher oder Hörgeschichten helfen gegen Langeweile und machen die Reise entspannter. Für die Verpflegung eignen sich leicht verträgliche Snacks, Wasser und Obst. Bei kleineren Kin-

dern sollten Eltern außerdem Wechselkleidung, Feuchttücher und eine kleine Notfallausrüstung griffbereit haben.

Gute Vorbereitung ist das A und O

Wer mit Kindern reist, profitiert am meisten von einer guten Vorbereitung. So wird aus dem Familienurlaub keine Stressprobe, sondern eine gemeinsame Zeit, an die sich alle gern erinnern.



Birgit Schäfer

Oberärztin
Kinder- und Jugendklinik
Marien Hospital Witten



Dr. Bahman Gharavi

Chefarzt
Kinder- und Jugendklinik
Marien Hospital Witten

Blasenentzündung auf Reisen

Oft gleichen sich die Rituale: Nach dem Urlaub tauchen viele Frauen in der Sprechstunde auf, die über Symptome einer Blasenentzündung mit Brennen beim Wasserlassen und häufigem sowie nötigem Wasserlassen klagen. Sie vermuten den Hotel-Whirlpool, das Schwimmbad, die Hotelhandtücher oder den Toilettensitz als Infektionsquelle. Das im Ausland verschriebene „Einmalantibiotikum“ oder das pflanzliche Präparat hat nur vorübergehend oder gar nicht geholfen. Andere Frauen wiederum kennen ihren Körper schon sehr gut: sie bekommen jedesmal im Urlaub eine Blasenentzündung und wünschen die Verschreibung eines Antibiotikums „zur Vorsorge“, um es im Falle eines Falles einzunehmen. Hier sind folgende Punkte mit der Patientin zu besprechen:

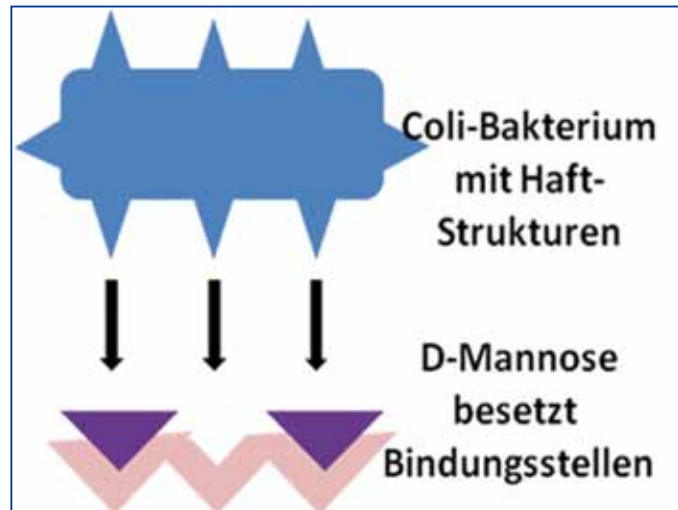
1. Hotelwhirlpool: Die Erreger einer Blasenentzündung der Frau sind immer die eigenen Darmbakterien, die beim Geschlechtsverkehr verschleppt werden. Bei jeder Frau, bei jedem Verkehr. Nur geht bei intaktem Immunsystem und „normalen Darmkeimen“ keine Infektion an. Ist das Immunsystem wie z. B. auf Reisen durch Jetlag geschwächt, ist die Frequenz des Verkehrs in der entspannten Urlaubssituation höher, und sind ausgerechnet hartnäckige Darmbakterien in der Blase, geht eine Infektion an. Also der Hotelwhirlpool ist für Frau ungefährlich, es sei denn...

2. Einmalantibiotikum / pflanzliche Produkte aus dem Ausland:

Auch in Deutschland gibt es Antibiotika, die einmalig gegeben werden – bei der unkomplizierten, nicht fieberhaften Harnwegsinfektion der jungen Frau ohne Risikofaktoren. Liegen häufige Infektionen vor, bestehen Risikofaktoren wie z.B. ein operierter Harntrakt, kann eine solche Einmalgabe die Infektion nicht dauerhaft bekämpfen. Auch rezeptfreie, pflanzliche Produkte sind hierzulande in der Prophylaxe, d.h. zur Vorbeugung empfehlenswert, zur Therapie einer akuten Entzündung sind sie aber eher nicht geeignet. Also ist Vorsicht angebracht: Zumindest bei noch bestehenden Restbeschwerden sollte nach einer Blasenentzündung im Urlaub ein Arzt aufgesucht werden.

3. Antibiotikum zur Vorsorge:

Was früher ein „no-go“ war – die ärztlich nicht „indizierte“



Einnahme eines Antibiotikums – ist heute eine erlaubte Therapieform. Bei typischen Beschwerden darf „Frau“ das vorher verschriebene Antibiotikum kurzfristig, z.B. über drei Tage einnehmen.

4. Prophylaxe im Urlaub:

Neben einer gesteigerten Trinkmenge zum Ausgleich der Flüssigkeitsverluste durch Schwitzen kann durch Nahrungsergänzungsmittel wie D-Mannose oder Cranberry das Urinmilieu für Bakterien ungünstig gestaltet werden. Neben Cranberry sind hier auch Tausendgüldenkraut- oder Goldrutenkraut-Präparate zu empfehlen. Über verschiedene Mechanismen (Hemmung des Anhaftens von Bakterien an die Schleimhaut, Veränderung des Säuregrades des Urins) reduzieren solche Präparate die Häufigkeit von Harnwegsinfekten. Leider werden sie nicht von der Krankenkasse übernommen und müssen selbst bezahlt werden.

Ab 1. 7. neu auf dem deutschen Markt ist Methenamin-Hippurat,

das über einen neuen Wirkmechanismus bakterieller Infektionen der Harnwege vorbeugt: Die Substanz spaltet in saurem Urin (das muss vorher gemessen werden) Formaldehyd ab, das desinfizierend wirkt. Die Substanz wird vom Körper aus der Blase nicht aufgenommen, die ersten Ergebnisse sind sehr vielversprechend. Ist der Urin nicht „sauer“, sondern alkalisch, muss er „angesäuert“ werden. Dies geschieht z. B. mit Vitamin C in retardierter Form oder anderen Medikamenten; sonst ist die Wirksamkeit von Methenamin herabgesetzt.

5. Baden und Blasenentzündung:

Schwimmen oder Baden ist auch bei dem Problem Blasenentzündungen nicht grundsätzlich verboten. Im Gegenteil: Sport und Aktivität spornen das Immunsystem an. Allerdings sind Unterkühlungen der Schleimhäute im Intimbereich zu vermeiden: Eine kalte, schlecht durchblutete Scheide- und Harnröhrenschleimhaut ist abwehrgeschwächt. Also:

Badeanzug nach dem Bad im Meer oder Schwimmbad gegen trockene Wäsche austauschen und nicht an der Haut trocknen lassen.

6. Liebe im Urlaub:

Unabhängig von der Frage der Blasenentzündung ist ungeschützte Liebe mit der Urlaubsbekannntschaft auch heute noch riskant: Chlamydien, Mykoplasmen, Hepatitis, HIV, Papillomviren sind dann u.U. unerwünschte Reisemitbringsel. Im Hinblick auf Blasenentzündungen hilft das Benutzen eines Kondoms nicht viel, da es sich ja um die eigenen Keime der Frau handelt, die in die Blase gelangen. Wenn schon Liebe im Urlaub, sollte die Blase nach dem Verkehr wie sonst auch entleert werden, um eine Vermehrung „über Nacht“ zu verhindern. Und dass „atypische Praktiken“ kontraproduktiv sind, leuchtet vermutlich jedermann und „jederfrau“ ein...



Prof. Dr. Andreas Wiedemann
Chefarzt Klinik für Urologie,
Facharzt für Urologie, Andrologie, spezielle Chirurgie und medikamentöse Tumorthherapie
Ev. Krankenhaus Witten

Reisethrombose vorbeugen – so lässt sich das Risiko senken



Langes Sitzen auf Flugreisen kann das Risiko für eine Thrombose erhöhen. Mit einfachen Maßnahmen lässt sich wirksam vorbeugen.
Foto: Dushlik – stock.adobe.com

Viele Menschen kennen den Begriff „Reisethrombose“. Gemeint ist eine Thrombose, die im Zusammenhang mit langem Sitzen auf Reisen entstehen kann – etwa bei Langstreckenflügen oder längeren Bus- und Autofahrten. Das sogenannte „Economy-Class-Syndrom“ beschreibt dabei nicht nur die Situation im Flugzeug, sondern grundsätzlich langes Sitzen auf engem Raum.

Eine Thrombose entsteht, wenn sich ein Blutgerinnsel in einer Vene bildet und den Blutfluss teilweise oder vollständig blockiert. Mit einfachen Maßnahmen lässt sich das Risiko jedoch deutlich verringern.

Woran erkennt man eine Thrombose?

Venen transportieren das sauerstoffarme Blut zurück zum Herzen. Verschließt ein Blutgerinnsel eine Vene – beispielsweise im Bein –, können Beschwerden wie Schwellungen, Schmerzen, Spannungsgefühl oder eine Überwärmung auftreten. Je größer das Gerinnsel, desto ausgeprägter sind in der Regel die Symptome.

Besonders gefährlich wird es, wenn sich Teile des Gerinnsels lösen und mit dem Blutstrom in die Lunge gelangen. Dort können sie ein Blutgefäß verschließen und eine sogenannte Lungenembolie verursachen. Dabei handelt es sich um einen medizinischen Notfall, der sofort behandelt werden muss.

Warum steigt das Risiko auf Reisen?
Drei wesentliche Faktoren können zur Entstehung einer Thrombose beitragen:

Warum steigt das Risiko auf Reisen?

Drei wesentliche Faktoren können zur Entstehung einer Thrombose beitragen:

- Veränderungen der Blutzusammensetzung

sammensetzung

- verlangsamer Blutfluss
- Veränderungen der Gefäßwand

Während langer Reisen kommen mehrere dieser Faktoren zusammen. Wer über viele Stunden nahezu bewegungslos sitzt, aktiviert die sogenannte Muskelpumpe der Waden kaum noch. Dadurch fließt das Blut langsamer aus den Beinen zum

WITTEN transparent

Redaktionsschluss

für die Ausgabe September 2026 ist
am Dienstag, 8. September 2026.

Ihr Praxismagazin für Witten und Bochum-Langendreer

www.verlag-gellisch.de

Herzen zurück. Enge Sitzpositionen mit dauerhaft angewinkelten Knien können den Blutfluss zusätzlich beeinträchtigen. Hinzu kommt insbesondere im Flugzeug die trockene Kabinenluft. Wird zu wenig getrunken, verliert der Körper Flüssigkeit, wodurch das Blut zähflüssiger werden kann. Auch die veränderten Druckverhältnisse in großer Höhe begünstigen Wasseranlagerungen in den Beinen.

Wer hat ein erhöhtes Risiko?

Nicht jeder Mensch hat das gleiche Thromboserisiko. Besonders aufmerksam sollten Personen sein,

- die bereits eine Thrombose oder Lungenembolie hatten,
- die in den vergangenen vier bis sechs Wochen operiert wurden,
- mit einer aktiven Krebserkrankung,
- mit bekannten Gerinnungsstörungen oder
- mit anderen Erkrankungen,

die die Blutgerinnung beeinflussen.

Ein moderat erhöhtes Risiko besteht unter anderem bei Menschen mit Übergewicht, Krampfadern, eingeschränkter Beweglichkeit der Beine oder während der Schwangerschaft und im Wochenbett. Auch Raucherinnen, die gleichzeitig hormonelle Verhütungsmittel einnehmen, haben ein erhöhtes Thromboserisiko.

So lässt sich einer

Reisethrombose vorbeugen

Bereits einfache Maßnahmen können helfen, das Risiko deutlich zu reduzieren:

- Ausreichend trinken – am besten Wasser oder andere alkoholfreie Getränke.
- Möglichst jede Stunde aufstehen und einige Schritte gehen, sofern dies möglich ist.
- Im Sitzen regelmäßig die Füße kreisen lassen sowie die Zehen und Fersen abwechselnd anheben, um die

Wadenmuskulatur zu aktivieren.

- Enge Kleidung vermeiden und ausreichend Bewegungsfreiheit schaffen.

Menschen mit einem erhöhten Risiko können zusätzlich von medizinischen Kompressionsstrümpfen profitieren. Welche Kompressionsklasse sinnvoll ist, sollte individuell ärztlich abgeklärt werden.

Bei Personen mit einem hohen Thromboserisiko können außerdem blutverdünnende Medikamente notwendig sein. Ob eine solche medikamentöse Vorbeugung sinnvoll ist, entscheidet jedoch ausschließlich der behandelnde Arzt.

Vor Reisebeginn ärztlich beraten lassen

Wer zu einer Risikogruppe gehört oder eine längere Flug-, Bus- oder Autofahrt plant, sollte sich rechtzeitig ärztlich be-

raten lassen. Gemeinsam können geeignete Maßnahmen zur Thrombosevorbeugung festgelegt werden, damit der Urlaub oder die Reise möglichst unbeschwert beginnen kann.



PD Dr. Stephan Langer

Chefarzt

Klinik für Gefäßchirurgie
Marien Hospital Witten I
Marien Hospital Herne –
Universitätsklinikum der
Ruhr-Universität Bochum

Marienkirche Witten:

Symphonie auf der Orgel

Am Sonntag, den 13. September 2026 findet um 16 Uhr in der Marienkirche zu Witten wieder ein besonderes Orgelkonzert statt: Unter dem Motto „Eine Symphonie auf der Orgel!“ wird Prof. Dr. Paul Thissen aus Bielefeld an der großen Marienorgel ein abwechslungsreiches musikalisches Programm darbieten.

Es erklingen die Fantaisie in A-Dur von Cesar Franck und die 7. Symphonie a-moll von Charles-Marie Widor. Durch die herausragende Klangvielfalt der Marienorgel verwandelt sich das Instrument Orgel akustisch in ein wunderbares großes Orchester.

Dabei wird Paul Thissen am Konzertspieltisch im vorderen Kirchenschiff musizieren: So können alle Interessierte den Interpreten nicht nur hören, sondern dessen Musizieren auch aus nächster Nähe optisch mitverfolgen. Herzliche Einladung an alle, die das Orgelkonzert „Eine Symphonie auf der Orgel!“ miterleben möchten! Der Eintritt ist frei, am Ausgang wird um eine Spende gebeten.



Prof. Dr. Paul Thissen

Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke:

Ambulante Gruppentherapie in russischer Sprache

Die Fachabteilung für Psychiatrie des Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke (GKH) erweitert ihr Angebot um eine ambulante Gruppentherapie zur Behandlung komplexer Angststörungen in russischer Sprache. Das neue Format ist Teil der transkulturellen Spezialsprechstunde der Psychiatrischen Institutsambulanz (PIA) und richtet sich gezielt an ukrainische und russischsprachige Patient*innen – ein in dieser Form bislang einzigartiges Angebot im Ennepe-Ruhr-Kreis.

Geleitet wird die Gruppe von Elena Klimovitskaya, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, und Anastasia Bobukh, psychologische Psychotherapeutin, die beide seit vielen Jahren im Team der PIA Herdecke tätig sind. Sie ermöglichen die Gruppentherapie in der Muttersprache der Teilnehmenden. „Unser Ziel ist es, sprachliche

Barrieren zu vermeiden und einen vertrauensvollen Rahmen zu schaffen, in dem sich die Patienten sicher austauschen und die Inhalte gut in ihren Alltag integrieren können“, sagt Anastasia Bobukh.

Die ambulante Gruppentherapie ist auf acht bis zehn Termine angelegt und folgt einer klaren, wiederkehrenden Struktur. Jede Sitzung beginnt mit einer gemeinsamen Mitteilungsrunde, an die ein oder zwei praktische Übungen anschließen. Ergänzt wird jedes Modul durch einen thematischen Impuls, der den Teilnehmenden Anregungen für den Umgang mit Angst im Alltag mitgibt.

Mit dem neuen Gruppenangebot trägt das GKH dem wachsenden Bedarf an kultursensibler psychiatrischer Versorgung Rechnung. Ziel ist es, Patient*innen niederschwellig zu unterstützen und ihnen konkrete Werkzeuge zur Angstbewältigung an die Hand zu geben.

Kontakt/Anmeldung:

gruppenangebot-russisch@gkh.de

Reisen mit chronischen Schmerzen

Berlin, 26. Juni 1963. Die Menschenmenge auf dem Weg zum Rathaus Schöneberg zählt rund 450.000, die Julihitze liegt schwer über der Stadt, und mittendrin bewegt sich eine Wagenkolonne, in der ein Mann sitzt, dessen Rücken bei jeder Bodenwelle schmerzt. John F. Kennedy leidet seit Jahren an chronischen Rückenschmerzen, verschärft durch eine Kriegsverletzung und eine nie ganz auskurierte Wirbelsäulenoperation. Kaum jemand in der jubelnden Menge ahnt, dass der Präsident der Vereinigten Staaten sich kaum ohne Schmerzmittel und Stützkorsett bewegen kann. An seiner Seite, meist außerhalb der Kameras, reist Dr. Janet Travell, seine persönliche Ärztin und die erste Frau in diesem Amt im Weißen Haus.



Reisen wie diese nach Berlin sind für Kennedy keine Ausnahme, sondern Alltag – ein Staatsoberhaupt, das um die halbe Welt fliegt, während sein Körper eigene Regeln aufstellt. Was am Rathaus Schöneberg als historischer Moment der Weltpolitik in die Bücher eingeht, ist für Kennedy persönlich auch eine logistische Meisterleistung des Schmerzmanagements. Seine Geschichte zeigt exemplarisch, was Millionen Menschen mit chronischen Schmerzen bis heute erleben: Reisen ist möglich – aber nur mit Planung, Unterstützung und der Bereitschaft, den eigenen Körper nicht zu ignorieren, sondern in jede Entscheidung einzubeziehen.

Wer unter einer stabilen Opioidtherapie reist, ist rechtlich und

medizinisch reisefähig, muss jedoch spezifische Nachweise und Sicherheitsregeln beachten. Die Fahrtauglichkeit am Steuer hängt stark von der Behandlungsphase ab, während für den Medikamententransport strenge behördliche Vorgaben gelten. Patienten, die starke Schmerzmittel nehmen, müssen im Vorfeld einiges beachten.

Wichtig: Der Medikamentenausweis – Für Reisen in Europa bis zu 30 Tagen ist eine amtlich beglaubigte Bescheinigung nach Artikel 75 des Schengener Durchführungsübereinkommens zwingend erforderlich. Sie muss vom behandelnden Arzt ausgefüllt und vor der Abreise durch das zuständige Gesundheitsamt beglaubigt werden. Für jedes einzelne Präparat ist ein sepa-

rates Formular auszufüllen.

Reisende außerhalb der EU benötigen eine mehrsprachige ärztliche Bescheinigung (Angaben zu Wirkstoff, Dosierung und Reisedauer), die ebenfalls vom Gesundheitsamt legalisiert werden muss. Manche Länder verlangen vorab eine zusätzliche Importgenehmigung oder verbieten bestimmte Opioide komplett.

Medikamente und Hitze bei transdermalen Opioiden – Besondere Vorsicht ist beim Einsatz von Schmerzplastern, sogenannten transdermalen Opioiden, in den Sommermonaten geboten. Diese Systeme reagieren hochgradig sensibel auf äußere Wärme- und Hitze einwirkungen. Durch hohe Außentemperaturen erweitert der

Körper die Blutgefäße, wodurch sich die Hautdurchblutung massiv steigert. Diese physiologische Veränderung führt dazu, dass der opioidhaltige Wirkstoff unkontrolliert schnell aus dem Depot freigesetzt wird. Die gesteigerte Resorption über die erhitzte Hautoberfläche erhöht die Konzentration des Opioids im Blutkreislauf gefährlich. Dadurch besteht ein akutes Risiko für eine unbeabsichtigte Überdosierung des starken Schmerzmittels.

Typische Anzeichen einer solchen hitzebedingten Opioid-Überdosis sind extreme Schläfrigkeit, Verwirrtheit und starker Schwindel. Im schlimmsten Fall droht eine lebensgefährliche Atemdepression, die sofortige medizinische Notfallhilfe erfordert.

dert. Wichtig zu wissen ist, dass auch eine Erhöhung der Körpertemperatur durch Fieber denselben beschleunigenden Effekt auf die Wirkstoffabgabe hat. Im Urlaub muss direkte Sonneneinstrahlung auf das Pflaster beim Sonnenbaden daher unter allen Umständen strikt vermieden werden. Die Nutzung von Saunen, Solarien, Whirlpools oder heißen Vollbädern ist für Pflasterträger aus diesem Grund absolut tabu. Auch alltägliche Wärmequellen wie Heizdecken, Wärmflaschen oder Infrarotlampen dürfen niemals mit dem Pflaster in Kontakt kommen.

Reisen bei chronischen Kopfschmerzen – Für Menschen mit chronischen Kopfschmerzen oder Migräne stellt eine Reise oft eine besondere Herausforderung dar, da veränderte Tagesabläufe schnelle Trigger sein können. Umso wichtiger ist es, während der gesamten Reise-

zeit kontinuierlich und ausreichend Wasser zu trinken, da bereits eine leichte Dehydratation schwere Kopfschmerzattacken auslösen kann. Zudem sollten Betroffene ihren gewohnten Tag- und Nachtrhythmus strikt einhalten, um den empfindlichen Biorhythmus des Körpers stabil zu halten. Das gilt insbesondere für die Schlafzeiten: Vermeiden Sie es bei einer Migräneerkrankung konsequent, im Urlaub länger als zu Hause zu schlafen, da dieses vermeintlich erholsame Ausschlafen ein klassischer Auslöser für akute Attacken ist. Stellen Sie sich daher auch an freien Tagen einen Wecker, um zur gewohnten Zeit aufzustehen, und planen Sie feste Uhrzeiten für Ihre Mahlzeiten ein, um Blutzuckerschwankungen vorzubeugen. Darüber hinaus gilt es, individuelle Trigger wie die Zugluft von Klimaanlage oder grelles Sonnenlicht konsequent zu meiden.

Für die Fahrt selbst gehören bewährte Akutmedikamente wie Triptane oder Schmerzmittel direkt greifbar in das Handgepäck. Nutzen Sie bewährte Hilfsmittel wie kühlende Gelmasken, Pfefferminzöl für die Schläfen oder Akupressurbänder für unterwegs und führen Sie Ihren Kopfschmerzkalender auch auf Reisen digital oder auf Papier lückenlos weiter. Planen Sie täglich feste Entspannungsphasen mit Atemübungen oder progressiver Muskelrelaxation ein, um den Urlaub schmerzfrei genießen zu können.

Planung gut, alles gut – Eine sorgfältige und vorausschauende Planung ist das wichtigste Fundament für eine gelungene Reise mit chronischen Schmerzen. Wer seine Medikamente rechtzeitig rechtlich absichert und feste Routinen konsequent beibehält, minimiert das Risiko für unerwartete Schmerzschübe

unterwegs massiv. Gehen Sie Ihre nächste Urlaubsplanung daher entspannt, aber strukturiert an – denn eine gut organisierte Reise ist der beste Garant für echte Erholung.



Jurij Sokolov

Oberarzt

Facharzt für Anästhesiologie

Zusatzbezeichnung

Spezielle Schmerztherapie

Fachkunde Rettungsdienst

EvK Witten

Jubiläumskonzert „Sing mit“ der Sorooptimistinnen Witten Herdecke

Auch bei hohen Außentemperaturen war das 10. „Sing Mit“ Konzert der Sorooptimistinnen in Herdecke Kirchende ein großer Erfolg. Seit 10 Jahren veranstaltet der SI Club das beliebte Event.

Rund 60 Gäste kamen zur Live Band mit ihren Best-of Songs der vergangenen Konzerte, zum Singen und zum regen Austausch in das Gemeindehaus in Kirchende.

Dank des Getränkeponsorings durch REWE/Symalla EH oHG Herdecke und großzügiger Ein-

zelspenden der Besucher und Besucherinnen können die Sorooptimistinnen Witten-Herdecke mit der Einnahme von mehr als 2.000 Euro zwei soziale Projekte unterstützen: Die Arbeit der Frauenberatungsstelle in Herdecke und das Projekt Sedaf e.V., Kinderhilfe für Kabul.



Ein sangesfreudiges Publikum bediente der Sorooptimistinnen-Club Witten Herdecke mit seinem „Sing Mit“-Konzert, das gleich 2.000 Euro für gute Zwecke einbrachte.



Diakonie
Ruhr

100
JAHRE | Quartier
Feierabendhäuser

Quartier der Feierabendhäuser

- Stationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Tagespflege
- ServiceWohnen



Pferdebachstr. 43, 58455 Witten



02302 589-5100



diakonie-ruhr.de/feierabendhäuser

WITTEN transparent

Lokale Medizin-Kompetenz bezieht Stellung zu monatlich wechselnden Gesundheitsthemen.

Wenn pflegende Angehörige selbst eine Auszeit benötigen:

Kurzzeitpflege – und wer welche Kosten übernimmt

Die Pflegebedürftigkeit ist ein grundlegend lebensverändernder Umstand. Zumeist ist nicht nur der Pflegebedürftige selbst davon betroffen, sondern auch für die pflegenden Angehörigen ändert sich das Leben mit den neuen Aufgaben grundlegend. Was aber, wenn die pflegenden Angehörigen selbst Erholung brauchen und urlaubsreif sind? Dann kommt bekanntermaßen die Kurzzeitpflege in Betracht. Das ist schon lange so. Aber aufgepasst: Vor nicht allzu langer Zeit hat es hier Veränderungen gegeben. Was gilt es zu beachten? Witten transparent sprach mit Hayri Bulan, der bei den Feierabendhäusern Witten im Sozialen Dienst für die Beratung und Reservierung in Bezug auf die Kurzzeitpflegeplätze zuständig ist.

Welche Möglichkeiten gibt es, eine zu pflegende Person für einen gewissen Zeitraum in qualifizierte Obhut zu geben, damit pflegende Angehörige selbst in Urlaub fahren können?

H. Bulan: „Die erste infragekommende Möglichkeit ist die Kurzzeitpflege. D. h., die/der pflegebedürftige Angehörige kommt für einen gewissen Zeitraum zu uns, z. B. für zwei oder drei Wochen.“

Wie lange maximal wäre die

Inanspruchnahme der Kurzzeitpflege möglich?

H. Bulan: „Es kommt letztendlich auf die Preise an, die von Einrichtung zu Einrichtung variieren. So heißt es im Schreiben der Pflegekasse, dass man bis zu 56 Tage im Jahr Anspruch auf Kurzzeitpflege hat (Pflegegrad vorausgesetzt). Die Pflegekasse beteiligt sich mit 3.539,00 Euro an anfallenden Kosten nur für die Pflege. Es fallen noch weitere Kosten an (s. gelber Info-Kasten), für die ggf. auch Zuschüsse in Anspruch genommen werden können.“

men werden können.“

Erläuterung: Allein für Pflege und Ausb.-Umlage fallen also täglich 157,50 Euro an. Teilt man die von der Kasse übernommenen Kosten durch eben die Kosten für einen Tag Kurzzeitpflege in den Feierabendhäusern, so ergibt sich die Zahl der Tage, in denen die Pflegekosten von der Pflegekasse übernommen werden. Es sind gut 22 Tage. Anders gesagt: Drei Wochen Urlaub können sich die pflegenden Angehörigen gönnen, was darüber hinaus geht, muss selbst getragen werden. Dies gilt aber nur für dieses Beispiel, für das uns die Feierabendhäuser ihren Leistungsentgelt-Katalog zur Verfügung gestellt haben. Andere Einrichtungen berechnen höhere Pflegekosten, anderer niedrigere. Nach Einschätzung von H. Bulan liegt die Diakonie Ruhr mit ihren Feierabendhäusern im mittleren Preissegment.

Solitäre und eingestrente Kurzzeitpflege

H. Bulan: „Bei der Kurzzeitpflege gibt es von Haus zu Haus gewisse Unterschiede, über die sich Kurzzeitpflegeplatzsuchende informieren sollten. So gibt es die solitäre Kurzzeitpflege und die eingestrente Kurzzeitpflege. Solitäre Kurzzeitpflege, wie sie bei uns vorhanden ist, bedeutet: Es gibt einen eigenen Wohnbereich für die Kurzzeitpflegegäste. Hier können keine vollstationären Bewohner aufgenommen werden. Dies ist so mit dem EN-Kreis und den Krankenkassen festgelegt worden. Bei uns ist das in der zweiten Etage mit Einzelzimmern, wo Gäste kommen und gehen; es ähnelt einem Hotelbetrieb. Und genau wie einem Hotel die Zimmerbuchung, kann man bei

uns auch die Kurzzeitpflege im Voraus buchen. Das hört sich zunächst lapidar an, ist aber ein nicht zu unterschätzender Vorteil für diejenigen, die ihren Urlaub planen. Sie erhalten dadurch eine Planungssicherheit, die es oft früher in dieser Form nicht gab, als man verschiedentlich noch auf einen freien Platz warten musste.

Anders verhält es sich bei den eingestreuten Kurzzeitpflegeplätzen. Diese sind in einem Pflegeheim für einen bestimmten Zeitraum benannt. Wenn also in der Pflegeeinrichtung ein Platz frei wird, kann dieser als Kurzzeitpflegeplatz genutzt werden. Wird hier dann der Pflegegast aufgenommen und hat irgendwann seinen Anspruch auf Kurzzeitpflege aufgebraucht, so kann er direkt in den Status des stationären Bewohners wechseln, ohne dabei das Zimmer wechseln zu müssen. Der Nachteil hierbei ist, dass die Planbarkeit fehlt. Man kann nicht planen, wann ein Zimmer frei wird. Es wird frei, wenn jemand stirbt oder auszieht. Jemand der einen Platz im Bereich der eingestreuten Kurzzeitpflege suchen sollte, sollte daher stets mit der Einrichtung in Kontakt sein, um zu erfahren, ob aktuell ein solcher Platz zur Verfügung steht.“

Der Entgeltkatalog weist auch den Kostenpunkt „Investitionen“ auf in Höhe von 31,86 Euro täglich. Was hat es damit auf sich und wer trägt diese Kosten?

H. Bulan: „Die Investitionskosten sind die Kosten für Errichtung und Instandhaltung des Gebäudes. Da werden wir vom Lanf NRW refinanziert. Bis zu 56 Tage pro Kalenderjahr werden diese Kosten übernommen.“ (s. gelber Infokasten)

Zusammensetzung der Kosten am Beispiel des Altenzentrums am Schwesternpark Feierabendhäuser / Diakonie Ruhr

Das Leistungsentgelt für Kurzzeitpflegegäste im Ev. Altenzentrum am Schwesternpark Feierabendhäuser beträgt pro Tag 248,19 Euro und zwar für jeden Pflegegrad (1 - 5).

Diese Summe setzt sich aus folgenden Leistungen zusammen:

- Unterkunft: 33,24 Euro
- Verpflegung 25,59 Euro
- Investitionskosten: 31,86 Euro
- Ausbildungs-Umlage: 5,68 Euro
- Pflege: 151,82 Euro

Die Pflegekasse übernimmt die Pflegekosten und die Ausb.-Umlage, also insgesamt 157,5 Euro.

Sofern Pflegegrad 2, 3, 4 oder 5 vorliegt, werden die Investitionskosten von der zuständigen Pflegewohngeldstelle (Kommune) für bis zu 56 Tage im Kalenderjahr übernommen.

Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung werden der Verständlichkeit halber auch als „Hotelkosten“ bezeichnet. Diese werden den Kurzzeitpflegegästen in Rechnung gestellt, sie stelle also den Eigenanteil für die Betroffenen dar. Diese Kosten können in der Regel aber auch mit den Ansprüchen auf den Entlastungsbeitrag (131 Euro monatlich) verrechnet werden. Sofern vorher der Entlastungsbeitrag nicht in Anspruch genommen wurde, kann sich im Laufe eines Jahres viel angespart haben, womit die „Hotelkosten“ verrechnet werden können. Bei kontinuierlicher Ausnutzung des Entlastungsbeitrags indes kann das dann natürlich nicht in dem Umfang erfolgen.

Pflegebedürftige, die selbst den Eigenanteil (Kosten für Unterkunft und Verpflegung) nicht finanzieren können, haben die Möglichkeit, einen Sozialhilfeantrag zu stellen (insbesondere Menschen, die bereits die Grundsicherung erhalten).

Kurzzeitpflege sehr gefragt

Hayri Bulan kann bestätigen, dass die Kurzzeitpflege sehr begehrt ist. Aktuelle Zahlen liegen nicht vor, aber vor der Corona-Zeit war es so, dass über 60% der Kurzzeitpflegegäste aus dem privaten Bereich kamen und weitaus weniger von den umliegenden Krankenhäusern zugewiesen wurden. Er sagt: „Wir haben tatsächlich Stammgäste, die immer wieder hierher kommen.“

Aufgehoben – die klassische Trennung zwischen Kurzzeit- und Verhinderungspflege

H. Bulan: „Kurzzeitpflege und Verhinderungspflege waren damals zwei verschiedene Töpfe / Budgets. Mit dem 1. Juli 2025 entfiel diese Aufsplittung. Seitdem wurden beide Leistungen zu einem gemeinsamen Jahresbudget von 3.539 Euro zusammengefasst, das Pflegebedürftige ab Pflegegrad 2 flexibel für Kurzzeit- und/oder Verhinderungspflege einsetzen können.“ Hier also hat der Gesetzgeber mit den Verwirrung stiftenden Begrifflichkeiten und den für Laien schwer nachvollziehbaren Verfahrensweisen im Zusammenhang mit bestimmten Fristen aufgeräumt. Unnötig also, nun noch detailliert auf die frühere Regelung einzugehen.

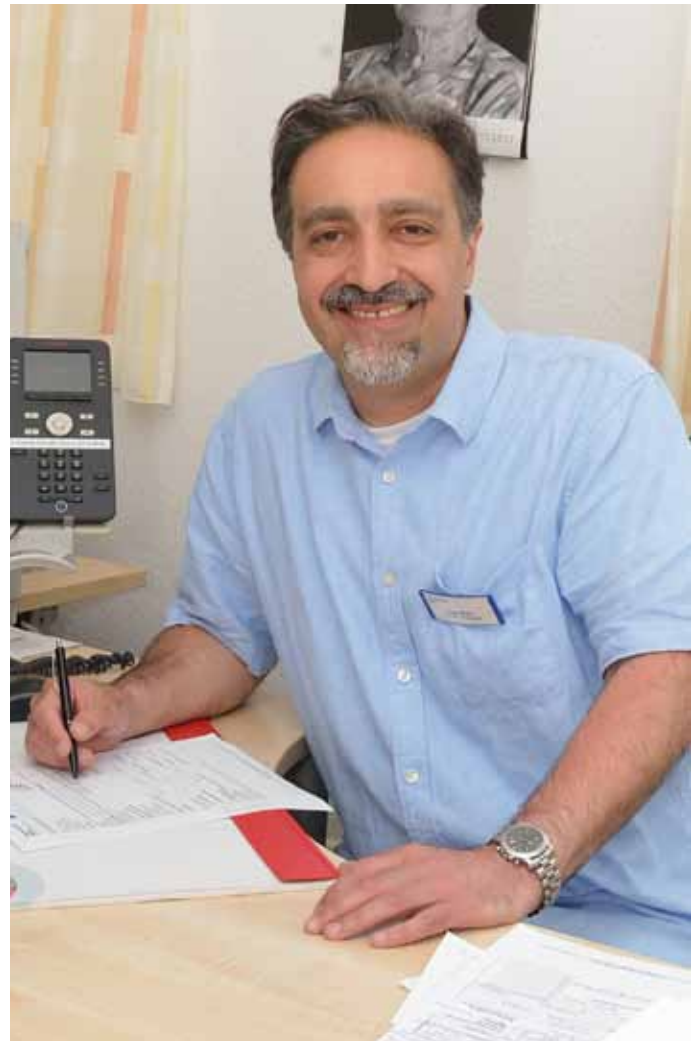
Allerdings, so erklärt

H. Bulan: „Bei uns ist es so, dass wir keine Trennung mehr zwischen Kurzzeitpflege und Verhinderungspflege haben, aber im privaten Bereich kann Verhinderungspflege durchaus noch in Anspruch genommen werden. Wenn man also zuhause gepflegt werden will, kann man andere pflegende Personen damit auszahlen. In der Regel sind dies sogar Privatpersonen und weniger die Pflegedienste.“

Die Feierabendhäuser haben jährlich um die 340 Einzüge. Mit 24 Kurzzeitpflegeplätzen gehören die Feierabendhäuser zu den größten Kurzzeitpflegeeinrichtungen im östlichen Ruhrgebiet. H. Bulan hierzu: „Wer also rechtzeitig, z. B. jetzt für die Osterzeit nächsten Jahres, bucht, hat beste Aussichten, einen Kurzzeitpflegeplatz in unserem Hause zu bekommen.“

Was raten Sie denjenigen, die verzweifelt nach einem solchen Platz suchen, aber nicht fündig werden?

H. Bulan: „Immer wieder nachfragen. Es ergeben sich öfters Absagen oder Änderungen, so dass ein zuvor belegter Platz plötzlich zu haben ist.“



Hayri Bulan von der Feierabendhäusern der Diakonie Ruhr ist zuständig für die Reservierung von Kurzzeitpflegeplätzen und für die dazugehörige Beratung.

9. ADAC Youngtimertreffen Ruhr:**Schmucke Karossen wieder bei Ostermann**

Die Traditionsveranstaltung, dass bereits 9. ADAC Youngtimer- und Oldtimertreffen, findet wieder am Sonntag den 23. August 2026 ab 10 Uhr, bei Ostermann in Witten statt.

Auf dem vermutlich wieder vollen Parkplatz, wird es erneut eine „automobile Zeitreise“ aus aller Nähe geben. Erwartet werden wieder rund 400 interessante Fahrzeuge, fast aller Hersteller. Schätze, die zu Gesprächen einladen.

Die Fahrzeuge werden vom professionellen Moderator Heinz Rütjes vorgestellt und anschließend in verschiedenen Kategorien bewertet und prämiert.

Die erfolgreiche und beliebte Traditionsveranstaltung wird von der Veranstaltergemeinschaft, bestehend aus verschiedenen ADAC-Ortsclubs aus der Region, organisiert: Hagener AC e.V., AC Herdecke e.V., MFC Auf dem Schnee e.V. Herdecke, Motorfreunde Hohenlimburg e.V.,

MC Dortmund e.V., den Witterner Ortsclubs MSC Herbede e.V. und dem Scuderia Gedern e.V. .

„Selbstverständlich ist für das leibliche Wohl gesorgt, und die beliebten Kinderaktionen gehören natürlich wie immer zu dem kostenlosen Eintritt für die Besucher. Lediglich die Fahrzeugteilnehmer zahlen 10,- Euro pro Fahrzeug. Eine Verlosung

mit Gutscheinen von Ostermann gibt es auch wieder“, so Olaf

Dau vom Vorstand des Mitveranstalters Scuderia Gedern e.V..



Reise-Diarrhoe, Hepatitis und Co. – Reise-Erkrankungen von „harmlos“ bis „heftig“

„Wenn einer eine Reise tut, dann kann er was erleben...“ – Ein vieldeutiger Slogan, der sowohl hinsichtlich positiver wie auch negativer Reiseerlebnisse interpretiert werden kann. Zu den vielen möglichen negativen Erlebnissen gehören Erkrankungen, die man sich bei einer Reise zuziehen kann. „Zu den häufigsten Erkrankungen zählen die Magen-/Darm-Erkrankungen, die Reisediarrhöen“, weiß Prof. Dr. Mario Iasevoli, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin am Ev. Krankenhaus Witten, zur berichten. Meist sind diese Erkrankungen harmloser Natur, was Betroffene, deren Urlaub dadurch vermiest wird, anders sehen mögen. Aber: Harmlos sind sie im Vergleich zu den durchaus ernsthaften Erkrankungen, die man sich natürlich auch in fernen Urlaubsländern zuziehen kann, z.B. Malaria, Gelbfieber und Hepatitis.

Worin ist dies begründet?

Prof. Dr. Iasevoli: „Dafür gibt es gleich mehrere infrage kommende Gründe. Dazu gehört, dass in vielen Ländern die Hygienestandards nicht den unseren entsprechen. Wird in diesen Ländern z. B. auf derenn Gemüsegeldern Kopfdüngung praktiziert wird, also wenn Klärbfälle zur Düngung direkt auf die Pflanzen ausgebracht werden, so sind diese Pflanzen mit Bakterien und anderen Mikroben befallt, auf die unser Organismus eben mit Magen-/Darmerkrankungen reagieren kann. Die Frage, warum denn dann nur die Touristen und nicht die Einheimischen betroffen sind, ist schnell beantwortet: Die Einheimischen, aber auch z.B. Fremdenführer, die sich ständig in diesen Ländern aufhalten, sind durch ihren ständigen Kontakt mit diesem Gemüse gegen diese Bakterien durchimmunisiert. Wir sind dagegen empfänglich für solche Keime, da unserer Körper noch nicht die entsprechenden Abwehrstoffe aufgebaut haben.“

Wie sind die Symptome und wie kann man – wenn es einen erwischt hat – absehen, ob es sich um einen harmlosen Infekt handelt oder um etwas Ernstes?

Prof. Dr. Iasevoli: „Erbrechen, Durchfall und allgemeines Unwohlfinden sind Symptome, die mit einer solchen Infektion einhergehen. Sie klingen aber meist in ein paar Tagen noch am Urlaubsort ab. Natürlich gibt es auch Infekte, die rich-

tig krank machen, wenn man z. B. in asiatischen oder afrikanischen Ländern ungeschützte (also nicht gekochte bzw. geschälte) Lebensmittel zu sich nimmt. Aber das kommt im Vergleich zu Vorgenanntem wesentlich seltener vor.“

Welche Urlaubserkrankungen kommen auch noch häufig vor?

Prof. Dr. Iasevoli: „Dies sind die Erkrankungen, die über Stechmücken übertragen werden, beispielsweise Malaria und Gelbfieber sowie verschiedene, eher seltene Fiebererkrankungen. Zwei- bis dreimal im Jahr werden wir auf unserer Infektionsstation mit solchen Fällen, die schwerwiegende gesundheitliche Veränderungen auslösen können, konfrontiert. Dabei ist die Infektionsstation aufgrund ihrer gesammelten Erfahrungswerte gut aufgestellt, so dass nach einer gründlichen Reise-Anamnese gezielt geholfen werden kann.“

Wie verhält es sich mit der Hepatitis, die häufig in Zusammenhang mit Reiseerkrankungen gebracht wird?

Prof. Dr. Iasevoli: „Die Hepatitis gehört ebenfalls zu Erkrankungen, die man aus dem Urlaub mitbringen kann. Die Hepatitis B und C werden nur über Blutkontakt übertragen, d. h. z. B. über Sexualkontakt oder auch Spritzen. Bei einem normalen Verhalten im Urlaubsland ist die Gefahr einer Infektion mit Hepatitis B und C eigentlich nicht gegeben. Die Hepatitis A hinge-

gen kann ihre Ursache auch in verunreinigter Nahrung haben. Sie führt zur bekannten Gelbsucht (gelbliche Hautfärbung), ist aber im Vergleich zu Hepatitis B und C relativ leichtgradig, wird nicht chronisch, stellt aber doch eine schwerwiegendere Erkrankung dar, die die Betroffenen mehrere Wochen außer Gefecht setzen kann. Diese Erkrankung ist aber selten geworden, da wir dagegen impfen können. Es ist daher wahrscheinlich, dass die Hepatitis A (wie auch die Hepatitis B) infolgedessen bei uns immer seltener wird. Gegen die Hepatitis C ist leider keine Impfung verfügbar, deshalb beschäftigt diese Infektion uns weiterhin häufig.“

Ist eine Infektion mit Hepatitis B oder C möglich, wenn man sich im Ausland z. B. nach einem Unfall in ärztliche Behandlung geben muss?

Prof. Dr. Iasevoli: „Ja, natürlich, die Gefahr ist gegeben, was mit den Hygienestandards in verschiedenen Ländern zu erklären ist. Aber es gibt auch andere Situationen, in denen man der Gefahr ausgesetzt ist, mit verunreinigten Instrumenten behandelt zu werden, was dann zu einer Infektion mit Hepatitis B führen kann. Ein Beispiel dafür sind Tattoos. Wenn man sich auf einem Markt in Asien ein solches stechen lässt, muss man nicht erwarten, dass die Instrumente auch sauber (steril) sind. Erwähnenswert in diesem Zusammenhang ist auch der sogenannte OP-Tourismus. Wenn Patienten sich aus Kos-

tengründen entscheiden, eine OP im fernen Ausland vornehmen zu lassen (z. B. Brustimplantate, Schönheitsoperationen, Zahnimplantate), können auch sie z. T. damit rechnen, mit Hygienestandards unter den unseren konfrontiert zu werden, was negative Folgen haben kann, eben auch die Hepatitis B oder C.“

Wie kann man sich gegen all dies schützen?

Prof. Dr. Iasevoli: „Welche Infektionsgefahren in welchem Land vorherrschen, darüber können sich Reisende im Vorfeld informieren. Das Robert-Koch-Institut (www.rki.de), bzw. das auswärtige Amt (<https://www.auswaertiges-amt.de>) bieten im Internet sehr gute Information zu einzelnen Reiseländern. Dort kann man nachlesen, welche Risiken es im jeweiligen Urlaubsland gibt und wie man sich am besten dagegen schützen kann.“



Prof. Dr. Mario Iasevoli
Chefarzt
Klinik für Innere Medizin
Ev. Krankenhaus Witten

Ärger mit der Airline? Diese Rechte gelten

Wie Betroffene bei Verspätung,
Flugausfall und Gepäckverlust
handeln sollten

Die Mitgliedsstaaten der Europäischen Union (EU) und das Europäische Parlament haben sich auf einen Kompromiss zur Reform der EU-Fluggastrechte geeinigt. Demnach sollen unter anderem die bisherigen Entschädigungsansprüche bei Flugverspätungen erhalten bleiben. Aber welche Rechte haben Reisende grundsätzlich bei Problemen mit dem gebuchten Flug? „Kommt es zu Flugverspätungen, Flugausfällen oder Problemen mit dem Gepäck, wissen viele Reisende nicht, welche Ansprüche ihnen zustehen. Je nach Situation haben Verbraucher:innen Anspruch auf Betreuungsleistungen, Erstattungen oder Entschädigungen“, erklärt Ingo Döring, Berater der Verbraucherzentrale NRW in Witten. Sie erläutert, worauf Betroffene achten sollten und wie sie ihre Rechte durchsetzen können.

Was gilt bei Flugverspätungen? – Verspätet sich ein Flug, muss die Airline je nach Flugstrecke und Wartezeit Betreuungsleistungen anbieten. Dazu gehören beispielsweise Mahlzeiten und Getränke sowie bei längeren Verzögerungen auch eine Hotelunterbringung einschließlich Transfer, etwa wenn der Abflug erst am folgenden Tag möglich ist. Erreichen Reisende ihr Ziel mit einer Verspätung von mindestens drei Stunden, können zusätzlich Ausgleichszahlungen zwischen 250 und 600 Euro pro Person in Betracht kommen. Voraussetzung ist, dass keine außergewöhnlichen Umstände vorliegen, die die Fluggesellschaft nicht beherrschen kann. Dazu zählen beispielsweise extreme Wetterverhältnisse oder Terrorwarnungen.

Welche Rechte habe ich bei einem Flugausfall? – Wird ein Flug annulliert, können Reisende grundsätzlich zwischen einer Ersatzbeförderung und der Erstattung des Ticketpreises wählen. Unter bestimmten Voraussetzungen besteht zusätzlich Anspruch auf eine pauschale Entschädigung. Entscheidend ist unter anderem, wann die Airline über die Annullierung informiert hat und ob außergewöhnliche Umstände vorliegen.

Werden Betroffene mindestens 14 Tage vor dem geplanten Abflug über die Annullierung informiert, besteht grundsätzlich kein Anspruch auf eine Ausgleichsleistung. Erfolgt die Information weniger als 14 Tage vor Abflug, hängt der Anspruch auf eine Ausgleichsleistung unter anderem davon ab, welche Ersatzbeförderung die Airline anbietet. Ansonsten besteht weiterhin ein Anspruch auf eine Ausgleichsleistung. Wichtig: Wer sich für die Erstattung des Ticketpreises entscheidet, hat anschließend keinen Anspruch mehr auf eine Ersatzbeförderung und Betreuungsleistungen.

Was kann ich tun, wenn mein Gepäck verloren geht oder beschädigt wird? – Kommt das Gepäck nicht am Urlaubsort an oder wird es beschädigt, sollten Betroffene den Schaden möglichst sofort am Flughafen melden und dokumentieren. Dazu gehören Fotos sowie eine schriftliche Verlust- oder Schadensanzeige bei der Airline. Geht Gepäck verloren, wird verspätet ausgeliefert oder beschädigt, können Reisende grundsätzlich Schadenersatz gegenüber der Fluggesellschaft oder bei einer Pauschalreise gegebenenfalls auch gegenüber dem Reiseveranstalter verlangen. Die Haftungshöchstgrenze für Zerstörung,

Beschädigung oder verspätete Auslieferung von Gepäck liegt derzeit bei rund 1.400 Euro pro Passagier. Wertsachen, wichtige Dokumente und Medikamente sollten deshalb möglichst immer im Handgepäck transportiert werden. In den Beförderungsbedingungen der Fluggesellschaften wird die Haftung für Schäden an solchen Gegenständen im aufgegebenen Gepäck regelmäßig ausgeschlossen.

Wie setze ich meine Ansprüche durch? – Reisende sollten Bordkarten, Buchungsunterlagen und Mitteilungen der Airline aufbewahren sowie Verspätungen oder Gepächtschäden möglichst umfassend dokumentieren. Bei der Prüfung möglicher Ansprüche unterstützt die kostenlose Flugärger-App der Verbraucherzentrale NRW. Mit dem Tool können Betroffene ihre Ansprüche prüfen und direkt gegenüber der Fluggesellschaft geltend machen.

Weiterführende Informationen:

- Mehr zur Flugärger-App:
www.verbraucherzentrale.nrw/node/40119
- Alles rund um Fluggastrechte:
www.verbraucherzentrale.nrw/node/27885

Ohrenschmerzen im Urlaub – Was steckt dahinter?

Die schönste Zeit des Jahres – für viele ist sie mit Wasser, schwimmen, plantschen, tauchen etc. verbunden. Dass gerade diese Urlaubsvergnügen schmerzhaft Folgen haben können, haben dabei die wenigsten „auf dem Schirm“. Dabei muss man nichtmals in einen Seeigel treten oder am Beckenrand des Hotelpools ausrutschen. Manchmal reicht etwas Wasser im Ohr und es wird unangenehm bis ernsthaft schmerzlich. In vielen Fällen handelt es sich dabei um eine **Badeotitis**, bekannt auch als das „Schwimmerohr“.

An diese Erkrankung sollte man auf jeden Fall denken, wenn nach intensivem Kontakt mit Wasser starke Ohrenschmerzen auftreten, die sich noch verstärken, wenn man an der Ohrmuschel zieht. Aber auch ein Druckschmerz vor dem Ohr sowie ein unangenehmes Jucken im Gehörgang sind typische Symptome für die Badeotitis. Auch das Gefühl des „verstopften“ Ohres gehört dazu. Das kennt ein jeder, der schon mal Wasser im Gehörgang hatte. Meistens fließt es nach stärkerem Kopfschütteln und -drehen wieder ab. Wenn es dies nicht tut, kann die Erkrankung vorliegen. Dies geht oft auch mit vermindertem Hörvermögen einher und manchmal sogar mit Ausfluss aus dem Ohr.

Ursache

Durch das ins Ohr eingedrungene Wasser wurde die schützende Haut im Gehörgang aufgeweicht. Bakterien, seltener auch Pilze, finden hier gute Voraussetzungen, um sich zu vermehren.

Begünstigende Faktoren für die Entstehung dieser Situation sind

- häufiges Schwimmen oder Baden
- feucht-warmes Klima
- kleinere Hautverletzungen infolge von Reinigungsaktivitäten mit Wattestäbchen

- enge Gehörgänge
- Hauterkrankungen wie Neurodermitis oder Psoriasis

Heilung

Handelt es sich um eine unkomplizierte Badeotitis, so stellt sich bei der Behandlung meist innerhalb weniger Tage eine Besserung ein. Binnen ein bis zwei Wochen heilt die behandelte Badeotitis komplett aus. Bei starken Schmerzen können Schmerzmittel wie Ibuprofen oder Paracetamol (sofern verträglich) eingenommen werden. Und das Ohr sollte bei aufkommenden Schmerzen im Gehörgang auf jeden Fall trocken gehalten werden.

Wann zum Arzt?

Leider kann die Badeotitis auch so ausgeprägt sein, dass eine ärztliche Hilfe erforderlich ist. Dies ist dann der Fall, wenn die Schmerzen allzu stark sind. Auch das Auftreten von Fieber im Zusammenhang mit der Badeotitis zeugt von einem schwereren Verlauf, der einer ärztlichen Behandlung bedarf. Ebenfalls ist ärztliche Hilfe notwendig in folgenden Situationen:

- Eiter läuft aus dem Ohr
- das Hören wird deutlich schlechter
- die Beschwerden dauern länger als drei Tage an
- der / die Betroffene leidet unter Diabetes oder unter einer Immunschwäche.

Therapie

Bei jedweder Entzündung muss das Ohr absolut trocken gehalten werden. Bei einer unkomplizierten Entzündung wird mit desinfizierenden Ohrentropfen

behandelt. Handelt es sich um eine bakterielle Entzündung, ist eine Therapie mit antibiotischen Tropfen angezeigt. Bei sehr schweren Verläufen muss eine systemische Antibiose erfolgen.

Vorbeugung

Die beste Krankheit ist die, die gar nicht erst auftritt, heißt es so schön. Und auch der Badeotitis lässt sich mit einfachen aber gezielten Maßnahmen vorbeugen. Dazu gehört das gute Trocknen der Ohren nach dem Badespaß, auch – wenn nötig – mit Seitenneigung des Kopfes, dass ggf. vorhandenes Wasser aus dem Gehörgang abfließen kann. Auf Wattestäbchen sollte verzichtet werden.

Bei wiederkehrenden Beschwerden können ggf. spezielle alkohol/essigsäurehaltige Ohrentropfen zur Prophylaxe genommen werden, was allerdings auch erst nach Rücksprache mit dem Arzt und auf dessen Empfehlung erfolgen sollte.



Dr. Klaus-Peter Tillmann

HNO-Arzt

Witten und Bochum



Kontakt:
 Bahnhofstr. 57, 58452 Witten
 Tel.: 02302-1 79 90 18
 E-Mail: kontakt@hoertechnik-jakobs.de

- ▶ Hörgeräte
- ▶ Tinnitusberatung
- ▶ Gehörschutz
- ▶ Hausbesuche

INHABERGEFÜHRT

...AUS LIEBE
ZUM HANDWERK



Reiseimpfungen:

Gut geschützt die Welt entdecken



Fernreisen sind heute einfacher denn je – doch auf Reisen ergeben sich auch gesundheitliche Risiken. Wer gut vorbereitet in den Urlaub startet, kann viele Infektionskrankheiten vermeiden. Reiseimpfungen gehören deshalb zu den wichtigsten Maßnahmen der Gesundheitsvorsorge.

Die Basis: Standardimpfungen überprüfen

Bevor an spezielle Reiseimpfungen gedacht wird, sollte zunächst der allgemeine Impfschutz vollständig sein. Viele Erkrankungen, die in Deutschland selten geworden sind, kommen in anderen Ländern deutlich häufiger vor. Dazu gehören beispielsweise Masern, Diphtherie oder Keuchhusten. Auch ein aktueller Schutz gegen Tetanus und Polio ist für Reisende wichtig.

Welche Reiseimpfungen sind sinnvoll?

Welche Impfungen empfohlen werden, hängt vom individuellen Reiseprofil ab. Dabei spielen mehrere Faktoren eine Rolle:

- Welches Land wird bereist?
- Wie lange dauert der Aufenthalt?
- Erfolgt die Reise als Pauschalurlaub oder als Rucksacktour?
- Sind ländliche Regionen geplant?
- Bestehen chronische Erkrankungen oder eine Schwangerschaft?

Zu den häufig empfohlenen Reiseimpfungen gehören:

Hepatitis A: Eine häufig genutzte Reiseimpfung, die bereits bei Hotelurlaubs in vielen Ländern Asiens, Afrikas, Mittel- und Südamerikas sowie Teilen Osteuropas empfohlen wird.

Hepatitis B: Sinnvoll bei längeren Aufenthalten, engem Kontakt zur Bevölkerung, medizinischen Behandlungen vor Ort oder sexuellen Kontakten.

Typhus: Empfehlenswert bei Reisen mit einfachen hygienischen Bedingungen, insbesondere in Südasien.

Tollwut: Für Trekkingreisen, längere Aufenthalte oder bei engem Kontakt zu Tieren. Dass eine Behandlung nach einem Tierbiss in vielen Ländern nicht verfügbar ist, macht die Impfung zusätzlich bedeutsam.

Gelbfieber: Für Reisen in bestimmte Regionen Afrikas und Südamerikas unverzichtbar. Einige Länder verlangen einen Impfnachweis als Einreisevoraussetzung.

Meningokokken: Für Pilgerreisen nach Saudi-Arabien vorgeschrieben und je nach Reiseziel in Afrika ebenfalls sinnvoll.

Japanische Enzephalitis: Vor allem bei längeren Aufenthalten in ländlichen Regionen Asiens oder während der Regenzeit empfehlenswert.

Chikungunya-Impfung: Seit einigen Monaten wird erstmalig eine Reiseimpfung gegen Chikungunya für bestimmte Reisende empfohlen. Das Chikungunya-Virus wird durch tagaktive Stechmücken übertragen und tritt vor allem in Regionen Afrikas, in Indien, Südostasien, in der Karibik und in Südamerika auf. Typisch sind hohes Fie-

ber und zum Teil monatelang anhaltende Gelenkschmerzen. FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis): Die FSME-Impfung spielt nicht nur bei Reisen ins Ausland eine Rolle. Sie wird für Aufenthalte in FSME-Risikogebieten empfohlen – dazu zählen zahlreiche Regionen in Deutschland. Europa und weltweit. Wer dort wandert, campiert oder sich häufig in Wald- und Wiesengebieten aufhält, sollte seinen Impfschutz rechtzeitig überprüfen. Da Zecken neben FSME auch Borreliose übertragen können, gegen die es keine Impfung gibt, bleiben lange Kleidung, Zeckenschutzmittel und das Absuchen des Körpers nach Aufenthalten im Freien wichtige vorbeugende Maßnahmen.

Rechtzeitig an die Reiseberatung denken

Idealerweise erfolgt die reisemedizinische Beratung vier bis sechs Wochen vor Reisebeginn in der hausärztlichen Praxis. Manche Impfungen benötigen mehrere Dosen oder eine gewisse Zeit, bis ein ausreichender Schutz aufgebaut ist. Kurzfristige Beratungen sind dennoch sinnvoll, da viele Impfungen bereits nach einer einzigen Dosis wirksam sind. Besonders wichtig ist eine individuelle Beratung für Schwangere, kleine Kinder, ältere Menschen sowie Personen mit

chronischen Erkrankungen oder geschwächtem Immunsystem.

Wer übernimmt die Kosten?

Viele gesetzliche Krankenkassen erstatten Reiseimpfungen ganz oder teilweise. Es lohnt sich deshalb, sich vor der Reise bei der eigenen Krankenkasse nach den Erstattungsbedingungen zu erkundigen.

Fazit

Reiseimpfungen sind ein wichtiger Bestandteil der Urlaubsvorbereitung. Die Reisemedizin entwickelt sich kontinuierlich weiter und reagiert auf neue epidemiologische Entwicklungen. Zusammen mit einem konsequenten Mücken- und Hygieneschutz tragen Reiseimpfungen dazu bei, dass aus der schönsten Zeit des Jahres kein unerwünschtes Gesundheitsrisiko wird.



Dr. Edna Völker
mediteam
Witten

Sonnenbrand vermeiden:

Moderne Prävention und ästhetische Medizin im Zusammenspiel

Für viele Menschen ist der Sommer die schönste Zeit des Jahres. Mit den warmen Tagen steigt jedoch auch die Belastung für unsere Haut. Sonnenbrand sollte nicht unterschätzt werden, da es sich um eine ernstzunehmende Gesundheitsgefährdung handelt. Die Symptome umfassen eine akute Entzündung der Haut, die durch UV-Strahlung ausgelöst wird und die DNA der Hautzellen schädigt. Als Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie sehe ich die Folgen dieser Schäden oft erst Jahre später: Dazu zählen vorzeitige Hautalterung, Pigmentstörungen, chronische Entzündungen und ein erhöhtes Risiko für Hautkrebs. Prävention ist demnach kein kosmetisches, sondern ein medizinisches Thema.



Was in der Haut passiert, bevor sie rot wird – Die UV-Strahlung manifestiert sich in zwei unterschiedlichen Formen. UVB ist die Ursache für die Entstehung des klassischen Sonnenbrandes, wohingegen UVA tiefer in die Haut eindringt und dort eine nachhaltige Veränderung der Struktur verursacht. Bereits vor dem Auftreten sichtbarer Reaktionen manifestieren sich mikroskopische Schäden. Die körpereigenen Reparaturmechanismen zeigen zwar eine hohe Effizienz, jedoch ist ihre Belastbarkeit begrenzt. Exponiert sich das menschliche Individuum über einen längeren Zeitraum hinweg einer überhöhten UV-Belastung, so manifestieren sich in der DNA des Organismus Fehler, die potenziell zu einem späteren Zeitpunkt Hautkrebs bedingen können. Die weit verbreitete Annahme, dass eine geringe Menge Son-

neneinstrahlung unbedenklich sei, erweist sich bei näherer Betrachtung als unzutreffend. Tatsächlich ist die sogenannte Eigenschutzzeit der Haut begrenzt. Die Dauer der Behandlung ist abhängig vom jeweiligen Hauttyp und kann zwischen fünf und dreißig Minuten betragen. Subsektiv manifestiert sich ein Schaden der Haut, obwohl äußerlich noch keine Visibilität zu verzeichnen ist.

Wie lange Sonne wirklich gesund ist – Aus medizinischer Perspektive ist es ratsam, direkte Sonneneinstrahlung in den Mittagsstunden zu meiden. Die höchste Strahlungsintensität wird zwischen 11 und 16 Uhr verzeichnet, wobei bereits kurze Expositionen die Haut überfordern können. Personen, die sich dennoch im Freien aufhalten, wird empfohlen, sich in schattigen Bereichen aufzu-

halten. Allerdings ist auch dort mit einer UV-Strahlung von bis zu 50 Prozent zu rechnen. Die Annahme, dass es möglich ist, sich „stundenlang in der Sonne aufzuhalten“, ist aus medizinischer Perspektive unhaltbar. Die Haut ist nicht dafür konzipiert, über einen längeren Zeitraum einer intensiven Strahlung ausgesetzt zu sein.

Welcher Sonnenschutz wirklich schützt – Die Effektivität eines Sonnenschutzes wird durch die Wahl des adäquaten Produkts determiniert. Für den Gesichtsbereich, den Hals, das Dekolleté und die Hände wird die Verwendung eines Sonnenschutzmittels mit Lichtschutzfaktor 50 empfohlen. Für den Körper sollte ein Lichtschutzfaktor von mindestens 30 gewählt werden. Es ist von entscheidender Bedeutung, dass das Produkt sowohl UVA- als

auch UVB-Filter enthält. Menschen mit empfindlicher Haut oder Rosazea profitieren in vielen Fällen von mineralischen Filtern, die sich durch eine besonders gute Verträglichkeit auszeichnen. Die Quantität des aufzubringenden Sonnencreme-Bestandes ist mindestens ebenso essenziell. Für Erwachsene wird eine Menge von 30 bis 40 Millilitern pro Körperpartie für adäquat erachtet. Eine unzureichende Menge des Produkts stellt einen der häufigsten Fehler dar. Es empfiehlt sich, den Sonnenschutz alle zwei Stunden zu erneuern und dies unverzüglich nach dem Schwimmen zu tun.

Verbrennungen sind keine Bagatelle – Aus medizinischer Perspektive wird ein ausgeprägter Sonnenbrand als thermische Hautschädigung klassifiziert, die einer Verbrennung gleich-

zusetzen ist. Im Falle einer Verbrennung ersten Grades manifestiert sich eine erythematöse Reaktion der Epidermis, begleitet von einer deutlichen Hyperämie und Schmerzhaftigkeit infolge der Entzündung medierte Gefäßdilatation. In diesem Entwicklungsstadium ist die Haut bereits funktional beeinträchtigt, obwohl die äußerliche Erscheinung der Haut intakt zu sein scheint.

Erreicht die Schädigung die Tiefe einer Verbrennung zweiten Grades, entstehen subepidermale Blasen. Diese sind Ausdruck einer strukturellen Desintegration der dermo-epidermalen Verbindung. In diesem Stadium ist die Hautbarriere durchbrochen. Es kommt zu einer Zunahme der Exsudation, einer gesteigerten Sensibilität und einem signifikant erhöhten Risiko für bakterielle Superinfektionen. Die Haut ist nicht mehr in der Lage, Flüssigkeit zu regulieren, Krankheitserreger abzuwehren und die physiologische Temperaturkontrolle aufrechtzuerhalten.

Eine Bagatellisierung solcher Verletzungen ist strikt zu vermeiden. Ein schwerer Sonnenbrand ist nicht lediglich eine Überreaktion auf UV-Strahlung, sondern eine akute Gewebeschädigung, die einer medizinischen Beurteilung bedarf. Die Schutzfunktion der betroffenen Haut ist beeinträchtigt, und ohne adäquate Behandlung können Komplikationen wie Infektionen, verzögerte Wundheilung oder dauerhafte Pigmentveränderungen auftreten. Es ist dringend anzuraten, eine fachärztliche Vorstellung zu veranlassen, sobald Blasenbildung, starke Schmerzen oder großflächige Rötungen auftreten.

Wie moderne ästhetische Medizin die Haut auf den Urlaub vorbereitet – In meiner Praxis ist immer wieder zu beobachten, dass eine adäquate Vorbereitung der Haut vor dem Urlaub einen signifikanten positiven Effekt auf den Hautzustand nach der Rückkehr hat. Moderne apparative Behandlungen wie Aqua Facial oder Hydra Facial können die Hautbarriere stärken, indem sie abgestorbene Hautzellen entfernen, Entzündungen reduzieren

und die Haut intensiv hydratisieren. Eine gut durchfeuchtete Haut weist eine geringere Empfindlichkeit gegenüber Sonneneinstrahlung, Wind und trockener Luft auf.

Behandlungen wie Infuzion™, die Wirkstoffe nadelfrei tief in die Haut einbringen, tragen zu einer zusätzlichen Stabilisierung bei. Die Wirksamkeit von Micro Needling ist wissenschaftlich belegt. Die Behandlung stimuliert die Kollagenproduktion und führt zu einer signifikanten Verbesserung der Hautstruktur. Der Zeitpunkt des Needlings ist von entscheidender Bedeutung. Es wird empfohlen, diese Prozedur mindestens zehn bis vierzehn Tage vor dem Urlaub durchzuführen, um eine ausreichende Regenerationsphase der Haut zu gewährleisten.

Auch die Lippen profitieren von einer adäquaten Vorbereitung. Die vorliegenden Untersuchungen zeigen, dass sie über einen nur sehr geringen Eigenschutz verfügen und folglich rasch verbrennen. Hydratisierende Behandlungen wie Cherry Lips können dieser Entwicklung vorbeugen.

Ästhetische Medizin als Partner der Prävention – In den vergangenen Jahren hat sich die ästhetische Medizin zu einem relevanten Bestandteil der präventiven Hautgesundheit entwickelt. Moderne Verfahren zeigen nicht nur oberflächliche Effekte, sondern gehen direkt in die physiologischen Prozesse der Haut ein. Es konnte in zahlreichen Studien nachgewiesen werden, dass eine Vielzahl von Behandlungen die epidermale Barriere stärken, die Hydratation verbessern und subklinische Entzündungen reduzieren, die durch UV-Strahlung begünstigt werden. Die Aufrechterhaltung einer stabilen Hautbarriere ist von entscheidender Bedeutung, da sie die Haut resistenter gegenüber externen Stressoren macht und die Reparaturmechanismen unterstützt.

Apparative Verfahren wie Hydra Facial, Aqua Facial oder Infuzion™ fördern die Durchfeuchtung der Haut und verbessern die Funktion der Tight Junctions, die für die Integrität der

Epidermis verantwortlich sind. Dies führt zu einer reduzierten Empfindlichkeit der Haut gegenüber Umwelteinflüssen wie Sonne, Wind und trockener Luft, die insbesondere bei Urlaubsreisen eine signifikante Rolle spielen. Auch Pigmentstörungen, die durch die UV-induzierte Aktivierung der Melanozyten entstehen, können frühzeitig behandelt werden. Es konnte in verschiedenen Studien nachgewiesen werden, dass sowohl medizinische Peelings als auch Microneedling die Melaninproduktion modulieren und somit die Manifestation von Hyperpigmentierungen verhindern können.

Nach intensiver Sonnenexposition können regenerierende Behandlungen dazu beitragen, oxidativen Stress abzubauen und die Kollagensynthese zu normalisieren. Die Haut erholt sich in der Folge schneller, Entzündungen klingen ab und die natürliche Regenerationsfähigkeit wird unterstützt. Die Ästhetische Medizin ist demnach nicht nur ein ästhetischer, sondern zunehmend auch ein präventivmedizinischer Ansatz. Ihr Ziel besteht in der langfristigen Schutzwirkung sowie Erhaltung der Funktion der Haut.

Was tun, wenn es doch zu einem Sonnenbrand kommt?

– Entwickelt die Haut trotz adäquater Präventionsmaßnahmen eine UV-bedingte Schädigung, so ist zunächst die Stabilisierung der gestörten Hautfunktion von Relevanz. Die betroffene Region muss konsequent gekühlt werden, wobei auf Eis als Kühlmittel zu verzichten ist, da extreme Kälte die bereits kompromittierte Mikrozirkulation weiter beeinträchtigen kann. Stattdessen empfiehlt sich die Anwendung kühler, feuchter Kompressen, da diese die vasodilatatorische Reaktion der Haut reduzieren und die Entzündungsmediatoren dämpfen.

Zur Unterstützung der epidermalen Regeneration haben sich topische Präparate mit Aloe Vera oder Dexpanthenol als wirksam erwiesen. Beide Substanzen fördern die Epithelisierung, wirken entzündungsmodulierend und stabilisieren die gestörte Hautbarriere. Ergän-

zend können Antioxidantien wie Vitamin C oder E die durch UV-Strahlung entstandenen freien Radikale neutralisieren und somit die zellulären Reparaturmechanismen entlasten. Infolge eines Sonnenbrandes kommt es zu einem signifikanten transepidermalen Wasserverlust, sodass eine adäquate Flüssigkeitszufuhr sowohl systemisch als auch topisch erforderlich ist. Eine zusätzliche UV-Exposition würde die Schädigung vertiefen und die Heilung verzögern, weshalb die betroffene Hautregion für mindestens fünf bis sieben Tage vollständig vor Sonneneinstrahlung geschützt werden muss.

Im Falle einer Blasenbildung liegt eine Verbrennung zweiten Grades vor, die mit einer signifikanten Störung der Integrität der Hautbarriere einhergeht. In solchen Fällen besteht ein erhöhtes Risiko für bakterielle Superinfektionen, weshalb eine ärztliche Untersuchung zwingend erforderlich ist, um den Heilungsverlauf zu überwachen und gegebenenfalls eine weiterführende Therapie einzuleiten.

Fazit – Sonnenbrand ist vermeidbar und Prävention ist der Schlüssel zu gesunder, jugendlicher Haut. Moderne ästhetische Medizin kann die Haut optimal auf den Urlaub vorbereiten und helfen, Schäden zu reduzieren. Als plastischer Chirurg sehe ich täglich, wie sehr UV-Strahlung die Haut belastet. Wer seine Haut schützt, investiert in Gesundheit, Wohlbefinden und langfristige Schönheit.



Oliver Roßbach

FA für Plast.- u. Ästh. Chirurgie
Handchirurgie
Witten

Blasenbilharziose – ein urologisches „Mitbringsel“ aus dem Ägyptenurlaub

„Bei unserer Flusskreuzfahrt auf dem Nil war es so heiß, da haben wir uns bei einem Landausflug abgekühlt. Wir wussten, dass wir im Süßwasser nicht schwimmen sollten. Deshalb haben wir nur unsere Beine in einem kleinen See in einer Oase abgekühlt“, sagte die Lehrerin, die sich wegen eines vermeintlichen Blasentumors zur operativen Behandlung in die urologische Klinik des Ev. Krankenhauses Witten begab. Blutbeimengungen zum Urin hatten sie zunächst zum Hausarzt geführt, dieser hatte sie nach Ausschluss einer Blaseninfektion zu einem Facharzt überwiesen.



Reife Würmer, die sogenannten Schistosomen, können für schwere gesundheitliche Probleme sorgen.

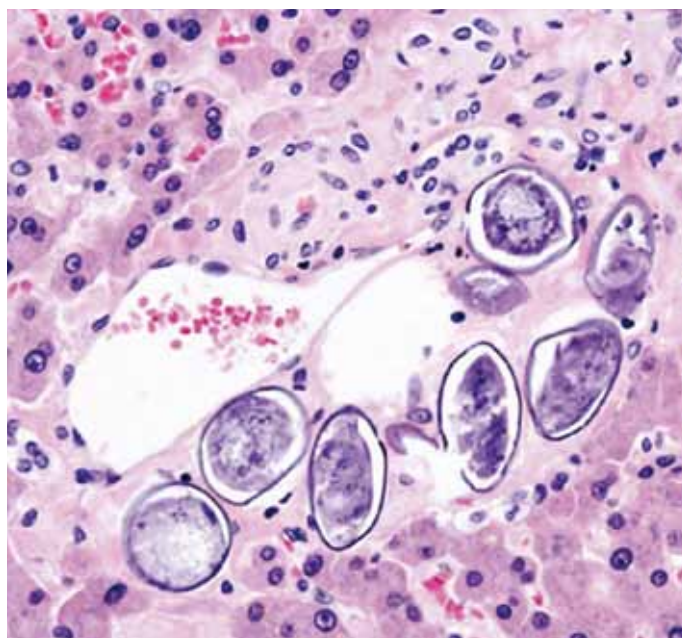
Es folgte eine Operation mit einer Überraschung in der Gewebeprobe: Blasenbilharziose! Die nach dem Deutschen Anatomen Theodor Bilharz benannte Erkrankung (Bilharz wirkte ca. 1850 in Kairo am anatomischen Institut) wird durch Süßwasserschnecken verbreitet. Diese leben in stehenden Süßwasserteichen, Tümpeln, Bächen und sind von dem Erreger Schistosoma hämatobium befallen. Mit ihrem Urin gelangt der Erreger ins Wasser und kann die gesunde Haut von Tieren und Menschen durchbohren. Über den Blutkreislauf gelangen die Schistosomen in die Venengeflechte neben Blase und Enddarm, wo sie Eier ablegen und absterben.

Es sind diese mikroskopisch kleinen verkalkten Eier, die der Pathologe im Gewebe erkennt und die zur Diagnose „Bilharziose“ führen. In der Blase und im Enddarm führt der Befall mit lebenden Erregern zu einer heftigen Entzündung, die im chronischen Stadium zu einer Schrumpfbhase mit Blutungen führt, wenn die Erkrankung nicht entdeckt wird. So hat Ägypten die weltweit

höchste Zahl von Blasenentfernungen – hier wegen der Bilharziose und nicht wegen des Blasenkrebses, wie in westlichen Ländern.

Dieses kann durch eine recht-

zeitige Diagnose vermieden werden, denn die Therapie ist einfach: Ein „Wurmmittel“ wird einmalig gegeben und tötet noch lebende Erreger zuverlässig ab. Die verbleibenden Wurmeier sind dann nicht mehr schädlich. Insgesamt gilt: Hände oder besser Füße weg von Bädern in Teichen oder langsam fließenden Gewässern in Nord- oder Zentralafrika und Korsika (dort gab es einen gesicherten Ausbruch in einem kleinen Fluss; ob die Schistosomen nachhaltig verschwunden sind, ist derzeit unklar).



Zerkarien in den Venen der Leber – die mikroskopisch kleinen Eier reichern sich auch in der Blase und im Enddarm an, wo sie sich zu den reifen Würmern, den Schistosomen, entwickeln. Die damit verbundene Entzündungsreaktion des Körpers macht nur schwache Allgemeinsymptome mit Schüttelfrost, Grippegefühl und Abgeschlagenheit, die häufig überhaupt nicht wahrgenommen werden. Erst wenn bei fortgeschrittener Erkrankung Lokalsymptome mit Blutungen mit dem Urin, Reizblasenbeschwerden oder Reizdarmbeschwerden auftreten, führt dies den Patienten zum Arzt.



Prof. Dr. Andreas Wiedemann
Chefarzt Klinik für Urologie,
Facharzt für Urologie, Andrologie, spezielle Chirurgie und medikamentöse Tumorthherapie
Ev. Krankenhaus Witten

Urlaubsdermatosen

Ferien sind für die Haut nicht immer die reine Erholung

Lichtschäden bis hin zum Sonnenbrand sind nicht die einzige Gefahr für unsere Haut im Urlaub. Damit die schönste Zeit des Jahres in guter Erinnerung bleibt, sollten wir ein paar hautärztliche Warnhinweise und Ratschläge beherzigen.

Nicht nur in nordafrikanischen Ländern und der Türkei, auch im Süden Spaniens werden Henna-Tattoos als originelles Kurzzeit-Urlaubssouvenir angeboten. Doch Dermatologen warnen eindringlich vor dieser Art von Mitbringsel, die zu einer schweren Kontaktallergie führen können. „Es ist dabei gar nicht der Naturfarbstoff Henna, sondern ein Inhaltsstoff namens PPD, Para-Phenylendiam, der die

liche Therapie mit Kortisoncremes und eventuell eine zusätzliche Gabe von Antihistaminika kurieren die allergischen Reaktionen. Langfristig gesehen können an den betroffenen Hautpartien depigmentierte helle Areale entstehen, die besonders im Sommer immer wieder als eine Art Negativbild des früheren Tattoos sichtbar werden. „Außerdem kann eine PPD-Allergie über Jahre bestehen oder gar lebens-

die Füße. Wie ein Maulwurf gräbt sich die Larve des Hakenwurms durch die Haut und hinterlässt ihre charakteristische Spur“, erläutert Klein und rät zu Badeschuhen, um sich vor den im Sand lebenden Larven zu schützen.

Die Behandlung der auch als „Hautmaulwurf“ bezeichneten Erkrankung bei einem Hautarzt ist unkompliziert: Betroffene nehmen einige Tage lang ein Antiwurmmittel ein. Es stehen auch Cremes mit einem für die Larven giftigen Wirkstoff zur Verfügung. Auch mit einer dermatologischen Mikro-Operation kann der unerwünschte Gast wieder aus der Haut entfernt werden.

Man muss nicht bis in tropische oder subtropische Zonen fliegen, um beim Baden im Meer mit dem Nesselgift verschiedener Quallenarten höchst schmerzhaftes Bekanntschaft zu machen. Auch in den wärmeren Gewässern des Atlantiks und im Mittelmeer leben Quallen, die mit ihren Tentakeln bei leisester Berührung starke Giftstoffe in die Haut schießen können.

„Diese Hautreaktionen können ähnlich wie bei einer Verbrennung so stark sein, dass sie eine erhebliche Narbenbildung und Pigmentstörung auf Dauer hinterlassen“, so Klein. Abgesehen vom Gift enthält die Nesselsackzelle allergieauslösende Stoffe, die über einen Ausschlag mit Quaddelbildung am ganzen Körper bis hin zu einem lebensbedrohlichen allergischen Schock führen

können. Klein empfiehlt, sich im Hotel oder bei der Strandaufsicht vor Ort nach dem Vorkommen von Quallen zu erkundigen.

Sowohl im Salz- als auch im Süßwasser können Saugwürmer-Larven, auch Zerkarien genannt, vorkommen. Sie dringen in die oberste Hornschicht der Haut ein und führen zu erheblichem Juckreiz und Rötungen und blasenähnlichen Hautveränderungen. „Die Larve richtet kein weiteres Unheil ein, da der Mensch für sie einen Fehlwirt darstellt“, erläutert Klein die auch als Badermatitis bekannte Erkrankung.

Damit der Urlaub zur ersehnten Erholung wird, sollten besonders Menschen mit bestehenden Hauterkrankungen vor Reiseantritt dermatologischen Rat einholen. Doch auch hautgesunde Urlauber sind nicht vor allen Gefahren gefeit, wie die Erfahrung vieler Hautarztpraxen gleich nach der Urlaubszeit immer wieder zeigt.



Henna-Tattoo - Beliebt aber nicht ungefährliches Mitbringsel aus dem Urlaub.

Allergie auslöst“, informiert Dr. Ulrich Klein vom Berufsverband der Deutschen Dermatologen über die Gefahren des insbesondere dem „Black Henna“ beigemischten Pigments.

Innerhalb von 14 Tagen – also häufig erst nach der Rückkehr und wenn das Souvenir längst verblasst ist – führe das Kontaktallergen zu quälendem Juckreiz, starken Schwellungen und Rötungen an der Stelle, wo sich die angeblich harmlose Tätowierung befand, so der in Witten niedergelassene Hautarzt. Eine antientzünd-

länglich bleiben. Bei Kontakt mit dem PPD chemisch ähnlichen Stoffen kommt es dann wieder zu den beschriebenen Symptomen“, warnt Klein.

Gewunden wie ein Henna-Tattoo, aber ohne dessen klare Linienführung sind die spektakulären Hautveränderungen, die in den Tropen und Subtropen lebende Larven verschiedener Hakenwürmer hervorrufen. „Die harmlose, aber oft mit erheblichem Juckreiz einhergehende parasitäre Erkrankung betrifft überwiegend



Dr. Ulrich Klein

Hautarzt

dermaticon privat

Bochum und Wetter-Volmarstein

Infos rund um die Pflege im Sommerfest-Ambiente

Sommerfest und Tag der offenen Tür – so verlautete es aus dem Haus am Voß'schen Garten sowie aus der Tagespflege, beides Einrichtungen der Boecker Stiftung in Witten.

Stimmungsvoll ging es in beiden Fällen zu. Dabei konnte sich die neue Terrasse der Haus am Voß'schen Gartens erstmals bei einem Sommerfest bewähren. Und das wurde hinlänglich genutzt, von Bewohnern sowie von den Gästen gleichermaßen. Auch im Innenbereich war gute Stimmung mit Musik und Tanz angesagt.

Ähnlich ging es auch in der Boeckers Tagespflege an der Breite Str. 30 zu. Das noch relativ junge Tagespflegeangebot erfreut sich einer guten Nachfrage. So auch am Tag der offenen Tür, bei dem gleichzeitig

das Sommerfest gefeiert wurde. Doch es ging nicht nur ums Feiern. Tatsächlich nutzten zahlreiche Besucher die Gelegenheit, sich über die Tagespflege zu informieren. „Wie sieht so ein Tag in der Tagespflege aus?“ und „Was kostet so ein Tag?“ waren die am häufigsten gestellten Frage, die auch umfangreich beantwortet wurden. Gerade bei der Kostenfrage ergibt sich im Zusammenhang mit der Tagespflege ein interessanter Aspekt. Hierfür nämlich haben die Pflegekassen ein eigenes Budget, so dass – je nach Pflegegrad – die Kosten entsprechend bezuschusst werden.



**Seniorenzentrum
Leben im Alter**
Breite Str. 30

**Kurzzeitpflege
Leben im Alter**

**Senioren-
Wohnungen**

**Boecker
Tagespflege**
Breite Str. 30

**Seniorenzentrum
Haus am
Voß'schen Garten**
Ruhrstraße 50-52

PFLEGEN INFORMIEREN FEIERN

Wir danken unseren Besuchern und Gästen für den großen Zuspruch zu unseren Sommerfesten und zum Tag der offenen Tür. Es freut uns, dass wir eine gute Zeit miteinander verbringen konnten. Auch danken wir für das Interesse, dass unseren Angeboten für Senioren entgegengebracht wurde. Selbstverständlich stehen wir Ihnen für weitergehende Informationen zur Verfügung.

Boecker Stiftung Witten

www.boecker-stiftung.de



Super Stimmung im Haus am Voß'schen Garten: Trotz hochsommerlicher Temperaturen konnte der Musiker und Unterhalter Bewohner und Gäste beim Sommerfest zum Tanzen animieren. Andere Gäste wiederum genossen kulinarische Leckereien vom Grill auf der noch relativ jungen Terrasse des Hauses.



Der Garten der Boeckers Tagespflege ist ein idealer Bereich für Freiluftfeiern. Davon konnten sich auch die Besucher am Tag der offenen Tür überzeugen. Natürlich gibt es auch im Rahmen der Tagespflege zahlreiche Aktivitäten in diesem Außenbereich.



In der vollklimatisierten Tagespflege konnten es sich die Gäste des Tages der offenen Tür trotz Rekordtemperaturen gutgehen lassen. Neben Gaumenfreuden gab es auch für Interessierte jede Menge Infos über die Angebote der Boecker Stiftung.

WITTEN transparent

Sommerpause!!!

Mit dieser Doppelausgabe Juli / August verabschieden wir uns in die Sommerpause. Die nächste Ausgabe erscheint im September.

www.verlag-gellisch.de

Ab 2027:

Stadtmarketing übernimmt Wittener Wochenmarkt

Das Stadtmarketing hat mit Rückhalt aus Beirat, Politik, Verwaltung und Wirtschaft die Weichen dafür gestellt, die Verantwortung des Wittener Wochenmarkts ab 2027 wieder in eigene Hand zu übernehmen. Der Vertrag mit der Marktgilde, die die Wochenmärkte bislang organisiert hat, läuft zum Ende des Jahres 2026 aus. Die Trennung erfolgt im Einvernehmen: Stadt Witten und Stadtmarketing Witten bedanken sich für die langjährige und verlässlichen Zusammenarbeit und richten den Blick zu gleich nach vorne – mit dem Ziel, den Wochenmarkt als zentralen öffentlichen Ort der Stadt aktiv weiterzuentwickeln.

Bis Jahresende alles beim Alten

Für die Händler*innen und Besucher*innen gilt zunächst: Das bestehende Angebot bleibt vollständig erhalten. Sowohl die regulären Markttage in der Innenstadt als auch das monatliche Format „Schmaus und Braus – Der lange Markttag“ auf dem Rathausplatz werden wie gewohnt weitergeführt. Bis zur vollständigen Übernahme zum Jahresende bleibt die bisherige Struktur tragend.

Jasmin Vogel, Vorständin des Kulturforums Witten und Geschäftsführerin des Stadtmarketing Witten: „Der Wochenmarkt ist ein wichtiger sozialer Ort – und genau den wollen wir langfristig stärken. Wenn wir ihn wirklich weiterentwickeln wollen, müssen wir ihn auch selbst in die Hand nehmen. Das ist keine Absage an die Vergangenheit, sondern ein Bekenntnis zur Zukunft des Marktes – und zur Verantwortung, die wir für unsere Innenstadt tragen.“

Aufruf an Händler und Erzeuger

Im Zuge der Neuaufstellung laden Stadtmarketing und Kulturforum alle Händler*innen, regionalen Erzeuger*innen und Gewerbetreibenden ein, die Interesse haben, auf den Wittener Wochenmärkten präsent zu sein, sich zu melden. Gesucht werden sowohl bewährte Marktpersönlichkeiten als auch neue Anbieter*innen mit regionalen, saisonalen oder handwerklichen Produkten. Interessierte wenden sich bitte an Matthias Pöck, Stadtmarketing Witten GmbH, Tel.: 02302 581-1321, E-Mail: matthias.poeck@stadtmarketing-witten.de.

Wilder Bergbau sorgt für Verlängerung der Arbeiten

Die Autobahn GmbH des Bundes verfüllt derzeit alte Bergbaustollen unter der A448 bei Witten. Voraussichtlich bis Mitte August wird die dafür derzeit gesperrte Ausfahrt der Anschlussstelle Witten-Annen in Fahrtrichtung Dortmund wieder freigegeben. Die Auffahrt der Anschlussstelle bleibt Richtung Dortmund allerdings zunächst weiter gesperrt.

„Wir haben weitere bisher unbekannte Hohlräume unter der Autobahn gefunden“, erklärt Projektleiter Karsten Uhrig. „Dieser sogenannte ‚wilde Bergbau‘ muss nun sondiert und ebenfalls verfüllt werden.“ Da die neu entdeckten Hohlräume vorrangig im Bereich der Auffahrt liegen, habe man alles darangesetzt, zumindest die Ausfahrt zeitnah wieder zu öffnen. „Wir wissen, dass die Sperrung für die Menschen und Unternehmen in Witten eine starke Belastung darstellt und

stehen in ständigem Austausch mit der Stadt“, betont Uhrig.

Voraussichtlich werden die zusätzlich notwendigen Arbeiten inklusive der abschließenden Sanierung der Fahrbahn in diesem Abschnitt bis Anfang Oktober andauern. In dieser Zeit führt die Umleitung für die Auffahrt weiterhin über die A448 Fahrtrichtung Bochum bis zur Anschlussstelle Witten-Stockum, wo die Verkehrsteilnehmer zurück auf die Fahrtrichtung Dortmund geführt werden.

Privat- und Selbstzahlerpraxis für Dermatologie und Allergologie

HAUTFACHÄRZTLICHE PARTNERSCHAFT

dermaticon
PRIVAT

24 Stunden Termingarantie!
Online-Terminvergabe

Vor dem Sommer ist die beste Zeit für die HAUTKREBSVORSORGE

Modernste + schnelle Diagnostik durch erfahrene Dermatologen gibt Ihnen Sicherheit



Dr. Walter Heyden



Dr. Volker Harff



Dr. Peter Wenzel



Dr. Ulrich Klein

dermaticon privat
Kemnaderstraße 316
44797 Bochum

Tel.: (0234) 91 58 05 00

Filialpraxis Volmarstein
Hauptstraße 50
58300 Wetter/Volmarstein

Tel.: (02335) 68 38 18

www.dermaticon-privat.de
praxis@dermaticon-privat.de

WITTEN transparent

Heimische Mediziner berichten.



Evangelischer Verbund
Augusta Ruhr



Ambulanz-Führung

Nächster Termin: **Donnerstag, 10. September 2026, 17 Uhr**
Treffpunkt: Urologische Ambulanz, 1. Obergeschoss

- Prostata-Probleme? • Interesse am GreenLight-Laser?
- Einmal durch die 3D-Operationsbrille blicken?

Dann besuchen Sie unsere Führung durch die Urologische Ambulanz im EvK Witten mit Prof. Dr. Andreas Wiedemann.

Keine Anmeldung erforderlich.



Ev. Krankenhaus Witten
Klinik für Urologie
Chefarzt Prof. Dr. Wiedemann
Pferdebachstr. 27
58455 Witten
Fon 02302.175-2521
www.ev-k-witten.de



Boston Scientific
Advancing science for life™

Prostatazentrum
Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001

KONTINENZ- UND HAGEN-WITTEN
BECKENBODENZENTRUM



25 Jahre Kinder- und Jugendhospizdienst Ruhrgebiet:

Großes Jubiläumskonzert mit viel Prominenz

„Hier geht es um das Leben; nicht um das, was danach ist!“ Dieser Satz von Michael Wurst, ausgesprochen beim großen Jubiläumskonzert zum 25jährigen Bestehen des Kinder- und Jugendhospizdienstes Ruhrgebiet e. V. in der Alten Scheune von Haus Kemnade, brachte es auf den Punkt. Selbst Birgit Schyboll, Leiterin des Hospizdienstes, hätte es nicht besser sagen können. Und so wurde zum Jubiläumskonzert „das Leben“ gefeiert, mit viel Musik, Gesprächen und auch mit Prominenz.

Warum dieses Zitat von Michael Wurst, der Botschafter dieses Hospizdienstes ist, erwähnenswert ist, gilt es zu erklären: Viele Menschen haben bestimmte Assoziationen, wenn der Begriff „Hospiz“ fällt. Die ambulante Kinder- und Jugendhospizarbeit tatsächlich sieht völlig anders aus, als sich die Arbeit in einem stationären Hospiz darstellt. Darum ist es immer wieder sinnvoll und erforderlich, darauf hinzuweisen, worum es geht – und wie das geht.

So auch zur großen Feier mit Jubiläumskonzert. Allerdings nur in Kurzform, denn die weit aus meisten der 160 Gäste waren bzw. sind in irgendeiner Form dem Kinder- und Jugendhospizdienst Ruhrgebiet verbunden, als Mitarbeiter/innen, Unterstützer, Botschafter, Mitglieder der betreuten Familien oder als Freunde. Und diese genossen bei hochsommerlicher Temperaturen das abwechslungsreiche Konzertprogramm. Neben Wolf Codera traten auch Profi-Sänger mit Starlight-Express-Erfahrungen auf. Bettina Stratmann vom Präsidium des VfL Bochum 1884 überbrachte ein VfL-Trikot und unterstrich damit die seit über 17 Jahren bestehende Kooperation des Vereins mit dem Kinder- und Jugendhospizdienst Ruhrgebiet. Auch das Prinzenpaar der Bochumer Karnevalsgesellschaft nahm an der dreistündigen Feier teil sowie Kolleginnen und Kollegen der Kinder- und Jugendhospizarbeit in Norden.

Birgit Schyboll zeigte sich am Ende selbst begeistert: „Trotz der Hitze konnten die Gäste gar nicht genug vom Programm bekommen.“ Es war das absolute Highlight im Jubiläumsjahr des Kinder- und Jugendhospizdienstes Ruhrgebiet e. V..



Begeisterung pur beim Jubiläumskonzert – Der Chor der Geschwisterkinder, ein gut-aufgelegter Michael Wurst (o.r., mit Birgit Schyboll), eine hervorragende Band (hier mit Dr. Martin Drazek am Keyboard), den Voice-Kids-Finalisten Ian Noel Schneider und Sohum, und einem Publikum, das mitging. Dazu gesellten sich viele weitere Künstler und prominente Gäste, darunter Wolf Codera (linkes Bild, mit Saxophon) und die ehemaligen Starlight- „Papas“ David Thomas (linkes Bild, links), Dennis Legree (linkes Bild, rechts) und Reginald Holden.



Impressum

Verlag: Verlag Olaf Gellisch - Somborner Str. 2a
44894 Bochum - Tel. 0234 / 43 86 85 45
E-Mail: wittentransparent@online.de

Redaktion: Olaf Gellisch (verantwortlich)
In Kooperation mit dem Ärzteverein Witten e.V.

Experten dieser Ausgabe: Dr. Kurt-Martin Schmelzer
Birgit Schäfer
Dr. Bahmann Garavi
Prof. Dr. Andreas Wiedemann
PD Dr. Stephan Langer
Jurij Sokolov
Hayri Bulan
Prof. Dr. Mario Iasevoli
Dr. Klaus-Peter Tillmann
Prof. Dr. Mario Iasevoli
Dr. Edna Völker
Oliver Roßbach

WITTEN transparent

Anzeigen: Verlag Olaf Gellisch (verantwortlich)

Satz und Gestaltung: Verlag Olaf Gellisch

Druck: Schürmann und Klagges
Bochum

Es gilt die Anzeigenpreisliste von Nr. 2 von Januar 2021. Namentlich gekennzeichnete Artikel spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wider, sondern grundsätzlich die der namentlich genannten Autoren. Für unverlangt eingesandtes Text- und Bildmaterial sowie für Datenträger wird keine Haftung übernommen. Witten transparent erscheint jeweils monatlich (Ausnahme Doppelausgabe Juli/August) in Witten und in Bochum-Langendreer. Witten transparent verzichtet weitgehend auf das Gendern. Dies ist nicht dispektierlich gemeint, sondern soll der bessern Lesbarkeit dienen. Den Autoren bleibt es überlassen, wie sie das handhaben mögen.

Am 15. August, 11 bis 17 Uhr, im Luther LAB (eh. Lutherkirche, Alter Bahnhof):

Gesundheitstag im Bochumer Osten feiert Premiere

Erstmalig findet im Bochumer Osten ein Gesundheitstag statt. Die Veranstaltung wird gemeinsam von den beiden Stadtteilvereinen LutherLAB und der WAB Langendreer organisiert. Der Tag möchte den Besucherinnen und Besuchern einen vielseitigen Einblick in die Gesundheitsversorgung vor Ort bieten. Dabei ist der Eintritt für alle Besucher frei.

Der Gesundheitstag wird am Samstag, 15. August 2026, von 11:00 bis 17:00 Uhr im LutherLAB an der Alten Bahnhofstraße 166 in 44892 Bochum durchgeführt. Hinter der Organisation steht ein engagiertes Team aus Beate Klinkow, Petra Szymkowiak und Tom Reckert vom LutherLAB sowie Stadtteilmanager Karsten Höser.

Zahlreiche Aussteller aus unterschiedlichen Bereichen des Gesundheitssektors präsentieren an diesem Tag ihre Angebote und stehen für Gespräche und Informationen zur Verfügung.

Besucherinnen und Besucher erhalten dabei einen Überblick über die vielfältigen Gesundheits- und Beratungsangebote im Bochumer Osten. Mit dabei sind unter anderem Apotheken, Hörakustiker, Ergotherapie- und Physiotherapiepraxen, Pflegedienste sowie Einrichtungen wie das Seniorenbüro Bochum Ost, die Knappschaft Kliniken Universitätsklinikum, bogeso und die Caritas.

Neben Informationsständen erwartet die Gäste ein abwechslungsreiches Programm mit medizinischen Fachvorträgen zu

unterschiedlichen Gesundheitsthemen. Darüber hinaus werden praktische Angebote und Mitmachaktionen präsentiert, bei denen Gesundheit direkt erlebt werden kann. So werden unter anderem Hörtests angeboten, eine Asthma-Schulung durchgeführt sowie moderne Möglichkeiten der Zuckermessung per Sensor vorgestellt.

Die Veranstalter möchten mit dem Gesundheitstag nicht nur informieren, sondern auch den Austausch zwischen Bürgerinnen und Bürgern, medizinischen Einrichtungen und sozia-

len Trägern fördern. Ziel ist es, die vorhandenen Angebote im Bochumer Osten sichtbarer zu machen und Menschen für Gesundheitsvorsorge und Prävention zu sensibilisieren.

„Mit dem neuen Gesundheitstag möchten wir eine Veranstaltung ins Leben rufen, die Information, Beratung und praktische Gesundheitsangebote auf anschauliche Weise miteinander verbindet und zugleich die Zusammenarbeit der verschiedenen Akteure im Stadtteil stärkt.“, so Karsten Höser.

— ANZEIGE —

FUK-Tagespflege begrüßte zahlreiche Gäste zum Sommerfest

Die Tagespflegereinrichtung der Familien- und Krankenpflege e. V. Herdecke-Witten-Wetter ist die älteste Tagespflege in Witten überhaupt. Alt heißt aber nicht unmodern, wie sich auch jetzt zeigte.

Denn nun war es wieder soweit: In der Tagespflege stand das Sommerfest an. Und es machte seinem Namen wahrhaft Ehre: Hochsommerliche Temperaturen herrschten vor, so dass man Mitleid mit der Dame am Grill bekam. Die Leckereien vom Grill allerdings gehörten zu dem reichhaltigen kulinarischen Angebot, das die Gäste restlos

überzeugte. Dazu gab es Erfrischungen, Unterhaltung, Musik, informative Gespräche und – für die, die die Einrichtung noch nicht kannten – Besichtigungsmöglichkeiten.

Immer wieder Beachtung fand der gepflegte schmucke Garten der Einrichtung, in dem schon manche Feier stattfand und auch noch stattfinden wird.



Kühle Getränke und Geselligkeit, dazu viele Gaumenfreuden, waren Trumpf beim FUK-Sommerfest im Wullener Feld.





Familien- und Krankenpflege e.V.

Herdecke - Witten - Wetter

www.familien-krankenpflege.com



- **Ausbildungsbetrieb in der Pflege & Verwaltung**
- **Ambulante Alten- und Krankenpflege in Herdecke - Witten - Wetter**
- **Essen auf Rädern**
- **Hauswirtschaft**
- **Tagespflege**
- **Wohngemeinschaften für an Demenz erkrankte Menschen**

Kontakt:

Geschäftsstelle

Wullener Feld 34 - 58454 Witten

info@familien-krankenpflege.com

 **02302 - 9 40 40 0**

www.familien-krankenpflege.com

Monatlich lädt die Tagespflege Am Mühlengraben der Familien- und Krankenpflege Herdecke-Witten-Wetter (FuK) zu einem Frühstückstreff / Brunch für pflegende Angehörige ein. Das zwanglose Treffen findet an jedem ersten Donnerstag im Monat, jeweils in der Zeit von 10.30 bis 12 Uhr, statt. Treffpunkt ist im Café Atempause in der Tagespflege am Mühlengraben, Wetterstraße 8, in Witten. Die nächsten Treffen sind am 6. August und am 3. September

Warum Frauenherzen anders untersucht werden müssen als Männerherzen

Prof. Dr. Nadine Abanador-Kamper wurde auf die Professur für Kardiologie mit dem Schwerpunkt „Kardiale Bildgebung“ an der Universität Witten/Herdecke berufen.

Plötzlicher Brustschmerz, Atemnot, Symptome wie bei einem Herzinfarkt, ausgelöst durch extremen emotionalen oder körperlichen Stress: Das sogenannte Broken-Heart-Syndrom ist eine ernstzunehmende Herzkrankung, die noch immer häufig unterschätzt wird. Prof. Dr. Nadine Abanador-Kamper erforscht an der Universität Witten/Herdecke (UW/H), wie die Erkrankung frühzeitig erkannt und besser behandelt werden kann. Frau Abanador-Kamper wurde auf die Professur für Kardiologie mit dem Schwerpunkt „Kardiale Bildgebung“ berufen.

Das Broken-Heart-Syndrom, medizinisch Takotsubo-Syndrom genannt, führt zu einer akuten Funktionsstörung des Herzmuskels und ähnelt in seinen Symptomen einem klassischen Herzinfarkt. Mithilfe moderner bildgebender Verfahren wie der Magnetresonanztomographie (MRT) lässt sich die Erkrankung jedoch frühzeitig erkennen und von anderen lebensbedrohlichen Herzkrankungen unterscheiden. „Gerade in akuten Situationen ist eine schnelle und präzise Diagnostik entscheidend, um die Versorgung der Patient:innen optimal anzupassen“, sagt Prof. Dr. Abanador-Kamper.

Ein Schwerpunkt ihrer Forschung liegt deshalb auf der kardialen Bildgebung bei aku-

ten Herzerkrankungen. Gleichzeitig untersucht ihre Arbeitsgruppe geschlechterspezifische Unterschiede in Diagnostik und Versorgung. Denn das Broken-Heart-Syndrom betrifft überwiegend Frauen und äußert sich bei ihnen – ebenso wie viele andere Herzerkrankungen – anders als bei Männern.

Dennoch orientierte sich die Herzmedizin über Jahrzehnte vor allem an männlichen Symptomen und Krankheitsverläufen. Die Folgen wirken bis heute nach: „Herzerkrankungen bei Frauen werden teilweise noch immer später erkannt oder anders eingeordnet“, erklärt Prof. Dr. Abanador-Kamper. „Darum ist es wichtig, dass wir verstehen, wie Therapien gezielter auf Frauen abgestimmt werden können.“

Wie moderne Bildgebung und KI die Ausbildung in der Kardiologie verändern

Auch in der Lehre möchte Prof. Dr. Abanador-Kamper aktuelle Entwicklungen stärker verankern. An der UW/H koordiniert sie die Lehre am Lehrstuhl für Kardiologie und vermittelt Studierenden den sinnvollen Einsatz moderner Verfahren der kardialen Bildgebung. „Die Bedeutung der kardialen Schnittbildgebung hat in den vergangenen Jahren enorm zu-

genommen und findet sich heute in zahlreichen internationalen Leitlinien wieder“, sagt sie. Dieses Wissen gehöre inzwischen ebenso selbstverständlich zur Ausbildung angehender Mediziner:innen wie klassisches EKG-Basiswissen.

Darüber hinaus beschäftigt sie

sich mit der Frage, wie künstliche Intelligenz künftig bei der Auswertung komplexer Bilddaten unterstützen kann. Denn die Verbindung aus moderner Bildgebung und KI eröffne zahlreiche neue Möglichkeiten für Forschung und klinische Versorgung.



Prof. Dr. Nadine Abanador-Kamper (rechts) bei ihrer Neuberufung. Links im Bild: Prof. Dr. Margareta Halek, Dekanin der Fakultät für Gesundheit. Foto: UW/H

Ev. Krankenhaus Witten – Klinik für Urologie:

Nächste Uro-Führung am 10. September

Die nächste Führung durch die Urologische Ambulanz am Ev. Krankenhaus Witten findet am Donnerstag, 10. September 2026, statt.

Dann geht es um 17 Uhr im 1. OG der Klinik wieder nicht nur um Prostata, Nierensteine und

Co., sondern um alle relevanten urologischen Themen und um die Arbeits- und Verfahrensweisen der modernen Urologie. Diese stellen sich dank modernster Technik als wesentlich sanfter und patientenschonender dar, als dies früher der Fall war, so werden es Chefarzt Prof. Dr. Wiedemann und Teile seine Teams erklären. Eines der besten Beispiele

für moderne Technik und patientenschonende Behandlung: Die Therapie der gutartigen Prostatavergrößerung mit grünem Laserlicht (Greenlight-Laser). Schon seit Jahren gilt diese Methode als die patientenschonendste überhaupt. Ähnlich verhält es sich mit der OP im 3-D-Verfahren, die auch sehr anschaulich dargestellt wird. Da können sich Teilneh-

mer der Uro-Führung sogar selbst als Operateure am Modell versuchen.

Interessenten mögen sich diesen Termin merken. Treffpunkt ist am angegebenen Ort, wo Chefarzt Prof. Dr. Andreas Wiedemann die Besucher empfangen.

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich, die Teilnahme ist kostenlos.

Stadt verkauft Grundstück an die Medicampus GmbH:

Neues Gesundheits- und Forschungszentrum für Witten

Die Stadt Witten hat das große Eckgrundstück an der Ecke Alfred-Herrhausen-Straße/Pferdebachstraße an die Medicampus GmbH verkauft. Das Unternehmen plant auf der etwa rund 7.010 Quadratmeter großen Fläche des Bau eines Gesundheits- und Forschungszentrums Witten, in dem ein interdisziplinäres humanmedizinisches Behandlungszentrum, forschende Einrichtungen sowie eine Wohngemeinschaft für Demenzkranke und Raum für Menschen, die intensiv gepflegt werden müssen.

Gesundheits- und Forschungszentrum als 20 Millionen Invest

– Am Dienstag, 7. Juli, trafen sich vor Ort nach Vertragsunterzeichnung und Projektvorstellung Bürgermeister Dirk Leistner, die Leiterin der städtischen Wirtschaftsförderung, Anja Reinken, und Marion Wenzel, bei der Stadt für das Gewerbegebiet Wullen zuständig, mit Patrick Reichel, Geschäftsführer

der Medicampus GmbH, Senior Advisor Peter Reichel und Architekt Stefan Schausten. Über 20 Millionen Euro investiert Medicampus am Standort Witten. Ein doppelter Gewinn für Witten, so Dirk Leistner: „Das Gesundheits- und Forschungs-

zentrum Witten stärkt den Wissenschaftsstandort an der Alfred-Herrhausen-Straße und erweitert das bestehende medizinische Versorgungsangebot in Witten.“ Auch städtebaulich sei das Projekt bedeutend, werde damit doch die Verbindung

zum Universitäts-Campus hergestellt.

Bis das Gesundheits- und Forschungszentrum Witten eröffnet werden kann, dauert allerdings noch eine Weile. Baubeginn ist voraussichtlich in 2027.



Am original Schauplatz wurde das geplante neue Gesundheitszentrum vorgestellt. Mit dabei waren (von links) Bürgermeister Dirk Leistner, Peter G. Reichel (Senior Advisor), Stefan Schausten von der TBP Generalplanung Düsseldorf und Patrick Reichel (Chef der Medicampus GmbH). Laut Bürgermeister Dirk Leistner sei das Projekt auch mit der ÄQW (Ärztlichen Qualitätsgemeinschaft Witten) abgestimmt worden.

Wie das Handy Beschwerden einer Reizblase lindert

Wer unter einer Reizblase leidet, kennt das: Plötzlicher, starker Harndrang, manchmal mit ungewolltem Urinverlust, dazu sehr häufiges Wasserlassen. Wie ein Handy helfen kann, die Beschwerden einer überaktiven Blase zu lindern, erklärt Prof. Dr. Andreas Wiedemann. Der Chefarzt der Klinik für Urologie im Evangelischen Krankenhaus Witten, das Teil des EVA Ruhr ist, war Ideengeber für „Inka“. Das ist eine medizinische App, die wie ein Medikament auf Rezept vom Arzt verordnet werden kann. Betroffene protokollieren mit dieser digitalen Gesundheitsanwendung ihr Trink- und Toilettenverhalten, trainieren ihre Blase und ihren Beckenboden und haben ihre Fortschritte im Blick. „Die Wirksamkeit der App ist wissenschaftlich erwiesen“, weiß Prof. Dr. Wiedemann, der Inka vier Jahre lang als Studienleiter mitentwickelt hat.

Der EvK-Chefarzt, der von der Universität Witten-Herdecke 2018 auf die erste Professur für Uro-Geriatrie berufen wurde, hat zusammen mit seinem Studien-Team die Wirksamkeit mit 300 Patientinnen und Patienten untersucht: Eine Hälfte nutzte die App, die andere dokumentierte ihr Wasserlassen in einem Internetportal. Das Ergebnis: „Mit der App werden die Beschwerden besser – das ist statistisch abgesichert“, sagt Prof. Dr. Wiedemann.

Inka soll helfen, die Anzahl der Toilettengänge zu verringern, mit überfallsartigem Harndrang besser umgehen zu können, Trinkverhalten aktiv zu reflektieren und sinnvoll anzupassen, Becken und Blase zur Reduzierung von Urinverlust zu trainieren und damit Lebensqualität zurückzugewinnen. Dazu bietet sie Nutzerinnen und Nutzern eine zwölf Wochen lange, indivi-

dualisierte Therapie: Die App analysiert die eingegebenen Daten, dokumentiert Therapiefortschritte und -erfolge und gibt damit wichtige Einblicke in Verhaltensweisen und deren Wechselwirkungen mit Beschwerden. Außerdem stellt Inka ein auf die Bedürfnisse zugeschnittenes und medizinisch erprobtes Beckenboden-Trainingsprogramm bereit – mit Text- und Videoanleitungen. Und: Bei akutem Harndrang bietet die digitale Gesundheitsanwendung Harndrangablenkungsmethoden – zum Beispiel kognitive Übungen und gezielte Muskelanspannungstechniken.

Prof. Dr. Andreas Wiedemann, der auch Präsident der Deutschen Kontinenzgesellschaft ist, freut sich, mit dieser digitalen Gesundheitsanwendung für Betroffene eine nebenwirkungsfreie Therapiemöglichkeit geschaffen zu haben. Die App sei sicher nicht für

jeden geeignet. Wer beispielsweise nicht mit dem Smartphone umgehen könne, werde kaum von der digitalen Gesundheitsanwendung profitieren. Die Erfahrung habe allerdings gezeigt, dass das heutzutage nur noch auf eine Minderheit zutrifft: „Unter den Studienpatienten, die wir betreut haben, war auch eine 80-Jährige, die perfekt mit dem Handy umgehen konnte“, sagt Prof. Dr. Andreas Wiedemann.

Als persönliches Therapieprogramm sei die App für den Großteil der Patienten ein Segen, viele bemerkten schon nach drei Monaten eine deutliche Besserung, berichtet der Chef-Urologe des EvK Witten.

Weitere Informationen zum Thema „Harninkontinenz: Das Tabu, über das keiner spricht“ gibt es auch im EVA Ruhr Gesundheitspodcast unter <https://www.youtube.com/@eva-ruhr>.



Mit einer musikalischen Zeitreise beging das EvK Witten das 50. Jubiläum seiner Krankenhauskapelle. (Foto: EVA Ruhr)

Ev. Krankenhaus Witten:

Gelungenes Jubiläumskonzert zum 50. Geburtstag der Krankenhauskapelle

Mit einem stimmungsvollen und gut besuchten Jubiläumskonzert hat das Evangelische Krankenhaus Witten den 50. Geburtstag seiner Krankenhauskapelle gefeiert. Zahlreiche Mitarbeitende und Gäste aus Kirche und Öffentlichkeit waren der Einladung gefolgt und erlebten einen besonderen Abend voller Musik, Erinnerungen und Begegnungen. Das EvK ist Teil des EVA Ruhr mit sieben Krankenhausstandorten in Bochum, Castrop-Rauxel, Gelsenkirchen, Hattingen, Herne und Witten.

Der musikalischen Begrüßung durch die Vokalensembles Cantamore und Sounding Voices folgten Grußworte von Pfarrer Frank Obenlüneschloß, Theologischer Direktor der Evangelischen Krankenhausgemeinschaft Herne | Castrop-Rauxel, sowie von Pfarrer Tim Winkel von der Kirchengemeinde an Elbsche und Ruhr für

den Kirchenkreis Hattingen-Witten. Im Mittelpunkt des Abends stand anschließend eine musikalische Zeitreise durch mehrere Jahrhunderte. Unter der Leitung von Kreiskantor Ropudani Simanjuntak begeisterten die Ensembles Cantamore und Sounding Voices das Publikum mit einem abwechslungsreichen Programm. Die

Darbietungen sorgten für eine besondere Atmosphäre in der Kapelle.

Einen Blick auf die Geschichte der Krankenhauskapelle warf Oberin i.R. Marianne Anschütz. Sie erinnerte an die Entwicklung vom Betsaal über die Anstaltskirche bis hin zur heutigen Krankenhauskapelle, die seit ihrer

Einweihung im Jahr 1976 ein wichtiger Ort der Besinnung, des Gebets und der Gemeinschaft im EvK Witten ist.

Krankenhauseelsorger Pfarrer Stephan Happel bedankte sich bei allen Mitwirkenden und Gästen, die zum Gelingen dieses besonderen Jubiläumsabends beigetragen haben.

stern-Klinikliste 2026:

Kliniken der St. Elisabeth Gruppe wiederholt unter den besten Deutschlands ausgezeichnet

Erneut bestätigte die Klinikliste des Magazins stern die medizinische Qualität der Krankenhäuser der St. Elisabeth Gruppe: Insgesamt sieben Fachabteilungen in Herne und Witten wurden in diesem Jahr in insgesamt 10 Fachbereichen ausgezeichnet. Damit zählen das St. Anna Hospital Herne, das Marien Hospital Herne – Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum und das Marien Hospital Witten auch 2026 in ihren ausgezeichneten Fachbereichen zu den besten Kliniken Deutschlands.

Mehrfache Auszeichnung für das Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie

– Besonders erfolgreich schnitt erneut das standortübergreifende Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie der St. Elisabeth Gruppe mit Standorten in Herne und Witten ab. Gleich zwei Spezialisierungen wurden in der aktuellen stern-Klinikliste berücksichtigt. Das Zentrum für Wirbelsäulenchirurgie und Schmerztherapie im St. Anna Hospital Herne unter der Leitung von Chefarzt Prof. Dr. Sebastian Rütten wurde erneut im Bereich Wirbelsäulenchirurgie ausgezeichnet. Auch das Zentrum für Becken-, Hüft-, Knie- und Fußchirurgie unter Leitung von Kommissarischem Chefarzt Mohammad Aloiyon sowie das Zentrum für Schulter-, Ellenbogen- und Handchirurgie unter Leitung von Dr. Roderich Heikenfeld erhielten ein weiteres Jahr in Folge Auszeichnungen im Bereich Endoprothetik.

Als Gesamtklinik konnte das St. Anna Hospital Herne zusätzlich überzeugen. In der Kategorie „Region Nordrhein-Westfalen“ ist das Krankenhaus laut stern erneut unter den besten Kliniken des Bundeslandes.

Marien Hospital Herne punktet mit Platzierungen in Urologie und Strahlentherapie

– Auch das Marien Hospital Herne – Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum hat es wieder in die Liste der besten Krankenhäuser in NRW geschafft. Darüber hinaus wurden zwei Fachbereiche in drei Kategorien ausgezeichnet.

Besonders erfolgreich war die Klinik für Urologie unter der Leitung von Klinikdirektor Prof. Dr. Florian Roghmann. Sie wurde sowohl für ihre Leistungen in der allgemeinen Urologie als auch für die Behandlung von Prostatakrebs ausgezeichnet. Zum Behandlungsspektrum gehören moderne Diagnostikverfahren sowie neueste OP-Methoden, darunter roboterassistierte Operationen.

Eine weitere Auszeichnung erhielt die Klinik für Strahlentherapie und Radio-Onkologie. Unter der Leitung von Klinikdirektor Prof. Dr. Christian Baues verfügt die Klinik über eine umfangreiche technische Ausstattung und zählt zu den größten strahlentherapeutischen Einrichtungen in der Region Bochum und Herne.

Marien Hospital Witten überzeugt in vier Fachbereichen

– Mit insgesamt vier ausgezeichneten Fachbereichen und einer Bewertung in der Kategorie „Region Nordrhein-Westfalen“

als eines der besten Krankenhäuser im Bundesland, unterstreicht auch das Marien Hospital Witten erneut seine hohe medizinische Kompetenz.

Das Brustkrebszentrum Witten wurde für seine umfassende und interdisziplinäre Versorgung von Patientinnen und Patienten mit Brustkrebs ausgezeichnet. Unter der Leitung von Chefarztin Prof. Dr. Monika Graeser verbindet das Team in Kooperation mit anderen Fachbereichen moderne Diagnostik und Therapie mit einer individuellen Begleitung während aller Phasen der Erkrankung.

Die Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie unter der Leitung von Chefarzt Prof. Dr. Metin Senkal erhielt gleich zwei Auszeichnungen: Zum einen für ihre Expertise im Bereich der Hernienchirurgie, in der die Klinik für ihre minimal-invasiven Operationsverfahren bekannt ist, das heißt Operationen, die nur mit wenigen Schnitten auskommen. Zum anderen für den Bereich der Adipositaschirurgie, die als Exzellenzzentrum zertifiziert ist.

Eine weitere Platzierung als eine der besten Fachabteilungen Deutschlands erreichte die Klinik für Kinderchirurgie unter der Leitung von Prof. Dr. Jochen Hubertus. In der Kinderchirurgie werden Neugeborene

sowie Kinder und Jugendliche mit unterschiedlichsten Erkrankungen chirurgisch versorgt. Die Auszeichnung würdigt das breite operative Leistungsspektrum für alle Altersgruppen. Ein besonderer Schwerpunkt der Klinik liegt auf der Früh- und Neugeborenen-Chirurgie, unter anderem bei angeborenen Fehlbildungen sowie komplexen Erkrankungen im Magen- und Darmtrakt.

Auch die Klinik für Gefäßchirurgie zählt zu den ausgezeichneten Fachbereichen im Bereich der Gefäßmedizin. Das Team um den Chefarzt PD Dr. Stephan Langer behandelt schwerpunktmäßig Aortenaneurysmen sowie die periphere arterielle Verschlusskrankung und bietet hierfür moderne operative und interventionelle Therapieverfahren an.

Hintergrund zur stern-Klinikliste

Die stern-Klinikliste erscheint jährlich und zählt zu den wichtigsten Krankenhausrankings Deutschlands. Die Bewertung erfolgt durch ein unabhängiges Rechercheinstitut auf Grundlage von Empfehlungen von Ärzten, Qualitätsdaten, Zertifizierungen medizinischer Fachgesellschaften sowie Erfahrungen von Patienten.



Prof. Dr. Monika Graeser



Prof. Dr. Jochen Hubertus



PD Dr. Stephan Langer



Prof. Dr. Metin Senkal

Hinter den Höchstleistungen:

Physiotherapeuten der St. Elisabeth Gruppe betreuen Leichtathletik-Stars bei „Tagen der Überflieger“

Wenn internationale Spitzensportler bei den „Tagen der Überflieger“ um Bestleistungen kämpfen, kommt es nicht nur auf Technik, Kraft und Konzentration an. Auch die physiotherapeutische Betreuung spielt eine wichtige Rolle: Bereits zum fünften Mal begleiteten daher Physiotherapeuten des Zentrum für Prävention, Therapie, Rehabilitation und sportmedizinische Diagnostik der St. Elisabeth Gruppe das große Leichtathletik-Meeting in Essen.

Während des gesamten Veranstaltungswochenendes standen die Experten den Athleten in den Disziplinen Hochsprung, Weitsprung, Dreisprung und Stabhochsprung zur Seite. Ob bei der Vorbereitung auf den nächsten Versuch, zur Regeneration zwischen den Wettkämpfen oder bei akuten Beschwerden – die Physiotherapeuten der St. Elisabeth Gruppe sorgen dafür, dass die Sportler die bestmögliche Unterstützung erhielten.

„An dem Sportevent nehmen jedes Jahr nationale und internationale Stars der Leichtathletik teil. Als Physiotherapeuten der St. Elisabeth Gruppe kennen wir bereits einige Athleten aus den Vorjahren, was uns vor Ort bei der Arbeit hilft – aber wir kennen eben nicht alle. Dennoch müssen wir allen Athleten blitzschnell fachgerecht helfen können, zum Beispiel bei einer Verletzung oder einem Krampf während des Wettkampfs“, erklärt Alexander Kröplin, Organisatorische Gesamtleitung des Zentrum für Prävention, Therapie, Rehabilitation und sportmedizinische Diagnostik der St. Elisabeth Gruppe. So sind von dem Expertenteam neben fachlicher Expertise auch Flexibilität und schnelle Entscheidungen gefragt. Denn gerade im Spitzensport müssen

Behandlungen häufig innerhalb kürzester Zeit erfolgen, damit die Athleten ihre Leistung ohne lange Unterbrechungen abrufen können.

Verlässlicher Partner im Spitzensport

Für das Physiotherapeuten-Team der St. Elisabeth Gruppe, das in den fünf Krankenhäusern St. Anna Hospital Herne, Marien Hospital Herne – Universitätskli-

nikum der Ruhr-Universität Bochum, Marien Hospital Witten, Rheumazentrum Ruhrgebiet und St. Marien Hospital Eickel tätig ist, ist es bereits der fünfte Einsatz bei der Leichtathletik-Veranstaltung. „Die ‚Tage der Überflieger‘ haben sich in den vergangenen Jahren zu einer besonderen Erfolgsgeschichte entwickelt: Es macht uns stolz, dieses Event bereits zum fünften Mal begleiten zu dürfen

und mit unserer Erfahrung einen Beitrag zum Gelingen der Veranstaltung zu leisten“, so Alexander Kröplin.

Die besondere Atmosphäre des Meetings, die Nähe zu internationalen Spitzenathleten und die Herausforderungen direkt an der Wettkampfanlage machen die Veranstaltung auch für die Physiotherapeuten jedes Jahr zu einem außergewöhnlichen Einsatz.



Bereits zum fünften Mal unterstützen Physiotherapeuten des Zentrum für Prävention, Therapie, Rehabilitation und sportmedizinische Diagnostik der St. Elisabeth Gruppe die Sportler bei den „Tagen der Überflieger“ in Essen.

Blutspendenaktion im EvK am 17. August:

Mit dem EVA Ruhr zum Lebensretter werden

Eine Blutspende kann Leben retten. Insbesondere zur Hauptreisezeit in den Sommermonaten werden die lebensrettenden Konserven oft knapp. Der Klinikbetrieb allerdings kennt keinen Ferien-Kalender: Um Krebspatientinnen und -patienten, Unfallopfer oder andere schwer Erkrankte versorgen

zu können, sind Krankenhäuser das ganze Jahr über auf die lebenswichtigen Blutpräparate angewiesen. Darauf macht der EVA Ruhr aufmerksam – und wird gleichzeitig selbst aktiv: Um einem möglichen Engpass vorzubeugen, veranstaltet der EVA Ruhr in Kooperation mit dem DRK-Blutspendedienst

West an seinen Standorten in Castrop-Rauxel, Bochum, Gelsenkirchen, Herne und Witten Blutspende-Termine. Im EvK Witten, Pferdebachstraße 27, ist die Blutspende am Montag, 17. August, von 12 bis 16 Uhr möglich. Jeder, der mit seiner Blutspende zum Lebensretter werden möchte und die ge-

sundheitlichen Voraussetzungen zur Blutspende erfüllt, kann an der Aktion teilnehmen – Mitarbeitende ebenso wie alle interessierten Bürgerinnen und Bürger.

Eine Anmeldung ist online unter www.eva-ruhr.de/blutspende möglich.

Großes Interesse an Fibromyalgie-Vorträgen bei „Medizin konkret“

Rund 40 Besucherinnen und Besucher nutzten die Veranstaltungsreihe „Medizin konkret“ des Evangelischen Krankenhauses Witten, um sich über Fibromyalgie zu informieren.

Fibromyalgie ist eine komplexe Erkrankung, bei der Nerven- und Muskelschmerzen sowie eine gestörte Schmerzverarbeitung im zentralen Nervensystem eine bedeutende Rolle spielen. Wer unter Fibromyalgie leidet, empfindet dauerhaft Schmerzen an Muskeln, Gelenken und Knochen. Oberarzt Jurij Sokolov, Leiter der Schmerzambulanz im EvK, und Linus Paelke, Leiter der Therapie im EvK Witten, erklärten, dass die Behandlung unter anderem deshalb so schwierig sei, weil der Erkrankung keine klassische Entzündung zugrunde liege und viele Schmerzmittel deshalb

nicht helfen. Eine Multimodale Schmerztherapie hingegen könne helfen, die Beschwerden zu lindern: Sie kombiniert verschiedene Behandlungen und Selbsthilfemaßnahmen – von Medikamenten über Sport, Funktionstraining und physikalischer Therapie bis hin zu Psychotherapie und Entspannungsmethoden.

Im Anschluss an die Vorträge nahmen sich Jurij Sokolov und Linus Paelke viel Zeit für individuelle Fragen der Besuchenden.

Nach der Sommerpause geht es bei „Medizin konkret“ am 23. September mit dem Medizinthema „Hernien verstehen und behandeln“ weiter. Das EvK Witten ist Teil des EVA Ruhr mit sieben Krankenhausstandorten in Bochum, Castrop-Rauxel, Gelsenkirchen, Hattingen, Herne und Witten.



Informierten über die Fibromyalgie – Oberarzt Jurij Sokolov, Leiter der EvK-Schmerzambulanz, links, und Linus Paelke, Leiter der Therapie im EvK Witten.

Neue Wundexperten im EVA Ruhr

Das Team der Wundexperten im EVA Ruhr hat Verstärkung bekommen: 20 Teilnehmende der vier Träger Diakonie Ruhr, Diakoniewerk Gelsenkirchen und Wattenscheid, Evangelische Stiftung Augusta sowie Evangelische Krankenhausgemeinschaft Herne | Castrop-Rauxel haben die Weiterbildung „Wundexperte ICW“ bestanden.

Die Versorgung von Wunden gehört in Kliniken sowie in der stationären und ambulanten Pflege zum Alltag. Als chronisch gelten Wunden, die nach vier bis zwölf Wochen nicht heilen. Gelangen Bakterien in die Wunde, kann sie sich entzünden und Gewebe absterben. Ohne eine Behandlung können sich die Krankheitserreger weiter ausbreiten und es besteht die Gefahr einer Blutvergiftung.

Mit der fachgerechten Versorgung von Wunden haben sich die frisch gebackenen Wundexperten drei Monate lang berufsbegleitend beschäftigt. Sie absolvierten 54 Theoriestunden, eine schriftliche Prüfung sowie eine 16-stündige Hospitation in einer externen Einrichtung und verfassten abschließend eine Hausarbeit zum Thema. Am Ende erhielten die examinierten Pflegekräfte das

Abschlusszertifikat, das ihnen ihr Spezialwissen im Bereich der Wundversorgung bestätigt. Als Wundexperten sind sie nun an allen EVA Ruhr-Standorten in der Lage, chronische Wunden fachgerecht zu beurteilen, zu versorgen sowie präventive Maßnahmen gezielt umzusetzen.

Im vergangenen Jahr hatten zum ersten Mal Teilnehmende

des EVA Ruhr gemeinsam an der Weiterbildung teilgenommen. Die verbundweite Zusammenarbeit wurde in diesem Jahr weiter verstärkt: Erstmals gab es ein gemeinsames Team mit Fachdozenten aller vier Träger. Die Weiterbildung ist ein Beispiel, wie der EVA Ruhr standortübergreifend den fachlichen Austausch fördert und verbundweit neue Impulse in der Pflege setzt.



Freuen sich über die bestandene Weiterbildung: die frisch gebackenen Wundexperten im EVA Ruhr. (Foto: EVA Ruhr)

Caritasverband Witten e. V. erhält 20.000 Euro von der Krupp-Stiftung – Projekt gegen Scham in Witten

Die Alfred Krupp von Bohlen und Halbach-Stiftung hat ein mit 1,5 Mio Euro dotiertes Förderprogramm mit Namen „ImPulsRuhr“ aufgelegt. Dazu sind über 300 Anträge eingegangen, gefördert werden 48 Projekte aus dem Ruhrgebiet mit Fokus auf den Wandel. Darunter auch die Caritas Witten. Für das Projekt gegen Scham, das nach einem russischen Sprichwort „Neben dem Pferd lauf ist nicht reiten“ benannt wurde, erhält sie die Fördersumme von 20.000 Euro.

„Das Spektrum der Themen unter den eingereichten Anträgen ist vielfältig. Es reicht von der Förderung gesellschaftlicher Teilhabe und sozialen Zusammenhalts über den kulturellen Austausch, die Kunst und Kulturvermittlung bis hin zu Sport und Gesundheitsförderung. Wir gewinnen so einen guten Überblick über die Bedarfe der Region und können mit dem Programm gezielt darauf reagieren“, so Dr. Michaela Muylkens, Mitglied des Vorstands der Krupp-Stiftung. Zahlreiche Anträge weisen darüber hinaus weitere Anknüpfungspunkte an Themen wie Integration, Demokratiebildung und Antidiskriminierung sowie Umwelt und Nachhaltigkeit auf. Darunter auch der Antrag der Caritas Witten.

Das mit der hohen Fördersumme bedachte Thema / Projekt ist nicht für jeden auf Anhieb zu verstehen. „Was ist verkehrt an Scham? Ist das nicht ein ganz normales Gefühl?“ wird sich manch einer fragen. Aber um

das normale Schamgefühl, das einen etwa beschleicht, wenn man beim Kopfsprung ins Anener Freibad seine Badehose verloren hat, geht es nicht. Hier geht es um das Schamgefühl, das Menschen veranlasst sich selbst auszugrenzen. Dies kann soweit gehen, dass Betroffene ärztliche Hilfe ablehnen, da sie sich – aus welchen Gründen auch immer – schämen. Die Caritas selbst sagt dazu: „...Das Thema Scham ist allgegenwärtig. Ob Armut, Krankheit, Abhängigkeit oder soziale Ausgrenzung – all das kann das Selbstwertgefühl der Betroffenen tief erschüttern.“ Durch das Projekt „Das Soziale Rezept“, mit dem der Caritas ein vielbeachteter Vorstoß in medizinpoltisches Neuland gelang, wurde die Caritas selbst auf die Problematik der Scham aufmerksam. In diesem Zusammenhang verlaute es in einem Erklärungsschreiben der Caritas sinngemäß: „Wir wissen, dass viele Menschen notwendige Hilfen erst gar nicht in Anspruch nehmen,

da sie mit Scham behaftet sind. Und diese Menschen will man erreichen. So etwa auch mit der beachtlichen Fördersumme. Damit soll die Personaldecke aufgestockt werden, damit die erforderliche Arbeit auch geleistet werden kann. Die Themen „Scham“ und „Beschämt werden“ sollen in der sozialen Unterstützungsarbeit bewusst gestaltet und ermutigende Setting sollen entwickelt werden, die nicht beschämen, sondern auf Augenhöhe verlaufen. Zentrale Frage dabei ist: Wie lassen sich Selbstwert und Zusammenhalt fördern?

Dass es einen diesbezüglichen Handlungsbedarf gibt, legt die Caritas plausibel dar: „Unter den 9.800 Anwohnern im Wittener Marienviertel leben besonders viele Menschen in prekären Verhältnissen. Durch Arbeitslosigkeit, (oft psychische) Erkrankungen, dem Nichtentsprechen von Leistungserwartungen (z. B. bei Prüfungen) oder durch Übergewicht werden Menschen (meist unbeabsich-

tigt) beschämt und ziehen sich häufig zurück.“

Um dagegen anzugehen, hat die Caritas einen Maßnahmenkatalog entwickelt. Die erste und wichtigste Maßnahme wird so dargestellt: „Schamvermeidung und Würde sind ein eigenes Thema. Deshalb wollen wir aus Mitteln der Krupp-Stiftung eine/n Projektmitarbeiter/in einsetzen, der/die sich ausschließlich darum kümmert, den Blick dafür frei hat und mit dem jetzigen Team (Altenpflegerin und Sozialarbeiter) die Entwicklung der Beziehungsarbeit vorantreibt“...

Weitere Maßnahmen zielen darauf ab, die Hilfsbedürftigen zu finden und aus ihrer Isolation herauszuholen, sowie darauf, mit anderen Anbietern von sozialen Projekten eine Ideenwerkstatt für noch weitergehende Maßnahmen zu entwickeln. Zudem sollen auch neue Begegnungsorte begründet werden, die den Kontakt der Betroffenen zu den Mitarbeitern noch niederschwelliger machen.



Projektpartner*innen aus dem Förderprogramm ImPulsRuhr bei der Pressekonferenz mit Dr. Michaela Muylkens, Vorstandsmitglied der Krupp-Stiftung und mit Rolf Kappel von der Caritas (oben rechts) © Krupp-Stiftung, Foto: eventfotograf.in



Ob für Sportfreunde, Plansch-Profis oder Sonnenanbeter:

Unser Freibad bietet mit seinen Spiel- und Grünflächen sowie den großzügigen Wasserbereichen einen tollen Ort für eine Auszeit vom Alltag für Jung und Alt. Wir freuen uns, euch wieder zu begrüßen und wünschen viel Spaß!

Übrigens: Unsere Bäder werden mit 100 % Ökostrom und Ökogas betrieben. **Natürlich.**

Medizin konkret

2. Halbjahr 2026

Vortragsreihe für Patient*innen,
Angehörige und Besucher*innen



23. September 2026
17 Uhr

Hernien verstehen und behandeln – Moderne Operationsverfahren im Überblick

Matthias Blase, Chefarzt der Klinik für Allgemein- und
Viszeralchirurgie, EvK Witten
Dr. Thulasi Kirupanathan, Oberärztin, EvK Witten



14. Oktober 2026
17 Uhr

Depression im Alter – Wenn die Seele aus dem Gleichgewicht gerät

Stephan Ziemke, Chefarzt der Geriatrie, EvK Witten



25. November 2026
17 Uhr

Gesunde Knochen dank Vitamin D und Kalzium

Matthias Blase, Chefarzt der Klinik für Allgemein- und
Viszeralchirurgie, EvK Witten
Katia José, Ernährungsberaterin, EvK Witten



Seminarzentrum des EvK Witten
Pferdebachstraße 27, 58455 Witten



Besucher*innen der Veranstaltungsreihe
parken kostenlos im Parkhaus des EvK



**Evangelischer Verbund
Augusta Ruhr**

**Ev. Krankenhaus
Witten**

