WITTEN transparent
- - - KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN - - - Für Witten und Bochum-Langendreer
Nr. 10 / November 2026

HILFE - WECHSELJAHRE!



Wenn Lifestyle-Medikamente zu Lebensverlängerern werden...
Seite 22

KSB EN – 130.000 Euro für mehr Bewegung
Seite 18

Wittener Verabredung gegen Einsamkeit
Seite 31

ST. ELISABETH GRUPPE
KATHOLISCHE KLINIKEN RHEIN-RUHR

Hilfe bei Inkontinenz



In Deutschland leiden rund acht Millionen Menschen unter Harninkontinenz, Frauen sind rund drei Mal häufiger betroffen als Männer. Trotz zunehmender Aufklärung wird diese Erkrankung oft verschwiegen. Dadurch ist die Lebensqualität bei vielen Betroffenen beeinträchtigt. Die gute Nachricht ist jedoch, dass Inkontinenz sehr häufig heilbar ist.

Das Zentrum für Frauenheilkunde und Geburtshilfe der St. Elisabeth Gruppe bietet:

- Spezialisierung auf die Behandlung von Inkontinenz und Senkungen bei Frauen
- Schonende und wirkungsvolle Behandlung von Harn- und Dranginkontinenz, Mischformen der Inkontinenz und Beckenbodenschwäche
- Ein breites Spektrum an Untersuchungs- und Behandlungsverfahren

Zentrum für Frauenheilkunde und Geburtshilfe der St. Elisabeth Gruppe
Standort: Marien Hospital Witten
Marienplatz 2 I 58452 Witten

Fon 0 23 02 - 173 - 13 23
frauenklinik@marien-hospital-witten.de
www.marien-hospital-witten.de/harninkontinenz

EDITORIAL

Schweigen ist kein Therapiekonzept

Es beginnt selten mit dem Satz: „Ich leide an Wechseljahresbeschwedrden." Es beginnt mit Schlaflosigkeit, Herzrasen, Konzentrationsproblemen, Gelenkschmerzen – und mit dem Satz: „Vielleicht bin ich nur überfordert." Wenn in meinem Sprechzimmer eine Frau in der Mitte ihres Lebens so dasitzt, dann hat sie meist schon monatelang geschwiegen. Sie ist nicht die Ausnahme. Sie ist die Regel.

Die Wechseljahresbeschwerden werden immer noch verborgen, weil sich die Frauen nicht ernst genommen fühlen und diese Phase als Lapalie abgetan wird und wurde. Zwei Drittel aller Frauen haben Beschwerden, ein Drittel davon so stark, dass sie ärztliche Hilfe suchen. Aber: Jede zweite Frau zwischen 49 und 64 Jahren hält das Thema für ein Tabu, fast die Hälfte fürchtet, als „alt" abgestempelt zu werden (Besins Healthcare). Und so geht mehr als die Hälfte der Frauen mit Symptomen innerhalb des ersten halben Jahres gar nicht erst zum Arzt.
Schweigen hat Nebenwirkungen. Die schlimmste: Die Frau hält sich für das Problem.

Dabei hat die Medizin längst Antworten. Die Hormontherapie ist für die richtige Patientin in der richtigen Phase hochwirksam – und doch erhält nur etwa jede fünfte Frau mit Beschwerden eine Hormontherapie. Dabei dauert es immer noch circa eineinhalb Jahre bis zum Therapeistart. Die Verordnungszahlen sind seit der Women's-Health-Initiative-Debatte eingestürzt: von 37 Prozent der Frauen zwischen 45 und 65 im Jahr 2000 auf 6,2 Prozent im Jahr 2020. Vorsicht ist gut. Aber Verunsicherung ist keine Medizin.
Nur 37 Prozent der Frauen glauben, dass Ärztinnen und Ärzte die Wechseljahre ernst nehmen.

Wer nicht ernst genommen wird, sucht auf anderen Wegen Hilfe: bei Influencerinnen, Pillen aus dem Internet, gut gemeinten Ratschlägen, was wenig hilfreich ist.

Der zweite Ort des Schweigens ist der Schreibtisch. Jede dritte berufstätige Frau zwischen 40 und 62 fühlt sich im Job durch Wechseljahrsbeschwerden beeinträchtigt. Fast jede Fünfte über 55 denkt wegen ihrer Symptome über einen früheren Ruhestand nach. Nach neuesten Schätzungen kostet es die Volkswirtschaft 9,4 Milliarden Euro und 40 Millionen Arbeitstage pro Jahr. Ich zitiere diese Zahlen widerwillig, weil man Leid nicht in Euro messen sollte. Aber manchmal hört die Politik erst dann zu, wenn es teuer wird.

Übrigens: Auch Männer kennen diesen schleichenden Hormonabfall – Müdigkeit, Antriebslosigkeit, nachlassende Libido. Nur schweigen sie ausgesprochen konsequent darüber. Die Wechseljahre sind nicht nur ein Frauenthema – das Schweigen ist ein Menschenthema.

Und tatsächlich: Berlin erwacht. Die Wechseljahre stehen im Koalitionsvertrag. Das Gesundheitsministerium hat einen Dialogprozess geführt und will das Thema in der ärztlichen Ausbildung verankern, „Geschlechtersensible Medizin" als eigenes Fach etablieren, das Robert Koch-Institut soll bessere Daten erheben (Bundesgesundheitsministerium). Die Antidiskriminierungsstelle empfiehlt eine nationale Wechseljahres-Strategie – mit flexiblen Arbeitszeiten, passenden Raumtemperaturen und Ruheräumen (Antidiskriminierungsstelle des Bundes). Ich lese das mit gemischten Gefühlen. Es ist gut, dass es passiert. Es ist beschämend, dass es so lange gedauert hat. Was mir als Arzt fehlt, ist eine Kleinigkeit, die alles entscheidet: Zeit. Eine Wechseljahresberatung ist kein Nebensatz zwischen Blutdruckmessung und Rezept. Sie ist ein Gespräch über Schlaf, Seele, Partnerschaft, Beruf und Selbstbild. Dafür braucht es eine eigene Abrechnungsposition – und sei es, damit die Beratung nicht im Drei-Minuten-Takt untergeht (Pharmazeutische Zeitung). Und es braucht Aufklärung ohne Panikmache und ohne Verharmlosung: Die Hormontherapie ist keine Lösung für alle, aber auch kein Gift. Für die eine Frau ist sie die Lösung ihrer Beschwerden, für die andere sind ein angepasster Lebensstil und Begleitung schon hilfreich. Beides verdient die gleiche Wertschätzung.



Die Wechseljahre sind keine Krankheit. Aber die Art, wie wir mit ihnen umgehen, ist ein Befund. Eine Gesellschaft, in der Frauen sich schämen, über ihre Beschwerden zu sprechen, duckt sich weg beim Thema Altern. Die Frau im Sprechzimmer braucht kein Mitleid, sie braucht jemanden, der fragt, zuhört und ernst nimmt und gezielt. Das ist keine Hexerei.

Es ist Medizin – und ein bisschen Würde.
Ihr

Dr. Kurt-Martin Schmelzer

Pharmaindustrie entdeckt neuen Milliardenmarkt

Ein Tabu wird zum Anlageobjekt. Was Patientinnen jahrzehntelang nur im Flüsterton besprochen haben, ist plötzlich „hot" – im doppelten Sinn. Finanzinvestoren und Pharmafirmen pumpen Milliarden in alles, was Frauen in den Wechseljahren verkauft werden kann: verschreibungspflichtige Medikamente, rezeptfreie Mittel, Selbsttests, Firmen-Dienstleistungen. Vierzig Jahre Sprechzimmer haben mich gelehrt: Wenn die Börse ein Tabu entdeckt, war die Medizin zu langsam.

Die Zahlen sind so schlicht wie ehrlich

Bis 2030 werden rund 1,2 Milliarden Frauen weltweit in den Wechseljahren sein . Der Markt liegt bereits bei etwa 15 Milliarden Dollar und wächst um acht bis zehn Prozent pro Jahr. Private Investitionen sind in fünf Jahren jährlich um 15 Prozent gestiegen – auf 1,7 Milliarden Dollar. Andere halten 30 Milliarden Dollar bis 2032 für realistisch , so die Zahlen aus einem Bericht im Handelsblatt. Und jetzt die Pointe: Nur ein bis zwei Prozent der globalen Forschungsbudgets gingen bislang in die Menopause, nur 17 Prozent der großen Pharmafirmen waren dort überhaupt aktiv . Die Hälfte der Menschheit durchläuft diese Phase – und die Forschung hat sie behandelt wie ein Randnotiz-Thema. Der Markt ist eine späte Entdeckung, die jetzt dividendengerecht aufgeholt wird.

Neue Medikamente – besser spät als nie

Immerhin: Die Forschung liefert. Nach Jahrzehnten, in denen die Hormontherapie praktisch die einzige Säule war, kommen die ersten gezielt entwickelten, nicht-hormonellen Wirkstoffe. Astellas aus Japan brachte 2023 Fezolinetant (Veozah) auf den Markt .Bayer folgte mit Elinzanetant (Lynkuet), das als einziges Präparat zusätzlich den NK1-Rezeptor blockiert und damit auch Schlafstörungen adressiert; seit April ist es in Deutschland erhältlich . Bayer erwartet über eine Milliarde Euro Jahresumsatz. Das ist keine Nische mehr – das ist Bekenntnis. Eli Lilly testet derweil in großen Studien, wie seine Abnehmwirkstoffe in verschiedenen Menopause-Phasen wirken. Die Grenze zwischen Frauenheilkunde und Börsenstory ist endgültig gefallen.

China tritt auf – und zwar ähnlich

Die vielleicht spannendste Entwicklung spielt sich in China ab. Das Changchuner Unternehmen GenSci hat mit GS1-144 einen eigenen, selektiven NK3-Rezeptor-Antagonisten entwickelt und in einer randomisierten Phase-2-Studie an 276 postmenopausalen chinesischen Frauen erprobt. Ergebnis: 87 Prozent erreichten eine Reduktion der mittelschweren bis schweren Hitzewallungen um mindestens die Hälfte. GenSci kündigt bereits an, den Wirkstoff für Frauen in der Menopause in China und global weiterzuentwickeln. Erste Phase-2-Studie und schon die ganze Welt im Blick – das ist der neue Ton aus der chinesischen Pharmaindustrie. Dass das auch schiefgehen kann, zeigt eine parallele Entwicklung: Astellas' Fezolinetant verfehlte in der Phase-3-Studie MOONLIGHT 1 bei Frauen in China, Korea und Taiwan die vordefinierten Wirksamkeitsendpunkte.

Die Pharmakologie ist offenbar empfindlicher als manche Wachstumsprognose

Der Anreiz bleibt gleich: In China leben rund 160 Millionen Frauen in den Wechseljahren – ein Binnenmarkt, der für sich genommen größer ist als die gesamte EU-Bevölkerung im relevanten Alter. Chinas Menopause-Markt wird für 2025 auf rund 0,9 Milliarden Dollar geschätzt, gut sechs Prozent des Weltmarktes für diese Medikamente – also eher Aufholpotenzial als Ankunft. Das alles passt zu einem größeren Bild: chinesische Pharmafirmen greifen inzwischen in fast jedem Geschäftsfeld westliche Konzerne an. Boehringer-Chef Hubertus von Baumbach hat trocken konstatiert, der Westen habe „kein Monopol auf Innovation". Bei den Wechseljahren kommt der Angriff aus Changchun. Gut so. Konkurrenz senkt Preise und sie nimmt einer Branche die Ausrede, das Thema sei zu klein.

Das Geschäft mit dem Leiden – auch ein Warnsignal

Aus hausärztlicher Sicht ist der Goldrausch zwiespältig. Einerseits: überfällig. Nach Jahrzehnten, in denen die Hälfte der Bevölkerung mit ihren Beschwerden allein gelassen wurde, entstehen endlich evidenzbasierte, nicht-hormonelle Alternativen für die Frauen, die keine Hormone nehmen können oder wollen. Und das Milliarden-Marketing enttabuisiert nebenbei – Werbung erreicht Frauen, die mein Wartezimmer nie betreten haben. Andererseits warnt das Handelsblatt zu Recht: Den wenigsten Frauen wird bislang wirksam geholfen. Ein großer Teil des Geldes fließt nämlich nicht in Arzneimittelforschung, sondern in Nahrungsergänzungsmittel, Selbsttests, Telemedizin-Abos und „Mitarbeiter-Benefits" – Produkte mit oft dünnbrüstiger Evidenz, die das Versprechen verkaufen und die Wirkung schuldig bleiben. Der Markt wächst schneller als die Studienlage. Und wer im Sprechzimmer täglich Frauen sieht, die nach jahrelangem Schweigen endlich Hilfe suchen, weiß: Manche Frauen sind anfällig für Versprechen – und genau sie brauchen eine Beratung, die zwischen Evidenz und Marketing unterscheidet. Leider wird die notwendige umfassende Beratung nicht entsprechend honoriert, Ärztinnen und Ärzte stehen unter Zeitdruck, sodass am Ende die Frauen oft ratlos zurückbleiben.

Der Markt kann Medikamente hervorbringen, aber keine Zeit. Die Entwicklung in der Pharmakologie – ob aus Leverkusen, Tokio oder Changchun – nützt der Frau mit Hitzewallungen nur, wenn jemand mit ihr spricht, die Diagnose stellt und die Indikation prüft. Milliarden fließen inzwischen in den Markt – der Engpass der Versorgung liegt aber nicht im Wirkstoff, sondern im Sprechzimmer. Wenn Kapital die Lücke entdeckt, die die Gesundheitspolitik jahrzehntelang ignoriert hat, sollte die Politik nicht nur die Bilanzen bewundern. Sie sollte endlich ihre Hausaufgaben machen.

Das ist keine Hexerei. Es ist Gesundheitspolitik – und ein bisschen Würde.



Dr. Kurt-Martin Schmelzer
Hausarzt
Witten

Psychische Veränderungen in den Wechseljahren

Hitzewallungen und unregelmäßige Blutungen gelten als typische Beschwerden der Wechseljahre. Weniger bekannt ist, dass auch die Psyche während dieser Lebensphase aus dem Gleichgewicht geraten kann.

Manche Frauen berichten über Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen, innere Unruhe oder Ängstlichkeit. Andere fühlen sich erschöpft, weniger belastbar oder können sich schlechter konzentrieren. Nicht selten vermuten Betroffene zunächst, sie seien einfach überlastet oder hätten zu viel Stress.

Hormonelle Veränderungen treffen auf Belastungen im Alltag

Tatsächlich können die Wechseljahre und die damit einhergehenden hormonellen Veränderungen Stimmung, Schlaf und geistige Leistungsfähigkeit beeinflussen. Die Wechseljahre sind allerdings keine psychische Erkrankung, sondern eine natürliche biologische Lebensphase. Gleichzeitig fallen sie häufig in eine Zeit, die nicht umsonst als „Rushhour des Lebens“ bezeichnet wird und in der ohnehin vieles zusammenkommt, wie berufliche Verantwortung, Kindererziehung, die Unterstützung älterer Angehöriger oder Veränderungen in der Partnerschaft.

Hormonschwankungen beginnen oft schon Jahre vor der letzten Regelblutung

Die Wechseljahre beginnen nicht erst mit der letzten Regelblutung. Schon einige Jahre zuvor, in der sogenannten Perimenopause, können die Hormonspiegel deutlich schwanken. Gerade diese Übergangsphase erleben manche Frauen als besonders belastend. Östrogen beeinflusst unter anderem Botenstoffsysteme im Gehirn, die an Stimmung, Schlaf und Stressverarbeitung beteiligt sind.

Wenn Schlafprobleme Stimmung und Gedächtnis belasten

Verändert sich der Hormonhaushalt, können deshalb auch psychische Beschwerden auftreten oder sich verstärken. Hinzu kommen häufig körperliche Beschwerden und vor allem Schlafprobleme. Nächtliche Hitzewallungen und Schweißausbrüche können dazu führen, dass Frauen immer wieder aufwachen. Wer über längere Zeit schlecht schläft, ist tagsüber erschöpfter, gereizter und weniger konzentriert. Auch Gedächtnisprobleme werden in dieser Lebensphase beschrieben. Plötzlich wird ein Termin vergessen oder die Aufmerksamkeit lässt bei der Arbeit schneller nach. Das kann verunsichern – besonders dann, wenn die Betroffenen befürchten, eine ernsthafte Gedächtniserkrankung zu entwickeln.

Depressionen können verschiedene Ursachen haben

Zudem können depressive Erkrankungen während der Wechseljahre auftreten. Anhaltende Niedergeschlagenheit, der Verlust von Freude und Interesse, ausgeprägte Erschöpfung, sozialer Rückzug oder Hoffnungslosigkeit sollten ärztlich abgeklärt werden. Eine Depression sollte dabei nicht ausschließlich als hormonelles Problem betrachtet werden. Hormonelle, körperliche, psychische und soziale Faktoren spielen zusammen und können sich gegenseitig verstärken. Schlafprobleme machen beispielsweise weniger belastbar, während berufliche oder familiäre Belastungen den Schlaf zusätzlich verschlechtern können.

Eine Depression erkennen und gezielt behandeln

Besonders wichtig ist es, eine behandlungsbedürftige Depression nicht als „typische Wechseljahresbeschwerde“ abzutun. Die aktuellen Leitlinien unterscheiden ausdrücklich zwischen depressiven Symptomen, die im Zusammenhang mit der Menopause auftreten, und einer behandlungsbedürftigen Depression. Liegt eine behandlungsbedürftige Depression vor, gelten die allgemeinen Empfehlungen zur Depressionsbehandlung.

Bei anhaltenden Beschwerden Unterstützung suchen

Entscheidend ist weniger, ob ein einzelnes Symptom auftritt, sondern wie stark und wie dauerhaft die Beschwerden sind. Wenn Stimmung, Schlaf, Angst oder Erschöpfung über Wochen deutlich beeinträchtigen oder Alltag, Beruf und Beziehungen darunter leiden, sollte ärztliche Hilfe gesucht werden. Hilfreich ist auch ein regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus, Bewegung, soziale Kontakte und ausreichend Erholungszeiten. Bei bestimmten Beschwerden kann eine Psychotherapie, insbesondere eine kognitive Verhaltenstherapie, hilfreich sein. Auch eine menopausale Hormontherapie kann infrage kommen. Ob sie geeignet ist, sollte individuell in ärztlicher Rücksprache entschieden werden.



Hitzewallungen und unregelmäßige Blutungen *gelten als typische Beschwerden der Wechseljahre.*
Foto: Highwaystarz-Photography – istockphoto.com

Psychische Veränderungen ernst nehmen

Wichtig ist, dass Frauen psychische Veränderungen in den Wechseljahren nicht einfach hinnehmen müssen. Es lohnt sich, die Beschwerden ernst zu nehmen, genau hinzuschauen und herauszufinden, welche Faktoren eine Rolle spielen und sich hierfür Unterstützung zu suchen. Eine gute medizinische Abklärung kann helfen, zwischen normalen Veränderungen, behandlungsbedürftigen Wechseljahresbeschwerden und einer eigenständigen psychischen Erkrankung zu unterscheiden.



Dr. Peter Nyhuis
Chefarzt
St. Marien Hospital Eickel
und
Anja Lütgert
Oberärztin
St. Marien Hospital Eickel



Harninkontinenz muss die Lebensqualität nicht dauerhaft einschränken *– verschiedene Behandlungsmöglichkeiten können helfen. Foto: mapodile – istockphoto.com*

Wenn die Blase eigene Wege geht – Harninkontinenz in den Wechseljahren

Die Wechseljahre bringen zahlreiche Veränderungen im weiblichen Körper mit sich. Auch Blase und Beckenboden können davon betroffen sein. Harninkontinenz ist dabei keine Seltenheit und trotzdem sprechen viele Frauen aus Scham nicht über ihre Beschwerden.

Im Durchschnitt beginnen die Wechseljahre um das 50. Lebensjahr, wobei der genaue Zeitpunkt von Frau zu Frau unterschiedlich sein kann. Schätzungen zufolge leiden rund 15 Prozent aller Frauen in Deutschland an einer Harninkontinenz. Bei Frauen zwischen 50 und 59 Jahren sind sogar mehr als 57 Prozent betroffen.
Eine spontane Joggingrunde oder ein herzhaftes Lachen mit Freundinnen kann dann plötzlich zum Problem werden, wenn ungewollt einige Tropfen Urin verloren gehen. Dabei kann sich Harninkontinenz ganz unterschiedlich äußern.

Zwei Formen der Harninkontinenz

Im Wesentlichen leiden Betroffene unter zwei Formen der Harninkontinenz, die auch gemeinsam auftreten können: der **Belastungsharninkontinenz** und der **überaktiven Blase**.
Von einer Belastungsharninkontinenz spricht man, wenn bei körperlicher Belastung ungewollt Urin abgeht, beispielsweise beim Husten, Niesen, Lachen oder Treppensteigen. Viele betroffene Frauen versuchen, den Urinverlust mithilfe entsprechender Hygieneprodukte zu verbergen.
Bei einer überaktiven Blase leiden die Betroffenen hingegen unter häufigem und zum Teil plötzlich auftretendem Harndrang. Oft schaffen sie es nicht mehr rechtzeitig zur Toilette. Viele Frauen wissen daher genau, wo sich in ihrer Umgebung öffentliche Toiletten befinden. Aus Sorge vor unangenehmen Situationen ziehen sich manche zunehmend aus dem gesellschaftlichen Leben zurück, da beispielsweise ein Theater- oder Kinobesuch zur Herausforderung werden kann.

Welche Rolle spielen die Wechseljahre?

Bei beiden Formen der Harninkontinenz spielt der sinkende Östrogenspiegel in den Wechseljahren eine wichtige Rolle. Das Gewebe rund um Harnröhre, Blase und Vagina verändert sich durch den Rückgang des Hormons.
Die Schleimhäute werden dünner, trockener und empfindlicher. Auch das Zusammenspiel der Muskeln rund um die Harnröhre kann beeinträchtigt werden. Hinzu kommt, dass der Beckenboden beispielsweise durch Geburten oder schwere körperliche Arbeit bereits beansprucht worden sein kann.
Wichtig ist für betroffene Frauen zu wissen: Es gibt sowohl nicht-operative als auch operative Möglichkeiten, um die Beschwerden zu behandeln.

Fünf Maßnahmen gegen die Beschwerden

1. Den Beckenboden trainieren: Regelmäßiges Beckenbodentraining hilft dabei, die Beckenbodenmuskulatur zu stärken und das Zusammenspiel der beteiligten Muskeln zu fördern.

2. Lokale Östrogene nutzen: Nach Rücksprache mit der Frauenärztin oder dem Frauenarzt kann eine lokale vaginale Östrogenbehandlung hilfreich sein.

3. Ausreichend trinken: Im Stress des Alltags trinken viele Menschen zu wenig. Bei ansonsten gesunden Menschen ist eine Trinkmenge von zwei bis drei Litern Wasser am Tag (Kaffee nicht mitgerechnet) empfehlenswert.

4. Blasenreizende Getränke beachten: Getränke wie Kaffee, Cola oder Alkohol können einen häufigen Harndrang begünstigen. Es kann daher hilfreich sein, auf den eigenen Konsum und mögliche Auswirkungen auf die Beschwerden zu achten.

5. Den eigenen Lebensstil beobachten: Regelmäßige Bewegung und gegebenenfalls eine Gewichtsreduktion können hilfreich sein. Auch die Trinkmenge sollte möglichst über den Tag verteilt aufgenommen werden. Wer entwässernde Medikamente einnimmt, kann außerdem gemeinsam mit dem Hausarzt überprüfen, welcher Einnahmezeitpunkt am besten geeignet ist.

Wenn die ersten Maßnahmen nicht ausreichen

Führen diese grundlegenden Maßnahmen nicht zu einer ausreichenden Verbesserung der Lebensqualität, stehen weitere Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung. Insbesondere bei einer überaktiven Blase mit ungewolltem Urinverlust, der sogenannten Dranginkontinenz, kann eine medikamentöse Therapie eingeleitet werden.
Bleibt auch diese ohne ausreichenden Erfolg, können minimalinvasive Eingriffe, also möglichst schonende Eingriffe mit kleinen Zugängen, infrage kommen. Bei einer ausgeprägten Dranginkontinenz kann zum Beispiel Botulinumtoxin, auch als Botox bekannt, im Rahmen einer Blasenspiegelung direkt in die Blasenwand gespritzt werden.
Bei einer starken Belastungsharninkontinenz besteht unter anderem die Möglichkeit, im Rahmen eines kleinen vaginalen Eingriffs ein schmales Bändchen einzusetzen. Dieses sogenannte Tension-free Vaginal Tape, kurz TVT, kann zur Behandlung der Beschwerden eingesetzt werden.

Hilfe annehmen und Lebensqualität zurückgewinnen

Wenn Harninkontinenz die Lebensqualität beeinträchtigt, sollten betroffene Frauen den Mut haben, ihre Beschwerden offen anzusprechen und sich an ihre Frauenärztin oder ihren Frauenarzt zu wenden. Bei Bedarf kann auch eine Vorstellung in der urogynäkologischen Sprechstunde der Frauenklinik des Marien Hospital Witten sinnvoll sein. Gemeinsam können wir einen passenden konservativen oder operativen Behandlungsweg finden, um die Beschwerden zu lindern und die Lebensqualität wieder zu verbessern.



Prof. Dr. Sven Schiermeier
Direktor
Zentrum für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
der St. Elisabeth Gruppe
Chefarzt
Frauenklinik und Geburtshilfe
Marien Hospital Witten

Weihnachtskonzert in der Marienkirche

Am 2. Weihnachtstag, den 26. Dezember 2026 findet um 16 Uhr in der Marienkirche zu Witten wieder das traditionelle große Weihnachtskonzert statt:

Unter dem Motto „Oratorio de Noel!“ werden der Chor und das Orchester St. Marien sowie Peter Schulz an der großen Marienorgel ein abwechslungsreiches musikalisches Programm darbieten. Die Gesamtleitung hat Marienkantor Christian Vorbeck.
Es erklingen die „Canonischen Veränderungen“ über das Weihnachtslied „Vom Himmel hoch, da komm ich her“ für Orgel und das Weihnachtsoratorium von Camille Saint-Saens für Soli, gemischten Chor, Streichorchester, Harfe und Orgel. Höhepunkt und Abschluß werden drei gemeinsame Weihnachtslieder zum Mitsingen sein. Durch die herausragende Fülle der Marienorgel in Verbindung mit dem ganzen Orchester, dem Chor und dem Publikum verwandelt sich der Kirchenraum akustisch in ein wunderbares und einzigartiges Klangerlebnis.



Dabei werden die Künstler am Konzertspieltisch im vorderen Kirchenschiff musizieren: So können alle Interessierte die Interpreten nicht nur hören, sondern deren Musizieren auch aus nächster Nähe optisch mitverfolgen.

Herzliche Einladung an alle, die das Weihnachtskonzert „Oratorio de Noel!“ miterleben möchten! Der Eintritt ist frei, am Ausgang wird um eine Spende gebeten.

Genießen Sie den Advent mit WITTEN transparent



Was die Physiotherapie zum Thema sagt:

Stark durch die Wechseljahre

Warum Bewegung, Muskelkraft und Beckenbodenphysiotherapie jetzt besonders wichtig sind

Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen – daran denken die meisten Menschen bei den Wechseljahren. Doch die hormonellen Veränderungen können noch ganz andere Auswirkungen auf unseren Körper haben. Gelenkschmerzen, Muskelabbau, Blasenschwäche oder ein verändertes Körpergefühl gehören ebenfalls dazu. Die gute Nachricht: Frauen können selbst sehr viel dafür tun, gesund, leistungsfähig und selbstständig zu bleiben. Dies sagt Angelina Steinecke vom PhysioTeam Steinecke aus Witten.

Wenn sich der Körper verändert – Die Wechseljahre beginnen meist zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr. Durch die hormonellen Veränderungen, insbesondere den langfristig sinkenden Östrogenspiegel, verändern sich nicht nur der weibliche Zyklus, sondern auch Muskeln, Knochen, Bindegewebe und Schleimhäute.
In unserer täglichen Arbeit erleben wir immer wieder, dass Frauen Beschwerden wie Gelenkschmerzen, nachlassende Belastbarkeit oder Blasenschwäche als unvermeidliche Begleiterscheinungen des Älterwerdens hinnehmen. Dabei gibt es zahlreiche Möglichkeiten, aktiv etwas dagegen zu unternehmen.

Muskelkraft entscheidet über Lebensqualität – Ein Thema liegt uns besonders am Herzen: der Erhalt unserer Muskelkraft. Bereits ab dem mittleren Erwachsenenalter nimmt die Muskelmasse ohne ausreichende Trainingsreize allmählich ab. Die hormonellen Veränderungen während der Wechseljahre können diesen Prozess zusätzlich beeinflussen.
Wie wichtig Muskelkraft für unsere Selbstständigkeit ist, zeigen wissenschaftliche Untersuchungen. Eine 2025 veröffentlichte Studie mit über 51.000 Menschen ab 50 Jahren ergab, dass bereits etwa jeder fünfte Teilnehmer Schwierigkeiten hatte, fünf Kilogramm zu heben.
Fünf Kilogramm! Das entspricht gerade einmal einer etwas schwereren Einkaufstasche.
Solche Zahlen machen nachdenklich. Denn wer möchte schon irgendwann Schwierigkeiten haben, seine Einkäufe zu tragen, den Koffer ins Auto zu heben oder mit den Enkelkindern zu spielen?
Unser Ziel sollte nicht nur sein, möglichst alt zu werden, sondern möglichst lange selbstständig und aktiv zu bleiben.

Krafttraining ist Gesundheitsvorsorge – Regelmäßiges Krafttraining gehört zu den wirkungsvollsten Möglichkeiten, dem altersbedingten Muskelabbau entgegenzuwirken. Es stärkt die Muskulatur, verbessert die körperliche Belastbarkeit und unterstützt die Knochengesundheit – gerade für Frauen mit zunehmendem Osteoporoserisiko besonders wichtig.

Spazierengehen und Fahrradfahren sind hervorragend für die Gesundheit, ersetzen jedoch kein gezieltes Muskeltraining. Unsere Muskeln benötigen ausreichend starke Belastungsreize, um kräftiger zu werden. Dafür eignet sich besonders ein individuell angepasstes Krafttraining an Geräten. In unserem medizinischen Trainingsbereich bei PhysioTeam Steinecke unterstützen wir Frauen dabei, gezielt Kraft aufzubauen und langfristig zu erhalten.
Und das Schöne daran: Es ist nie zu spät, damit anzufangen!

Wie lange können Sie auf einem Bein stehen? – Auch unser Gleichgewicht sagt viel über unsere körperliche Leistungsfähigkeit aus. Eine Studie aus dem Jahr 2022 zeigte, dass Menschen, die keine zehn Sekunden auf einem Bein stehen konnten, ein deutlich erhöhtes Sterberisiko aufwiesen. Weitere Untersuchungen fanden Zusammenhänge zwischen schlechter Gleichgewichtsfähigkeit und dem späteren Verlust der Selbstständigkeit.
Das bedeutet natürlich nicht, dass zehn Sekunden Einbeinstand automatisch ein langes Leben garantieren. Aber Gleichgewicht, Koordination und Muskelkraft sind wichtige Voraussetzungen, um Stürzen vorzubeugen und bis ins hohe Alter sicher auf den Beinen zu bleiben.
Probieren Sie es doch einmal aus – am besten neben einer stabilen Haltemöglichkeit!

Wenn der Beckenboden Probleme macht – Ein weiteres Thema, über das noch immer viel zu selten gesprochen wird, ist die Gesundheit des Beckenbodens. Hormonelle Veränderungen, Schwangerschaften, Geburten und der natürliche Alterungsprozess können Beschwerden wie ungewollten Urinverlust, häufigen Harndrang oder ein Druckgefühl im Becken begünstigen. Auch Schmerzen beim Geschlechtsverkehr können auftreten.
Viele Frauen glauben, dass solche Beschwerden einfach zum Älterwerden dazugehören. Doch Blasenschwäche ist kein unvermeidliches Schicksal! Spezialisierte Beckenbodenphysiotherapie kann bei vielen Beschwerden wirksam helfen. Dabei geht es nicht nur um Kräftigung, sondern auch um die richtige Wahrnehmung, Koordination und Entspannung der Muskulatur.
In unserer Praxis können wir die Funktion des Beckenbodens mithilfe eines speziellen bildgebenden Ultraschalls sichtbar machen und darauf aufbauend ein individuelles Behandlungskonzept entwickeln.

Die Wechseljahre als Chance – Auch bei Muskel- und Gelenkschmerzen, körperlicher Anspannung oder Stress kann Physiotherapie mit gezielter Bewegung, Entspannungsverfahren und Aufklärung unterstützen. Bei ausgeprägten hormonellen Beschwerden ist zusätzlich eine gynäkologische Beratung sinnvoll.
Wir möchten Frauen ermutigen, die Wechseljahre nicht nur als Zeit körperlicher Veränderungen zu betrachten, sondern auch als Chance, die eigene Gesundheit wieder stärker in den Mittelpunkt zu stellen.
Denn wir können zwar nicht verhindern, dass wir älter werden. Aber wir können viel dafür tun, wie leistungsfähig und selbstständig wir dabei bleiben.
In unserer Praxis begleiten wir Frauen auf diesem Weg – mit individueller Physiotherapie, spezialisierter Beckenbodenbehandlung und gezieltem medizinischem Krafttraining. Denn wir trainieren nicht, um mit 80 noch möglichst schwere Gewichte zu bewegen. Wir trainieren heute, damit wir mit 80 noch selbst entscheiden können, wie wir leben möchten.



Angelina Steinecke
Physiotherapeutin
PhysioTeam Steinecke
Witten

Gibt es Wechseljahre auch beim Mann?

Die Antwort ist ein eindeutiges „Ja“. Nur kommen die Wechseljahre des Mannes nicht so plötzlich wie bei der Frau, sie werden auch vom man in aller Regel nicht so richtig bemerkt. Während die Frau einem unregelmäßigen Zyklus und schließlich dem Ausbleiben der Periodenblutung bemerkt, dass ihre Wechseljahre eingesetzt haben, stellen die in „Wechseljahre des Mannes“ einen schleichenden Prozess dar.

Ein langsam Absinken der Testosteronspiegel führt zu vielerlei Veränderungen. So lässt langsam die Libido – der Wunsch nach erotischer oder sexueller Betätigung – nach, es kommt zu einer Veränderung des Körper-Habits mit Muskelabbau und Zunahme des Bauchumfanges, die Leistungsfähigkeit auf körperlichem und manchmal auch geistige Niveau lässt nach. Dies liegt an den vielerlei Effekten des Testosterons im menschlichen Körper. So ist nicht nur die Erektionsfähigkeit und die Libido Testosteron abhängig, auch der Muskel Stoffwechsel, die Blutbildung, die Stimmung, der Antrieb, ihr sogar der Knochenstoffwechsel hängen von einem hohen Testosteronspiegel ab.

Problematisch wird es hier, zwischen in „normalen“ Altersvorgängen und einem krankhaften Prozess zu unterscheiden. Ein behandlungsbedürftiger Befund liegt sicher dann vor, wenn eine subjektive Beeinträchtigung der Lebensqualität z. B. durch Müdigkeit, Antriebslosigkeit oder depressive Gedanken vorliegen. Hier kann mit einer einfachen Laborbestimmung festgestellt werden, ob ein erniedrigter Testosteronspiegel ursächlich sein kann. Dieses ist – wenn ein erniedrigter Testosteronwert gefunden wurde – sogar eine Kassenleistung, der Verdacht alleine genügt für die Abrechnung zu Lasten der gesetzlichen Krankenkassen jedoch leider nicht. Daher stellt die Blutabnahme zur Testosteronbestimmung bei vor allem Burn-out oder Depressionen des Mannes, bei Erektionsstörungen oder nachlassender Leistungsfähigkeit eine Routinemaßnahme dar. Die Gabe von Testosteron stellt dann allerdings kein „Wundermittel“ dar, sie muss flankiert werden von weiteren Maßnahmen. Dazu gehören zum Beispiel ein Muskelaufbautraining im Fitnessstudio (Arbeiten mit Gegengewicht), eine psychologische oder psychotherapeutische Betreuung und evtl. sogar die Gabe von VIAGRA-artigen Medikamenten zur Unterstützung der Erektion. Im Konzert dieser Maßnahmen kann es gelingen, die Wirkungen eines Testosteronmangels zu kompensieren.

Auch ist eine Testosteronsubstitutionstherapie kein Selbstläufer: Die Menge des zugeführten Testosterons muss über Blutwerte kontrolliert werden, sonst drohen Nebenwirkungen. Entweder ist die Therapie unterdosiert und führte zu keinen Effekten, bei einer Überdosierung kann es vor allem durch die über starke Blutbildung zu Thrombosen oder Embolien kommen. Daher ist auch vor einem unkontrollierten und vor allem ärztlicherseits nicht überwachten Testosterontherapie dringend zu warnen.



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

„Stillen. Deine Superkraft!“:

Im GKH beginnt Unterstützung vor der Geburt

Stillen schafft Nähe, fördert die Gesundheit von Mutter und Kind und ermöglicht Neugeborenen einen guten Start ins Leben. Fachkundige Begleitung kann Eltern dabei helfen, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln und ihren individuellen Weg zu finden. Unter dem Motto „Stillen. Deine Superkraft!“ stand die diesjährige Weltstillwoche vom 28. September bis zum 4. Oktober ganz im Zeichen dieser besonderen Ressource und der Unterstützung von Familien. Auch im Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke beginnt die individuelle Begleitung schon vor der Geburt.

Bereits während der Schwangerschaft können werdende Eltern sich in Stillvorbereitungskursen informieren und auf die erste Zeit mit ihrem Baby vorbereiten. Nach der Geburt stehen speziell geschulte Pflegekräfte sowie Still- und Laktationsberaterinnen den Familien mit Fachwissen, praktischer Unterstützung und Zeit zur Seite. Dabei geht es nicht nur um das erste Anlegen: Fragen rund um Stillen, Ernährung und die Bedürfnisse des Neugeborenen gehören ebenso dazu wie die Unterstützung bei individuellen Herausforderungen.

„Wir möchten Eltern Sicherheit geben und sie darin stärken, ihren eigenen Weg mit ihrem Kind zu finden“, sagt Prof. Dr. med. Alfred Längler, Chefarzt der Kinderklinik am GKH. „Stillen darf etwas Schönes und Kraftvolles sein. Gleichzeitig braucht jede Familie etwas anderes. Deshalb begleiten wir mit Wissen, Erfahrung und ganz nach den Wünschen der Familie, unabhängig davon, ob ein Kind gestillt wird oder nicht.“
Diese Haltung hat im Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke eine lange Geschichte: Seit der Gründung des Krankenhauses im Jahr 1969 gehören die Förderung der Eltern-Kind-Bindung und Bonding zu den Grundprinzipien der Betreuung.

Das GKH war zudem die erste deutsche Perinatalklinik, die nach den Kriterien der WHO-/UNICEF-Initiative „Babyfreundlich“ zertifiziert wurde.
Das GKH bietet ganzjährig kostenfreie Angebote für Schwangere und Familien an, von der ambulanten Stillberatung über das kostenfreie Stillcafé bis hin zu regelmäßigen Stillvorbereitungskursen. Ermöglicht werden die Beratungsangebote insbesondere durch die langjährige Unterstützung des Vereins Sterntaler e. V., der sich mit Spenden für die Kinderklinik engagiert.

Wie Übergewicht in den Wechseljahren das Risiko für Arthrose und Osteoporose beeinflusst



Eine der wichtigsten Maßnahmen zur Vorbeugung von Arthrose und Osteoporose *ist regelmäßige Bewegung. Gezieltes Krafttraining stärkt die Muskulatur, entlastet die Gelenke und setzt wichtige Reize für den Knochenerhalt.*

Foto: Prostock-studio – stock.adobe.com

Die hormonelle Umstellung in den Wechseljahren hat Einfluss auf den gesamten Körper – auch auf Gelenke und Knochen. Doch wie genau beeinflussen die Wechseljahre Gelenkbeschwerden und Knochenabbau? Und was können Frauen tun, um das Risiko für Arthrose und Osteoporose zu senken?

Warum nehmen viele Frauen in den Wechseljahren zu?

Mit zunehmendem Alter nimmt häufig die Muskelmasse ab, wodurch der tägliche Energieverbrauch sinkt. Bewegungsmangel und eine Beibehaltung der alten Essgewohnheiten können daher eine Gewichtszunahme im Alter begünstigen. Frauen haben zusätzlich das Problem, dass die hormonellen Veränderungen in den Wechseljahren – insbesondere der Rückgang des Östrogenspiegels – die Fettverteilung und den Stoffwechsel beeinflussen.

Welche Auswirkungen hat die Gewichtszunahme auf die Gelenke?

Jedes zusätzliche Kilogramm Körpergewicht erhöht die Last der tragenden Gelenke, insbesondere der Knie- und Hüftgelenke. Zusätzlich ist Fettgewebe stoffwechselaktiv und produziert entzündungsfördernde Botenstoffe, die Gelenkbeschwerden zusätzlich begünstigen können. Dadurch steigt das Risiko für Hüft- und Kniearthrose.

Darüber hinaus haben auch hier Frauen ein zusätzliches Risiko. Denn Östrogen beeinflusst neben dem Knochenstoffwechsel auch Muskeln, Sehnen und Gelenke. Der sinkende Östrogenspiegel kann mit einer Zunahme von Gelenk- und Muskelschmerzen verbunden sein. Typische Gelenkbeschwerden sind belastungsabhängige Schmerzen, Anlaufschmerzen, Steifigkeit und eine eingeschränkte Beweglichkeit.

Aber Achtung: Nicht jeder Gelenkschmerz ist hormonell bedingt. Auch entzündlich-rheumatische Erkrankungen oder

WITTEN transparent

Redaktionsschluss

für die Ausgabe Dezember 2026 ist am Mittwoch, 9. Dezember 2026.

www.verlag-gellisch.de

andere orthopädische Ursachen müssen berücksichtigt werden.

Osteoporose – das unterschätzte Risiko in den Wechseljahren

Östrogen spielt auch eine entscheidende Rolle beim Erhalt der Knochenmasse. Nach der Menopause beschleunigt sich durch den Östrogenmangel der Knochenabbau, insbesondere in den ersten Jahren. Dadurch steigt das Risiko, eine Osteoporose zu entwickeln, bei der die Knochen ihre Dichte und damit Stabilität verlieren. Osteoporose bleibt häufig lange unbemerkt, da der Knochenabbau selbst in der Regel keine Schmerzen verursacht. Erste Hinweise auf eine Osteoporose können Knochenbrüche nach geringfügigen Belastungen, ein Verlust an Körpergröße oder neu auftretende Rückenschmerzen infolge von Wirbelkörperbrüchen sein. Besonders gefährdet sind Frauen mit familiärer Vorbelastung, Bewegungsmangel, Nikotinkonsum oder langfristiger Kortisontherapie. Anders als bei der Arthrose ist hier zudem ein zu niedriges Körpergewicht ein Risikofaktor. Zu niedriges Körpergewicht begünstigt eine Osteoporose. Allerdings gilt auch: Ein höheres Körpergewicht kann zwar mit einer höheren Knochendichte einhergehen, schützt jedoch nicht grundsätzlich vor Osteoporose oder Knochenbrüchen.

Wie können Frauen ihre Gelenke und Knochen schützen?

Aus orthopädischer Sicht gilt: Nicht erst bei starken Schmerzen handeln, sondern frühzeitig vorbeugen. Eine der wichtigsten Maßnahmen zur Vorbeugung von Arthrose und Osteoporose ist regelmäßige Bewegung.
Gezieltes Krafttraining stärkt die Muskulatur, entlastet die Gelenke und setzt wichtige Reize für den Knochenerhalt. Gewichtsbelastende Aktivitäten wie Gehen und Treppensteigen unterstützen die Knochengesundheit. Gelenkschonende Sportarten wie Radfahren und Schwimmen eignen sich wiederum besonders bei bereits bestehenden Gelenkbeschwerden. Eine ausgewogene, eiweißreiche Ernährung mit ausreichender Calciumzufuhr sowie eine bedarfsgerechte Vitamin-D-Versorgung sind ebenfalls wichtig. Nikotin sollten Frauen vermeiden. Ein maßvoller Alkoholkonsum und die Reduktion von Übergewicht tragen zusätzlich zur Gesundheit bei.

Wann ist eine orthopädische Untersuchung sinnvoll?

Bei anhaltenden oder zunehmenden Gelenkschmerzen, Schwellungen oder Bewegungseinschränkungen sowie bei wiederkehrenden Rückenschmerzen – insbesondere in Verbindung mit einem Verlust an Körpergröße – sollten Betroffene einen Orthopäden aufsuchen.

Bei erhöhtem Osteoporoserisiko sollte zudem eine individuelle Risikobewertung erfolgen. Knochenbrüche nach geringfügigen Verletzungen sind dafür ein wichtiges Warnzeichen. Abhängig von Alter und Risikofaktoren kann eine Knochendichtemessung sinnvoll sein.



Mohammad Aloiyan
komm. Chefarzt
Zentrum für Becken-, Hüft-, Knie- und Fußchirurgie
Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie
St. Elisabeth Gruppe – Katholische Kliniken Rhein-Ruhr

Experten des Marien Hospital Witten klärten über Ursachen und moderne Therapien auf:

Vorhofflimmern erkennen und behandeln

Wenn das Herz aus dem Takt gerät, kann Vorhofflimmern dahinterstecken – eine häufig auftretende Herzrhythmusstörung. Im Rahmen der Patientenveranstaltung „Herz aus dem Takt – Vorhofflimmern im Fokus“ informierten Experten der Kardiologischen Klinik des Marien Hospital Witten über Ursachen und moderne Behandlungsansätze.

Vorhofflimmern entsteht, wenn die elektrischen Signale in den Herzvorhöfen gestört sind und das Herz dadurch unregelmäßig schlägt. Betroffene bemerken häufig Herzrasen, Herzstolpern, Schwindel oder eine verminderte Leistungsfähigkeit. Die Erkrankung kann jedoch auch ohne spürbare Beschwerden auftreten. Unbehandelt kann Vorhofflimmern das Risiko für einen Schlaganfall erhöhen.
Im Mittelpunkt der Veranstaltung standen die Entstehung und die Ursachen der Herzrhythmusstörung. Die Experten erklärten, welche Rolle Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Herzerkrankungen und das zunehmende Lebensalter spielen und warum eine frühzeitige Diagnose wichtig ist. Darüber hinaus erhielten die Teilnehmenden einen Überblick über moderne Behandlungsmöglichkeiten. Dazu zählen neben Medikamenten zur Regulierung des Herzrhythmus und zur Vorbeugung von Schlaganfällen auch sogenannte interventionelle Verfahren wie die Katheterablation, bei der gezielt der Bereich im Herzen behandelt wird, der an der Entstehung der Rhythmusstörung beteiligt ist.

Vorhofflimmern frühzeitig erkennen und gezielt behandeln

„Vorhofflimmern bleibt häufig lange unbemerkt, kann aber schwerwiegende Folgen haben. Umso wichtiger ist es, mögliche Warnzeichen zu kennen und Herzrhythmusstörungen frühzeitig abklären zu lassen. Mit modernen Behandlungsmöglichkeiten können wir das Schlaganfallrisiko senken und die Lebensqualität vieler Patienten verbessern“, so Priv.-Doz. Dr. Hans-Jörg Hippe, Chefarzt der Kardiologischen Klinik des Marien Hospital Witten.

Im Anschluss an die Vorträge hatten Teilnehmende die Möglichkeit, ihren eigenen Herzrhythmus mittels EKG überprüfen zu lassen. Zudem bot die Besichtigung der Herzkatheter- und Elektrophysiologie-Labore Einblicke in die moderne Diagnostik und Behandlung von Herzerkrankungen.

Die Veranstaltung fand in Zusammenarbeit mit der Deutschen Herzstiftung e.V. statt. Im Rahmen der bundesweiten Herzwochen wird jährlich im November über wichtige Themen der Herzgesundheit informiert, um das Bewusstsein für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu stärken.



***Die Experten der Kardiologischen Klinik** des Marien Hospital Witten rund um Chefarzt Priv.-Doz. Dr. Hans- Jörg Hippe (rechts) informierten über Ursachen, Risiken und moderne Behandlungsmöglichkeiten bei Vorhofflimmern.*

Scheidentrockenheit und Reizblase – gibt es einen Zusammenhang?

Spröde Schleimhäute im Intimbereich der Frau mit Brennen, Juckreiz und Schmerzen beim Verkehr – dies alles können Beschwerden eines Hormonmangels der Frau nach den Wechseljahren sein. Doch was hat die Blase damit zu tun?

Zurück zum Zusammenhang zwischen Hormonen und Scheidengewebe: Unter Östrogeneinfluss einer Frau vor den Wechseljahren verändern sich (das ist im Mikroskop sichtbar) die Zellen in der Scheide: Sie sind groß, gesund, in dicken Verbänden gelagert mit „aufgeplusterter“ Zellflüssigkeit und bilden eine breite, gut durchblutete Abwehrbarriere für Keime. Die „guten“ Scheidenbakterien (sog. Döderleinflora) aus Milchsäurebakterien sorgen unter Östrogeneinfluss zusätzlich dafür, dass keine krankmachenden Bakterien sich in der Scheide aufhalten.

Nach den Wechseljahren werden weniger Östrogene produziert. Dies hat vielfältige Einflüsse auf das Scheidengewebe und die Scheidenflora. Die Scheidenflora verändert sich, die Menge an milchsäureproduzierenden Bakterien lässt nach. Dies kann man an dem Säuregrad des Scheidenmilieus messbar machen: Der Säuregrad der Scheide einer Frau vor den Wechseljahren liegt bei 4,0 bis 4,4 (leicht „saures“ Milieu), der einer Frau nach den Wechseljahren bei 5, manchmal sogar 6. Es kommt zur Ansiedelung von Darmbakterien, die dann häufiger Blasenentzündungen verursachen können. Aber auch die Anfälligkeit der Scheide für Infektionen nimmt zu: In der Scheide können sich Pilze breit machen, die zu Juckreiz und Ausfluss führen.

Aber auch die Gewebe im Intimbereich selbst verändern sich: Zellen werden kleiner, sie haben weniger Zellflüssigkeit („Zytoplasma“), die Zell-Lagen werden dünner, das Geweben verletzlich. Dies kann zu den genannten Beschwerden führen; aber auch bei Operationen lässt sich der Effekt spüren: Ist das Scheidengewebe nicht mit lokalen Hormonen vorbehandelt, heilt es nach Operationen schlechter, Fäden reißen eher ein, die Präparation ist schwieriger.

Die genannten Effekte eines lokalen Hormonmangels lassen sich auch in der Harnröhre und dem Blasenausgang feststellen: So verändert sich häufig die Blasenschleimhaut nach den Wechseljahren sichtbar: Es bildet sich eine „Leukoplakie“ aus – ein weißlicher Belag, der bei einer Blasenspiegelung sichtbar ist (Abb.). Häufig gehen solche Veränderungen mit Reizblasenbeschwerden einher. Betroffene Frauen klagen über häufiges Wasserlassen am Tag und in der Nacht, nötiges Wasserlassen und in Extremfällen sogar über einen Urinverlust auf dem Weg zu Toilette mit Harndrang.



„Leukoplakie“ *– Gewebsveränderungen (weißliches, verletzliches Gewebe links im Bild) durch Östrogenmangel in der Blase*

Die gute Nachricht: Die genannten Erscheinungen lassen sich durch nur lokal wirkende Hormoncremes oder -zäpfchen beheben. Nachgewiesen ist sogar, dass sich die Veränderungen in der Harnblase zurückbilden. So gehört die „lokale Östrogenisierung“ bei jeder Frau nach den Wechseljahren nicht nur zur Therapie der Scheidentrockenheit, sondern auch zur Therapie der Reizblase (neben anderen Medikamenten) und zur Therapie von wiederkehrenden Blasenentzündungen. Keine Frau muss dabei fürchten, „mit Hormonen vollgepumpt“ zu werden. Die genannten Hormonpräparate enthalten sogenannte „konjugierte“ Östrogene, die nicht vom Körper aufgenommen werden. Ein Blutspiegel ist nicht messbar. Sie wirken nur lokal vor Ort. Nebenwirkungen wie Zwischenblutungen, Brustspannen oder Gewichtszunahme sind nicht zu erwarten. Lediglich bei Frauen nach hormonempfindlichem Brustkrebs ist man vorsichtig: Für diese Situation geeignet sind Cremes auf Hyaloronsäurebasis, die mit schleimhautberuhigenden pflanzlichen Inhaltsstoffen angereichert sind und keine Östrogene enthalten.

Überprüft werden die Effekte der lokalen Hormontherapie durch die Untersuchung, die „verjüngte“, besser durchblutete und rosigere Schleimhäute zeigt. Die erneute Scheiden-pH-Wert-Messung demonstriert dann mit einem gesunkenen Wert von pH 4-4,7, dass zumindest das Scheidenmilieu jetzt wieder den Verhältnissen vor den Wechseljahren entspricht.



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

Schlafstörungen in den Wechseljahren – Warum gibt es sie, was kann man tun?



Viele Frauen in den Wechseljahren kennen dies: Sie merken, dass sie plötzlich schlechter schlafen und nachts auch häufiger als sonst aufwachen. Oder aber sie werden wesentlich früher wach, als dies sonst der Fall war, selbst wenn sie dabei noch richtig müde sind. Gut gemeinte Herunterspielungen des Themas, dass dies etwa eine normale Alterserscheinung sei, greift zu kurz. Es handelt sich um eine klassische Wechseljahrsbeschwerde. Sie entsteht durch ein komplexes Zusammenspiel von hormonellen Veränderungen, körperlichen und (manchmal auch) psychischen Begleiterscheinungen.

Die hormonelle Umstellung: Hieran beteiligt sind Progesteron, Östrogen und Melatonin. Das Hormon Progestreon nimmt als erstes Hormon ab, und zwar bereits in der Perimenopause. Das Hormon wirkt normalerweise beruhigend, angstlösend und ist daher schlaffördernd. Das Fehlen dieser Eigenschaften bzw. seine Verringerung wirken sich negativ auf das Ein- und Durchschlafen aus.
Die sinkenden Östrogenwerte haben zur Folge, dass sich die erholsame Tiefschlafphase verkürzt. Gehirnstoffwechselvorgänge, die für den Schlaf- und Wachrhythmus wichtig sind, werden dadurch beeinflusst.
Melatonin ist das eigentliche Schlafhormon. Fehlt es, so wirkt sich das natürlich negativ auf den Schlaf aus. Mit zunehmendem Alter und gerade in den Wechseljahren kann es zur Abnahme diese Hormons kommen.

Körperliche Beschwerden und weitere Begleiterscheinungen – Hitzewallungen und Nachtschweiß sind weitere Begleiterscheinungen, die ursächlich für die Schlafstörungen verantwortlich sind. Sie lassen die betroffenen Frauen abrupt aufwachen. Und selbst wenn die eigentlich Hitzewallung bereits abgeklungen ist, ist das Nervensystem so angespannt, dass an ein erholsames Wiedereinschlafen oft nicht zu denken ist. Zu diesen Beschwerden kann sich noch ein verstärkter nächtlicher Harndrang gesellen. Nach der Menopause kann es mit Unannehmlichkeiten wie einer zunehmenden Neigung zur Schlafapnoe (Schnarchen mit Atemaussetzern) weitergehen. Auch das Restless-Legs-Syndrom ist nicht selten ein Leiden, das sich nach der Menopause einstellt.

Die Lebensphase in den Wechseljahren – Sie wird häufig flankiert durch besondere psychische Belastungen. Das Alter und die hormonellen Umstellungen bieten einen gute Nährboden für psychische Belastungen, verursacht vielleicht durch Beruf, das Wohlergehen der Kinder und ggf. auch die herannahende Pflegebedürftigkeit der Eltern. Das ist natürlich sehr individuell. Aber kommen derartige Lebensumstände zusammen mit den Wechseljahren, entstehen bei den betroffenen Frauen Gedanken-Karussells, die das erholsame Abschalten in der Nacht verhindern können.

Was kann man gegen die diese Schlafprobleme tun?
Eine Möglichkeit ist, für den erholsamen Schlaf die besten Voraussetzungen zu schaffen: Feste Schlafzeiten, gut-gekühltes und gelüftetes Schlafzimmer, keine schweren Mahlzeiten vor der Nachtruhe und Verzicht auf die „Schlafräuber“ Alkohol und Koffein.
Pflanzliche natürliche Mittel helfen in vielen (nämlich in den leichteren) Fällen. Hilfreich sind oft Präparate mit Baldrian, Passionsblume, Melisse, Mönchspfeffer, Johanniskraut oder auch Traubensilberkerze.
Wenn dies alles nicht hilft, wird es Zeit für medizinische Hilfe. Dann ist z. B. ein Gespräch mit der Gynäkologin bzw. dem Gynäkologen angesagt. Das kann auch zu einer Hormonersatztherapie oder dem Einsatz von bioidentischem Progesteron, das aus der Yamswurzel gewonnen wird, führen. Das trägt zur Hormonbalance bei.
Natürlich hat auch die Pharmaindustrie das Thema entdeckt und spezielle Präparate zur Unterstützung während der Wechseljahre und gegen die üblen Symptome entwickelt. Inwieweit soetwas im individuellen Fall zur Anwendung kommen sollte, sollte vorab mit dem Arzt bzw. der Ärztin abesprochen werden.



Dr. Klaus-Peter Tillmann
HNO-Arzt
Witten und Bochum

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 ist am 3. Dezember.

Eva Ruhr

Ev. Krankenhaus Witten

Ambulanz-Führung

Nächster Termin: **Donnerstag, 14. Januar 2027**, 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.evk-witten.de

BECKENBODEN ZENTRUM RUHRGEBIET
Boston Scientific
Advancing science for life™
Prostatazentrum
Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001
KONTINENZ- UND BECKENBODENZENTRUM HAGEN-WITTEN



Am 6. November vor 50 Jahren *wurde das erste Wunschkonzert vom Krankenhausfunk Witten im EvK ausgestrahlt. Das erste Lied war "Ein Festival der Liebe" von Jürgen Marcus. Nach gut 20 Jahren interner Sendungen kamen Mitte der 90-er Jahre die vorproduzierten Bürgerfunksendungen dazu, die im Lokalradio ausgestrahlt wurden. Die letzte Sendung war vor zehn Jahren kreisweit zu hören. Verantwortlich für diese ehrenamtliche Initiative war der Krankenhausseelsorger Dieter Pfarre. Das pfiffige Logo des Hausradios hatte der Grafiker Gerd Kühn entworfen. Repro: Michael Winkler*

Wittener Standesamt-Statistik:

Die Zahlen aus dem Oktober

Insgesamt 271 Geburten registrierte das Standesamt der Stadt Witten im Oktober 2026: 141 Mädchen und 130 Jungen kamen auf die Welt. Im gleichen Zeitraum gab es 125 Sterbefälle: 60 Frauen und 65 Männer. Weitere Daten, die im Standesamt erfasst werden: 20 Paare haben im Oktober geheiratet, 46 Ehen wurden geschieden bzw. durch Tod aufgelöst.

Hundekontrollen:

Kommunaler Ordnungsdienst prüft Hunde-Anmeldung

Wer einen Hund hält, muss ihn bei der Stadt anmelden und – mit wenigen Ausnahmen etwa für Assistenzhunde – auch Hundesteuer bezahlen. Ab Montag, 9. November, kontrolliert der Kommunale Ordnungsdienst verstärkt, ob Hunde bei der Stadt im Ordnungsamt und in der Steuerabteilung gemeldet sind.

Wer das bislang versäumt hat, sollte das umgehend nachholen. Neue Hunde können ganz einfach über den Online-Service der Stadt Witten angemeldet werden. Auf der Webseite sind auch alle Informationen zu Hunden nach dem Landeshundegesetz NRW zu finden, etwa was für große Hunde oder Hunde bestimmter Rassen gilt (witten.de/).

Bereits seit dem 1. Januar 2025 gibt die Stadt keine Hundesteuermarken mehr aus. Der Nachweis muss allerdings weiterhin mitgeführt werden. Dabei ist es egal, ob sich noch eine Hundesteuermarke am Halsband des Hundes befindet oder der Steuerbescheid als Nachweis über die Anmeldung mitgeführt wird. Dabei reicht ein Foto des Bescheides auf dem Handy.

Am 5. Dezember von 11 bis 18 Uhr:

Der Weihnachtsmarkt in Langendreer feiert sein 20jähriges Bestehen

In diesem Jahr findet der Weihnachtsmarkt in Langendreer bereits zum 20. Mal statt – ein kleines Jubiläum, das gebührend gefeiert werden darf. Lediglich in den Jahren 2020/2021 hat der Markt pausiert. Seitdem findet er wieder regelmäßig statt und ist inzwischen weit über die Grenzen Langendreers hinaus bekannt.

Von Anfang an wird der Weihnachtsmarkt ehrenamtlich organisiert und durchgeführt. Zu den ersten Organisatoren gehörten Mitglieder der Evangelischen Kirchengemeinde Langendreer und der „Dorfpostille“. Später übernahm auch der Stadtteilverein „Langendreer hat’s!“ Verantwortung für die Organisation.
Neben Mitgründer Paul Möller gehören inzwischen sechs (sieben) engagierte Langendreerer zum Vorbereitungsteam. Was alle verbindet, ist die Freude daran, gemeinsam etwas für den Stadtteil auf die Beine zu stellen. Das Miteinander steht dabei seit jeher im Mittelpunkt.



***Das Langendreer Dorf** ist Schauplatz des traditionellen Langendreerer Weihnachtsmarktes. Diese Veranstaltung ist der Treffpunkt für Langendreerer schlechthin. (Archivbild)*

Ein Weihnachtsmarkt von Langendreerern für Langendreerer
Seinen besonderen Charme verdankt der Markt vor allem seinem nichtkommerziellen Charakter. Gewerbliche Anbieter sucht man hier weitgehend vergeblich. Stattdessen präsentieren Vereine, Initiativen, Kindertagesstätten, Schul-Fördervereine und andere lokale Einrichtungen ihre Angebote.
Auch auf eine musikalische Dauerbeschallung wird bewusst verzichtet. Und dennoch – oder gerade deshalb – entsteht eine ganz besondere adventliche Atmosphäre. Menschen aus Langendreer treffen sich, bummeln gemeinsam über den Markt und nutzen die Gelegenheit für Gespräche und Begegnungen. Viele ehemalige Langendreerer kommen sogar eigens an diesem Wochenende zurück, um alte Freunde und Bekannte wiederzusehen.

Tradition am Samstag vor dem 2. Advent
Seit seiner Premiere findet der Weihnachtsmarkt traditionell am Samstag vor dem 2. Advent statt. In diesem Jahr ist es der 5. Dezember. Von 11 bis 18 Uhr verwandelt sich die Straße vor der Christuskirche zwischen Hauptstraße und Ovelacker Straße in eine festlich geschmückte Flaniermeile mit rund 60 Ständen.
Traditionell wird das Marktgeschehen um 11 Uhr mit dem Glockengeläut der Christuskirche eröffnet. Anschließend erwartet die Besucherinnen und Besucher ein liebevoll zusammengestelltes Weihnachtsprogramm in der Kirche, das von Wilfried Geldmacher organisiert wird. In diesem Jahr freuen sich schon folgende Institutionen auf einen Auftritt: Kita Arche Noah, Lessingschule, Musikschule Bochum-Ost, Be Happy, Chornetto, Gospelchor der Kirchengemeinde.
Auf der Straße laden zahlreiche Stände zum Schauen, Stöbern und Kaufen ein. Das Angebot reicht von handgefertigtem Schmuck, Bienenwachskerzen, Textilkunst und Holzarbeiten über Adventsgestecke, selbstgekochte Marmeladen und Honig bis hin zu Plätzchen, Büchern und Kalendern. Viele der angebotenen Waren sind handgemacht und mit viel Liebe zum Detail entstanden.
„Wir freuen uns jedes Jahr über die Mischung aus langjährigen Teilnehmenden und neuen Gesichtern, die mit ihren kreativen Ideen und handgemachten Produkten unseren Weihnachtsmarkt bereichern“, erzählt Ulrike Scheuermann aus dem Organisationsteam.

Für Leib und Seele ist gesorgt
Natürlich kommt auch das leibliche Wohl nicht zu kurz. Grünkohl, Suppen, Waffeln, Brat- und Currywurst, Folienkartoffeln sowie die beliebten Reibeplätzchen der katholischen Gemeinde sorgen dafür, dass niemand hungrig nach Hause gehen muss. Dazu gibt es Glühwein, Punsch, Liköre, Kaffee, Craft Beer und vieles mehr.
Wer zwischendurch eine gemütliche Pause einlegen möchte, kann zudem in den benachbarten Lokalen wie dem „das Landau“ oder der „Marktbörse“ einkehren.

Der Nikolaus kommt
Ein besonderer Höhepunkt für die kleinen Besucherinnen und Besucher ist der Besuch des Nikolaus. Zwischen 14 und 16 Uhr ist er auf dem Weihnachtsmarkt unterwegs und verteilt kleine Geschenke.

Wer den Nikolaus schon einen Tag früher treffen möchte, hat dazu am 4. Dezember auf dem Platz „Am Stern“ (Alter Bahnhof) Gelegenheit.

Ein Fest der Begegnung
Der Weihnachtsmarkt ist längst mehr als eine Gelegenheit, Weihnachtsgeschenke zu kaufen oder sich bei Glühwein und Reibeplätzchen auf die Adventszeit einzustimmen. Er ist vor allem ein Ort der Begegnung und des Zusammenkommens.
„Unser Weihnachtsmarkt ist nicht nur ein Ort zum Stöbern und Schlemmen – er ist vor allem ein Ort der Begegnung“, sagt Karsten Höser vom Stadtteilverein „Langendreer hat’s!“. „Viele ehemalige Langendreerer kommen extra an diesem Wochenende zurück, um alte Freunde zu treffen und gemeinsam in Erinnerungen und Vorfreude zu schwelgen.“
Dass der Markt jedes Jahr aufs Neue stattfinden kann, ist dem großen ehrenamtlichen Engagement des Organisationsteams zu verdanken. Dazu gehören Judith Ebbing, Wilfried Geldmacher, Karsten Höser, Paul Möller, (Christian Müller), Wilfried Reit und Ulrike Scheuermann. Gemeinsam sorgen sie mit viel Zeit, Engagement und Liebe zum Detail dafür, dass der Weihnachtsmarkt zu einem besonderen Ereignis im Stadtteil wird. KHö

Bestattungsvielfalt – so individuell wie der Mensch selbst

Der November ist die Zeit des Gedenkens. Doch die Gedanken kreisen nicht allein um diejenigen, die uns in irgendeiner Form nahestanden und von uns gegangen sind. Auch die eigene Vergänglichkeit rückt dabei in den gedanklichen Fokus. Ganz konkret wird ein jeder gewisse Wünsche oder Vorstellungen davon haben, wie mit seinen sterblichen Überresten verfahren werden soll. Die hiesige Bestattungskultur hält dafür eine Reihe von Möglichkeiten vor. Und auch Orte: In Witten gibt es 15 Friedhöfe. Fünf werden von der Stadt Witten verwaltet, einer von der Stadt Herdecke und die restlichen neun Friedhöhe gehören zu den Kirchen.

seit 1913
Bestattungen Bohnet
Universitätsstraße 2 · 58455 Witten
Tel. 02302-57828 · Fax. 02302-57847
Erledigung aller Formalitäten ● Überführung In- und Ausland
Tag und Nacht ● Erd-, Feuer- und Seebestattungen

Welche Bestattungsformen werden in Witten angeboten?
In Witten werden alle in Nordrhein-Westfalen gängigen und modernen Bestattungsformen angeboten. Die Feuerbestattung hat dabei laut bestattung.de einen Anteil von rund 76 Prozent.

Die klassischen Bestattungsformen sind die Erdbestattung und die Feuerbestattung. Bei der Erdbestattung erfolgt die Beisetzung der verstorbenen Person in einem Sarg auf einer Wahl- oder Reihengrabstelle auf einem Friedhof. Es gibt dabei Gräber, die durch die Angehörigen selbst gepflegt werden können oder Grabstellen, bei denen die Pflege vom Friedhof übernommen wird und beim Erwerb der Grabstelle schon inbegriffen ist. Dazu gehört zum Beispiel auch die Form des Rasengrabes.
Auch ein Wiesengrab ist möglich. Bei der Feuerbestattung (Kremation) wird die verstorbene Person im Sarg eingeäschert. Die Beisetzung erfolgt in einer Urne.

Die unterschiedlichen Grabarten
Im Zusammenhang mit der Einäscherung gibt es verschiedene Optionen der Urnenbeisetzung:



• Urnenreihen- und Urnenwahlgräber: Klassische Grabstätten auf dem Friedhof, die von den Angehörigen gepflegt werden.
• Pflegefreie Gemeinschaftsgrabstellen – das sind durch den Friedhof gepflegte Anlagen, die verschieden bepflanzt sind oder mit Rasen eingesäht sind (Rasengräber).
• Kolumbarien / Urnenwände: Oberirdische Urnenwände oder -stelen, in denen Urnen eingestellt werden (pflegefrei).
• Ascheverstreuung: In Witten beispielsweise auf dem Hauptfriedhof Walfischbusch an der Pferdebachstraße (unter der Magnolie vor der Trauerhalle, setzt eine vorherige Verfügung des Verstorbenen voraus).
• Anonyme Bestattung: Feuerbestattung auf einem Gemeinschaftsfeld ohne Namensnennung und ohne Teilnahme von Angehörigen (auf städtischen Friedhöfen möglich, kirchliche Friedhöfe bieten dies meist nicht an).

Naturnahe Bestattungen
• Baumbestattung / Waldbestattung: Die Beisetzung der Asche an den Wurzeln eines Baumes auf ausgewählten Friedhöfen oder in nahegelegenen Natur- und Bestattungswäldern (wie RuheForst oder FriedWald im Umland).
• Seebestattung: Die Beisetzung der Urne auf See (wird von Wittener Bestattern über Überführungen zur Küste organisiert).
• Alternative Erinnerungsformen: Dazu zählen beispielsweise Erinnerungsdiamanten (Herstellung eines Diamanten aus einem Teil der Asche) oder weitere Sonderformen, die oft über Kooperationen mit Nachbarländern angeboten werden.

Sonderfall Witten-Herbede
Ein rein ökologisches Grabfeld unterhält die Ev. Kirchengemeinde Herbede auf dem Oberen Ev. Friedholf. Ökologische Beisetzung heißt hier auch, dass nichts beigesetzt werdn darf, das nicht rückstandslos in den natürlichen Kreislauf zurückkehren kann. Es gibt Bestatter, die sich auf diese Bestattungsform spezialisiert haben und von der Kleidung für die verstorbene Person bis hin zum Sarg alles aus rein natürlichen Materialien anbieten. Wie zu erfahren war, ist die Nachfrage nach ökologischen Bestattungen und nach dem Grabfeld gerade in letzter Zeit gestiegen.

❖

Rumberg
Bestattungen
Haus des Abschieds
Wir begleiten Familien
einfühlsam und verlässlich.
Im Haus des Abschieds schaffen wir Raum
für persönliche Abschiednahme
und individuelle Bestattungen.
Bestattungsvorsorge
-
wir beraten Sie gerne.
Kattenjagd 37, 58456 Witten
info@bestattungen-rumberg.de
02302 - 97040
www.bestattungen-rumberg.de

Eva Ruhr macht sich stark für ein Sterben in Würde

Was im Eva Ruhr längst gelebte Praxis ist, haben die Verantwortlichen nun noch einmal mit ihrer Unterschrift bekräftigt: Thomas Drathen, Konzerngeschäftsführer Gesundheitswirtschaft im Eva Ruhr, sowie Mario Kleist als Geschäftsführer des Evangelischen Krankenhauses Hattingen, haben im Rahmen des Hospiz- und Palliativtages für Hattingen, Sprockhövel und Umgebung bei einer Feierstunde im Haus Theresia die „Charta zur Betreuung schwerstkranker und sterbender Menschen“ unterzeichnet.

Die Charta setzt sich für Menschen ein, die aufgrund einer fortschreitenden, lebensbegrenzenden Erkrankung mit Sterben und Tod konfrontiert sind. Ihr Ziel ist eine bedarfsgerechte, würdevolle und an den Wünschen der Betroffenen ausgerichtete Begleitung bis zum Lebensende. Außerdem soll das gesellschaftliche Bewusstsein für die Themen Sterben, Tod und Trauer gestärkt werden. Mit ihren Unterschriften unterstreichen Thomas Drathen und Mario Kleist, dass die Einrichtungen von Eva Ruhr, zu dem das EvK Hattingen als einer von sieben Krankenhausstandorten gehört, sich für die Grundsätze der Charta starkmachen.

Diese fünf Leitsätze beinhaltet die Charta:

Recht auf Würde und Selbstbestimmung
Jeder Mensch hat das Recht, bis zum Schluss respektiert zu werden und selbst zu entscheiden, wie und wo er gepflegt und betreut werden möchte.

Umfassende Betreuung
Schmerzen, Angst und andere belastende Symptome müssen durch eine professionelle Palliativversorgung (Linderung von Leiden) bestmöglich behandelt werden.

Psychosoziale und spirituelle Begleitung
Neben der körperlichen Pflege ist auch die seelische, menschliche und religiöse Unterstützung für die Betroffenen und ihre Familien wichtig.

Aus- und Weiterbildung
Alle Menschen, die Sterbende betreuen – ob Ärzte, Pflegekräfte oder Ehrenamtliche – müssen dafür gut ausgebildet und fortlaufend geschult werden.

Forschung und Weiterentwicklung
Die Pflege und Betreuung am Lebensende muss durch wissenschaftliche Forschung und den Austausch mit anderen Ländern ständig verbessert werden.

In der Praxis bedeutet das, dass Pflegeheime zum Beispiel strukturierte Gespräche anbieten, in denen frühzeitig festgelegt wird, wie im Notfall gehandelt werden soll, um unnötige Krankenhauseinweisungen am Lebensende zu vermeiden. Regelmäßige Schmerz-Checks sollen helfen, Schmerzen rechtzeitig zu erkennen und in Absprache mit Palliativärzten sofort zu lindern. In Krankenhäusern werden schon bei der Aufnahme Patientenverfügungen erfasst, um den Willen und die Selbstbestimmung des Patienten strikt zu respektieren. Bei der Behandlung auf der Palliativstation, wo ein breit aufgestelltes Experten-Team im Einsatz ist, steht zudem nicht mehr die Heilung, sondern die Linderung von Leiden im Vordergrund.



Freuen sich über die Unterzeichnung *der „Charta zur Betreuung schwerstkranker und sterbender Menschen“: v.l. EvK-Geschäftsführer Mario Kleist, Sprockhövels Bürgermeisterin Sabine Noll, Dr. Ulrich Kampa, stellvertretender Vorsitzender des Ambulanten Hospizdienstes Witten-Hattingen e.V., Hattingens Bürgermeisterin Melanie Witte-Lonsing sowie Konzerngeschäftsführer Thomas Drathen. (Foto: Volker Beushausen/Eva Ruhr)*

„Die Charta steht für eine Kultur des Respekts, des Zuhörens und des Beistands. All das sind Werte, die in der Begleitung schwerstkranker und sterbender Menschen unverzichtbar sind“, betont Konzerngeschäftsführer Thomas Drathen. EvK-Geschäftsführer Mario Kleist ergänzt: „Mit der Unterzeichnung setzen wir ein starkes Zeichen für eine würdevolle Begleitung am Lebensende.“

Die Charta wurde 2007 als internationales Projekt gestartet. In Deutschland übernahmen ab 2008 die Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin, der Deutsche Hospiz- und Palliativverbands sowie die Bundesärztekammer die Initiative. Bis heute zählt sie über 3100 Organisationen sowie knapp 33.000 Einzelpersonen als Unterstützer. Mit Eva Ruhr als einen der größten evangelischen Verbünde für Gesundheit und Soziales mit seinen vielen Standorten im Herzen des Ruhrgebiets ist der Kreis der Unterstützter nun weiter gewachsen.

WITTEN transparent
wünscht einen angenehmen Advent!
www.verlag-gellisch.de



KSB und Sportvereine holen 130.000 Euro für mehr Bewegung in den EN-Kreis

Kreissportbund und Sportvereine machen das Förderprogramm „Startchance Bewegung“ zum Erfolgsmodell. Bereits jetzt fließen rund 130.000 Euro in Bewegungsangebote für Kinder. Damit liegt der Mittelabruf im EN-Kreis deutlich über dem anteiligen Landesbudget. Weitere Anträge werden im laufenden Schuljahr erwartet.

Mehr Bewegung für Kinder, starke Kooperationen zwischen Schulen und Sportvereinen und eine Förderung, die direkt vor Ort ankommt: Das Förderprogramm Startchance Bewegung entwickelt sich im Ennepe-Ruhr-Kreis zu einer echten Erfolgsgeschichte. Gemeinsam mit den Sportvereinen hat der Kreissportbund Ennepe-Ruhr (KSB) bereits rund 130.000 Euro an Fördermitteln abgerufen. Und das ist noch nicht das Ende. Für das laufende Schuljahr werden weitere Anträge erwartet. Die Zahlen sind bemerkenswert: Für das gesamte Land Nordrhein-Westfalen stehen im Programm rund 2,5 Millionen Euro zur Verfügung. Gemessen am Anteil der Schulen im Ennepe-Ruhr-Kreis liegt der bisherige Mittelabruf damit bereits bei etwa dem Fünffachen dessen, was bei einer gleichmäßigen Verteilung auf alle Schulen zu erwarten wäre.

Witten nimmt dabei eine besondere Rolle ein: Fünf der insgesamt zwölf Startchancen-Schulen im EnnepeRuhrKreis befinden sich in der Ruhrstadt. Möglich wird dieser Erfolg zum einen durch den frühzeitigen und engagierten Einsatz der Fachkräfte des KSB, die das Programm von Beginn an aktiv vorangetrieben haben. Zum anderen ist dies allein durch das großartige Engagement der Sportvereine möglich. Sie übernehmen Verantwortung und setzen die Bewegungsangebote an Schulen um.

Aktuell sind elf Sportvereine im Ennepe-Ruhr-Kreis im Rahmen von Startchance Bewegung aktiv. Die Angebote sind so vielfältig wie die Interessen der Kinder: Sie reichen von Judo, Tanzen, Kampfkunst, Handball und Basketball über Parkour und verschiedene Ballspiele bis hin zu Fahrradsicherheit, Schwimmen und Angeboten unter dem Motto Kinder stark machen. Damit schafft das Programm zusätzliche Bewegungsmöglichkeiten im Schulalltag und eröffnet Kindern Zugänge zu Sport und Gemeinschaft, die ihnen sonst möglicherweise fehlen würden.

Eine besondere Rolle spielen dabei die Witten Baskets. Rund 82.000 Euro des bisherigen Fördervolumens entfallen auf ihre Angebote. Mit dem im vergangenen Jahr gestarteten Projekt SPORT VERNETZT setzen sie sich mit großem Engagement dafür ein, Kinder in Witten nachhaltig in Bewegung zu bringen und Kooperationen zwischen Sport und Bildung zu stärken. Ihr Einsatz zeigt eindrucksvoll, welches Potenzial in einer verlässlichen Zusammenarbeit von Sportvereinen und Schulen steckt.

Startchance Bewegung ist Teil des bundesweiten Startchancen-Programms, das Schulen mit besonderen Herausforderungen über einen Zeitraum von zehn Jahren unterstützt. Ziel ist es unter anderem, zusätzliche Bewegungs-, Spielund Sportangebote zu ermöglichen und damit die Entwicklungschancen von Kindern zu verbessern. Denn Bewegung bedeutet weit mehr als körperliche Aktivität. Sie stärkt Gesundheit und Wohlbefinden, fördert Konzentration und soziales Miteinander und kann dazu beitragen, Bildungs- und Teilhabechancen zu verbessern.

Für den KSB ist die bisherige Entwicklung deshalb nicht nur ein finanzieller Erfolg, sondern vor allem ein Gewinn für die Kinder im Ennepe-Ruhr-Kreis. Sie zeigt, was möglich ist, wenn engagierte Sportvereine, Schulen und Unterstützungsstrukturen zusammenarbeiten. Der KSB wird die Umsetzung des Programms gemeinsam mit den Vereinen weiter begleiten, damit auch künftig möglichst viele Kinder von zusätzlichen Bewegungsangeboten profitieren.

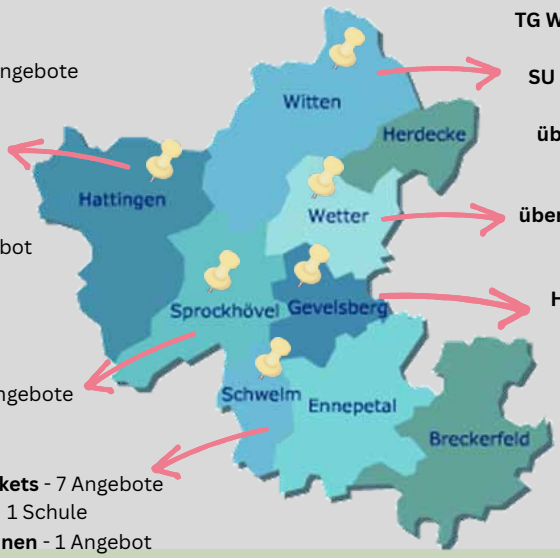
Startchancen Schulen im Ennepe-Ruhr Kreis

1 Angebot = 60-90 min pro Woche für ein Schuljahr

SV Hattingen - 2 Angebote
1 Schule (Erik-Nölting)
in Absprache: TuS Blankenstein - 2 Angebote
1 Schule (Erik-Nölting)
JJJC Hattingen - 2 Angebote
1 Schule (Heggerfeld)
VFL Winz-Baak - 1 Angebot
1 Schule (Heggerfeld)
Tanzstudio Let’s Dance - 1 Angebot
1 Schule (Heggerfeld)
TV Hattingen - 2 Angebote
1 Schule (Heggerfeld)

SV Hattingen - 2 Angebote
1 Schule

EN Baskets - 7 Angebote
1 Schule
SU Annen - 1 Angebot
1 Schule



TG Witten - 43 Angebote
4 Schulen
SU Annen - 3 Angebote
3 Schulen
über KSB EN - 1 Angebot
1 Schule

über KSB EN - 1 Angebot
1 Schule

HSG Gevelsberg Silschede - 1 Angebot
1 Schule
Phoenix Hagen - 5 Angebote
1 Schule

Aktuell: 130.000 € abgerufen
Weitere Anträge im laufenden Schuljahr erwartet

KreisSportBund Ennepe-Ruhr e.V.
LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN

Im Mellmausland „weihnachtet“ es wieder – am 5. und 6. Dezember:

Erster Kesper’s Weihnachtsmarkt lockt nach Rüdinghausen

In Rüdinghausen liegt am Nikolauswochenende der Duft von Zimt, Nelken und heißem Glühwein in der Luft: Am Samstag, 5. Dezember (16 bis 22 Uhr), und Sonntag, 6. Dezember (12 bis 18 Uhr), feiert ein neues Event seine Premiere: Zum allerersten Mal lädt „Kesper’s Weihnachtsmarkt“ zum gemütlichen Adventsbummel zwischen dem Partyschiff und dem Rewe-Supermarkt ein.

Damit lebt eine liebgewonnene Tradition in neuem Gewand wieder auf. Viele Rüdinghauser erinnern sich noch wehmütig an den früheren Mellmausländer Weihnachtsmarkt, der nach der Auflösung der damaligen Werbegemeinschaft jedoch von der Bildfläche verschwand. Diese Lücke wird nun geschlossen.

Die Idee zu dem neuen Adventsmarkt hatte die 19-jährige Leonie Rode. Als vierte Generation der alteingesessenen Familie Kesper schritt sie kurzerhand zur Tat: „Ich wollte, dass die Rüdinghauser in der Adventszeit einfach mal alle zusammenkommen“, erklärt die Initiatorin.

Die Resonanz war überwältigend. „Viele haben von sich aus gefragt, ob sie dabei sein dürften“, freut sich Leonie Rode über den Zuspruch. Mittlerweile stehen 16 festlich dekorierte Stände auf der Liste, die ganz ohne Standgebühr betrieben werden. Neben adventlichen Leckereien und Kunsthandwerk dürfen sich die Gäste auf eine Tombola für den guten Zweck freuen, deren Erlös komplett an den Wünschewagen des Arbeiter-Samariter-Bundes (ASB) geht.

Neben den klassischen Weihnachtsnaschereien ist auch für andere Leckereien gesorgt: Das Team von Rewe Kesper stellt einen eigenen Bierwagen bereit und verwöhnt die Gäste über den Partyservice mit deftigem Krustenbraten und Ofenkartoffeln – die perfekte Stärkung vor oder nach einem heißen Glühwein.

Wer es am Samstagabend etwas schwungvoller mag, zieht ab 22 Uhr einfach von draußen nach drinnen um: Dann startet im Partyschiff die große Afterparty mit Live-DJ (Eintritt: 12 Euro), bei der die Rüdinghauser die Wintersand-Atmosphäre tanzend ausklingen lassen können. Und der Sonntagnachmittag gehört dem Nachwuchs: Um 15 Uhr schaut der Nikolaus persönlich vorbei, um den kleinen Gästen eine Freude zu machen.

Die Aussteller

HSK
Galabau
Die Honigdiebe
Auffermann
Kesper’s Wildblume
Overhoff (Tannenbäume)
Pizzeria Izollu
HSG Annen-Rüdinghausenv
TuRa Fußballabteilung
ASB mit Wünschewagen
Netzwerk Mellmausland
Freiwillige Feuerwehr
Shirtmanager
Lars Bätz (Burgerwagen)
Die Samtpfoten
KiGa Wemerstraße
Fleischerei Sommer
Verenas Babykleidung



WITTEN transparent

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
Dr. Peter Nyhuis
Anja Lütgert
Prof. Dr. Sven Schiermeier
Angelina Steinecke
Prof. Dr. Andreas Wiedemann
Mohammad Aloiyan
Dr. Klaus-Peter Tillmann

Impressum

Anzeigen: Verlag Olaf Gellisch (verantwortlich)

Satz und Gestaltung: Verlag Olaf Gellisch

Druck: Schürmann und Klagges
Bochum

VG

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 dies handhaben mögen.

Verbraucherzewntrale NRW in Witten:

Kerzenschein genießen ohne Gesundheitsrisiko

Tipps zum schadstoffarmen Abbrennen

In der dunklen Jahreszeit schaffen Kerzen in der Wohnung eine gemütliche Stimmung. Doch das Abbrennen kann die Raumluft mit umwelt- und gesundheitsgefährdenden Stoffen belasten. „Insbesondere Duftkerzen bergen ein Allergierisiko und können zudem Haustieren schaden“, warnt Nadine Schröer, Leiterin bei der Verbraucherzentrale NRW in Witten. Folgende Tipps tragen zu einer sauberen und angenehmen Candlelight-Atmosphäre bei.



Ruß und Schadstoffe

Kerzen rußen stärker, wenn sie in Zugluft stehen. Deshalb immer einen geschützten Standort wählen. Eine flackernde Flamme setzt neben Ruß auch mehr Schadstoffe wie Formaldehyd, Polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK) und Stickstoffoxide frei. Damit die Flamme weniger raucht, hilft es auch, den Docht vor dem Anzünden auf etwa einen Zentimeter zu kürzen. Bei Kerzen mit einem Durchmesser von mehr als vier Zentimetern sollte der entstehende Rand auf ein bis zwei Zentimeter abgeschnitten werden. Zum Löschen der Flamme empfiehlt es sich, einen Kerzenlöscher zu benutzen oder den Docht kurz beispielweise mit einem abgebrannten Streichholz in das flüssige Wachs zu tauchen. Dadurch raucht er nicht nach. Und schließlich sollte man nach dem Gebrauch von Kerzen gut lüften, um die Verbrennungsrückstände aus der Luft zu entfernen.

Duftstoffe

Ob Pumpkin Spice, Lebkuchen oder Apfel-Zimt: In der Herbst- und Weihnachtszeit gibt es ein großes Angebot an Duftkerzen mit verschiedensten Aromen. Aber was lecker riecht, kann durchaus schaden. Die Duftstoffe verbrennen oder verdampfen und können bei Menschen Allergien und Kopfschmerzen auslösen. Auch Schwangere, Babys und Kinder können empfindlich auf Duftstoffe reagieren. Da diese auf den Produkten nicht einzeln angegeben werden müssen und bestenfalls 26 allergieauslösende Stoffe gekennzeichnet sind, ist es für Menschen mit Allergien schwer, entsprechende Chemikalien zu meiden. Für Katzen und Hunde sind vor allem ätherische Öle wie Teebaum-, Eukalyptus-, Pfefferminz-, Zimt- und Zitrusöle problematisch: Die Tiere können bestimmte darin enthaltene Wirkstoffe nicht ausreichend abbauen. Wenn Ziervögel im Raum sind, sollte man generell keine Kerzen abgebrennen.

Deko und Lack

Kerzen, die mit Glitter, Lack, künstlichem Schnee oder pflanzlichen Bestandteilen dekoriert sind, erzeugen zusätzliche Verbrennungsprodukte und können somit die Raumluft noch stärker belasten. Daher sind schlichtere Kerzen empfehlenswerter. Sie können in einem hübschen Glas oder auf einem schönen Untersetzer ebenfalls sehr dekorativ in Szene gesetzt werden.

Wachs

Eine Pflicht zur Kennzeichnung der Wachsart gibt es nicht. Häufig bestehen Kerzen aus Paraffin, einem Nebenprodukt der Erdölraffination. Stearinkerzen hingegen werden aus pflanzlichen oder tierischen Fetten hergestellt. Nicht selten wird dazu umstrittenes Palmöl eingesetzt. Die Vorteile von Stearinkerzen sind ihre höhere Festigkeit und die längere Brenndauer. Auch bei der Freisetzung von Ruß oder Feinstaub schneiden Stearinkerzen teilweise etwas besser ab als Paraffinkerzen. Echte Bienenwachskerzen erkennt man häufig an einem weißen Belag auf der Oberfläche. Idealerweise stammen die Produkte aus einer regionalen Imkerei. Übrigens: Der Begriff „Bio“ auf Kerzen bedeutet in der Regel nicht, dass die verwendeten Rohstoffe biologisch angebaut wurden. Gemeint ist meist nur, dass das Wachs aus nachwachsenden Rohstoffen wie Soja stammt, die aber konventionell, etwa mit Pestiziden und Kunstdünger, angebaut wurden.

Nachhaltigkeit

Kerzenstummel sind zu schade für den Müll. Wer sie sammelt, kann daraus wieder neue Kerzen gießen. Im Internet finden sich zahlreiche Anleitungen.

Wer dazu keine Lust hat, kann die Wachsreste aber auch an Sammelstellen etwa in Unverpackt-Läden oder bei Kerzenmanufakturen abgeben, damit neue Kerzen daraus produziert werden. Aluminiumhülsen von Teelichtern gehören in den Gelben Sack oder die Wertstofftonne, damit sie recycelt werden. Besser für die Umwelt sind Teelichter ohne Aluminium und nachfüllbare Teelichthalter aus Glas.

Stadtwerke starten Jahresverbrauchsablesung – mit wichtiger Änderung!

Zum ersten Mal müssen in diesem Jahr alle Wittener:innen ihre Zähler selbst ablesen und die Stände digital übermitteln. Sobald sie das Schreiben der Stadtwerke Witten mit personalisierten Zugangsdaten im Briefkasten finden, kann es losgehen. Die angeschlossene, traditionelle Spendenaktion wird trotzdem wieder drei Wittener Vereine beglücken.

In diesem Jahr ist alles ein bisschen anders bei der Wittener Ablesung der Zählerstände. Während im letzten Jahr die Einwohnenden selbst ablesen konnten und zusätzlich Ablesende durch die Straßen zogen, setzen die Stadtwerke Witten nun komplett auf die Selbstablesung.

„Der Gang zum Zählerschrank ist meistens schnell erledigt. Das erspart das Warten auf die Ablesenden und gibt Betrügenden keine Chance“, erklärt Daniel Grundmann, der Leiter des Messstellenbetriebs der Stadtwerke Witten. „Außerdem hatten wir von vielen Bürger:innen die Rückmeldung bekommen, dass sie gern selbst abgelesen hätten, die professionellen Ablesenden ihnen aber zuvorgekommen sind.“

Persönliche Zugangsdaten von den Stadtwerken

Wer den Brief der Stadtwerke mit der persönlichen Vorgangsnummer und Zugangsdaten im Postkasten oder Mail-Eingang hat, kann loslegen. „Am besten bei Erhalt des Briefs sofort die Strom-, Gas- und Wasserzähler ablesen und über das darin angegebene Portal übermitteln“, rät Daniel Grundmann. „So kann man es nicht vergessen oder das Anschreiben verlieren.“ Alternativ können die Zählerstände auch telefonisch über die im Anschreiben angegebene Telefonnummer durchgegeben werden.

Die Briefe und Mails werden seit Mitte November versendet. Betreibende von Photovoltaikanlagen erhalten ihr Schreiben erst um Weihnachten herum, da hier zum Stichtag 31. Dezember 2026 abgelesen werden muss. Wer seine Zugangsdaten nicht mehr findet, kann sich an ablesung@stadtwerke-witten.de wenden.

Was, wenn nicht selbst abgelesen wird?

Vorweihnachtsstress, Hektik, Trubel – da kann der Brief der Stadtwerke mit den persönlichen Zugangsdaten schon mal in Vergessenheit geraten. Wird komplett vergessen, die Zählerstände zu übermitteln, werden die Stadtwerke zur Erstellung der Jahresrechnungen anhand der bisherigen Werte die aktuellen Zählerstände schätzen.

Spendenaktion für abgelesene Zählerstände

Das Selbstablesen soll auch weiterhin belohnt werden, gleichwohl es ja jetzt eine Verpflichtung ist – mit Spenden an drei Wittener Vereine. Der Gesamtbetrag hängt dabei von der Menge der insgesamt abgelesenen Zähler ab. Diese Aussage zeigt, dass die Stadtwerke nicht wirklich davon ausgehen, dass das Selbstablesen auf Anhieb zu 100% klappt. Darum wird an der bekannten Spendenaktion, die gewissermaßen eine Belohnung für das Selbstablesen ist, festgehalten. Mathias Kukla, Abteilungsleister Unternehmenskommunikation, sagt: „Wir wollen damit einen Anreiz zum Selbstablesen schaffen.“
Und hier die Werte, nach der sich die Spendenhöhe der Stadtwerke Witten richtet:
Ab 20.000 Zählerständen gibt es 3.000 Euro, ab 40.000 Zählerständen gibt es 6.000 Euro, ab 60.000 Zählerständen gibt es 9.000 Euro, ab 80.000 Zählerständen gibt es 12.000 Euro, ab 100.000 Zählerständen gibt es 15.000 Euro.

Unter den folgenden drei Vereinen wird die Spendensumme aufgeteilt:

Deutscher Kinderschutzbund e. V. Witten – Seit 45 Jahren gibt es den Deutschen Kinderschutzbund e. V. in Witten. Der ehrenamtliche Verein finanziert sich zu 70 Prozent aus Spenden. Er setzt sich für die Rechte aller Kinder und Jugendlichen auf ein gewaltfreies Aufwachsen ein. In seinen Räumen an der Konrad-Adenauer-Straße 17c, direkt hinter der alten Feuerwehrwache, gibt es ein breites Angebot: Von kostenlosen Kursen für Eltern und Kinder, Hausaufgabenbetreuung, Beratung, Spiel- und Bastelrunden, sowie einem Kleiderladen, in dem gespendete Artikel für kleines Geld erstanden und wertvolle Kontakte geknüpft werden können.

Meisterwerk Mensch e. V. – Der 2020 gegründete Verein setzt sich für die Teilhabe von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit Assistenzbedarf in den Bereichen Arbeit, Kultur und Sozialraum in Witten ein. Die Ziele sind Gestaltungsräume zu öffnen, Beteiligungsstrukturen aufzubauen und inklusive Brücken zu errichten.

Tierheim Witten-Wetter-Herdecke e. V. – Im Tierheim Witten finden Abgabetiere ein sicheres Zuhause – Tiere, die aus unterschiedlichen Gründen nicht mehr von ihren Besitzern gehalten werden können. Auch Fundtiere sowie beschlagnahmte oder sichergestellte Tiere werden hier aufgenommen und versorgt. Die Spendengelder fließen direkt in die tägliche Arbeit mit den Tieren, sodass die kleinen und großen Fellnasen bestmöglich betreut werden können.

Lions Club spendet Schwimmkurse für Kinder

Würde man kostenlos Schokolade verteilen, könnte die kaum schneller vergriffen sein als Plätze in einem kostenlosen Schwimmkurs! Entsprechend waren zwei Herbstferien-Kurse in Herbede in Nullkommanichts bis auf den letzten der zwölf Plätze belegt.

Zustande gekommen war das tolle Angebot, weil der Wittener Lions Club Rebecca Hanf seine Einnahmen aus einem Secondhand-Modemarkt gespendet hatte: Damit finanzierte der Club, wie auch schon in der Vergangenheit, zwei Kurse mit je 10 Unterrichtsstunden á 45 Minuten im Hallenbad in Herbede.
Ins Wasser hopsten jeweils 6 Kinder im Alter von 6 bis 9 Jahren. Ob mit Wasser-Erfahrung oder ohne – die fünf Jungen und sieben Mädchen hatten den Dreh schnell raus: Am Ende von Atmen, Blubbern, Auftrieb, Schweben, Tauchen, Gleiten und Springen hatten alle gelernt, sich über Wasser zu halten. Viele durften sogar Abzeichen stolz mit nach Hause nehmen: 6 Seepferdchen und 1 Seeräuber.
„Wir bedanken uns ganz herzlich bei der Schwimmlehrerin und den Spenderinnen“, freut sich Andrea Hold vom Amt für Jugendhilfe und Schule über zwölf neue „wasserfeste“ Kinder in Witten.

Klinische Forschungen zeigen wahres Leistungsspektrum von Neuentwicklungen auf:

Wenn Lifestyle-Medikamente zu Lebensverlängerern werden

Extrem viele Hürden muss ein Medikament nach seiner Entwicklungsphase überwinden, bis es tatsächlich marktreif ist und zugelassen wird. So werden diese Neuentwicklungen unter strengsten Auflagen im Rahmen klinischer Forschungen untersucht und getestet: Ob sie wirken, ob sie besser wirken als bereits auf dem Markt befindliche Pendants und ob sie verträglich sind und keine gefährlichen Nebenwirkungen haben. Und manchmal kommen im Rahmen dieser klinischen Forschungen Eigenschaften des frisch entwickelten Medikamentes heraus, mit denen niemand gerechnet hat. Stichwort „Viagra“. Das sollte eigentlich ein Blutdrucksenker werden, bis sich im Rahmen klinischer Studien zeigte, dass es weitaus stärkere Effekte auf ganz anderem Gebiet entfaltet... Ein Glücksfall für viele Männer und vor allem für das Unternehmen, das dies nunmehr als Potenzmittel bekannte Medikament entwickelt hat. Nun berichtet das Forschungszentrum Ruhr aus Witten über einen anderen hochinteressanten Fall, bei dem das Ursprungsziel der Entwicklung eines Medikamentes ebenfalls im Zuge der Forschungen in den Hintergrund rückte.

Es geht um die so genannten GLP1-Agonisten Ozempic, Wegovy und Mounjaro. Ein Agonist ist ein Stoff (Hormon, Neurotransmitter oder Medikament), der sich an einen Rezeptor (Andockstelle im Körper) heftet und dort eine Wirkung auslöst oder verstärkt. Er ahmt körpereigene Botenstoffe nach). Als das Forschungszentrum Ruhr in Witten vor rund fünf Jahren begann, in größerem Umfang an Klinischen Studien mit Semaglutide (Ozempic® oder Wegovy®) teilzunehmen, ging es im Wesentlichen um Gewichtsreduktion. Dass dieser angestrebte Effekt erreicht wurde, zeigt der Umstand, das mittlerweile 11% der nordamerikanischen Bevölkerung auf dieses Mittel zurückgreifen.

Die Studienziele der Firma Novo Nordisk gingen aber schon früh über die schiere Schönheit und das Wohlbefinden mit bis zu 20kg niedrigerem Gewicht hinaus. In der ersten SELECT-Studie mit Semaglutide bei 17.600 Patienten ohne Diabetes, aber mit Risikofaktoren (erhöhtem Blutdruck, LDL-Cholesterin, HbA1-Wert oder Gefäßeinengungen) konnten diese alle vermindert werden. Die Rate an Herzinfarkten, Schlaganfällen und Todesfällen nahm um relativ 20% ab.
Einer der Faktoren, die unter Semaglutide gesenkt wurden, war das so genannte hochsensitive C-reaktive Protein (hs-CRP), allgemein bekannt als Marker für eine vorliegende intensive Gewebsentzündung, die ihrerseits an vielen Gefäßschäden beteiligt ist. Interessant ist, dass hs-CRP schon gleich zu Beginn der Therapie absinkt, bevor sich das Gewicht relevant verändert hat. Auch bei Patienten, die unter Semaglutide kaum abnehmen, fällt der hs-CRP-Wert ab.
Hierzu muss man verstehen, dass in der modernen Kardiologie die chronische Entzündung als eine der wichtigsten Ursachen von Gefäßverschlüssen immer mehr in den Vordergrund rückt. So wirken auch Statine neben der Cholesterinsenkung entzündungshemmend.

Weitere Effekte der GLP1-Agonisten:

- Patienten mit Atemnot bei Anstrengung, bei denen das Herz noch nicht schwer geschädigt ist, erfahren eine Verbesserung unter den GLP1-Agonisten.

- Die Gehstrecke verlängert sich bei Patienten mit Gefäßeinengungen im Bereich der Beinarterien um ca. 80 m im Vergleich zum Zeitraum vor der Behandlung.

- Bedeutend ist auch der Effekt bei Patienten mit chronischer Nierenschwäche: die Nierenfunktion bleibt mit den GLP1-Agonisten auf Dauer besser erhalten, die Rate an Nierenversagen und Todesfällen sinkt.

Zusammengefasst: Der Einsatz zur Gewichtsreduktion steht im Vordergrund, aber die GLP1-Agonisten haben einige weitere metabolische Effekte, die wir Ärzte gerne nutzen.

Ebenfalls schon auf dem Markt ist Tirzepatide (Mounjaro®), das als Doppelagonist das Gewicht stärker senkt als Semaglutide. Auch Tirzepatide zeigte bei Patienten mit Übergewicht und Herzschwäche seltener eine Verschlechterung der Herzschwäche und eine höhere Überlebenswahrscheinlichkeit.
In der Entwicklung sind weitere Medikamente, die die vorhandenen GLP1-Agonisten noch aus einer oder zwei weiteren Richtungen verstärken. Es handelt sich um so genannte Zwei-fach- oder Dreifach-Agonisten.
Tatsache ist, dass weltweit über 30 verschiedene Wirkstoffkombinationen untersucht werden, immer auf der Suche nach einer effektiveren und besser verträglichen Therapie.

Ein Problem ist weiterhin noch nicht gelöst:
GLP1-Hemmer und ihre Kombinationen müssen über Wochen langsam aufdosiert werden, damit auch höhere Dosen gut vertragen werden. Die maximal erreichbare Dosis kann individuell sehr unterschiedlich sein. Nach unsere Erfahrungen profitieren manche Patienten schon auf niedrigen Dosisstufen von den GLP1-Agonisten.

Wer an einer Teilnahme an GLP1-Studien bei Herzschwäche, KHK oder Peripherer arterieller Durchblutungsstörung interessiert ist, kann sich gerne im Forschungszentrum Ruhr melden.

FORSCHUNGSZENTRUM RUHR
Tel. 02302/282507
info@forschungszentrum-ruhr.de

WITTEN transparent
Redaktionsschluss für die Ausgabe Dezember 2026 ist am Mittwoch, 9. Dezember 2026.

Auf dem Ziesak-Gelände an der Hauptstraße tut sich was:

Neuer McDonald‘s wird in Langendreer noch im Dezember eröffnen

Das schon seit längerem bekannte Vorhaben der Fastfood-Kette McDonald‘s, in Bochum eine weitere Filiale zu eröffnen, nimmt jetzt ganz konkrete Formen an. Standort ist das Ziesak-Gelände in Bochum-Langendreer, also das Gelände der ehemaligen Zeche Bruchstraße. Es hat die Adresse Hauptstraße 104 bekommen. Wie Franchisenehmer Björn Stade auf Anfrage von Witten transparent mitteilte, ist die Eröffnung für Dezember 2026 geplant. Der genaue Termin soll in Kürze bekanntgegeben werden.



***Die McDonald‘s Baustelle** auf dem Ziesak-Komplex in Langendreer.*

Damit erfüllt sich auch ein Wunsch von Ziesak. Das Unternehmen hatte auf der alten Zechenbrache im März 2017 seinen Hagebaumarkt eröffnet. Aber Hagebaumarkt mit Floraland, Drive-In und den dazugehörigen Pkw-Stellplatzflächen nahmen eben nur einen Teil der 80.000 Quadratmeter umfassenden Gesamtfläche ein.

Für die Nutzung der Restfläche gab es verschiedene Pläne, von denen mittlerweile einige erfolgreich umgesetzt wurden. So fand dort als erstes die Aral-Tankstelle aus dem Langendreer-Dorf einen neuen Standort. Danach wurde daneben eine Autowaschanlage zum Selberwaschen gebaut; damit verbunden auch eine „Hundewaschanlage“. Das Thema, dort zudem einen Discounter anzusiedeln, scheint wohl vom Tisch zu sein. Auch von der Idee eines Getränkemarktes hat man jetzt nichts mehr gehört. Aber das Thema „Gastronomie“ geht nun auf die Zielgerade. Nach rund 3,5 Monaten Bauzeit will McDonald‘s nun in Kürze dort eröffnen.

Ausgestattet wird dieses McDonald‘s mit zwei Drive-Spuren, einem modernen McCafé (Shop-in-Shop-Konzept dieser Systemgastronomie) mit völlig neuem Design, 100 Innen- und 100 Außenplätzen sowie mit Ladesäulen für die Gäste, die mit dem E-Auto anreisen. Die Küche wird doppelt so groß wie üblich.

An Service wird es eine Menge geben, was den Kunden die Speisenannahme noch komfotabler macht. Bestellungen per App sind natürlich möglich, wobei dahinter ein ausgeklügeltes System steckt: Die Bestellung in der App wird aufgegeben und sobald der Besteller (mit dem Handy) einen vorher festgelegten Radius um McDonald‘s-Filiale erreicht, wird die Bestellung aktiv. Damit wird gewährleistet, dass alles frisch und fertig ist, wenn der Kunde ankommt. Dortselbst kann er dann auch die neuen Curbside-Parkplätze ausprobieren. Dort wird ihm dann das Bestellte zum Auto gebracht.

Das McDonald‘s Areal hat eine Fläche von 4.000 Quadratmetern. Für die Tragkonstruktion des Gebäudes wurden circa 35 Tonnen Stahl verbaut. Für Björn Stade ist es die fünfte McDonald‘s Filiale in Bochum; insgesamt betreibt er sieben Filialen. 50 neue Mitarbeiter sollen am Langendreerer Standort eingestellt werden.

Es wird davon ausgegangen, dass sich diese McDonald‘s-Filiale eines großen Zuspruchs erfreuen wird, denn man kann u. a. mit den Mitarbeitern des nahegelegenen Warenverteilzentrums für Europa (Opel), den dort oft länger verweilenden Zulieferern (Lkw-Fahrern), den Ziesak-Kunden sowie natürlich auch den Bewohnern des Ortsteils Langendreer-Wilhelmshöhe als Kunden rechnen.

UW/H-Doktorandin entwickelt App zum Umgang mit chronischen Schmerzen

Amelie Schmidt erforscht, wie digitale Angebote die Schmerztherapie ergänzen können. Für die Entwicklung einer app-gestützten Nachbehandlung chronischer Schmerzen bei Kindern und Jugendlichen wurde die Doktorandin der Universität Witten/Herdecke jetzt mit dem Förderpreis für Schmerzforschung ausgezeichnet.

Die Doktorandin Amelie Schmidt von der Universität Witten/Herdecke (UW/H) ist mit dem Förderpreis für Schmerzforschung der Deutschen Schmerzgesellschaft ausgezeichnet worden. Sie erhielt den mit 7.000 Euro dotierten ersten Preis in der Kategorie „Klinische Forschung“ für ihre wissenschaftliche Publikation zur app-gestützten Nachbehandlung von Kindern und Jugendlichen mit schweren chronischen Schmerzen. Die Preisverleihung fand am 22. Oktober auf dem Deutschen Schmerzkongress in Mannheim statt. Schmidt promoviert in der Arbeitsgruppe von PD Dr. Julia Wager am Lehrstuhl für Kinderschmerztherapie und Pädiatrischer Palliativmedizin unter der Leitung von Prof. Dr. Boris Zernikow.

App unterstützt Kinder und Jugendliche bei Rückkehr in den Alltag

Mehr als 500.000 Kinder und Jugendliche in Deutschland leiden unter chronischen Schmerzen. Betroffene Kinder und Jugendlicher sind erheblich eingeschränkt. Viele können nur noch unregelmäßig die Schule besuchen, ziehen sich aus ihrem sozialen Umfeld zurück oder leiden unter Schlafstörungen. Am Deutschen Kinderschmerzzentrum der Vestischen Kinder- und Jugendklinik Datteln werden jährlich mehr als 300 junge Patient:innen mit schweren chronischen Schmerzstörungen stationär behandelt. Nach der dreiwöchigen Therapie stehen die Betroffenen vor der Herausforderung, das Erlernte im Alltag anzuwenden. Hier setzt das Forschungsprojekt „Feed-bApp“ an: Schmidt untersuchte, wie eine App Kinder und ihre Eltern nach dem Klinikaufenthalt bei der Schmerzbewältigung unterstützen kann.

Persönliche Betreuung verbessert Behandlungsergebnisse

Im Rahmen des mit mehr als zwei Millionen Euro aus dem Innovationsfonds geförderten Projekts nutzten die Teilnehmenden die „MyBrainCity“-App über einen Zeitraum von sechs Monaten. Dabei erhielten sie unterschiedlich intensive Formen der Unterstützung – von einfachem Feedback und Tipps, bis hin zur aktiven Begleitung durch eine Schmerzpsychotherapeutin. Die Ergebnisse zeigen: Kinder und Jugendliche, die über die App von einer Schmerzpsychotherapeutin begleitet wurden, zeigten größere Verbesserungen ihrer Alltagsfunktionalität als diejenigen, die ausschließlich automatisierte Nachrichten erhielten.

Auch innerhalb der Gruppe derer, die von einer Schmerzpsychotherapeutin begleitet wurden, konnte Amelie Schmidt Unterschiede feststellen: „Nur Kinder, die regelmäßig und aktiv von der Therapeutin kontaktiert wurden, statt dass diese auf eine Kontaktaufnahme durch die Kinder wartete, zeigten auch Verbesserungen in den Bereichen Depressivität und Angst“, so Schmidt, „Die aktive Ansprache der Kinder ist entscheidend bei der Entwicklung einer Schmerz-App“.

App könnte Schmerztherapie ergänzen

Die Erkenntnisse können dazu beitragen, digitale Nachsorgeangebote für junge Schmerzpatienten gezielter zu entwickeln. „Digitale Anwendungen können die Versorgung sinnvoll ergänzen. Voraussetzung ist allerdings, dass ihre Wirksamkeit wissenschaftlich belegt ist“, betont Prof. Dr. Boris Zernikow, Leiter des Forschungsprojekts.

An dem von der PedScience Vestische Forschungs-gGmbH geleiteten Projekt waren neben der Universität Witten/Herdecke und dem Deutschen Kinderschmerzzentrum die Krankenkassen BARMER und Techniker Krankenkasse sowie klinische Partner in Garmisch-Partenkirchen, Stuttgart und Augsburg beteiligt.

Die PedScience Vestische Forschungs-gGmbH wurde 2018 als Tochterunternehmen der Vestischen Kinder- und Jugendklinik Datteln gegründet. Die außeruniversitäre Forschungseinrichtung beschäftigt sich insbesondere mit klinischer Forschung, Versorgungs- und Präventionsforschung im Bereich der Kinder- und Jugendmedizin. Ein Schwerpunkt liegt auf der pädiatrischen Schmerz- und Palliativforschung.

❖



Auszeichnung für herausragende Leistung *– Amelie Schmidt (2. v. r.), mit (v. l.): Prof. Dr. Nurcan Üçeyler, Prof. Dr. Michael Schäfer (beide Deutsche Schmerzgesellschaft) und Dr. Jan Jastorff (Grünenthal GmbH).*

Angehörigenfreundliche Intensivstation im EvK Witten ausgezeichnet

Wer Angehörige auf der Intensivstation besuchen möchte, kennt das: Besuchende müssen sich über eine Klingel anmelden und vor der verschlossenen Tür auf Einlass warten. Was wenig einladend wirkt, bedeutet aber keinesfalls, dass sie nicht willkommen sind – im Gegenteil: Das Evangelische Krankenhaus Witten hat eine „Angehörigenfreundliche Intensivstation“, auf der Familienangehörige gern gesehen sind und aktiv in den Behandlungs- und Genesungsprozess einbezogen werden. Die Bezeichnung „Angehörigenfreundliche Intensivstation“ ist allerdings an viele Bedingungen geknüpft, die regelmäßig durch die Deutsche Gesellschaft für Fachkrankenpflege und Funktionsdienste e.V. überprüft werden. Das EvK Witten hat diese Überprüfung nun zum inzwischen vierten Mal mit Bravour gemeistert.

Dass die Auszeichnung als „Angehörigenfreundliche Intensivstation“ mehr als nur ein schmückendes Zertifikat im Eingangsbereich ist, wird beim Betreten der Station in der zweiten Etage sofort sichtbar: Der Warteraum für Besuchende erstrahlt in sanftem Gelb, bunte Bilder zieren die Wände. Davor stehen gemütliche Sessel. Wer mag, kann sich ein Wasser nehmen. Besuchende haben hier Gelegenheit, Wartezeit zu überbrücken – oder sich einfach mal zurückzuziehen, um tief durchzuatmen oder innezuhalten. „Wir haben diesen Raum in den vergangenen Wochen komplett renoviert, um für Besuchende ein Wohlfühlambiente zu schaffen und ihnen zu signalisieren, dass sie hier willkommen sind“, berichtet Friederike Mertens von der Fachberatung Pflege.

Angehörige spielen nachweislich eine wichtige Rolle im Genesungsprozess. „Unruhige Patienten werden in Anwesenheit ihrer Familienangehörigen sichtlich ruhiger“, weiß Sandra Vonier, Pflegerische Leitung der Intensivstation. Gleichzeitig seien Angehörige eine große Hilfe für Pflegekräfte und Ärzte. „Über sie lernen wir den Patienten besser kennen, wenn er zum Beispiel selbst nicht in der Lage ist, sich mitzuteilen“, erklärt Sandra Vonier die vielen Vorteile, die die Einbindung von Angehörigen mit sich bringt. Das gilt auch für Besuche von Kindern, die das Team der 2B künftig etablieren möchte.

„Auch wenn das natürlich immer im Einzelfall entschieden werden muss, ist es grundsätzlich aus fachlicher Sicht unumstritten, dass Patienten von Kinderbesuchen auf der Intensivstation profitieren, weil diese sie ungemein motivieren“, weiß Sandra Tribuzio von der Fachberatung Pflege. Gleichzeitig tun die Besuche auch den Kindern gut: Sie können so den Kontakt zu ihren Liebsten aufrechterhalten und ihre Erkrankung besser verstehen.

Angeregt von den Kollegen aus Herne, die wie das EvK Witten zum Eva Ruhr gehören, hat die Fachberatung Pflege ein Konzept für Kinderbesuche auf den Weg gebracht. Es regelt Vorbereitung und Ablauf der Kinder-Besuche – angefangen bei Gesprächen mit den Eltern über das Reduzieren des Alarms für die Dauer des Besuchs bin hin zur Begleitung durch das Behandlungsteam, das zum Beispiel die Funktion der verschiedenen Schläuche oder die Anzeigen auf den Monitoren erklärt. „Die viele Technik am Patientenbett kann erschrecken – Erwachsene übrigens genauso“, weiß Sandra Vonier. Durch die Erklärungen der Experten fühlten Angehörige sich sicherer und könnten den Besuch in diesem gewohnten Umfeld besser verarbeiten, so die Leiterin. Deshalb nehme sich das Team bewusst immer auch Zeit für sie. Auf der „Angehörigenfreundlichen Intensivstation“ im EvK ist der Name eben Programm.



Das Team der Intensivstation im EvK Witten *freut sich über die erneut Rezertifizierung seiner Angehörigenfreundlichen Intensivstation. (Foto: Eva Ruhr)*

Pädiatrie im Dialog:

Fachlicher Austausch für eine starke Versorgung von Kindern und Jugendlichen

Aktuelle Entwicklungen in der Kinder- und Jugendmedizin, neue Empfehlungen und der Austausch zwischen verschiedenen Fachbereichen standen im Mittelpunkt der Fachveranstaltung „Pädiatrie im Dialog – Wissen, Austausch und Vernetzung“ im Marien Hospital Witten. Die Kinder- und Jugendklinik hatte medizinische Fachkollegen eingeladen, um aktuelle Themen aus der Pädiatrie aufzugreifen und die Zusammenarbeit zwischen Praxis und Klinik weiter zu stärken.

Das Programm deckte ein breites Spektrum der Kinder- und Jugendmedizin ab. Thematisiert wurden unter anderem aktuelle Entwicklungen in der Neonatologie, neue Empfehlungen zum gezielten Einsatz von Antibiotika sowie die Diagnose und Behandlung von Harnwegsinfektionen. Weitere Vorträge beschäftigten sich mit der Rheumatherapie bei Kindern, Kinderschutz, kindergastroenterologischen Fragestellungen sowie neuen medizinischen Leitlinien.

Auch das frühzeitige Erkennen kritisch kranker Kinder und der Umgang mit auffälligen Blutwerten bei Säuglingen waren Teil des Programms. Die vermittelten dabei aktuelle medizinische Erkenntnisse und ordneten diese für den klinischen Alltag ein.

„Die Kinder- und Jugendmedizin lebt von einer engen Zusammenarbeit und einem regelmäßigen fachlichen Austausch. Mit unserer Veranstaltung möchten wir aktuelles Wissen weitergeben, Versorgungswege transparenter machen und die Zusammenarbeit mit den niedergelassenen Kollegen weiter stärken“, erklärt Dr. Bahman Gharavi, Chefarzt der Kinder- und Jugendklinik im Marien Hospital Witten.

Neben den Vorträgen bot die Veranstaltung Raum für persönliche Gespräche und den fachlichen Austausch. Ziel ist es, die Vernetzung zwischen ambulanter und klinischer Versorgung weiter auszubauen und gemeinsam eine bestmögliche Versorgung von Kindern und Jugendlichen zu gewährleisten.

Marien Hospital Witten bietet deutschlandweit als erste Klinik neues Diagnoseverfahren an:

Endometriose erkennen ohne OP

Das Marien Hospital Witten setzt ab sofort als erste Klinik in Deutschland ein neues System zur nichtoperativen Endometriose-Diagnostik ein. Die Untersuchung dauert weniger als 60 Minuten und kommt ohne Narkose und Schnitte aus.

Etwa jede zehnte Frau im fortpflanzungsfähigen Alter ist von Endometriose betroffen. Bei dieser chronischen Erkrankung wächst Gewebe, das der Gebärmutterschleimhaut ähnelt, außerhalb der Gebärmutter. Starke Regel- und Unterbauchschmerzen, Beschwerden beim Geschlechtsverkehr oder ein unerfüllter Kinderwunsch können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Bis zur Diagnose vergehen häufig Jahre.
Bei Verdacht auf Endometriose werden zunächst die Beschwerden erfasst und Untersuchungen wie Ultraschall eingesetzt. Für eine sichere Bestätigung durch eine Gewebeprobe war bisher eine Operation, die sogenannte Bauchspiegelung, erforderlich.

Neue Untersuchung ohne Narkose und Schnitte

Das neue System erfasst nach einem ähnlichen Prinzip wie ein EKG Aktivitätsmuster des Magen-Darm-Traktes. Diese werden auf einen charakteristischen „endometriosetypischen Fingerabdruck“ ausgewertet, der Hinweise auf die Erkrankung geben kann. „Mit dem neuen Verfahren können wir zusätzliche Hinweise zum Nachweis von Endometriose gewinnen, ohne dass sich Patientinnen dafür einem operativen Eingriff unterziehen müssen. Gemeinsam mit ihren Beschwerden und weiteren Befunden hilft uns das Ergebnis des neuen Tests, das weitere Vorgehen individuell zu planen“, erklärt Prof. Dr. Sven Schiermeier, Chefarzt der Frauenklinik und Geburtshilfe des Marien Hospital Witten.

Erfahrung aus mehr als einem Jahr Studienbeteiligung

Durch die Teilnahme an Studien zu dem System verfügt das Expertenteam bereits über mehr als ein Jahr Erfahrung mit der neuen Diagnostik. Diese Erfahrung ergänzt die Expertise der Frauenklinik beim Erkennen und Behandeln von Endometriose.

Endometriose-Sprechstunde als erste Anlaufstelle



***Prof. Dr. Sven Schiermeier**, Chefarzt der Frauenklinik und Geburtshilfe des Marien Hospital Witten, und sein Team erweitern die Endometriose-Diagnostik um ein neues Verfahren, das ohne Narkose und Schnitte auskommt.*

Interessierte Frauen können einen Termin in der Endometriose-Sprechstunde vereinbaren. Nach einer ärztlichen Beratung wird geprüft, ob die neue Untersuchung infrage kommt, und gegebenenfalls ein Termin dafür vereinbart. Anschließend bespricht das Behandlungsteam gemeinsam mit der Patientin die Ergebnisse und das weitere Vorgehen.

Weitere Informationen zur Feststellung und Behandlung von Endometriose gibt es hier: https://www.marien-hospital-witten.de/endometriose



***Ärztenetzwerk richtet Bowlingabend für Medizinische Fachangestellte aus** – Strike! Im Bowlingtreff an der Herner Straße richtete das Medizinische Qualitätsnetz (MedQN) Bochum zum dritten Mal einen Bowlingabend für Medizinische Fachangestellte aus. „Damit wollen wir den Teamgeist in den Arztpraxen stärken und den Beschäftigten für ihre herausfordernde Arbeit danken“, sagt MedQN-Vorsitzender Dr. Christian Möcklinghoff. 33 Mitarbeiterinnen aus fünf Praxen waren am Start. Die meisten Pin-Punkte sammelten die Angestellten der Gemeinschaftspraxis Dr. Becker & Dr. Rensinghoff, gefolgt von der Gemeinschaftspraxis Fricke, Frahnert, Queren, Reinsch und dem Grönemeyer-Institut. Die Auszeichnung für die beste Party-Stimmung verdiente sich das Hautzentrum im Jahrhunderthaus. Geldpreise und Urkunden gab es auch für die drei punktbesten Einzel-Bowlerinnen. Das Netzwerk mit 140 Haus- und Fachärzten zeigt sich zuversichtlich, beim MFA-Bowlen 2027 nochmals mehr teilnehmende Praxen zu gewinnen.*

Biomarker in der Brustkrebstherapie im Fokus – Prof. Dr. Monika Graeser zur Professorin ernannt

Die Therapie von Brustkrebs im Frühstadium noch gezielter und weniger intensiv einsetzen: Daran forscht Prof. Dr. Monika Graeser, Chefärztin des Brustzentrum der St. Elisabeth Gruppe mit Standorten im Marien Hospital Witten sowie im St. Anna Hospital Herne, im Rahmen ihrer Lehr- und Forschungstätigkeit. Seit Dezember 2025 ist sie außerplanmäßige Professorin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe an der Universität Witten/Herdecke.

Die Senologie beschäftigt sich mit Erkrankungen der Brust, insbesondere mit Brustkrebs. Im Mittelpunkt der wissenschaftlichen Arbeit der Professorin und erfahrenen Senologin steht die personalisierte Behandlung des frühen Mammakarzinoms, das heißt Brustkrebs im Frühstadium. Dabei erforscht sie insbesondere, wie sich Therapien mithilfe bestimmter biologischer Merkmale, sogenannten Biomarkern, gezielter auf die einzelnen Patientinnen abstimmen lassen. Dazu zählen unter anderem zirkulierende Tumor-DNA, also Erbgutbestandteile von Tumorzellen, die im Blut nachgewiesen werden können, sowie Genexpressionsmarker, die Informationen über die Aktivität bestimmter Gene liefern. Ziel dieser Forschung ist es, Therapien beim frühen Mammakarzinom künftig noch gezielter auszurichten und die Behandlungsintensität dort zu reduzieren, wo dies medizinisch möglich ist.

Für das Brustkrebszentrum spielt die Professur auch eine wichtige Rolle für die Förderung des medizinischen Nachwuchses. „Die Ernennung zur Professorin ist für mich eine Anerkennung meiner kontinuierlichen wissenschaftlichen Arbeit. Gleichzeitig möchte ich junge Kolleginnen und Kollegen für wissenschaftliche Fragestellungen begeistern, sie in Forschungsprojekte einbeziehen und auf ihrem weiteren Weg begleiten. Die Rolle als Mentorin liegt mir dabei besonders am Herzen“, erklärt Prof. Dr. Graeser.

Wissenschaftliche Lehre und klinische Praxis eng miteinander verbunden

Als Chefärztin des Brustzentrum der St. Elisabeth Gruppe verbindet Prof. Dr. Graeser ihre klinische Tätigkeit in der Versorgung von Brustkrebspatientinnen mit wissenschaftlicher Arbeit und Lehre. Seit Juni 2025 leitet sie das Zentrum im Marien Hospital Witten und im St. Anna Hospital Herne und setzt sich dort insbesondere für die Stärkung der klinischen Forschung und der Erweiterung des Angebots innovativer Behandlungsoptionen ein.

Neben ihrer Arbeit im Brustzentrum übernimmt die Senologin verschiedene Lehrtätigkeiten an der Universität Witten/Herdecke. Im Rahmen von Blockpraktika begleiten Medizinstudierende im Brustkrebszentrum den medizinischen Alltag und erhalten Einblicke in die Sprechstunde, die stationäre Versorgung, den Operationssaal und die onkologische Tagesklinik. Dieser sogenannte Unterricht am Krankenbett ist für Prof. Dr. Graeser ein wertvolles Lehrformat. Ein wesentlicher Bestandteil ist der Unterricht am Krankenbett, bei dem die Studierenden unter anderem lernen, Patientengespräche zu führen und Krankheitsbilder richtig einzuordnen.

Gynäkologische Onkologie in der Lehre stärken

Künftig möchte die Professorin die Lehre insbesondere im Bereich der gynäkologischen Onkologie weiter ausbauen, beispielsweise durch Wahlpflichtcurricula, die Studierenden vertiefte Einblicke in die Behandlung gynäkologischer Krebserkrankungen ermöglichen sollen. Damit möchte Prof. Dr. Graeser das Interesse an diesem Fachgebiet fördern. Auch die Betreuung von Promotions- und Habilitationsarbeiten sowie die Förderung junger Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler bleiben zentrale Anliegen ihrer akademischen Tätigkeit.



***Prof. Dr. Monika Graeser** wurde von der Universität Witten/Herdecke zur außerplanmäßigen Professorin ernannt. Ein Schwerpunkt ihrer Forschung sind Biomarker beim frühen Mammakarzinom in der Brustkrebsmedizin.*

Urologie – jenseits der Untersuchungsangst

Am Anfang der jüngsten Führung durch die Urologische Ambulanz am Ev. Krankenhaus Witten stellte Prof. Dr. Andreas Wiedemann, Chefarzt, eine Frage in den Raum: „Warum gehen deutlich weniger Männer zur urologischen Vorsorgeuntersuchung als Frauen?“ Die Antwort kannte jeder, aber keiner sagte sie. Prof. Dr. Wiedemann gab selbst die Antwort: „Weil die Männer Angst davor haben, vom Urologen gespiegelt zu werden.“

Diese Angst wird sich wohl nie ganz eliminieren lassen, aber sie lässt sich relativieren: Durch ebensolche Informationsveranstaltungen wie diese zweimonatige Führung. Es waren überwiegend ältere Herren dabei, aber nicht nur. Alle Besucher erfuhren, dass die Instrumente, die zu der besagten Furcht führten, heute im wesentlichen durch flexible und ganz zarte Instrumente ersetzt werden. Damit konnte sich Besucher sogar selbst als „Operateure“ versuchen, indem sie – unter fachmännischer Anleitung auf endoskopischem Wege einen „Nierenstein“ aus einer dunklen Holzkiste entfernten, wobei sie das Geschehen über Monitore verfolgen konnten.

Wieder ein großes Thema war die Prostata: von der gutartigen Prostatavergrößerung bis hin zum Prostatakrebs. Prof. Wiedemann stellte das Verfahren der Prostatabehandlung mit dem Greenlight-Laser vor. Aber muss es immer das sein? Es gibt doch auch andere Methoden, so einige der Besucher, die wohl gut vorbereitet in die Veranstaltung gekommen waren. „Ja, natürlich gibt es die – aber wir haben diese Methode als die für uns beste ausgesucht“, so der Chefarzt. Warum, das erläuterte er dann bis ins Detail.

Wer sich ebenfalls für diese Themen interessiert – vielleicht sogar aus eigener Betroffenheit – kann aus erster Hand mehr hierzu erfahren bei der nächsten Führung durch die Urologische Abublanz am EvK Witten. Diese findet am Donnerstag, 14. Januar 2026, zur gewohnten Zeit (ab 17 Uhr) statt. Eintritt frei; Anmdlunge nicht erforderlich.



***Keine Angst vor urologischen Instrumenten** – Die Besucher konnten die modernen endoskopischen Geräte sogar unter Anleitung selbst ausprobieren, natürlich am Modell.*



Ganz klar: Wittener Wasser.

FRISCH, REGIONAL UND IMMER VERFÜGBAR – BESTE QUALITÄT DIREKT AUS DEM WASSERHAHN.

TRINKWASSER IM BLICK:
Qualität & aktuelle Werte

STADTWERKE WITTEN



***Geselligkeit** – mal mit heiterer, mal mit besinnlicher Note: Das Wittener Erzählcafé.*

Erzählcafe:

Freundschaften im Gespräch

Da hatten sich Veranstalter des Wittener Erzählcafes mit „Freundschaft“ kein kleines Thema für ihr neuestes Treffen ausgesucht. Aber die wieder exzellent vorbereitete Moderatorin Ulla Kortmann hatte eine schöne Metapher mitgebracht... Freundschaften glichen oft einer Zugfahrt, manche stiegen nach einer kurzen Strecke wieder aus, manche blieben ein Leben lang dabei.

Keine Frage, wohin die Herzen der Gäste tendierten – das Ideal der lebenslangen Freundschaft war konkurrenzlos, auch wenn es nicht allen Anwesenden gelang. Einige berichteten auch von längeren Unterbrechungen durch familiäre Ereignisse, aber dann konnte man die Beziehung wieder aufnehmen und hatte sich auch vieles Neues zu erzählen. Eine wirklich verläßliche Beziehung brauche keine ständigen Treffen. Auch die Distanz scheint nichts auszumachen – eine nach Deutschland emigrierte Spanierin berichtet voller Zuneigung von ihrer früheren Schulfreundin mit der sie gemeinsam die schlechten Schulzeiten überstand und heute klar ausspricht: „Sie gehört auch nach all den Jahren zu mir – ich will sie am liebsten behüten wie eine Schwester!“

Ein Witwer berichtete von der Suche nach Freunden – vierzig Jahre waren sich seine Frau und er genug, versäumten Freundschaften zu schließen. „Jetzt bin ich allein. Und keiner kommt und klopft an Deine Tür, wenn Du nicht vor die Tür gehst...“

Interessant wurde es auch, als über den anderen Gehalt von Männer – und Frauenfreundschaften berichtet wurde – ihr Ehemann antworte nur sehr spärlich, wenn er vom Besuch bei einem alten Freund zurückkomme, berichtete eine Teilnehmerin: „Die gehen selten mal in die Tiefe wie wir..., da bleibt es dann bei Fußball, Arbeit und Politik.“

Mut machte auch ein Bericht einer alleinstehenden Frau, die bei einem Treffen eine andere Alleinstehende gefunden hat und von ihrer innigen Beziehung berichten konnte – nun überlege man, ob man nicht zusammenziehe? Aber auch hier war das Loslassen offenbar kein leichter Schritt. Da wehte doch ein leicht melancholischer Ton durch den neuen Saal der Wohnungsgenossenschaft Witten-Mitte.

Die Veranstalter warten nun auf Vorschläge für weitere Themen, für die dann im neuen Jahr Zeit im Erzählcafe eingeräumt werden wird. Ansprechpartner dafür sind Lothar Winkler von der Seniorenvertretung, Anne Wiegers von Witten-Mitte sowie Rolf Kappel von der Caritas im Marienviertel.

Das Erzählcafe findet dreimaljährlich im Saal der Wohnungsgenossenschaft Witten-Mitte an der Berger Str. statt. Der nächste Termin wird Anfang kommenden Jahres sein – die Themen fürs nächste Jahre werden noch bekanntgegeben.

5. Dezember, 15 bis 19 Uhr:

Weihnachtsbasar der Boecker-Stiftung

Die Boecker-Stiftung lädt herzlich zum diesjährigen Weihnachtsbasar ein. Dieser findet am 5. Dezember, in der Zeit von 15 bis 19 Uhr, im Garten der „Leben im Alter Boecker-Stiftung“ an der Breite Straße 30, Witten, statt.

Besucher dürfen sich auf eine gemütliche, vorweihnachtliche Atmosphäre mit liebevoll gestalteten Ständen, weihnachtlichen Leckereien und vielen schönen Geschenkideen freuen.

Der Weihnachtsbasar bietet eine wunderbare Gelegenheit die Adventszeit zu genießen.
Alle Interessierten sind herzlich willkommen! Die Boecker-Stiftung freut sich auf zahlreiche Besucher.

Am 27. November, 12 – 16.30 Uhr:

Weihnachtsmarkt bei den Feierabendhäusern

Am Freitag, 27. November, ist es wieder soweit: Das Altenzentrum am Schwesternpark Feierabendhäuser (Pferdebachstraße 43) lädt zu seinem stimmungsvollen Weihnachtsmarkt ein.

Von 12 bis 16.30 Uhr kann man die Stände und kulinarischen Angebote im Veranstaltungssaal wie auch im Gartenbereich, wo sich die Stände in gemütlichen Zelten präsentieren, besuchen.
Wie jedes Jahr, so erwartet die Besucher auch diesmal ein Fülle von Kunsthandwerk, selbstgemachten Leckereien und Gebasteltem.
Da kann man schon Deko für Weihnachten finden. Für das leibliche Wohl ist auch gesorgt, ebenso für den stimmungsvollen musikalischen Rahmen mit Posaunenklängen.

Too big to fall? Ehrenwort!

Der Schweizer Ort Ennetbaden war und ist Heimat mehr oder weniger bekannter Schriftsteller wie z. B. Simon Libsig, Urs Augstburger und Arthur Häny. Ein weiterer will sich in diese Liste einreihen: Kai Olaf Arzinger. Dieser Ennetbadender Schriftsteller findet hier nicht nur wegen seines jüngsten Romans „Too big to fall? Ehrenwort!“ Erwähnung, sondern auch weil eine seiner Lebensstationen Witten war.

Nach Nazigold und internationalem Kunsthandel, widmet sich der Autor diesmal dem brisanten und viel diskutierten Thema: «Der Too big to fail Dikussion!» Auf 150 Seiten schildert er in seinem Roman, wie ein gefeierter Bankmanager, ein traditionsreiches Unternehmen in den Abgrund stürzt.
Von sich selbst geblendet, selbstsicher und arrogant leitet er seit Jahren eine internationale Grossbank in Zürich. Sein grösster Erfolg scheint ihm recht zu geben, doch seine Ära ist geprägt von massloser Gier, grenzenloser Selbstüberschätzung und zahlreichen Versäumnissen, die schliesslich in einer Katastrophe enden. In fesselnden Details beschreibt dieser Roman, wie eine einzelne Person, ein Finanzimperium und eine ganze Gesellschaft zu Fall bringt und damit eine soziale und wirtschaftliche Krise von bisher unbekanntem Ausmass auslöst.

Kai Arzinger wird in der literarischen Szene für seinen klaren und temporeichen Schreibstil geschätzt. Seine Romane sind die ideale Verbindung von Krimi, Thriller und politischen Ereignissen. Sein Buch gibt es versandkostenfrei bei www.Bod.de oder im örtlichen Buchhandel zu kaufen.

Im Bann der gelben Telefonzellen

Beachtenswerte Ausstellung im Altenzentrum am Schwesternpark / Feierabenhäuser eröffnet

Dass eine Ausstellung mit Bildern von Telefonzellen eröffnet wird, mutet für manch einen vielleicht etwas fragwürdig an. Vielleicht auch für einige der Bewohner und Gäste des Altenzentrums am Schwesternpark / Feierabendhäuser. Dort wurde nämlich auf der internen Gebäudebrücke jüngst eine solche Ausstellung eröffnet. Initiator, Urheber und Künstler ist Andreas Vincke, Einrichtungsleiter. Seine Eröffnung dieser Ausstellung war so spannend und unterhaltsam, dass nichts mehr fragwürdig anmutete. Im Gegenteil: Andreas Vinckes Faszination für die gelben Häuschen, die jahrzehntelang stadtbildprägend waren, steckte an. Bald waren alle Teilnehmer im Bann der gelben Telefonzellen und warten nun auf weitere Dinge, die im Zusammenhang mit dieser Ausstellung geschehen sollen.

Die leuchtend gelben Telefonhäuschen (Typ TelH 78) gehörten früher wie selbstverständlich zum Straßenbild. Mittlerweile sind sie vollständig aus dem öffentlichen Raum verschwunden. Fotokünstler Andreas Vincke lässt mit dieser Ausstellung dieses Stück Zeitgeschichte werden. Sie ist bis 3. März 2027 auf der Brücke im Quartier der Feierabendhäuser, Pferdebachstraße 43, 58455 Witten, zu sehen.

Unter dem Titel „BESETZT. Spuren im Gelb“ zeigt Andreas Vincke 17 großformatige Fotografien, die das gelbe Häuschen aus unterschiedlichen Perspektiven dokumentieren und künstlerisch in Szene setzen. Entstanden sind sie zwischen 2014 und 2020 an verschiedenen Orten in Deutschland – von Hamburg bis Bayern, von Frankfurt bis Berlin, überwiegend jedoch in Nordrhein-Westfalen und dem Ruhrgebiet. Die Bilder erzählen von Intimität, Kommunikation, Architektur und dem Wandel der Zeit.



***Wer selbst eine Geschichte** zu seinen Erfahrungen / Erlebnissen mit den Telefonzellen beisteuern möchte: Hier ist die Telefonnummer dazu.*

„Wer kann sich noch erinnern, wie es häufig in diesen Telefonzellen roch?“ fragte der Fotograf und Einrichtungsleiter in die Runde. Die Antworten waren schnell da: Nach kaltem Zigarettenrauch, nach Schweiß und nach Urin. Ja, nach Urin. Offensichtlich wurden diese Häuschen oft als Toilette missbraucht. Wie Vinckes Recherchen im Zusammenhang mit der Erstellung dieser Ausstellung ergaben, gab es sogar eine Telefonzelle, die von innen durchgerostet war. Das Vorgenannte war der Grund dafür.

Darüber hinaus verbindet die Ausstellung Fotografie mit Film, Audio und Interaktion. Teil der Präsentation ist der dokumentarische Kurzfilm „Fasse dich kurz“ von 2018, in dem sich die Filmemacher Johannes Klais aus Dortmund und Florian Pawliczek dem Verschwinden der Telefonzellen widmen. Auch Andreas Vincke hat in dem Film eine Rolle übernommen. Ergänzt wird die Schau durch eine eigens kreierte Audioinstallation, die die typischen Klänge rund um das Fernsprechhäuschen erlebbar macht. Über eine ausgehängte Telefonnummer werden Besucherinnen und Besucher dazu eingeladen, selbst zum Teil des Projekts zu werden. Wer anruft, kann seine persönlichen Erinnerungen an die gelbe Telefonzelle auf einen Anrufbeantworter sprechen. Aus den gesammelten Aufzeichnungen wird anschließend ein weiteres Projekt entstehen.

Begleitet wird die Ausstellung durch eine Kooperation mit dem Telefonmuseum Bochum. Experten des Museums besuchen die Bewohnerinnen und Bewohner in den Feierabendhäusern und nehmen sie mit auf eine interaktive Zeitreise durch die Geschichte der Telefonie. Wie das aussehen und wann es stattfinden wird, wird zu einem späteren Zeitpunkt verraten.



***Auf ein ganz besonderes Telefonzellen-Bild** machte Andreas Vincke im Rahmen der Vernissage aufmerksam: Als es hieß, dass bereits alle Telefonzellen verschwunden seien, entdeckt er diese. Tatsächlich hatte man zunächst vergessen, diese Telefonzelle abzutransportieren. Natürlich fotografierte er sie sofort. Nun hat sie zumindest in Bildform das „Telefonzellensterben“ überlebt. In der Realität wurde das vergessene Exemplar dann auch zwei Wochen, nachdem das Foto entstanden war, abgeholt.*



***Gebannt lauschten Bewohner und Besucher** des Altenzentrums am Schwesternpark / Feierabendhäuser den Ausführungen von Andreas Vincke zum Entstehen dieser Ausstellung.*

2. Wittener Einsamkeitsforum:

Gemeinsamer Austausch und Unterzeichnung der „Wittener Verabredung gegen Einsamkeit“

Es kamen rund 70 Teilnehmerinnen und Teilnehmer beim 2. Einsamkeitsforum im Johanniszentrum zusammen, um gemeinsam zu schauen, was wir in Witten tun können, um Begegnung, Gemeinschaft und Teilhabe zu stärken.

Neben Teilnehmenden aus Einrichtungen, Vereinen, Initiativen und weiteren Organisationen beteiligten sich Menschen mit und ohne eigenen Einsamkeitserfahrungen an dem Austausch. Zusätzlich zu den Workshops stand auch die gemeinsame Unterzeichnung der „Wittener Verabredung gegen Einsamkeit“ auf dem Programm. Unterstützt wird die Initiative von Bürgermeister Dirk Leistner und Sozialdezernentin Ann Kathrin Frede als Schirmherrin des Einsamkeitsforums.

Einsamkeit ist Aufgabe der gesamten Stadtverwaltung

Einig waren sich die Teilnehmenden darin, dass Einsamkeit eine Aufgabe der gesamten Stadtgesellschaft ist und nur gemeinsam angegangen werden kann: von Verwaltung, Einrichtungen, Vereinen, Initiativen und jeder einzelnen Person. Genau darin liegt der Gedanke der „Wittener Verabredung gegen Einsamkeit“. Die Verabredung stammt als Idee aus dem ersten Einsamkeitsforum und steht für eine gemeinsame Haltung: Einsamkeit ist kein persönliches Versagen, sondern wird auch durch Lebensbedingungen und gesellschaftliche Rahmenbedingungen beeinflusst. Die schriftliche Fassung der „Wittener Verabredung gegen Einsamkeit“ wird demnächst auf der Internetseite der Stadt Witten veröffentlicht.

Wie müssen Angebote gegen Einsamkeit aussehen?

Doch wie kann aus dem Wissen über Einsamkeit konkretes Handeln werden? Wie können Angebote gegen Einsamkeit so geplant werden, dass sie zu den Menschen passen, gut zugänglich sind und auch langfristig bestehen können? „Zu den Hürden gehören nicht nur Kosten oder schwer zugängliche Angebote. Auch Scham, die Angst vor Beschämung oder das Gefühl, nicht dazuzugehören, können Menschen davon abhalten, Unterstützung oder Begegnungsangebote zu nutzen“, betont Gastgeberin Heike Bergemann, Projektleiterin Gesunde Stadt Witten (GeWIT).

In Workshops wurde erarbeitet, was gute und chancengerechte Angebote gegen Einsamkeit brauchen, wobei den Teilnehmenden das Thema Inklusion besonders wichtig war: Angebote sollten möglichst von Anfang an für Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen und Voraussetzungen mitgedacht werden. Zudem wurden neue Projektideen entwickelt und neue Kontakte geknüpft. Denn Ziel des Forums ist auch die Vernetzung der Akteurinnen und Akteure.

Wunsch nach Räumen für Begegnungsangebote

Wiederholt wurde der Wunsch nach öffentlich zugänglichen, möglichst kostenlosen oder kostengünstigen Räumen genannt, in denen Initiativen und andere Akteurinnen und Akteure Begegnungsangebote und Projekte durchführen können. Zudem wünschen sich viele Akteurinnen und Akteure eine gut zugängliche, möglichst zentrale Übersicht darüber, welche Angebote und Begegnungsmöglichkeiten es in Witten bereits gibt. Denn noch seien die Informationen auf zu viele verschiedene Stellen verteilt.

Das nächste Einsamkeitsforum ist für Ende Juni 2027 im Rahmen der Woche gegen Einsamkeit geplant. Dabei soll auch stärker in den Blick genommen werden, wie neue Ideen, bestehende Initiativen und ehrenamtliches Engagement besser zusammenfinden können. „Das Format macht deutlich, wie wichtig es ist, Menschen direkt miteinander in Kontakt zu bringen“, so das Resümee Bergemanns.



Gemeinsam gegen Einsamtkeit – *Bürgermeister Dirk Leistner und Sozialdezernentin Ann Kathrin Frede waren ebenfalls dabei und unterzeichneten mit den Anwesenden die „Wittener Verabredung für mehr Begegnung, Teilhabe und sozialen Zusammenhalt“.*



Eva Ruhr

Beide Hände voll zu tun.

Eine fürs Behandeln. Eine fürs Begleiten.

Eva Ruhr.

Das Ruhrgebiet ist in guten Händen. Ob Medizin, Pflege, Unterstützung, Begleitung oder Beratung, wir sind für alle da. Gesundheit und Soziales gehören zusammen. Über 11.000 Mitarbeitende stehen den Menschen Tag für Tag zur Seite. Für ihre Teilhabe am medizinischen Fortschritt, für gute Pflege, Begleitung und Unterstützung. Dafür bilden unsere Einrichtungen ein engmaschiges Netz. Gespannt im Herzen des Reviers.

Der Eva Ruhr Konzern sind:

Evangelisches Klinikum Gelsenkirchen

EvK Herne

EvK Castrop-Rauxel

Ev. Krankenhaus Witten

Diakonie Ruhr

Diakoniewerk Gelsenkirchen und Wattenscheid

augusta MEDIZIN PFLEGE BILDUNG

AUGUSTA-KRANKEN-ANSTALT BOCHUM-MITTE

EVANGELISCHES KRANKENHAUS HATTINGEN