Ausgabe 1.2015

InForm

Gut informiert mit dem Dürener Gesundheitsmagazin

Aktiv
Lebensqualität durch Dialyse
Seite 14

Aufgestellt
Neue Ärztliche Direktion spricht über Ziele
Seite 16

Ausgeruht
Weit wandern entschleunigt
Seite 30

Topfgucker
in Dürener Küchen

KRANKENHAUS DÜREN GEM. GMBH
AKADEMISCHES LEHRKRANKENHAUS DER RWTH AACHEN

Daumen hoch!

Für die fairen Angebote Ihrer SWD.

www.stadtwerke-dueren.de

www.facebook.com/stadtwerke.dueren

SWD

Für Dich. Für Düren.

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

sollten Sie unser Gesundheitsmagazin InForm heute zum ersten Mal in den Händen halten, dann könnte das an einer Neuerung liegen, mit der wir ins Jahr 2015 starten: Nach sehr viel positiver Resonanz und vielen Nachfragen haben wir die Auflage unseres Magazins auf 10.000 Exemplare gesteigert. Sie werden InForm ab sofort in höherer Stückzahl an noch mehr Auslegestellen finden und sich Ihr – natürlich weiterhin kostenloses – Exemplar noch leichter sichern können.

Ansonsten bleibt bei unserem Gesundheitsmagazin alles beim Bewährten. Auch in der ersten Ausgabe 2015 berichten wir wieder über Neues und Interessantes aus dem größten Krankenhaus im Kreis Düren. Unter anderem lesen Sie ein Interview mit der neuen Ärztlichen Direktion des Krankenhauses Düren. „Über den Tellerrand blicken“ ist das Gespräch mit Prof. Stefan Schröder und Priv.-Doz. Dr. Christof Börgermann überschrieben. Und dieser Titel bleibt auch Programm für Ihre InForm. Denn neben den Informationen aus dem kommunalen Krankenhaus bieten wir Ihnen Lesestoff und Service aus dem weiten Feld der Gesundheit und des Wohlfühlens. Dabei dreht sich zum Start in den Frühling vieles um die gesunde Ernährung. Die Zeit von schweren Braten und Klößen in deftiger Soße ist nun vorbei. Bei den meisten steht wieder leichte Kost auf dem Speiseplan. Das verrät unser ganz intimer Blick in Dürener Töpfe, der Ihnen sicherlich auch die eine oder andere Anregung für Ihre Küche liefern kann.

Wir wünschen guten Appetit und viel Vergnügen beim Lesen!

Ihre

Dr. med. Gereon Blum
Geschäftsführer
Krankenhaus Düren

Christoph Lammertz
Leiter Kommunikation
Krankenhaus Düren

Foto: © Lars Zahner/Fotolia.com

In dieser Ausgabe

Titelthema
4 In den Topf geschaut

Köstlich, köstlich
8 Frühlingsrezepte
10 Unkräuter zum Genießen

Bleiben Sie gesund
12 Bestseller über den Darm
13 Abnehmen und Selbstbild
14 Aktiv dank Dialyse

Leute, Leute
16 Interview mit der Ärztlichen Direktion
18 Nachgefragt bei Claudia Darius
19 Historischer Annamarkt
20 Aus Düren an die Charité
21 Masterstudiengang Kooperationsmanagement
22 Gesundheits- und Krankenpflegeassistenten

Fit werden, fit bleiben
24 Wichtiges über Mütterkuren
26 Wildgans-Qigong entspannt
28 Psychologische Betreuung im Brustzentrum
30 Weit wandern entschleunigt

Splitter
34 Neujahrsempfang an der Roonstraße
35 Gewinnspiel

Foto: © Jeanette Dietl/Fotolia.com

In den Topf geschaut

Was kommt im Frühling auf den Tisch? InForm hat sich in Dürener Küchen umgeschaut.

Gesunde Lebensmittel sind für Irmgard Bochröder vom „Neuen Hof“ in Stockheim kein Thema. „Wir sind Bauern, wir sitzen an der Quelle und ohne frische Milch von unseren Kühen, ohne das gute Gefühl, die eigenen Feldfrüchte, das unbelastete Fleisch und das selbstgebackene Brot zu essen, möchte ich nicht leben.“ Die studierte Agraringenieurin bewirtschaftet seit 23 Jahren mit ihrem Mann Heinz-Peter 110 Hektar Land und versorgt 70 Kühe, Schweine, Hühner, zwei Kampfgänse, Hund und Katze.

Gekocht wird bei Familie Bochröder täglich frisch und für mindestens zehn Personen, denn Lehrlinge, Praktikanten und ab und zu auch noch die eigenen erwachsenen Kinder versammeln sich mittags um den Esstisch. „Ich kaufe natürlich auch bei Kollegen auf dem Markt Gemüsesorten, die wir nicht anbauen, zum Beispiel Spargel. Aber meistens gibt es unsere nach Demeter-Prinzipien erwirtschafteten Produkte: das Fleisch, das wir selbst schlachten und in unserem Hofladen anbieten, dazu frische Kartoffeln, Zwiebeln und Möhren vom Feld.“ Auch auf sogenannte Unkräuter vom Feldrand wie junge blanchierte Brennnesseln mit Zwiebeln und Knoblauch oder Löwenzahnsalat mit grüner Sauce aus wild wachsender Pimpinelle, Spitzwegerich und Gartenkräutern greift die Landwirtin gern zurück.

„Lebensmittel müssen für mich unverfälscht sein, keine Konservierungs-, Farb- oder Geschmacksstoffe enthalten, sonst schmeckt mir selbst das teuerste Essen im Restaurant nicht. Schließlich sind wir alle Teil der Natur, daher sollten wir uns auch mit dem Besten von ihr ernähren.“
Der Chefarzt der Medizinischen Klinik des Krankenhauses Düren, Dr. Serhat Aymaz, liebt frisches Gemüse: „Ich freue mich darauf, wenn es wieder auf dem Markt zu haben ist. Treibhaustomaten sind nicht mein Fall“, erklärt er. Dazu gibt es im vierköpfigen Haushalt Aymaz Geflügel oder frischen Fisch und viel Knoblauch, Frühlingszwiebeln und frische Kräuter, mediterran wie in seiner türkischen Heimat. Zum Nachtisch dürfen es dann gern frische deutsche

Für Landwirtin Irmgard Bochröder müssen Lebensmittel unverfälscht sein, sonst schmeckt ihr das teuerste Essen im Restaurant nicht.

Hier gibt es viele Anregungen für die eigene Küche. Auf dem Wochenmarkt bietet Familie Langen knackiges und frisches Gemüse an.

Fotos: © Regina Jaschke

Erdbeeren sein und Eis in allen Variationen. „Ich koche sehr gern, wenn ich Zeit habe, besonders am Wochenende und für Gäste“, erklärt der Internist.

Während sich der Mediziner im Winter für traditionelle, deftige Bohneneintöpfe nach Rezepten seiner Mutter begeistert und auch gern mal bayrische Schmankerln verzehrt, muss es zum Frühling leichtes Essen sein. „Ich bin kein großer Freund von Rohkost, esse sie aber bewusst, weil ich weiß, dass es gesund ist. Besser schmeckt mir gedünstetes Gemüse. Ich kann mir ein Leben ohne gutes Essen nicht vorstellen, und diese Einstellung haben wir an unsere Kinder weitergegeben. Unser 18-jähriger Sohn ist vor drei Monaten zum Studium ausgezogen und schickt uns manchmal Fotos von seinen Kocherlebnissen, weil er weiß, wie wichtig es uns ist, dass er sich gesund ernährt.“

Frisches Gemüse gehört zum täglichen Speiseplan von Gräfin von Spee.

Aufs Essen freuen

Bei Johanna Gräfin von Spee aus Untermaubach sitzen jeden Mittag fünf Kinder und ihr Mann erwartungsvoll am Esstisch, denn die gelernte Krankenschwester kocht und backt mit Leidenschaft. „Es gibt bei uns nicht jeden Tag Fleisch, auch wenn das vielleicht viele erwarten. Unsere Jagd ist verpachtet, und ich kaufe gern frisches Gemüse auf dem Markt und gutes Fleisch beim Metzger meines Vertrauens.“ Meistens gibt es in der Wohnküche der Burg Untermaubach Gemüsegerichte, mal als Auflauf, mal als Beilage, ein frischer Salat mit selbstkreiertem Dressing gehört immer dazu. Pfannkuchen mit deftiger Füllung oder eine Nudelpfanne mit Marktgemüse essen alle gern, wobei die Jungen auch ab und zu Fleisch zum Sattwerden brauchen. „Bei sieben Personen findet sich natürlich immer etwas, was der eine oder andere nicht mag, dann darf man auch mal etwas herauspicken. Meistens fragen unsere Kinder aber schon morgens, was es am Mittag zu essen gibt, damit sie sich darauf freuen können, denn gutes Essen ist uns wichtig.“

Mit Liebe zum Detail

Liebevoll verziert Gräfin von Spee den frischen Salat mit essbaren Blüten, fügt selbstangesetzten Himbeeressig hinzu und deckt den Tisch mit schönem Porzellan und Blumen. „Am Wochenende oder an Feiertagen und Festen koche ich natürlich ein bisschen aufwändiger, aber ein großer Braten

muss nicht sein, wir essen lieber Kurzgebratenes, vielleicht auch mit einer Suppe vorweg. Ohne etwas Süßes hinterher geht es aber nicht, vor allem Quarkspeisen mit frischen Früchten stehen bei den Kindern hoch im Kurs," schmunzelt die Gräfin, „notfalls reicht auch ein Stück Schokolade zum Abschluss, denn Schleckermäuler sind wir alle."

Es geht auch ohne Süßes

Fitnesstrainerin Petra Nibbs aus Merzenich hatte sich lange Zeit der veganen Ernährung verschrieben, einer Ernährung ganz ohne tierische Produkte. Anfangs drohte ihr Mann sogar mit Auszug, schließlich aß er gern Fleisch und wollte auch nicht auf Milchprodukte verzichten. Doch die Triathletin zog ihr Ess-Programm durch und ihn gleich mit. „Wenn wir Veggie-Burger brieten, stand gleich die Nachbarschaft Schlange, und bei gefüllten Kartoffelfladen mit frischem Porree wurde auch mein Mann schwach. Nach der Umstellung auf die vegane Ernährung habe ich gemerkt, wie gut sie meinem Körper tat. Ich fühlte mich fit und belastbar. Appetit auf Süßes bekam ich gar nicht mehr, da reichten die Kohlenhydrate in den Mahlzeiten komplett aus, stattdessen wurde ich fast süchtig nach Sojajoghurt."

Vegan braucht Zeit

Geraspelte Salatgurke in Sojacreme zu Nudeln, Ruccolasalat mit Mie-Nudeln oder frische Tomaten-Mangosauce mit Kräutern zu Linsen oder Couscous ließen Petra Nibbs nichts vermissen. Gesundheitliche Probleme gab es erst, als sie sich immer weniger Zeit für die Essenszubereitung zugestand. „Ich hatte extremen Stress nach dem Aufbau meines eigenen Fitnessstudios, meine Tochter war krank, ich kochte nicht mehr vegan, sondern aß nur noch irgendetwas zwischendurch."

Ihr Körper reagierte mit Müdigkeit, fehlender Energie und Schmerzen, bis sie die Notbremse zog, ihre Blutwerte überprüfen ließ und schließlich mit ärztlicher Hilfe die Mangelernährung ausglich. Heute isst sie überwiegend vegetarisch, ab und zu kommen auch mal Fisch oder Pute in die Pfanne.

Fitnesstrainerin Petra Nibbs fühlt sich mit gesundem Essen leistungsfähiger.

„Mit rein veganem Essen fange ich wieder an, wenn der Stress der Selbstständigkeit nachlässt. Man muss sich dafür Zeit nehmen", lautet das Fazit der Sportlerin.

Zu viel Zucker zu den Feiertagen

Internist Dr. Serhat Aymaz behandelt täglich Patienten, die mit falscher oder einseitiger Ernährung ihre inneren Organe schädigen und den Herz-Lungen-Kreislauf belasten:
„Ungesund ist neben fettreicher Ernährung natürlich auch der extreme Zuckerkonsum zu Halloween, Weihnachten, Karneval und Ostern. Die Folgen dieser Ernährung sehen wir täglich bei adipösen Kindern, die später zu kranken Erwachsenen werden. Wenn wir ab und zu naschen würden, hätte dies ebenso wenig negative Auswirkungen wie der gelegentliche Besuch in einem Fast Food Restaurant oder die Currywurst auf der Kirmes. Wir haben nur verlernt, auf das zu hören, was unser Körper braucht, und das sind gesunde, hochwertige Mahlzeiten entsprechend unserer körperlichen Beanspruchung. Da sind wir Eltern auch als Vorbild gefragt."

Isst Du noch
oder schmeckt's Dir schon?
Frisches Obst und Gemüse bringt Ihnen die BiOBOX jede Woche ins Haus. Auf Wunsch auch Brot, Eier und leckere Milchprodukte.

www.biokrieger.de • tel 02423-1530

Wenn Baby mit am Tisch sitzt,

will es auch etwas zu essen haben. Kochen Sie die ersten leckeren Malzeiten für Ihr Kind ganz einfach selbst. Frische Zutaten bringt Ihnen die BiOBOX „Mutter und Kind" einmal pro Woche ins Haus.

www.biokrieger.de • tel 02423-1530

Foto: © Leerdammer

Frühlingsfrische Salate

Bunter Blattsalat mit Leerdammer® Crostini

Zutaten für 4 Portionen:
1 kleiner Eichblattsalat
1 kleiner Lollo bianco
50 g Wildkräuter
2 reife Avocados
Zitronensaft
150 g Kirschtomaten
4 Feigen
1 Schalotte
3 EL Olivenöl
3-4 EL heller Balsamicoessig
2 EL Feigensenf (z. B. Tessiner Feigensenf)
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
Zucker
1 kleines Vollkornbaguette (ca. 200 g)
150 g Leerdammer® Caractère
1 Knoblauchzehe
Cayennepfeffer

Zubereitung: Salate in Blätter zerteilen, mit den Kräutern waschen, putzen und in mundgerechte Stücke zupfen. Avocados schälen, halbieren, den Stein herauslösen, das Fruchtfleisch in Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Kirschtomaten waschen und halbieren. Feigen mit einem Tuch abreiben, putzen und in schmale Spalten schneiden. Schalotte abziehen, in feine Würfel schneiden, mit Öl, Essig und Feigensenf verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Baguette in Scheiben schneiden. Leerdammer® Caractère in sehr feine Streifen schneiden oder raspeln. Knoblauch abziehen, halbieren, die Baguettescheiben damit abreiben, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 240 Grad (Gas: Stufe 6, Umluft 220 Grad) ca. 6 bis 8 Minuten überbacken. Käse mit rosa Pfefferbeeren garnieren.

Salatzutaten mit dem Dressing vermischen, mit den Käse-Crostini auf Tellern anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Foto: © Leerdammer

Zum Saisonstart: Erdbeer-Salat

Zutaten für 4 Portionen:
2 EL brauner Zucker
50 g Cashewkerne
500 g grüner Spargel
1 TL Butter
Salz, 1 Prise Zucker
150 g Leerdammer Caractère®
250 g Erdbeeren
100 g gemischte Sprossen

Dressing:
5 EL Olivenöl
2 TL Erdbeermarmelade
3-4 EL Himbeeressig
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung: Zucker in einer Pfanne schmelzen, Cashewkerne dazugeben, karamellisieren und auf Backpapier abkühlen lassen. Spargel putzen, das untere Drittel schälen und schräg in mundgerechte Stücke schneiden.

1 Liter Wasser mit Butter, 1/2 TL Salz und Zucker aufkochen, Spargel dazugeben und abgedeckt ca. 5-10 Minuten bissfest garen. Leerdammer Caractère® in Streifen schneiden, Erdbeeren vierteln. Für das Dressing alle Zutaten verrühren. Spargel, Leerdammer Caractère®, Erdbeeren und Sprossen dekorativ auf einer Platte oder Tellern anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Cashewkerne überstreuen und nach Wunsch mit frischem Landbrot servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Foto: © Grafschafter

Spargelsalat grün-weiß

Zutaten für 4 Portionen:
je 500 g grüner und weißer Spargel
1 EL Butter
1/2 TL Salz
1 Prise Zucker
4 hart gekochte Eier
1 Bund Radieschen
2 Packungen geräucherte Forellenfilets
(à 125 g)

Dressing:
1 Becher Joghurt (= 150 g)
1-2 EL Grafschafter Apfelschmaus
2-3 EL Zitronensaft
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung: Spargel putzen, den weißen Spargel ganz, beim grünen Spargel nur das untere Drittel schälen. 300 ml Wasser mit Butter, Salz und Zucker aufkochen, weißen Spargel dazugeben und ca. zehn Minuten garen, grünen Spargel nach ca. fünf Minuten Garzeit dazugeben. Eier pellen und fein würfeln. Radieschen in Scheiben, Forellenfilets in Stücke schneiden. Den Spargel mit Radieschen auf Tellern anrichten und mit dem Dressing übergießen. Forellenfilets als Topping auf den Salat geben, Eier überstreuen und servieren. Dazu schmeckt knuspriges Körnertoast.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Unkräuter zum Genießen

Alle Kräuterfotos: © Wiertz

Kaum wärmen die ersten Sonnenstrahlen im Frühling die Erde, sind sie auch schon da: die Unkräuter. Schneller als jede Blumenzwiebel oder das sorgfältig ausgesäte Gemüse kämpfen sie sich ihren Weg an die Oberfläche, sehr zum Ärger vieler Hobbygärtner.

Dr. Rainer Wiertz aus Vossenack freut sich über jedes Wildkraut, das neben Obst und Gemüse auf seinem 5000 Quadratmeter großen Grundstück wächst, denn es bereichert seinen Speiseplan um ein Vielfaches. „Die wenigsten Menschen kennen noch die Pflanzen, mit denen sich unsere Vorfahren teure Gewürze ersparten. Bei meinen Wildkräuterwanderungen sind viele erstaunt, was man alles essen kann“, erzählt er. Viele der heute beliebten Gemüsesorten wuchsen früher nur wild und bildeten in Notzeiten Wurzeln, um auch im nächsten Jahr wieder austreiben zu können. Dazu gehören die Wilde Karotte, Mangold und Petersilienwurzel.

Agraringenieur Wiertz führt häufig Touristen und Schülergruppen durch den Nationalpark Eifel im Rahmen des BUND-Programms und zeigt ihnen, dass sehr viele Pflanzen auch als Wald- und Wiesensalat herhalten können. Unter dem letzten Schnee im März wächst schon das neue Scharbockskraut. Dazu ein wenig Wiesenschaumkraut, Labkraut, Giersch, Löwenzahn, junge Brennnesseln, wilder Kerbel, Wegekraut und Sauerampfer – und schon hat man die Zutaten für eine frische 7-Kräuter-Suppe, die den Kreislauf von Frühjahrsmüdigkeit befreit und im Haushalt Wiertz gern gegessen wird. „Viele essbare Pflanzen haben ihren Namen von der Ähnlichkeit mit dem Organ, für das sie wohltuend sind, so zum Beispiel das Leberkraut, das Flecken wie unsere Leber aufweist“, erklärt der Kräuterfachmann.

Natürlich gibt es auch ungenießbare und giftige Pflanzen, die manchmal mit guten Kräutern verwechselt werden. Deshalb sollten sich Kräutersammler auch mit einem Fachmann auf die Suche machen, denn der Kenner sieht nicht nur die Pflanze selbst, sondern kann auch anhand des Fundortes und der Fundzeit bestimmen, ob es sich um die essbare oder eine giftige Variante handelt.
Ausprobiert hat Rainer Wiertz schon vieles und nicht nur aus beruflichen Gründen. Zwei Jahre Ghana, drei Jahre Kamerun und anschließend 16 Jahre als Gutachter für Misereor und andere Entwicklungshilfeinstitutionen in tropischen Ländern haben den Spezialisten für Bewässerungsprojekte bescheiden werden lassen „Mit meinem Theoriewissen fühlte ich mich damals bei der Planung von Feldbepflanzung den einheimischen Bauern weit überlegen. Dass ihre Erfahrung sie nicht nur vor dem Verhungern rettete, sondern die traditionsreiche Mischkultur mehr Ertrag brachte als die von mir propagierte Monokultur, musste ich erst lernen.

Rainer Wiertz kennt sich mit Wildkräutern aus.

Foto: © Jaschke

Würden wir der Natur zugestehen, sich ohne unser Eingreifen zu vermehren, hätten wir größere Artenvielfalt und niemand müsste hungern. Eigentlich ist das der erste Schritt zurück ins Paradies: Wir dürfen ernten, ohne zu arbeiten.“ In seinem eigenen Garten ist ihm das gelungen, denn dort wächst und sprießt es seit über 20 Jahren, so dass die Familie einen Großteil ihrer Versorgung mit eigenem Obst und Gemüse und mit Wildkräutern deckt.

Kräuterwanderungen

Wer Lust hat, sich in die geheime Welt der Wildkräuter entführen zu lassen, kann im Nationalparkzentrum Eifel in Heimbach die Termine für Führungen erfragen. Diese Wanderungen dauern 1 bis 2 Stunden und sind auch ein toller Ausflugstipp für den nächsten, garantiert spannenden Sonntagsausflug mit der Familie. Mehr dazu hier: www.nationalpark-eifel.de

7-Kräutersuppe (nach Rainer Wiertz)

Eine kleingeschnittene Zwiebel in Butter andünsten, mit Mehl oder geriebener Kartoffel binden und mit Brühe aufgießen. Mit Pfeffer oder Ingwer würzen, anschließend Brennnessel, Giersch, Knoblauchrauke, Löwenzahn, Gundermann, Sauerampfer, Wiesenschaumkraut, Vogelmiere, Labkraut, Wegerich, Rainkohl und Taubnessel dazugeben und kurz mitgaren.

Hilfe zu Hause!
Die Johanniter sind für Sie da.

Mit unseren Diensten unterstützen wir ältere, kranke und behinderte Menschen in einem selbstständigen, geborgenen und würdigen Leben.

Ganz nach Ihrem persönlichen Bedarf stehen wir Ihnen im Alltag zur Seite.

Unsere Dienste:

Hausnotruf
Wohnen mit dem guten Gefühl der Sicherheit.

Menüservice
Vielseitig, schmackhaft, gesund.

Eine individuelle und unverbindliche Beratung ist für uns selbstverständlich.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf:

0800 88 11 220 (kostenlos)
oder **02421 9947472**

Die Johanniter
in der Region Aachen-Düren-Heinsberg
Am Burgholz 44, 52372 Kreuzau
sozdie.dueren@johanniter.de
www.johanniter.de/dueren

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

Foto: © Ullstein/ Gerald von Foris

Darm mit Charme

Bestseller über ein eher unbeliebtes Organ

Wie der Darm Schlüssel zu Körper und Geist ist, erklärt die junge Wissenschaftlerin Giulia Enders auf spannende und unterhaltsame Weise.

Sie ist jung, blond und hübsch und hat sich in das unbeliebteste, am merkwürdigsten aussehende Organ verliebt. Und das „auch noch zu Recht“, findet die junge Medizinstudentin Giulia Enders. Fasziniert vom Darm ist die junge Wissenschaftlerin, weil „er ein fabelhaftes Wesen voller Sensibilität und Leistungsbereitschaft ist – wenn man ihn gut behandelt, bedankt er sich dafür.“

Als Giulia Enders mit 17 Jahren Neurodermitis bekam, begann ihre „Liebesgeschichte“ mit dem Organ, das einem ja eigentlich immer irgendwie peinlich ist. „Ich hatte angefangen, mehr über den Körper zu lesen. Beim Darm bin ich dann hängen geblieben. Kaum jemand weiß, dass nur der allerletzte Meter Darm etwas mit Kot zu tun hat – die rund sieben anderen Meter sind ein sauberes, nahrhaftes Vergnügen auf einem faszinierenden Zellrasen.“

Während ihres Medizinstudiums stellte sie fest, dass über den Darm kaum wissenschaftliche Literatur existiert, und sie begann sich intensiv mit diesem zentralen Gebilde in der Körpermitte auseinanderzusetzen. Beim Science Slam in Freiburg gewann sie den ersten Platz mit ihrem ungewöhnlichen Vortrag über den Charme des Darmes. Auf lockere und humorvolle Art versteht sie, Sachliches und Fachliches zu präsentieren. Ihre Schwester steuerte unterhaltsame Illustrationen zum Thema bei – und fertig war das Buch „Darm mit Charme“. Innerhalb kürzester Zeit wurde es zum Bestseller. Giulia Enders gewann beim Leserpreis 2014 den ersten Platz für das beste Sachbuch und den dritten Platz für den besten Buchtitel.

Inzwischen haben über eine Million Leser ihr Buch gekauft. Vielleicht weil die Verdauung nicht immer Vergnügen bereitet. Gewicht, Allergien und auch Gefühlswelt sind eng damit verknüpft, wie es im Bauch aussieht, weiß die junge Medizinstudentin. Und die Ernährung heute führt zu manchen Problemen, die es in früheren Generationen nicht gab, weil „wir Jahrhunderte zuvor intuitiv einiges richtig gemacht beim Essen“, erklärt Enders. „Wer isst heute noch den Winter über Sauerkraut? Früher haben das fast alle getan. Sobald man molekular versteht, warum das genial war, sieht man Sauerkraut – aber auch viele andere Lebensmitteln mit völlig neuen Augen.“

Giulia Enders: Darm mit Charme, alles über ein unterschätztes Organ
Die Autorin erklärt spannend und unterhaltsam, was wir mit dem Darm für ein hochkomplexes und wunderbares, nur leider extrem vernachlässigtes Organ haben.

Ullstein Verlag
ISBN 978-3-350-08041-8

Positives Selbstbild hilft beim Abnehmen

Vorurteile, Abwertung, soziale Ausgrenzung und Diskriminierung, die Menschen aufgrund ihrer Adipositas erleben, wirken wie chronische Stressoren. Die psychische Belastung durch diese Stigmatisierung kann zu Depressionen, Angststörungen und oft sogar zu weiterer Gewichtszunahme führen.

Die Mechanismen dieses Teufelskreises untersuchte Dr. Claudia Sikorski für das Integrierte Forschungs- und Behandlungszentrum (IFB) Adipositas-Erkrankungen in Leipzig. Gerade weil Adipositas bei gleichzeitig nur wenigen wirksamen Behandlungsmöglichkeiten weiter zunimmt, ist es wichtig zu verstehen, welche Mechanismen den Erfolg von Adipositastherapien vereiteln. Sikorski und ihr Team analysierten 46 wissenschaftliche Studien, die den Zusammenhang zwischen der Stigmatisierung von stark übergewichtigen Menschen mit psychischen Belastungen und Störungen untersuchten. Vor allem das in den Studien beschriebene herabgesetzte Selbstwertgefühl gilt als ein großer Risikofaktor für psychische Leiden wie Depressionen und Angststörungen.

Krankhaft übergewichtige Männer und Frauen nehmen außerdem Sikorski zufolge das negative Fremdbild, das sich durch die Stigmatisierung zeigt, als Selbstbild an. Gerade in einem Gewichtsreduktionsprogramm sei aber das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Kräfte unabdingbar, denn die Therapie der Adipositas erfordere mehr als bei anderen Erkrankungen viel Kraft, Engagement und Motivation des Patienten.

In der Adipositasforschung hat sich gezeigt, dass die Stigmatisierung und das Selbststigma zu einem ungünstigen Essverhalten beitragen. Es entwickelt sich ein Teufelskreislauf aus Stigma, sozialem Rückzug, weiterer Zunahme des Gewichts und folglich immer stärkerer Stigmatisierung. Dazu kommt häufig noch die Erfahrung von Benachteiligung und Diskriminierung im Sozial- und Berufsleben. Sikorski sucht nach therapeutischen Ansätzen, wie dieser Teufelskreis durchbrochen werden kann. „Wir können nicht darauf vertrauen, dass sich die gesellschaftliche Wahrnehmung von Menschen mit Adipositas in absehbarer Zeit verbessert. Deshalb sollten wir den Betroffenen Mittel und Wege zum Umgang mit Stigmatisierung aufzeigen. Dies sollte möglichst integraler Bestandteil der Adipositastherapie werden“, erklärt die 29-jährige Wissenschaftlerin.

(Quelle: idw)

Dreimal pro Woche besucht Karl Bernards (im Foto mit Dr. Sebastian Drube (re.) und Pfleger Tobias Pörtner) das Nierenzentrum Düren, um sein Blut dort jeweils vier Stunden lang von der Dialyse reinigen zu lassen.

Ein aktives Leben mit und dank Dialyse

Zwölf Stunden pro Woche verbringt Karl Bernards (76) im Nierenzentrum. Vor nicht allzu langer Zeit konnte er keine 100 Meter mehr am Stück gehen. Jetzt spielt er wieder Tischtennis, wandert und unternimmt mit seiner Ehefrau schöne Urlaubsreisen.

In seinem roten Dress und den blauen Shorts sieht er ganz schön sportlich aus. Karl Bernards wirft den kleinen Zelluloid-Ball nach oben, verfolgt ihn konzentriert und serviert einen wunderbar angeschnittenen Aufschlag. Der 76-Jährige lächelt zufrieden. Ob er den Satz am Ende gewinnt? Völlig egal! Karl Bernards Freude gilt nur zum kleinen Teil dem gerade gewonnenen Punkt. Viel mehr gilt sie dem Umstand, dass er überhaupt hier an der Tischtennisplatte stehen und voller Elan den Schläger schwingen kann.

Denn es gab eine Zeit, da war Tischtennis für den pensionierten Pädagogen nichts anderes mehr als eine Erinnerung an schöne, an gesunde Zeiten. Nach einer Herzerkrankung, in deren Folge auch die Nieren geschädigt wurden, schien das aktive Pensionärsleben vorbei. Die geliebte Gartenarbeit, die schönen Reisen mit dem Wohnmobil in die Türkei, nach Marokko oder zum Tauchen nach Griechenland, die Wanderungen mit seiner Ehefrau, die vielen sportlichen Aktivitäten – all das war nicht mehr möglich. „Meine Nierenwerte wurden immer schlechter“, berichtet Karl Bernards. „Ich fühlte mich miserabel. Auf der Treppe musste ich alle zwei Stufen eine Pause einlegen, ich brauchte eine Viertelstunde, um mich morgens anzuziehen.“ Eine Qual für jeden Menschen, erst recht für einen so aktiven wie den ehemaligen Schulleiter der Grundschule in Drove. Doch es sollte noch schlimmer kommen: Dr. Sebastian Drube, Facharzt für Innere Medizin und Nephrologe im Nierenzentrum Düren (siehe Infobox), musste seinem Patienten Karl Bernards beibringen, dass es nicht mehr ohne Dialyse gehen würde. „Ich war am Boden zerstört“, erinnert sich der 76-Jährige.

Nur widerwillig habe er mit der Dialyse-Behandlung angefangen. Doch schon zwei Wochen nach Beginn der Therapie sei es rapide aufwärts gegangen, sagt Bernards: „Ich begann, mich mit der Situation zu arrangieren und sie zu akzeptieren.“ Dreimal pro Woche verbringt er jeweils vier

Foto: © privat

Die Dialyse gibt Karl Bernards die Möglichkeit, wieder ein aktives Leben zu führen.

Stunden in der Dialysepraxis an der Scharnhorststraße in Düren. Zeit, die Karl Bernards längst für eine lohnenswerte Investition hält. „Ich werde nie den Moment vergessen, als meine Frau beim Spazieren zum ersten Mal wieder sagte: Geh nicht so schnell!“, lacht Karl Bernards. Eine Stunde Tischtennis ohne Pause ist mittlerweile wieder locker möglich; beim TTF Kreuzau ist er wieder regelmäßiger Trainingsteilnehmer. Und die vier Enkelkinder haben wieder einen Opa, mit dem sie eine ganze Menge anfangen können.

Dafür nimmt Karl Bernards die Stunden in der Praxis gerne in Kauf. Manchmal schläft er noch ein wenig, wenn die Maschine früh morgens die Aufgaben übernimmt, die seine Nieren nicht mehr erledigen können. „Ansonsten lese ich, löse Rätsel oder höre Musik. So geht die Zeit schnell rum“, versichert Bernards. Mittags ist er dann schon wieder zu Hause.

Nur vom Thema Reisen hatte sich der Kreuzauer schweren Herzens verabschieden wollen. Wie sollte das auch gehen, wenn dreimal pro Woche „Dialyse“ im Kalender steht? Ganz einfach: Indem man sich am Urlaubsort eine Dialyse-Praxis sucht, die bereit ist, dem Touristen zu helfen. „Angefangen habe ich damit in Boppard“, erzählt Karl Bernards. „Wir haben wunderschöne Tage am Rhein verbracht, weil ich in der dortigen Nierenpraxis ohne Probleme als Gast aufgenommen wurde. Dafür bin ich sehr dankbar.“ Im Mai steht nun die nächste Reise mit dem Wohnmobil an. „Dann geht es an den Bodensee“, berichtet Bernards mit strahlenden Augen. Die Dialyse-Termine in der dortigen Praxis sind schon vereinbart.

Das Nierenzentrum Düren

Karl Bernards ist Patient des Nierenzentrums Düren, das von den Medizinern Dr. Bernd Wölbert, Dr. Sebastian Drube, Dr. Katrin Müller und Dr. Sebastian Schierhorn geleitet wird. Das Nierenzentrum arbeitet eng mit dem Krankenhaus Düren zusammen und hat an seinem Standort Scharnhorststraße in Düren eine direkte räumliche Verbindung zur Klinik an der Roonstraße. Weitere Standorte gibt es in Jülich und Birkesdorf. In der Ambulanz wird die Ursache von Bluthochdruck (Hochdruck-Krankheiten) aufgeklärt und versucht, chronisch Nierenkranken zu helfen. Patienten mit Nierenversagen werden auf die Nierenersatztherapie (Peritonealdialyse und Hämodialyse) vorbereitet, und es werden alle Vorbereitungen zur Nierentransplantation getroffen. Auf den Dialysestationen betreut das Nierenzentrum Patienten an der Bauchfelldialyse und der Blutwäsche. Das Angebot wird durch eine persönliche Ernährungsberatung und eine psychosoziale Betreuung ergänzt.

Kontakt Nierenzentrum Düren

Scharnhorststraße 24
52351 Düren

Tel.: 02421/94848-0
Fax: 02421/94848-49

kontakt@nierenzentrum-dueren.de
www.nierenzentrum-dueren.de

Über den Tellerrand blicken und voneinander lernen

Alle zwei Jahre wird im Krankenhaus Düren aus dem Kreis der Chefärzte eine neue Ärztliche Direktion gewählt und vom Aufsichtsrat berufen. Seit Jahresbeginn ist die Direktion nun mit Prof. Dr. Stefan Schröder, Chefarzt der Anästhesie, als Ärztlicher Direktor und Priv.-Doz. Dr. Christof Börgermann, Chefarzt der Urologie, als sein Stellvertreter, neu besetzt. InForm hat mit ihnen über ihre Aufgaben und Ziele gesprochen.

Was bedeutet Ihnen die Berufung in die Ärztliche Direktion?

Prof. Schröder: Ich freue mich über das Vertrauen, das in Dr. Börgermann und mich gesetzt wurde, und nehme diese Herausforderung gerne an, gemeinsam und auf Augenhöhe mit Dr. Börgermann. Wir sind uns einig, dass wir die Aufgabe als Team angehen möchten und uns die Verantwortung nach Schwerpunkten teilen.

Dr. Börgermann: Ich denke, dass uns eine Arbeitsteilung die Chance gibt, mehr auf den Weg zu bringen und mehr Projekte umzusetzen. Das Engagement in der Ärztlichen Direktion kommt ja zu unseren Aufgaben als Chefarzt hinzu. Da ist eine gute Verteilung einfach sinnvoll.

Wie verstehen Sie die Rolle der Ärztlichen Direktion im Krankenhaus Düren?

Prof. Schröder: In erster Linie verstehe ich uns als Sprecher der Chefarztkonferenz – und wenn vonnöten, gerne auch als Moderator in diesem Gremium. Ich denke, dass es Aufgabe der Ärztlichen Direktion ist, eine möglichst hohe Transparenz zwischen den vielen Abteilungen des Hauses zu schaffen und mit der Geschäftsführung und vielen anderen an den Strukturen zu arbeiten, die es uns ermöglichen, das Krankenhaus Düren weiter nach vorne zu bringen.

Dr. Börgermann: Unsere Aufgabe ist – etwas vereinfacht ausgedrückt –, über den Tellerrand der eigenen Abteilung hinauszuschauen und dabei behilflich zu sein, dass wir alle voneinander lernen und profitieren können. Es gibt viele gute Ideen und Entwicklungen in den zahlreichen Kliniken und Abteilungen unseres Krankenhauses. Als Ärztliche Direktion haben wir dafür Sorge zu tragen, dass solche Entwicklungen schnell für alle nutzbar gemacht werden, damit unser Krankenhaus in Sachen Effektivität noch weiter zulegen kann, und so wertvolle Arbeitszeit für die Patientenversorgung und die Mitarbeiterförderung frei wird.

Welche Themen liegen Ihnen besonders am Herzen?

Dr. Börgermann: Patientenzufriedenheit und Bindung der niedergelassenen Kollegen sind mir wichtig. Und natürlich die Zufriedenheit der Mitarbeiter. Trotz der sicherlich nicht einfachen Rahmenbedingungen im Gesundheitswesen muss es uns gelingen, effektive Arbeit in guter Atmosphäre zu ermöglichen. Daran möchte ich sehr gerne mitarbeiten, denn es ist auch Grundlage, dass wir weiter als Arbeitgeber attraktiv bleiben und gute neue Mitarbeiter für unser Haus gewinnen können.

Prof. Schröder: Ich halte die gute Vernetzung zwischen den Kliniken für besonders wichtig, damit wir uns die vielen unterschiedlichen Kompetenzen in diesem Haus gegenseitig zur Verfügung stellen und immer mehr voneinander lernen

Die neue Ärztliche Direktion des Krankenhauses Düren: Prof. Dr. Stefan Schröder (links) und Priv.-Doz. Dr. Christof Börgermann.

Foto: © Lammertz

können. Vernetztes Handeln und Denken ist das, was unser Haus ausmacht – die interdisziplinäre Zusammenarbeit und das Teamwork zugunsten unserer Patienten. Vor allem in unseren interdisziplinären medizinischen Zentren sind wir in dieser Hinsicht schon sehr stark.

Was möchten Sie in zwei Jahren als Ärztliche Direktion erreicht haben?

Prof. Schröder: Wir möchten unseren Teil dazu beitragen, dass wir unsere hohe Qualität in der medizinischen und pflegerischen Versorgung weiter garantieren können und ein Krankenhaus bleiben, dem die Patienten Vertrauen schenken und in dem die Mitarbeiter gerne arbeiten. Da die Gruppe der Patienten in hohem Alter immer größer wird, müssen wir unser ganzes Haus so aufstellen, dass wir den besonderen Bedürfnissen dieser Patientengruppe gerecht werden können. Auch diese Entwicklung möchten wir mit vorantreiben. Ein weiteres Ziel ist die noch engere Vernetzung mit den niedergelassenen Ärzten, deren Kompetenz wir im klinischen Geschehen unbedingt nutzen sollten.

Prof. Dr. Stefan Schröder

verheiratet, drei Kinder

1994	Assistent Universität Kiel
1996	Assistent Universitätsklinik Bonn
2000	Oberarzt Universitätsklinik Bonn
2004	Leitender Oberarzt Klinik für Anästhesie und Intensivmedizin – Westküstenklinikum Heide
2011	Chefarzt Klinik für Anästhesiologie, operative Intensivmedizin, Notfallmedizin und Schmerztherapie – Krankenhaus Düren
2012	Ernennung zum Professor durch den Rektor der Universität Bonn

Priv.-Doz. Dr. Christof Börgermann

verheiratet, drei Kinder

1999	Assistenzarzt, Oberarzt Universitätsklinikum Essen
2005	Paul-Mellin-Preis der Nordrhein-Westfälischen Gesellschaft für Urologie
2007	Leitender Oberarzt Urologie – Universitätsklinikum Essen
2009	Chefarzt Urologie – Krankenhaus Düren
2012	Ernennung zum Privatdozenten Universitätsklinikum Essen

Tagespflege Arnoldsweiler
Herzlich. Persönlich. Verbindlich.
Deutsches Rotes Kreuz

Gutschein

Sie haben die einmalige Möglichkeit zwei Tage lang unsere Tagespflege kostenlos zu besuchen.
Wir freuen uns darauf Ihnen unsere Angebote vorzustellen und mit Ihnen gemeinsam den Tag zu verbringen.

Vereinbaren Sie noch heute einen Termin.

DRK Tagespflege · Auf dem Horstert 90 · 52353 Düren-Arnoldsweiler · Telefon: 02421/2086437

Foto: Claudia Darius

Nachgefragt bei

Claudia Darius

Claudia Darius besitzt die schönsten Pferde der Welt. Mit ihrer Familie züchtet sie wertvolle Araber, die in die ganze Welt verkauft werden. Araberpferde bezaubern durch ihre hohe Intelligenz, ihre Sensibilität und ihren menschenbezogenen Charakter. Neben den Pferden liebt Claudia Darius ihren Beruf als Lehrerin, sie ist seit 2004 Konrektorin an der Grundschule in Kreuzau, jetzt Grundschulverbund Kreuzau-Drove.

Mein Tag beginnt . . .
…sehr früh mit einem großen Glas Wasser und einer handvoll Gojibeeren. Anschließend freue ich mich auf eine Tasse Kaffee und mein Frühstücksei von unseren eigenen Hühnern.

Wenn ich mich bewusst ernähre, dann esse ich . . .
…bedingt durch Allergien ernähre ich mich generell gluten- und Haushaltszuckerfrei (Saccharose). Ich achte auf eine möglichst kohlenhydratarme, protein- und ballaststoffreiche Ernährung, esse viel Gemüse, Salat, Obst, Fisch, Hühnchen, Ei sowie Milchprodukte. Gemüsesmoothies aus Gurken und Tomaten sind ein guter Detoxtipp, den ich ebenfalls umsetze. Mindestens zwei Liter Flüssigkeit in Form von stillem Wasser oder Tee sind ein Muss! Zwischendurch greife ich manchmal zu Nüssen, Datteln oder auch einem Proteinriegel.

Am liebsten esse ich aber . . .
…ich liebe Sushi und alle Sorten Fisch / Meeresfrüchte. Selbstgemachtes Eis mit Fruchtzucker ist für mich immer ein Highlight, mittlerweile gibt es auch genügend Auswahl an Schokolade mit Stevia! Ein Tag in der Woche ist aber ‚Cheatday' – dann esse ich alles, worauf ich gerade Lust habe – insbesondere Nachos.

Ich halte mich fit . . .
…mit täglichen Spaziergängen mit unserem Hovawart und der Bewegung im Gestüt. Alle zwei Tage besuche ich ein Fitnessstudio, wenn möglich auch auf Reisen – heute bietet fast jedes Hotel diese Möglichkeiten. Auch schwimme ich sehr gerne.

Entspannen kann ich . . .
…mit unseren Tieren, mit einem guten Buch auf dem Sofa, bei einem Wellnesstag im Spa, beim Kaffeeklatsch mit Freunden oder natürlich am besten in der Sonne am Strand.

Mein Rezept gegen Stress in Beruf und Alltag . . .
…ist meistens der Sport – dort kann ich abschalten, mich bei guter Musik so richtig körperlich auspowern und anschließend entspannen.

Als ehrenamtlich tätige Zuchtrichterin für Arabische Pferde bin ich viel international unterwegs. Dabei tanke ich stets neue Energie in veränderter Umgebung.

Gesundheit ist für mich . . .
…essentiell und ganzheitlich. Ich bin dankbar für dieses Geschenk und versuche, es genügend wertzuschätzen. Nur wer mit sich zufrieden ist, strahlt dies auch aus.

Ein Satz, der mich durchs Leben begleitet . . .
…ein Tag ohne ein Lächeln ist ein verlorener Tag (Charlie Chaplin). Viele Dinge fallen soviel leichter mit einem Lächeln!

Historischer Annamarkt im Herzen Dürens

2015 ist es wieder so weit. Wie vor über 500 Jahren kommen vom 19. bis 21. Juni Handwerker und Ritter, Kaufleute und Kaiser nach Düren, um das Haupt der Heiligen Anna zu verehren.

Zwischen Annakirche und Rathaus wird auf historischem Pflaster die ruhmreiche Vergangenheit Dürens vor den Augen tausender Zuschauer wieder lebendig.
Geschichte zum Anfassen, Mitleben und Erleben ist das Anliegen der AG Dürener Historienfeste e.V. mit der alle drei Jahre stattfindenden Veranstaltung. Die einst 1501 von Steinmetz Leonhard aus Mainz entwendete Reliquie durfte nach dem jahrelangen Rechtsstreit zwischen Düren und Mainz im Dürener Franziskanerkloster verbleiben und zog viele Pilger an.

Mit dem jährlichen Annamarkt stellten sich Reichtum und Wohlstand ein. Die reichen Trachten der Kaufleute und der prachtvolle Umzug anlässlich des Besuchs Kaiser Karls im Jahr 1531 mit Ritterkämpfen, Landsknechtlagern, Fahnenschwenkern und Musikanten zeigen das deutlich. Über 600 Teilnehmer aus der Dürener Region präsentieren fast 500 Jahre später mit detailgetreu nachgeschneiderten Kostümen ein farbenprächtiges Spektakel mit einem anspruchsvollen und unterhaltsamen Programm für die ganze Familie.

Interessierte Gruppen, Schulen und Kindergärten können sich noch für eine Teilnahme an dieser spannenden Veranstaltung bewerben. Weitere Informationen sind zu erhalten bei der Arbeitsgemeinschaft Dürener Historienfeste e.V. im Rathaus der Stadt, Telefon 02421 25-2276.

Vom Krankenhaus Düren an die Charité

Dr. Omran übernimmt Führungsposition in Berlin. Auszeichnung für die Arbeit der Chirurgie. Ali Akil wird sein Nachfolger an der Roonstraße.

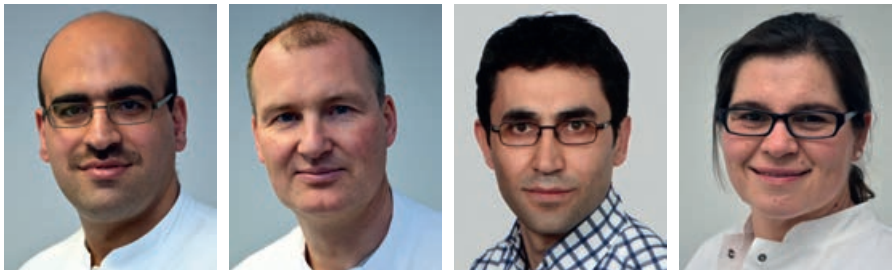
Dass ihre medizinische Qualität den höchsten Ansprüchen genügt, ist der Gefäßchirurgie des Krankenhauses Düren jetzt auf eine Art bescheinigt worden, die erfreulich und schade zugleich ist: Oberarzt Dr. Safwan Omran hat Düren in Richtung Berlin verlassen, wo er nun am Campus Benjamin Franklin der Charité Leitender Oberarzt einer neuen gefäßchirurgischen Sektion ist. „Wir hätten natürlich sehr gerne weiter mit Dr. Omran zusammengearbeitet“, sagt der Chefarzt der Chirurgie im Dürener Krankenhaus, Priv.-Doz. Dr. Hermann Janßen: „Aber wenn einer unserer Ärzte an die Charité berufen wird, erfüllt uns das mit Stolz, denn es ist auch eine Auszeichnung für die Arbeit in unserer Klinik.“

Teamgeist in der Chirurgie

„Es war eine sehr schöne Zeit hier in Düren“, sagt der scheidende Oberarzt, der 2007 aus Syrien nach Deutschland kam. Seine erste Station war eine der größten gefäßchirurgischen Abteilungen des Landes im niedersächsischen Westerstede. Dann zog es ihn in den Westzipfel Deutschlands an die Uniklinik RWTH Aachen und schließlich an die Roonstraße in Düren. Den Teamgeist in der Chirurgie, aber auch in der Zusammenarbeit mit den anderen Kliniken des Krankenhauses Düren habe er als sehr angenehm empfunden, sagt Dr. Omran auf die Frage, was er gerne von der Rur mit an die Spree nehmen würde.

Einen Nachfolger für Dr. Omran hat das Krankenhaus Düren bereits gefunden. „Wir hatten eine Reihe qualifizierter Bewerber“, freut sich Chefarzt Dr. Janßen. Die Wahl fiel auf Gefäßchirurg Ali Akil, der aus dem Klinikum Remscheid nach Düren wechselt und damit die gefäßchirurgische Oberarztriege mit Dr. Annerose Dorf und Sektionsleiter Dr. Holm Reintges komplettiert. „Wir freuen uns, dass die Gefäßchirurgie unter der bewährten Leitung von Dr. Reintges ihre erfolgreiche Entwicklung nahtlos fortsetzen kann“, sagt Geschäftsführer Dr. Gereon Blum.

Vor über vier Jahren wurden die personellen Strukturen in der Klinik für Allgemein-, Visceral-, Gefäß- und Thoraxchirurgie für die fachärztliche Behandlung von Patienten mit gefäßchirurgischen Erkrankungen geschaffen. Das Spezialistenteam um Dr. Reintges beherrscht neben der konventionellen Gefäßchirurgie auch alle interventionellen Verfahren auf diesem Gebiet. Dabei kann es nicht nur im Zentral-OP sehr gute technische Möglichkeiten nutzen, sondern auch in der Radiologie des Krankenhauses, wo eine hochmoderne Angiographie-Anlage für interventionelle Eingriffe zur Verfügung steht. Inzwischen profitieren davon nicht nur stationäre, sondern auch ambulante Patienten des Krankenhauses: Seit Juli 2014 besitzt die Klinik die Ermächtigung zur kassenärztlichen Behandlung gefäßchirurgischer Erkrankungen.



Gefäßchirurg Dr. Safwan Omran (ganz links) wechselt vom Krankenhaus Düren an die Berliner Charité. Dr. Holm Reintges (2. von links), Sektionsleiter der Gefäßchirurgie im Krankenhaus Düren, wünscht ihm viel Erfolg. Dr. Omrans Nachfolge in Düren tritt Gefäßchirurg Ali Akil an (2. von rechts). Oberärztin Dr. Dorf freut sich auf die Zusammenarbeit (ganz rechts).

Klinik für Allgemein-, Visceral-, Gefäß- und Thoraxchirurgie
Chefarzt Privatdozent Dr. med. Hermann Janßen
Roonstraße 30, 52351 Düren
Telefon 0242130 13 54
Telefax 02421 30 12 46
chirurgie2@krankenhaus-dueren.de
www.krankenhaus-dueren.de

Kooperation managen

Infoveranstaltung Masterstudiengang an der KatHO NRW Aachen

Leitungskräfte in Einrichtungen des Gesundheitswesens müssen Kooperation managen können. Patienten oder Bewohner wechseln zwischen Stationen, Klinik oder Heim. Da muss die Zusammenarbeit der verschiedenen Organisationen reibungslos ineinandergreifen. Aber wie managt man das?

Ab September 2015 bietet die Katholische Hochschule NRW Aachen den berufsbegleitenden Masterstudiengang „Kooperationsmanagement – Leitung in multiprofessionellen Sozial- und Gesundheitsdiensten M.A.“ an. Der Studiengang richtet sich an professionelle Fachkräfte, die bereits im Gesundheits- und Sozialwesen tätig sind. Vorausgesetzt wird ein FH- oder Universitätsabschluss.

Der Abschluss „Master of Arts in Interprofessional Health and Community Care M.A.” eröffnet den Zugang zum höheren Dienst (A13) sowie die Möglichkeit der Promotion. Bewerbungsschluss für den Kurs September 2015 bis 2017 ist Ende Juni 2015.

Eine Informationsveranstaltung zu diesem Studiengang gibt es am Mittwoch, den 22. April 2015, um 17 Uhr in Raum 62 der Katholischen Hochschule NRW, Robert-Schuman-Str. 25, Aachen. Informationen zum Studiengang finden Sie hier www.kooperationsmanagement-aachen.de

Foto: © KatHO NRW Aachen

EIN STARKES BÜNDNIS FÜR SIE

Die Wohnanlage Sophienhof gGmbH und ihre Partner

Die **Wohnanlage Sophienhof** setzt Maßstäbe, wenn es um die ganzheitliche Betreuung hilfebedürftiger Menschen geht. Das hier erarbeitete HoLDe ® - Konzept berücksichtigt die individuellen Bedürfnisse von Pflege, Medizin, Spiritualität und psychosoziale Begleitung. In Kooperation mit qualifizierten ehrenamtlichen und hauptamtlichen Partnern bieten wir im gesamten Kreis Düren ein starkes Bündnis an.

Wohnanlage Sophienhof gGmbH
Am Weiherhof 23
52382 Niederzier
Telefon 02428 / 95 70 0
info@wohnanlage-sophienhof.de

Hospizbewegung Düren-Jülich e. V.
Telefon 02421 / 39 32 20

Lebens- und Trauerhilfe e. V. Düren
Telefon 02421 / 28 02 56

Qualifizierte
Haus- und Fachärzte

Wohnanlage Sophienhof gGmbH
- Ambulanter Palliativer Pflegedienst
- Ambulantes Hospiz- und Palliativzentrum Kreis Düren
- Betreutes Wohnen
- Tagesbetreuung
- Fahrbarer Mittagstisch
- Stationäre Altenpflege
- Hausnotruf
- Hauswirtschaftliche Hilfen

Das Netzwerk hilft Ihnen.

Den einjährigen Ausbildungsgang in der Gesundheits- und Krankenpflegeassistenz nehmen sie als große Chance wahr: Kathrin Zando und Alexander Cieslinski.

Foto: © Lammertz

„Es macht Spaß, hier zu lernen“

Ausbildung von Gesundheits- und Krankenpflegeassistenten: Eine Chance für beide Seiten

Ihre Lebensgeschichten sind sehr unterschiedlich. Und dennoch haben diese 16 Menschen eines gemeinsam: Sie tragen einen Rucksack, der gefüllt ist mit einer schwierigen Bildungsbiografie oder anderen sozialen Lebenserschwernissen. Langzeitarbeitslosigkeit, Migrationshintergrund, Erziehungszeiten – das sind die Hauptursachen dafür, dass auf dem Arbeitsmarkt kein Platz für sie war.

Bis zum vergangenen Frühjahr, als das Krankenhaus Düren, die Qualifizierungs- und Beschäftigungsgesellschaft low-tec und die job-com des Kreises Düren ihnen eine Tür öffneten: Seit Mai 2014 werden sie im Krankenhaus Düren in der Gesundheits- und Krankenpflegeassistenz ausgebildet. Ein Jahr lang dauert dieser von der low-tec begleitete und der job-com geförderte Ausbildungsgang – und die Aussichten, danach eine feste Stelle zu finden, sind gut.

„In der Pflege werden in den kommenden Jahren viele Leute gebraucht“, weist Kathrin Zando auf den drohenden Pflegenotstand hin. Schon jetzt geht die Zahl der Bewerber um einen Ausbildungsplatz in der Pflege deutlich zurück, weiß die Teilnehmerin des ersten Ausbildungsgangs Gesundheits- und Krankenpflegeassistenz im Krankenhaus Düren. Prognostiziert wird, dass in einigen Jahren tausende von Pflegestellen landauf landab nicht mehr besetzt werden können. „Wir werden gebraucht“, ist Kathrin Zando deshalb sicher, mit der Ausbildung im Krankenhaus den richtigen Weg eingeschlagen zu haben.

Die 41-Jährige hat 13 Jahre in Spanien gelebt und konnte danach als alleinerziehende Mutter in ihrem alten Beruf als Arzthelferin nicht wieder Fuß fassen. Doch die Mutter von zwei 16 und 11 Jahre alten Jungen gab nicht auf und griff zu, als sich die Chance ergab: „Diese Ausbildung im medizinischen Bereich kommt meinen Neigungen entgegen. Deshalb habe ich mich sofort dafür interessiert.“
Sich nach vielen Jahren noch einmal auf die Schulbank zu setzen, bereite ihr keine Probleme, sagt sie. Im Gegenteil:

„Auch wenn wir in der Klasse eine größere Altersspanne haben, verstehen wir uns sehr gut. Der Zusammenhalt ist super.“ Das bestätigt auch Alexander Cieslinski. „Es macht Spaß, hier zu lernen“, sagt der junge Mann, der 1980 in Polen geboren wurde. Auch er fühlte sich von der Möglichkeit, am Krankenhaus eine einjährige Pflegeassistenten-Ausbildung zu absolvieren, gleich angesprochen. „Die Krankenpflege liegt mir gewissermaßen im Blut“, sagt Alexander Cieslinski: „Meine Mutter hat als Krankenschwester gearbeitet, mein älterer Bruder ist Krankenpfleger an der Uniklinik in Düsseldorf.“ Und eigene Pflege-Erfahrung hatte der 34-Jährige auch schon gesammelt, bevor er im Krankenhaus Düren in die Ausbildung startete: „Meine Großmutter war lange Zeit pflegebedürftig. Ich habe ihre Pflege übernommen und gespürt, dass mir das liegt.“

Was Kathrin Zando und Alexander Cieslinski als sehr positiv empfinden, ist die Art, wie sie vom Pflegepersonal im praktischen Teil ihrer Ausbildung behandelt werden. „Keiner schaut auf uns herab nach dem Motto: Die machen ja nur eine einjährige Assistenten-Ausbildung“, freut sich die 41-Jährige und betont: „Wir werden nach besten Kräften unterstützt.“ Optimistisch blicken sie deshalb auf die bevorstehenden Prüfungen. Und sie denken schon weiter. „Die einjährige Ausbildung ist vielleicht die Basis, um die dreijährige Ausbildung zur Gesundheits- und Krankenpflegerin anzuschließen“, blickt Kathrin Zando voraus. Eine Option, die auch Alexander Cieslinski für sich ins Auge gefasst hat.

Vieles hat sich für beide zum Guten gewendet. Und die Rucksäcke, die sie und ihre 14 Mitschüler zu tragen haben, werden langsam leichter.

Die Kooperationspartner Krankenhaus Düren, low-tec und job-com wollen mit der einjährigen Ausbildung in der Gesundheits- und Krankenpflegeassistenz neue Zielgruppen für einen Bereich gewinnen, in dem die Bewerberzahlen kontinuierlich zurückgehen. Das Krankenhaus Düren arbeitet schon seit einigen Jahren mit innovativen Ausbildungskonzepten gegen diesen Trend: So bietet das Krankenhaus von derzeit 140 Ausbildungsplätzen in der Gesundheits- und Krankenpflege 45 in Teilzeit an. Die einjährige Assistenten-Ausbildung erfolgt in Trägerschaft des bei der low-tec angesiedelten Evangelischen Fachseminars für Altenpflege. Vor ihrem Ausbildungsbeginn werden die Teilnehmer in einer Vorschaltmaßnahme des Fachseminars auf die Ausbildung am Krankenhaus vorbereitet.

REVIDERM
skinmedics düren
ELKE PAHRMANN

Haut-sprechstunde + Hautzustandsgerechte Behandlung (70 Min) 59 €*

DIE RICHTIGE LÖSUNG FÜR JEDES HAUTBILD

In unserer **Hautsprechstunde** messen wir Ihre persönlichen Parameter der Haut computergestützt und erstellen Ihnen eine individuelle Pflegeempfehlung sowie einen Behandlungsplan. **Wir bieten dermokosmetische Behandlungen für folgende Hautbilder an:**

• ANTI-AGING • SENSIBLE HAUT • PIGMENTSTÖRUNGEN • GEFÄSSLABILE HAUT • UNREINE HAUT
sowie therapiebegleitend bei ROSACEA & NEURODERMITIS

* Angebot pro Person nur einmalig gültig

REVIDERM skinmedics düren ELKE PAHRMANN
Dermo-kosmetisches Fachinstitut
Nikolausstrasse 37b • 52391 Vettweiß • tel 02424 10 00
www.reviderm-skinmedics-dueren.de

Ev. Fachseminar für Altenpflege
low-tec wir schaffen chancen

low-tec gemein. Arbeitsmarktförderungsgesellschaft Düren mbH

Ev. Fachseminar für Altenpflege

Qualifizierungen

→ Betreuungskraft nach §87b SGB XI	**14.04.2015 – 29.05.2015**

Ausbildungen

→ Gesundheits- und Krankenpflegeassistenten	**04.05.2015 – 03.05.2016**
→ Altenpflegehelfer	**01.10.2015 – 30.09.2016**
→ Altenpfleger (Vollzeit)	**01.10.2015 – 30.09.2018**
→ Altenpfleger (Teilzeit)	**16.11.2015 – 15.11.2019**

→ Finanzierungsmöglichkeiten auf Anfrage

Ev. Fachseminar für Altenpflege
Fr. Gabriele Jendrzey
Schulstr.18
52353 Düren
Tel. 02421-2060110
fachseminar@low-tec.de
www.low-tec.de

Zertifiziert durch
QUALITÄTSMANAGEMENT CERTQUA ZULASSENER TRÄGER NACH AZAV

Foto: © hotblack/morguefile.com

Hetze und Job bereiten Müttern Stress

Kurangebote sind wichtiger denn je

Ständiger Zeitdruck, die berufliche Anforderung und mangelnde Anerkennung sind die Hauptbelastungsfaktoren der Mütter heute, sagt das Müttergenesungswerk (MGW), das sich seit über 50 Jahren für die Gesundheit und Gesunderhaltung von Müttern einsetzt.

So sei die Zahl der Frauen mit Erschöpfungssyndrom bis hin zum Burnout, mit Schlafstörungen, Angstzuständen, Kopfschmerzen oder ähnlichen Erkrankungen in den letzten zehn Jahren um 37 Prozentpunkte gestiegen.

Hoher Erwartungsdruck der Mütter an sich selbst

Mütter wollen dem hohen Erwartungsdruck gerecht werden und suchen häufig erst dann professionelle Hilfe, wenn sie nicht mehr funktionieren können. „Trotzdem nehmen nur rund fünf Pro-

Kostenlose Kurberatung

Kostenlose Kurberatung für Mütter oder pflegende Frauen bieten die Wohlfahrtsverbände im Müttergenesungswerk an: AWO, DRK, Diakonie, Caritas und Paritätischer Wohlfahrtsverband. Sie helfen bei allen Fragen rund um die Kurmaßnahme, beim Antragsverfahren, bei der Klinikauswahl und Nachsorge.

Wichtige Internetadressen:
www.muettergenesungswerk.de, www.kur.org, www.mutter-kind.de, www.kag-muettergenesung.de, www.eva-frauengesundheit.de, www.gesundheitsservice-awo.de, www.drk.de/angebote/kinder-jugend-und-familie/mutter-vater-kind-kuren.html.

zent der etwa 2,1 Millionen kurbedürftigen Mütter die Kurmaßnahmen in Anspruch“, sagt Petra Gerstkamp, stellvertretende Geschäftsführerin des Müttergenesungswerkes.

Ein Kurtest auf der Internetseite des Müttergenesungswerkes kann jeder Mutter zeigen, ob eine Kurmaßnahme für sie in Frage kommen könnte. Betroffene Mütter können sich dann in den rund 1300 Beratungsstellen der Wohlfahrtsverbände im Müttergenesungswerk beraten lassen.

Belastungen durch Beruf und Alltag

Ständigen Zeitdruck nennen über 70 Prozent der Mütter in den Kurkliniken des MGW als Hauptbelastung im Alltag, dicht gefolgt von der beruflichen Belastung. Berufstätig sind immerhin 70 Prozent von ihnen, 36 Prozent sind sogar die Hauptverdiener der Familie.

„Die Belastungen von Müttern sind gesellschaftlich bedingt und die Erkrankung kein individuelles Versagen“, erklärt Dagmar Ziegler, MdB, Kuratoriumsvorsitzende des Müttergenesungswerkes. „Die Familienstrukturen sind in einem Wandel begriffen, der Mütter zunehmend belastet und krank machen kann. Dazu gehören an erster Stelle viele Unsicherheiten im Lebensverlauf und ungleiche Arbeitsteilung in der Familienarbeit.

Gelebte Familienrealität

Die Erwartung von Gleichberechtigung in Rollen- und Arbeitsteilung und die real gelebte traditionelle Rollenerwartung stellen einen täglichen Widerspruch dar, der zum Gesundheitsrisiko wird.“ In einer jüngsten Studie der Zeitschrift „Eltern“ wurde beispielsweise deutlich, wie gelebte Familienrealität heute aussieht: So geben 63 Prozent der Väter an, sich die Aufgabe der Erziehung mit ihren Partnerinnen gerecht aufzuteilen. Dem stimmen aber nur 36 Prozent der Frauen zu.

Foto: © Müttergenesungswerk

Wer hat Anspruch?

Wer kann eine Mütter- oder eine Mutter-Kind-Kur in Anspruch nehmen?

Jede Mutter in aktiver Erziehungsverantwortung hat bei Vorliegen eines ärztlichen Attestes Anspruch auf eine Mütter- und Mutter-Kind-Kurmaßnahme. Diese dauert in der Regel drei Wochen. Kostenträger ist die Gesetzliche Krankenkasse. Mütter steuern einen Eigenanteil von zehn Euro pro Kurtag bei. Kinder sind zuzahlungsbefreit. Auch Frauen, die einen Angehörigen pflegen, können in den Häusern des Müttergenesungswerkes eine Kur machen. Inzwischen gibt es auch die ersten Vater-Kind-Kurkliniken.

Was muss ich tun, wenn ich eine Mütter- / Mutter-Kind-Kur beantragen möchte?

Zur Beantragung ist der Besuch beim Haus-, Kinder- oder Facharzt erforderlich. Die notwendigen Attestunterlagen bekommt man in den 1300 Beratungsstellen des Müttergenesungswerkes oder im Internet. Der Antrag wird an die Krankenkasse geschickt. Sollte er abgelehnt werden, unterstützt die Beratungsstelle beim Widerspruch.

Was passiert bei der Kur?

Während der Kur arbeiten in den anerkannten Kliniken des Müttergenesungswerkes interdisziplinäre Teams aus ÄrztInnen, PhysiotherapeutInnen, PsychotherapeutInnen, PädagogInnen und andere SpezialistInnen mit den Müttern. Es geht darum, die Gesundheit ganzheitlich zu stärken. Parallel zu den medizinischen und physiotherapeutischen Behandlungen wird intensiv an der Verbesserung der Mutter-Kind-Beziehung gearbeitet, die leidet, wenn Mütter krank sind.

Fotos: © Verlag Snezana Galijas

Auf zum Wildgansflug

Uraltes chinesisches Qigong – Zehn-Minuten-Training für Sportler und Kopfarbeiter

Dass fernöstliche Meditations- und Bewegungstechniken wie Qigong oder Yoga sich positiv auf die Gesundheit auswirken, ist tausendfach bewiesen. Wem Yoga oder Tai Chi zu ruhig ist, dem könnte Wildgans-Qigong gefallen.

Dieses auf Vorbeugung, Heilung und Regeneration ausgerichtete medizinische Bewegungs-Qigong besteht aus wenigen ruhigen Abschnitten und vielen dynamischen, kraftvollen Sequenzen. Der Vorteil für Ungeduldige: Der „Wildgansflug“ dauert nur zehn Minuten, wenn man die Übungen einmal gelernt hat. In chinesischen Krankenhäusern gehört Qigong heute zum Standardtherapieplan und soll sogar bei Krebspatienten eingesetzt werden. Die Wildgans zählt in China zu den beliebtesten Bewegungsstilen, vermutlich weil sie so schnell geht und die meisten Übungen der anderen Qigong-Stile vereint. Neben der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gibt es auch eine anerkannte Qigong-Medizin, die auf den Prinzipien von TCM beruht. Darauf basieren im Grunde alle Qigong-Übungen, von denen es Hunderte von individuellen Interpretationen gibt. Die bekanntesten sind Tai Chi (ursprünglich als Kampfkunst konzipiert) und die acht Brokate. Diese, sowie die meisten anderen Qigongs, sind im Wesentlichen in der Wildgans vereint – obwohl man für einen „Wildgansflug“ nur 10 Minuten braucht. Wie das geht? Der Unterschied zu anderen Qigong-Stilen: Die Wildgans besteht aus 64 teils sehr unterschiedlichen, oft auch ganz kurzen, Einzelsequenzen. Die wenigen ruhigen, meditativen Abschnitte werden dominiert von dynamischen, kraftvollen Bewegungssequenzen, die viele an einen anmutigen Tanz erinnern. Jede Sequenz ist hocheffektiv mit eigenen Wirkungen. In Deutschland ist die Wildgans weitestgehend unbekannt, vielleicht, weil das Wissen darüber über Jahrhunderte streng geheim gehalten wurde.

Was passiert während der Übungen?

Durch Bestrahlen, Massieren und Akupressur der Haupt- und Sondermeridiane sowie der Energiepunkte mit Händen und Fingern werden die inneren Organe aktiviert und stimuliert. Das typische Flattern mit den

Ruhige Abschnitte wechseln mit dynamischen Sequenzen beim Wildgans-Qigong. In Deutschland ist diese Form der Bewegungsmeditation noch kaum bekannt.

Luitgard Gasser
Gestaltkunst- & Gestaltkörpertherapie
Leben & Raum
seit 1993
Einzelberatung für Frauen, Männer, Jugendliche, Paare
Gruppen für persönliche und berufliche Entwicklung
Einzel- & Teamsupervision
Coaching für Leitungskräfte
Am Pappelweiher 32, 52066 Aachen
Tel. 0241-57 93 51, info@gasser-gestalttherapie.de
www.gasser-gestalttherapie.de

Händen öffnet zusätzlich auch die kleinsten Meridiane, die bis in die Fingerspitzen führen.

Zur Ruhe kommen und Stress abbauen

Der Durchfluss von Lebensenergie (Qi) und Blut wird verbessert, der Stoffwechsel angeregt. Auch psychovegetative Störungen wie Nervosität, Angst, Stress, Burnout etc. lassen sich lindern. Bei den bewegten Sequenzen werden Muskeln, Bänder und Sehnen schonend gedehnt und geschmeidig gemacht. Besonders die Rechts-/Links- und Balanceübungen stärken das Gleichgewicht, womit Verletzungsrisiken reduziert und die Konzentration verbessert werden. Nebenwirkungen sind (im Gegensatz zu anderen Qigongs) nicht bekannt.

Lehr-DVD erstmals auf Deutsch

Lange war Wildgans-Qigong geheimes Wissen, das nur von Lehrer zu Schüler weitergegeben wurde. Jetzt gibt es das jahrtausendealte Wissen für mehr körperliche und geistige Fitness auf DVD, erstmalig in Deutsch und so detailliert, dass es jeder selber lernen kann.

Qigong, das „Trainieren von Lebensenergie“ gehört in China zum Alltag wie bei uns das Brötchen zum Kaffee. Das in Deutschland noch weitgehend unbekannte Wildgans-Qigong zählt zu den beliebtesten und ältesten Qigong-Formen in China und wurde 1995 als Heilmethode staatlich anerkannt.

Man braucht nur zehn Minuten pro Tag für die 64 Übungen, wenn man sie einmal gelernt hat. Deshalb ist die Wildgans besonders gut geeignet für Sportler, Kopfarbeiter, Manager und Menschen, die wenig Zeit haben, aber leistungsfähig bleiben wollen.

Mehr dazu finden Sie hier:
www.wildgans-qigong.de

• VERTRAGSPARTNER ALLER KRANKENKASSEN
• SCHULUNGEN IN ALLEN FACHBEREICHEN
• KURZFRISTIGE LIEFERUNGEN
• EIN ANSPRECHPARTNER
• ALLES AUS EINER HAND
Koczyba Sanitätshaus GmbH
Homecarecenter/Rehacenter | In der Krause 47 | 52249 Eschweiler
Tel.: 02403 / 797-0 | Fax: 02403 / 797-999 | E-Mail: info@koczyba.de
Demnächst für Sie auch am KRANKENHAUS DÜREN im Ärztehaus I !
Wir sind gerne für Sie da!
kostenlose Hotline 0800-797 0 797
Besuchen Sie uns auch im Internet... www.koczyba.de
• ENTERALE ERNÄHRUNG
• WUNDVERSORGUNG
• REHABILITATIONSTECHNIK
• INDIVIDUAL SONDERBAU
• ORTHOPÄDIETECHNIK
• SANITÄTSFACHGESCHÄFT
• INKONTINENZVERSORGUNG
• PARENTERALE ERNÄHRUNG
• STOMAVERSORGUNG
• SILICON CARE
• SCHMERZTHERAPIE
• HEIMBEATMUNG
• TRACHEOSTOMATHERAPIE
• EPITHETISCHE VERSORGUNGEN

Chefarzt Dr. Axel Sauerwald ist froh darüber, dass sich mit Dr. Margret Franke (links) und Dr. Hanna Heilshorn zwei Psychoonkologinnen um die Patientinnen des Brustzentrums kümmern.

Foto: © Lammertz

Frauen müssen nicht immer stark sein

Im Brustzentrum des Krankenhauses Düren ist psychologische Unterstützung für die Patientinnen selbstverständlich

„Gerade Frauen wollen immer ganz stark sein. Sie wollen für den Ehemann und für die Familie da sein. Alles muss weiterlaufen – auch wenn es eigentlich gar nicht geht."

Dr. Margret Franke kennt diese weibliche Eigenschaft nur zu gut. Mit vielen hundert Frauen hat die Psychoonkologin in den langen Jahren ihrer medizinischen Praxis gesprochen. Dabei hat sie immer wieder festgestellt, dass der unbedingte Wille stark zu bleiben, Frauen mit körperlichen Erkrankungen oft auch psychisch krank macht. Sehr häufig sei dies bei Brustkrebspatientinnen der Fall, sagt Dr. Franke.

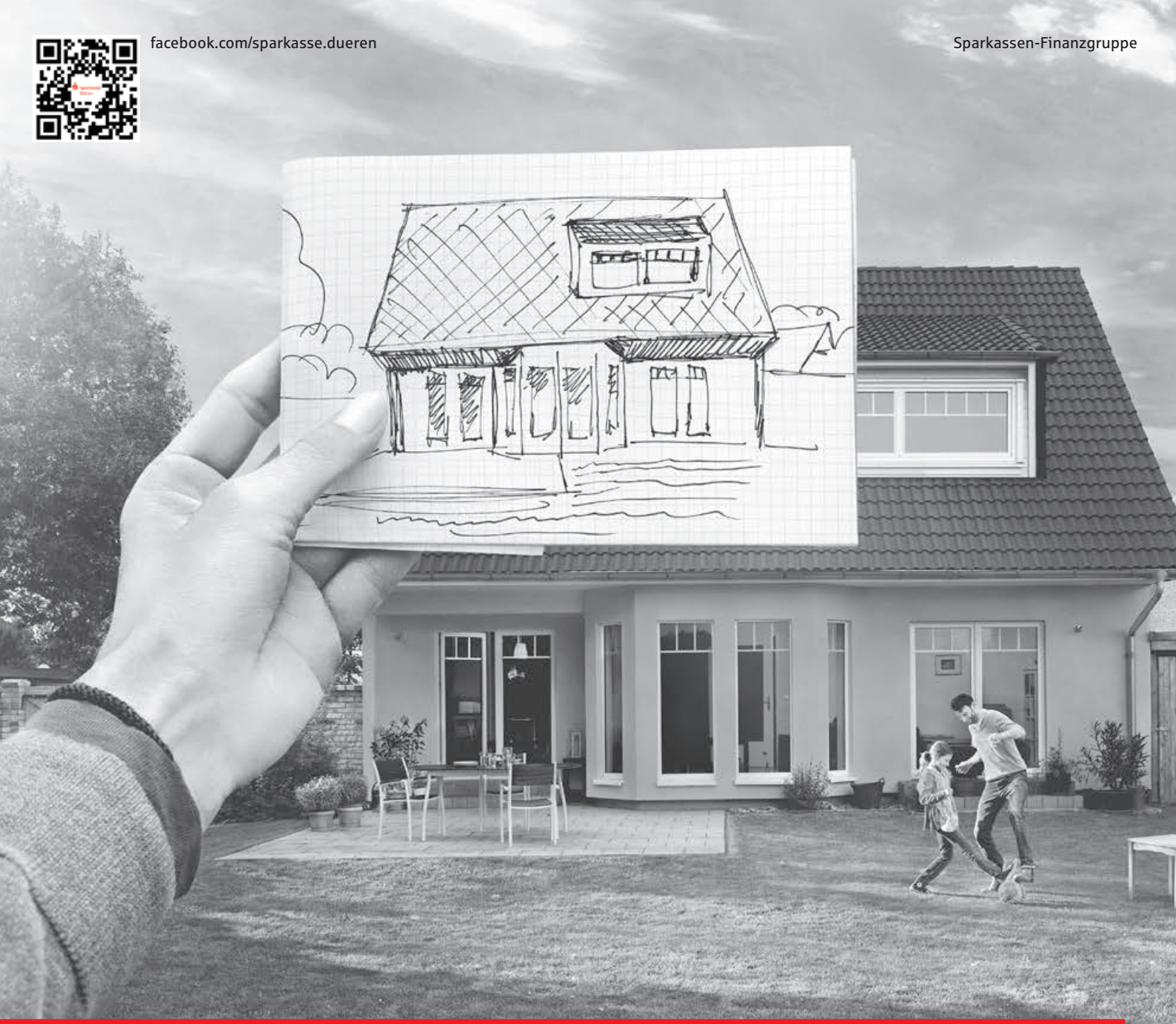
Die Dürener Ärztin ist deshalb sehr froh darüber, diesen Patientinnen im Brustzentrum des Krankenhauses Düren helfen zu können. Die Klinik an der Roonstraße nimmt die Dienste der niedergelassenen Medizinerin schon seit einigen Jahren sehr gerne in Anspruch, auch für Patientinnen und Patienten mit anderen onkologischen Erkrankungen. Und mit Dr. Hanna Heilshorn steht zur psychologischen Betreuung von Brustkrebspatientinnen nun auch eine Kollegin aus dem Frauenklinik-Team des Krankenhauses unterstützend bereit.

„Wir können jeder Patientin eine psychologische Betreuung anbieten, die ihr den Umgang mit dieser für Frauen sehr belastenden Erkrankung erleichtert. Und das kann sich auf den Genesungsprozess nur positiv auswirken", freut sich Dr. Axel Sauerwald, Chefarzt der Frauenklinik im Krankenhaus Düren. „Ich halte es für ein großartiges Angebot, das eine Klinik sich für ihre Patientinnen leistet", sagt Dr. Margret Franke. Es sei in jeder Hinsicht eine gute und wertvolle Investition, betont die Psychoonkologin. Denn sie weiß, dass frühe Hilfe sehr oft eine Chronifizierung depressiver Erkrankungen und damit ein jahrelanges Leiden verhindern kann: „Es ist ganz wichtig, den Patientinnen aufzuzeigen, dass es in ihrer Situation völlig normal ist, sich seelisch belastet zu fühlen. Und auch, dass es normal ist, Hilfe in Anspruch zu nehmen." Sind die Patientinnen soweit, dies zu akzeptieren, dann empfänden fast alle die psychoonkologische Begleitung als sehr hilfreich, sagt Dr. Hanna Heilshorn.

Durch die Zusammenarbeit mit Dr. Franke ist es möglich, dass jede Patientin im Brustzentrum des Krankenhauses von einer Psychoonkologin besucht wird. „Wir nehmen uns Zeit, unterhalten uns ganz in Ruhe darüber, wie es der Patientin in ihrer aktuellen Situation seelisch geht", erklärt Dr. Franke. Damit steuere man der Entwicklung, dass in der Medizin keine Zeit mehr ist, bewusst entgegen. Und das mit Erfolg, wie Dr. Sauerwald betont. Mit der Hilfe der Psychoonkologinnen falle es den Patientinnen leichter, Erschöpfungszustände zu überwinden und Nebenwirkungen von Therapien zu ertragen, sagt der Chefarzt. Und sie seien in der Lage, ihre völlig verständlichen Ängste zu äußern, ihnen offen zu begegnen und gut mit ihnen fertig zu werden.

facebook.com/sparkasse.dueren

Sparkassen-Finanzgruppe



Von Anfang bis Eigentum für Sie da. Ihre Sparkassen-Immobilienprofis.

Vermittlung. Finanzierung. Versicherung.

Entdecken Sie den Unterschied:
in Ihrer Filiale oder auf s-immobilien.de

Sparkasse Düren

Der Unterschied beginnt beim Namen. Keiner finanziert deutschlandweit mehr Immobilien als die Sparkassen-Finanzgruppe. Wir kennen die Region, die Immobilien und die Preise vor Ort. So können wir Ihnen individuelle und ganzheitliche Beratung bieten: von der Immobilienvermittlung über die Finanzierung zu Top-Konditionen bis hin zu umfassenden Versicherungsleistungen. Alle Infos in Ihrer Filiale oder unter www.sparkasse-dueren.de. **Wenn‘s um Geld geht – Sparkasse.**

Wales ist ein kleines Land mit spektakulären Landschaften, wie geschaffen für unvergessliche Wandertouren.

Foto: © Visit Britain

Auf langen Strecken zur Ruhe kommen

Die ersten begeisterten Berichte über das Weitwandern kamen von Pilgern, die den spanischen Jakobsweg gegangen sind. Seither entdecken viele Menschen die Schönheit des Gehens auf langen Strecken für sich.

Entsprechend groß ist das Angebot an Touren: Die Palette reicht von Routen mit wenig anspruchsvollen Etappen bis hin zu hochalpinen Weitwanderwegen, die Trittsicherheit und Schwindelfreiheit voraussetzen. Die Auswahl erleichtert jetzt ein neues Online-Portal rund um Weitwanderwege in Österreich. Das Portal Weitwanderwege präsentiert neben Klassikern wie dem Salzburger Almenweg, dem Alpe-Adria-Trail oder dem Königsweg auch Themenwege wie die „Via Natura“ in der Steiermark. Hüttenfreunde können die Drei-Tages-Hüttenwanderung am Wilden Kaiser oder die längere Variante – die Kaiserkrone – erwandern. Spezielle Landschaftserlebnisse bietet der Millstätter-See-Höhensteig oder der Weg der Klammen im Salzburger Saalachtal. Das Weitwanderportal bietet detaillierte Beschreibungen der Streckenabschnitte, Tipps für den Gepäcktransfer und eine Auflistung von Übernachtungsmöglichkeiten in Hütten.

Der walisische Küstenwanderweg

Rund um Wales, immer am Meer entlang, geht es auf dem 2012 eröffneten walisischen Küstenwanderweg. Auf einer Gesamtlänge von 1400 Kilometern bietet der Küstenweg spektakuläre Ausblicke auf unzählige Buchten und imposante Klippen. Malerische Strände, pittoreske Hafenstädtchen, die frische, salzige Seeluft und die Naturgewalten von Wind und Wasser lassen den Wanderer innerlich zur Ruhe kommen. Ein besonderes Highlight ist der Abschnitt des Pembrokeshire-Küstenweges, Großbritanniens einziger Küstennationalpark. Für ihn braucht man insgesamt etwa 15 Tage oder man absolviert einen der über 200 Kurztrips. Campingplätze, Bed & Breakfast, Farmen und Jugendherbergen bieten sich unterwegs als Unterkünfte an. (rgz-p/ Dc)

Foto: © djd/weitwanderwege/Tourismusverband Wilder Kaiser

Das Naturschutzgebiet des Wilden Kaisers gilt als eines der schönsten Wander- und Klettergebiete Tirols.

Wandern mit Meeresblick bietet der 1400 Kilometer lange Küstenweg in Wales.

Foto: © Visit Britain

Weit wandern entschleunigt

Weite Strecken wandern und beim gleichmäßigen Gehen entschleunigen – dazu bieten sich inzwischen viele Touren an. Das Online-Portal www.weitwanderwege.com unterstützt Wanderlustige dabei, passende Touren zu finden. Ergänzend liefert ein Katalog der Wanderdörfer (mit Weitwandern-Broschüre) Informationen rund um die beliebtesten Weitwanderwege aus 45 Wanderregionen Österreichs – kostenlos zu bestellen unter office@weitwanderwege.com.

Obwohl nur zwei Stunden per Bahn von London Heathrow entfernt, unterscheidet sich Wales doch sehr vom Rest Großbritanniens. Wales ist ein kleines Land mit wechselvoller Geschichte und spektakulären Landschaften. Es besitzt drei Weltkulturerbestätten, drei Nationalparks und 1200 Kilometer schönste Küste mit hunderten von Burgen, Festungen und römischen Kastellen.

Mehr dazu finden Sie hier:
www.weitwanderwege.com,
www.visitwales.com/de/aktivitaten/aktivurlaub/wandern/pembrokeshire-coast-path,
www.visitbritain.com/de/Wales

Für Familien mit Kindern lohnt es sich vielleicht, einmal hier vorbeizuschauen: www.vorarlberg.travel/de/familienwanderungen/

Veranstaltungen im Brückenkopfpark Jülich

April - Juli 2015

Datum	Veranstaltung	Ort
18./19. April	**Frühlingserwachen**	Lindenrondell/ Themengärten
1. Mai	**Eröffnung der blühenden Oldies**	Lindenrondell
24./25. Mai	**11. Epochenfest**	Stadtgarten/ Lindenrondell
30. Mai	**„Sternenzauber“ Internationales Musik-Feuerwerk im Park**	Stadtgarten
18.–26. Juli	**Ausstellung „Fresken“ von H. Gebauer**	
19. Juli	**Märchenträume im Park**	ganzer Park
19. Juli	**Zoofest**	Zoo
31. Juli	**Blasorchester im Big Band Rausch**	Satdtgarten

Weitere Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie unter www.brueckenkopf-park.de.

Brückenkopf-Park Jülich
Ruraunenstraße 11
52428 Jülich

Tel.: 02461 - 97 95 - 0
Fax: 02461 - 97 95 - 22
info@brueckenkopf-park.de

EYEMATE – neuartiges Implantat zur Überwachung des Glaukoms

Der Grüne Star oder das Glaukom ist eine tückische Krankheit, weil sie sehr lange keine Symptome zeigt. Wenn die ersten Sehstörungen auftreten, sind an den Sehnerven bereits irreversible Schädigungen entstanden. Geschädigt wird der Sehnerv durch einen erhöhten Augeninnendruck. Mit dem intraokularen Drucksensor EYEMATE der Firma IOP GmbH ist es nun möglich, den Augeninnendruck kontinuierlich zu überwachen, ohne dass der Patient dabei den Arzt aufsuchen muss.

Dank individuellem Monitoring bleibt die Sehkraft erhalten

Das nur 12 Millimeter große Implantat EYEMATE überträgt berührungslos Messdaten an ein Lesegerät. Dessen Daten können jederzeit vom Patienten selbst an eine gesicherte Datenbank gesendet werden. Mit den Messdaten des Implantats kann der Augenarzt erstmals den Augeninnendruck regelmäßig beurteilen, und dem Patienten dienen sie zur Selbstkontrolle. Die Messintervalle können kurz getaktet werden, auf Veränderungen des Augeninnendrucks kann sofort medizinisch reagiert werden. Die Sehkraft bleibt erhalten. Das Implantat EYEMATE besteht aus einem winzigen Drucksensor, der in hochwertigen, streng kontrollierten Kunststoff gebettet ist. Es wird bei einem ambulanten Eingriff nicht sichtbar hinter der Regenbogenhaut platziert und besitzt lebenslange, wartungsfreie Haltbarkeit.

Der Drucksensor reagiert auf einen minimalen Stromimpuls des Lesegerätes und überträgt drahtlos die Messdaten. Im Implantat befindet sich keine Batterie, die geladen oder gewechselt werden müsste.

Fünf Millionen leiden an erhöhtem Augeninnendruck

Jenseits der 40 Jahre steigt das Risiko, an einem Glaukom zu erkranken. Wer familiär belastet ist, sollte sich schon vor dem 40. Lebensjahr engmaschig untersuchen lassen. Auch die Wohlstandskrankheiten wie Diabetes und Herz-Kreislauferkrankungen begünstigen das Glaukom. Geschätzt fünf Millionen Menschen in Deutschland leiden an erhöhtem Augeninnendruck und leben mit dem Risiko, ein Glaukom zu bekommen.

EYEMATE – das ringförmige Augenimplantat.

Klinische Studie mit Augeninnendrucksensor

Ist bei Ihnen eine Katarakt-Operation geplant (Ersatz Ihrer trüben Augenlinse durch eine künstliche Linse bei „Grauem Star“)? Und sind Sie darüber hinaus Glaukom-Patient („Grüner Star“)?

Falls beides auf Sie zutrifft, sind Sie möglicherweise geeignet, an einer bundesweiten klinischen Studie teilzunehmen. Dabei wird zusammen mit der künstlichen Linse ein Mikrosensor implantiert.

Mit einem Handmessgerät lässt sich danach jederzeit berührungslos und ohne Schmerzen der Augeninnendruck selbst bestimmen. Die Klinik für Augenheilkunde der Uniklinik RWTH Aachen nimmt an der Studie zur Erprobung des Intraokularen Drucksensors EYEMATE der Firma IOP teil. Für Fragen steht der Leiter der Studie gern zur Verfügung:

Priv.-Doz. Dr. med. Niklas Plange
Klinik für Augenheilkunde der Uniklinik RWTH Aachen
augenklinik@ukaachen.de

Foto: © Priv.-Doz. Dr. med. Niklas Plange

Foto: © IOP

Sie möchten an der Studie teilnehmen?

Patienten dürfen teilnehmen, wenn sie

- zwischen **40 und 85 Jahre** alt sind,
- ein **Glaukom** und
- einen behandlungsbedürftigen **Grauen Star** haben.

Bei Interesse können Sie unter der kostenfreien Rufnummer **0511/22042580 (Mo-Fr, 9-18 Uhr)** erfahren, welche Augenklinik in Ihrer Nähe an der Studie teilnimmt. Ein Prüfarzt kann weitere Kriterien mit Ihnen besprechen. Informationen zu dieser klinischen Prüfung finden Sie auch auf **www.implandata.com**.

Großes Lob
für die positive Entwicklung

Beim Neujahrsempfang für die Vertreter der Wohlfahrts- und Sozialverbände, zu dem Bürgermeister Paul Larue traditionsgemäß ins Kongresszentrum des Krankenhauses Düren einlädt, gab es viel Lob für die positive Entwicklung der Klinik an der Roonstraße.

In ihrer Begrüßung stellte Liesel Koschorreck, 1. stellvertretende Bürgermeisterin und Aufsichtsratsvorsitzende des Krankenhauses, fest, dass das kommunale Krankenhaus zum Wohle der Patienten ständig in Bewegung sei. Sie verwies auf die Vielzahl aktueller Projekte und nannte unter anderem den Bau der beiden Ärztehäuser auf dem Klinikgelände. Auch die wirtschaftliche Entwicklung des Krankenhauses Düren sei bemerkenswert, sagte die Aufsichtsratsvorsitzende, gerade vor dem Hintergrund, dass immer mehr Krankenhäuser – auch in der Region – in wirtschaftliche Not geraten. Dies verführe an der Roonstraße aber nicht dazu, sich auf dem Erreichten auszuruhen, sondern sei Ansporn, sich stetig weiterzuentwickeln.

Auch Bürgermeister Paul Larue zollte dem Krankenhaus Düren großes Lob. „Das Krankenhaus ist hervorragend geführt, die Entwicklung ist prima“, sagte der Bürgermeister, der auch stellvertretender Aufsichtsratsvorsitzender des Krankenhauses ist. Spitzenmedizin gehe mit Menschlichkeit Hand in Hand, betonte Larue und versicherte: „Alle im Stadtrat stehen zu diesem Haus in kommunaler Trägerschaft.“

Foto: © Lammertz

Beim Neujahrsempfang der Stadt für die Vertreter der Wohlfahrts- und Sozialverbände im Kongresszentrum des Krankenhauses Düren lobten Bürgermeister Paul Larue (l.) und die Aufsichtsratsvorsitzende des Krankenhauses, Liesel Koschorreck (r.), die Entwicklung der Klinik an der Roonstraße.

Foto: © Andreas Ernst/fotolia.de

Kostenloser Infoabend

zum Thema Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Rechtliche Absicherung zum Erhalt der Selbstbestimmung im Alter oder bei einer Krankheit

Referent: Michael Bogalski, Dipl.-Betriebswirt, Rechtsanwalt und Steuerberater
Zeit: Dienstag, 14. April 2015, um 19 Uhr
Ort: Seniorenhaus Marienkloster, Kreuzauer Straße 211 in 52355 Düren-Niederau

Mehr Infos unter: www.sh-marienkloster.de

Gewinnen Sie zwei Familienkarten für den Brückenkopf-Park Jülich

Der Brückenkopf-Park Jülich bietet auf rund 30 Hektar Freizeitspaß für Jung und Alt. Er bildet mit Aktionsflächen, Spielplätzen oder Wasserspiellandschaften eine nahezu perfekte Einheit aus Natur, Erlebnis, Erholung und Kultur.

In die Anlage integriert sind 35 Tiergehege und Volieren des Brückenkopf-Zoos mit etwa 400 Tieren. Zwischen April und Oktober gibt es im Park regelmäßig Veranstaltungen wie Märkte, historische Spektakel, Musik und Kinderevents.

Mehr zum Brückenkopf-Park Jülich finden Sie im Internet: www.brueckenkopf-park.de

Gewinner
Zwei Freikarten für die Skihalle Snowworld in Landgraaf / Heerlen hat gewonnen: Tobias Schmidt aus Düren.

InForm im Abonnement beziehen

Wenn Ihnen unser Gesundheitsmagazin InForm gefällt und Sie es gern bequem ins Haus geschickt haben möchten, dann senden Sie uns einfach eine Mail mit Ihren Adressangaben. Sie erhalten InForm dann 3x im Jahr zugesandt. Abobestellung: Unternehmenskommunikation Krankenhaus Düren, christoph.lammertz@krankenhaus-dueren.de

Die Gewinnfrage lautet: Auf welcher Seite ist das komplette Foto zu finden, von dem wir hier einen Ausschnitt abbilden?

Lösung: Seite _____

Bitte schicken Sie uns Ihre Antwort mit der Lösungszahl und Ihren Angaben
Name _____
Adresse _____
Telefon _____

per Mail: christoph.lammertz@krankenhaus-dueren.de
oder auf einer Postkarte an:
Christoph Lammertz, Unternehmenskommunikation, Krankenhaus Düren, Roonstraße 30, 52352 Düren

Einsendeschluss ist der 15. Mai 2015.

InForm

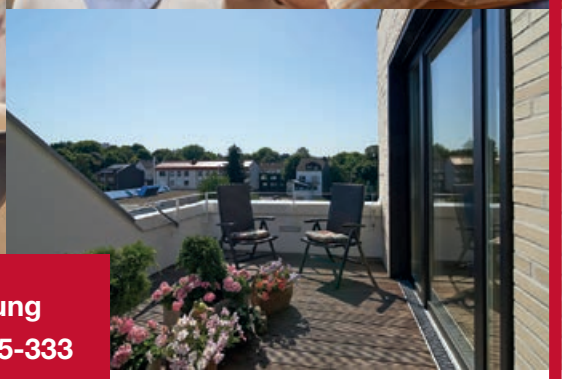
Impressum

Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt
Krankenhaus Düren gem. GmbH,
Geschäftsführer Dr. Gereon Blum,
Roonstraße 30, 52351 Düren,
Tel. 02421/300, Fax 02421/301387,
info@krankenhaus-dueren.de
www.krankenhaus-dueren.de
Redaktion
Christoph Lammertz,
Leiter Unternehmenskommunikation des Krankenhauses Düren;
Claudia Dechamps, Text&PR,
www.claudia-dechamps.de;
Mitarbeit: Regina Jaschke-Schröder
Konzept, Gestaltung und Anzeigenvertrieb
Drei K Kommunikation, www.drei-k.de

Seniorenhaus GmbH der Cellitinnen zur hl. Maria

Eine Einrichtung der Stiftung der Cellitinnen zur hl. Maria

In unseren Seniorenhäusern der Region Düren in guten Händen



Pflegeberatung
Tel 02421 555-333

Seniorenhaus Marienkloster
52355 Düren-Niederau
Tel 02421 5925-0

Cellitinnen-Seniorenhaus St. Gertrud
52351 Düren
Tel 02421 3064-0

Seniorenhaus St. Ritastift
52349 Düren
Tel 02421 555-0

Seniorenhaus Christinenstift
52385 Nideggen
Tel 02427 807-0

www.cellitinnen.de

Unsere Angebote auf einen Blick:

- Vollzeitpflege
- Kurzzeitpflege
- Appartements
- Premium-Seniorenwohnen
- Offener Mittagstisch in allen Häusern
- Tagesstrukturierte Betreuung für Menschen mit Demenz

LEBENSQUALITÄT IM ALTER
VERBRAUCHERFREUNDLICH

Cellitinnen
Der Mensch in guten Händen