

Nr. 1 / März 2018

BOGESUND

Das Gesundheitsmagazin des Medizinischen Qualitätsnetzes Bochum e.V.
und der Agentur GesundheitsCampus Bochum



7. Bochumer Gesundheitsmesse

Sonntag, 15. April 2018, 10.00 - 16.00 Uhr im RuhrCongress Bochum

Über 80 Aussteller - Medizinische Vorträge - Tombola mit attraktiven Preisen - Eintritt frei!

MedQN

Bergmannsheil:

Chirurgische Klinik ist zertifiziertes Endoprothetikzentrum

Agentur GesundheitsCampus Bochum

Digitalminister Pinkwart besuchte Agentur und hsg

Projekte zur Digitalisierung / Zusammenarbeit und Transfer



Schild & Schütze Rechtsanwälte



Ihr Recht ist unser Auftrag!

Unsere Kanzlei mit Sitz mitten in Bochum besteht seit Anfang 1988. Wir sind ein Team von kompetenten und erfahrenen Rechtsanwälten und Fachanwälten. Es bestehen Fachanwaltschaften im Sozial-, Medizin- und Arbeitsrecht. Ein weiterer Tätigkeitsschwerpunkt der Kanzlei liegt im Verkehrsrecht.

Besonderes Augenmerk legen wir auf Ihre persönliche, gleichwohl aber teamorientierte Betreuung, denn im Mittelpunkt unserer gesamten Tätigkeit stehen Sie mit Ihren individuellen Problemen.

Sie möchten gern eine individuelle Beratung oder Vertretung?

Vereinbaren Sie einfach einen Termin mit uns!

Rechtsanwälte Schild & Schütze

Kurt-Schumacher-Platz 4 | 44787 Bochum

Tel. 02 34 / 96 14 10

www.schild-schuetze.de | E-Mail: info@schild-schuetze.de



Rechtsanwalt
Walter W. Schild



Rechtsanwalt
Wolfgang F. Schütze
Fachanwalt für Sozialrecht



Rechtsanwältin
Indra Mohnfeld
Fachwältin für Sozial- und
Medizinrecht



Rechtsanwältin
Annett Grosse
Fachwältin für Arbeits-, Miet- und
Wohnungseigentumsrecht



Rechtsanwältin
Özlem Ay
Fachwältin für Sozialrecht
Tätigkeitsschwerpunkt Familienrecht



Rechtsanwältin
Jeanette Pentzek
Tätigkeitsschwerpunkt: Verkehrsrecht

DRK Zentrum Weitmar

HAUS DER GENERATIONEN

AMBULANTER HOSPIZDIENST

HAUSNOTRUF

ALZHEIMERHILFE

SENIORENBÜRO OST

FAMILIENBILDUNGSWERK

ERSTE-HILFE-AUSBILDUNG

FACHSEMINAR FÜR ALTENPFLEGE

BLUTSPENDE

BÜRGERCAFE



WIR BERATEN SIE GERNE!

Telefon: 0234 9445-0

Mail: info@drk-bochum.de

Web: www.drk-bochum.de

DRK Kreisverband Bochum e.V.

An der Holtbrügge 2-8

44795 Bochum



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Grußwort Ausgabe März 2018

Die 7. Bochumer Gesundheitsmesse

Gesundheit ist nicht alles. Aber ohne Gesundheit ist alles nichts.

Diesen Satz habe ich – wahrscheinlich wie die meisten von uns – seit meiner Jugend unzählige Male gehört. Und ich darf frei gestehen, dass ich das lange Zeit für einen der Sätze gehalten habe, die ältere Menschen halt so sagen. Doch inzwischen habe ich in meinem engeren und weiteren Umfeld miterlebt, wie eine Erkrankung Pläne und Lebensentwürfe von einem Moment auf den anderen auf den Kopf stellte. Umso wichtiger ist es, dass in einem solchen Falle gute Behandlungsmöglichkeiten vom Haus- über den Facharzt bis hin zum Krankenhaus ebenso zur Verfügung stehen wie ein ausreichendes Angebot an weiteren gesundheitlichen Angeboten wie Reha, Apotheken, Physiotherapien und Ähnliches.

Ich bin dankbar, dass dieses in Bochum gegeben ist. Neben 17 Krankenhäusern kümmern sich gut 700 niedergelassene Ärzte und Zahnärzte um unsere Gesundheit. Gemeinsam mit mehr als 100 Medizintechnikunternehmen sind im Gesundheitsbereich über 24.000 Menschen beschäftigt, die sowohl für eine exzellente Breitenversorgung als auch für Spitzenmedizin „made in Bochum“ stehen.

Über dieses breite Angebot zu informieren, hat sich das Medizinische Qualitätsnetz Bochum (MedQN) als größtes Netzwerk von Haus- und Fachärzten in unserer Stadt zur Aufgabe gemacht. Mit der 2012 aus der Taufe gehobenen Bochumer Gesundheitsmesse haben die Veranstalter „den Nerv der Zeit“ getroffen. Dies machen nicht zuletzt die stetig steigenden Besucherzahlen deutlich. MedQN präsentiert mit seinen Partnern und zahlreichen Ausstellern die Vielfalt und das Leistungsspektrum der medizinischen und therapeutischen Gesundheitsversorger in unserer Stadt. Zudem werden spannende Vorträge zu verschiedensten gesundheitlichen Themen angeboten, die allerlei Wissenswertes vermitteln und Denkanstöße geben.

Ich wünsche allen Besucherinnen und Besuchern der Gesundheitsmesse im RuhrCongress einen informativen Tag.



Ihr

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'T. Eiskirch', written over a light blue horizontal line.

Thomas Eiskirch

DIABETES?

WARUM
STECHEN
WENN MAN
SCANNEN
KANN?^{1,2}



EINFACH

den Sensor anbringen



SCHNELL

Zuckerwerte abfragen



UNAUFFÄLLIG

jederzeit und überall
schmerzfrei messen³⁻⁵



FreeStyle
Libre
FLASH GLUKOSE MESSSYSTEM

Kostenübernahme
bei vielen Kranken-
kassen möglich.

1 Das Setzen eines Sensors erfordert ein Einführen des Sensorfilaments unter die Haut. Der Sensor kann bis zu 14 Tage lang getragen werden. | 2 Eine zusätzliche Prüfung der Glukosewerte mittels eines Blutzucker-Messgeräts ist erforderlich bei sich schnell ändernden Glukosespiegeln, weil die Glukosewerte in der Gewebeflüssigkeit die Blutzuckerwerte eventuell nicht genau widerspiegeln, oder wenn das System eine Hypoglykämie oder eine anstehende Hypoglykämie anzeigt, oder wenn die Symptome nicht mit den Messwerten des Systems übereinstimmen. | 3 In einer von Abbott Diabetes Care durchgeführten Umfrage bei Erwachsenen stimmten 100% der befragten Patienten (n=24) zu, dass das Messen ihrer Glukosewerte durch einen Scan schmerzfrei ist. Daten liegen Abbott Diabetes Care vor. | 4 Das Lesegerät kann die Daten des Sensors in einem Abstand von 1 cm bis 4 cm erfassen. | 5 Der Sensor ist in bis zu 1 m Wassertiefe für die Dauer von bis zu 30 Minuten wasserfest.

Das FreeStyle Libre Lesegerät ist sowohl in mg/dL als auch mmol/L erhältlich. FreeStyle und damit verbundene Markennamen sind eingetragene Marken von Abbott Diabetes Care Inc. in verschiedenen Ländern. © 2017 Abbott Diabetes Care | ADC Nr. 2017-0081 | März 2017

Im Webshop erhältlich –
www.FreeStyleLibre.de

 **Abbott**

Vorwort Ausgabe März 2018

BOGESUND – die Gesundheitsstadt informiert

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Es ist wieder soweit! Am 15.04.2018 eröffnet die 7. Gesundheitsmesse des Medizinischen Qualitätsnetzes Bochum e. V. (MedQN) im RuhrCongress ihre Pforten. Wir laden die Bürgerinnen und Bürger der Stadt Bochum herzlich ein, sich in einer großen Ausstellung die Produkte der Kooperationspartner des MedQN anzusehen, sich zu informieren und ggfls. auszuprobieren.

Darüber hinaus stehen Angebote zur aktiven Teilnahme zur Verfügung, an denen Sie und auch Ihre Kinder teilnehmen können.

Im thematischen Mittelpunkt unserer Veranstaltung steht das Thema Prävention: gesund bleiben, Vermeidung der Verschlechterung des bestehenden Krankheitsbildes und Verhinderung eines erneuten Krankwerdens. Dazu gibt es ein breitgefächertes Informations- und Vortragsprogramm. Wir stellen Ihnen auch einen ergonomisch optimal ausgestatteten Büroarbeitsplatz vor.

Einen Fragebogen zur Patientenzufriedenheit können Sie gern am Stand des MedQN beantworten. Wir sind sehr an Ihrer Meinung interessiert.

Erstmalig ist der Diabetikertag der Bochumer Krankenhäuser in unsere Gesundheitsmesse integriert. Auch hier erwarten Sie viele Informationen durch Aussteller und Vorträge.

Weitere Informationen zur Gesundheitsmesse entnehmen Sie bitte dem Heft.

Außerdem finden Sie weitere Berichte über Themen, die im Augenblick die Bochumer Gesundheitswirtschaft bewegen. So hat Herr Minister Prof. Dr. Andreas Pinkwart auf Einladung der Agentur GesundheitsCampus Bochum Ende Januar den GesundheitsCampus besucht und sich selbst ein Bild davon gemacht, welche Erfolgsgeschichten die Gesundheitswirtschaft in Bochum schreibt. Bei dem Besuch nahm das Thema „Digitalisierung und Patientennutzen“ eine zentrale Rolle ein.

Das Projekt „Train2Hear“ geht an den Start und sucht noch Teilnehmerinnen und Teilnehmer – ein spannendes Vorhaben für Menschen, die beginnenden Hörstörungen entgegenwirken möchten.

Und schließlich greifen wir das Thema Kindergesundheit in dieser Ausgabe auf. „Prävention“ und „Therapie“: Wie kann man Notfälle bei Kindern vermeiden – und wenn doch etwas passiert ist, richtig helfen?

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und den Besuchern der Gesundheitsmesse spannende Informationen und Aktionen!



Dr. Michael Tenholt
Vorsitzender
Medizinisches Qualitätsnetz Bochum



Johannes Peuling
Agenturleiter
Agentur GesundheitsCampus Bochum

Inhaltsverzeichnis

Grußwort	1
Vorwort	3
Impressum	52

Gesundheitsmesse Bochum / MedQN

Die 7. Bochumer Gesundheitsmesse am 15. April 2018	6
Messeplan	8
Übersicht der Aussteller	9
Vortragsplan	10 - 11
Die Aussteller im Detail	12 - 19
Kostenloser Gesundheits-Check-up	20 - 22
Computer/Fernsehen aus und raus. Über einen möglichen Zusammenhang von Licht und Schlafstörungen	24 - 25
Betriebliches Gesundheitsmanagement mit der BKK•VBU.....	26 - 27
„Stress am Arbeitsplatz“ – Was daraus entstehen und was man machen kann	29 - 30
Mit Pflanzen heilen	30 - 31
Bergmannsheil: Chirurgische Klinik ist zertifiziertes Endoprothetikzentrum	32
Das Metabolische Syndrom: Besser vorbeugen als heilen!	33
Gut versorgt - Ein Überblick der VIACTIV Krankenkasse	34
Neues aus der Wissenschaft/Yoga	35
Selbsthilfetag in Bochum	36
Gesundheitsseminare Jahresübersicht 2018	37
Verkehrswacht Bochum e. V.	38

Die Agentur GesundheitsCampus Bochum

Bochum ist DER Standort der Gesundheitswirtschaft im Westen Deutschlands	39
Digitalminister Pinkwart besuchte hsg Projekte zur Digitalisierung / Zusammenarbeit und Transfer	40
TeilnehmerInnen gesucht! Personen mit beginnender Hörminderung / Cochlea-Implantat(en)	41
Neue Leitung der Medienambulanz der LWL-Universitätsklinik	41
Herzinfarktverbund Bochum führt Präventionsausweis ein	42
Zertifizierung Alters-Trauma-Zentrum	43
Hebammenbefragung in NRW geht an den Start	43
AVATAR: Spiegelbild fürs Sprechen	44
Kindergesundheit - Kinder sind keine „verkleinerten Erwachsenen“	45 - 48

Weitere Informationen und Themen

Kündigung wegen Krankheit	49
Die Parkinsonselbsthilfegruppe Bochum	51

Loslassen Entspannen Wohlfühlen

Shiatsu • Mobile Massage
Indonesische Kopf-Nacken-Schulter-Massage
Hot Stone Massage • Tuina • Schröpfen
Dorn-Breuss-Methode • Fußmassagen
Neu Lomi Lomi Massage
Nahrungsergänzung • Access Consciousness® Bars



Marleen De Smedt
GESUNDHEITSPRAXIS

Brenscheder Str. 60 • 44799 Bochum • Terminabsprache 0173 25 73 554
gesundheitspraxis@marleendesmedt.de • www.marleendesmedt.de



Gut zu Fuß in Bochum

Orthopädieschuhtechnik Rüdiger Schramm
Orthopädienschuhmachermeister im Kompetenzzentrum Lötte

Reperaturen • Einlagen aller Art • Maßschuhversorgungen
Barrierefrei • Fußpflege
Fußscan • kostenlose Fußberatung • Hausbesuche
Versorgung aller Kassen und Privat



Lötte Orthopädieschuhtechnik
Inh.: Rüdiger Schramm
Bochum City
Untere Marktstraße 3
– gegenüber der Probsteikirche –



Tel. 0234 - 41 48 27 20
Öffnungszeiten:
Mo - Fr: 9:30-18:00
Homepage:
www.orthopaedietechnik-bochum.de

acurabo
wir kümmern uns!

Wir kümmern uns...

Besuchen Sie uns am Stand Nr. 72
auf der Gesundheitsmesse

Um alle Belange rund um Ihren Haushalt und Familie

Betreuung und Entlastung für kranke und pflegebedürftige
Menschen nach §45 Abs 1 SGB XI

- ✓ Wir unterstützen Sie bei allen Arbeiten im Haushalt
- ✓ Wir kaufen für Sie ein
- ✓ Wir begleiten Sie im Alltag
- ✓ Anderweitige Unterstützungsleistungen auf Anfrage

Sie verfügen über einen Pflegegrad? Dann ist unser anerkanntes
Angebot für Sie kostenlos. Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.

Brenscheder Straße 60a | 44799 Bochum | Fon 0234 4148462 | info@acurabo.de | www.acurabo.de



Gesundheit neu denken, Gesundheitsberufe studieren.

Die Hochschule für Gesundheit (hsg) in Bochum bietet als erste staatliche Hochschule für Gesundheitsberufe ein umfassendes und praxisnahes Studium. Hier ist der richtige Ort für Studierende, die den Zukunftssektor Gesundheit mitgestalten möchten – interdisziplinär und offen für neue Perspektiven.

www.hs-gesundheit.de

**Logopädie · Ergotherapie · Physiotherapie · Pflege
Hebammenkunde · Gesundheit und Diversity
Gesundheit und Sozialraum
Evidenzbasierung pflegerischen Handelns**

Bachelor

**Evidence-based Health Care
Gesundheit und Diversity in der Arbeit**

Master



BESONDERE VERSORGUNG – EINE KONSERVATIVE ALTERNATIVE ZUR OPERATION

Gemeinsam mit Orthopäden und Physiotherapeuten bieten wir effiziente und innovative Versorgungskonzepte, um Patienten eine konservative Alternative zur Operation zu bieten. Die interdisziplinäre Versorgung der Patienten und die umfassende Eingangsdiagnostik ermöglichen eine individuelle und bedarfsgerechte Therapie, bei der vor allem die persönlichen Ziele des Patienten im Vordergrund stehen. Orthopäden können – anders als in der Regelversorgung – im Rahmen der besonderen Versorgung bis zu 32 Therapieeinheiten in rascher Abfolge verordnen. Die Wahl der Heilmittel liegt dabei bei dem behandelnden Physiotherapeuten und kann von passiven (KG, MT) bis aktiven Therapieeinheiten (KGG) auch Kombinationen enthalten. Mithilfe dieses individuellen und effizienten Versorgungskonzeptes lassen sich Knie- und Hüftgelenkoperationen verzögern oder vermeiden.

SIE HABEN NOCH FRAGEN?

Wir stehen Ihnen gerne zur Verfügung!
Ihr NOVOTERGUM - Team in

NOVOTERGUM Bochum Goy

Goystraße 67c
44803 Bochum
Tel.: 0234 9351478
Fax: 0234 9351479

NOVOTERGUM Wattenscheid

Alter Markt 1
44866 Bochum
Tel.: 02327 9540130
Fax: 02327 9540140

NOVOTERGUM Altenbochum

Oskar-Hoffmann-Straße 154-156
44789 Bochum
Tel.: 02349766021
Fax: 02349766023

WWW.NOVOTERGUM.DE

7. Bochumer Gesundheitsmesse am 15. April 2018 Focus: Prävention und Diabetes mellitus

Für die 7. Bochumer Gesundheitsmesse am Sonntag, 15. April 2018, im Ruhr-Congress präsentieren das Medizinische Qualitätsnetz Bochum (MedQN) und seine Gesundheitspartner viele Informationsangebote und Aktionen. Der Focus ist auf Präventionsangebote und auf den Diabetes mellitus gerichtet. Erstmals wird der „Bochumer Diabetikertag“ in die Gesundheitsmesse integriert.

Für 2018 sind neben den Informationsangeboten an den über 80 Messeständen sowie medizinischen Fachvorträgen u.a. diese Highlights für die Besucherinnen und Besucher geplant:

Zum Thema Prävention wird über folgende Themenbereiche informiert:

- **Bewegung**
Angebote zur aktiven Teilnahme
- **Stress**
Entspannungskurse zur aktiven Teilnahme
- **Ernährung**

Ergänzt wird das Angebot u. a. durch:

- **Laienreanimationstraining zur aktiven Teilnahme**
- **Rollstuhl-/ Rauschbrillen-Parcours**
- **Hörtests**



Vortragsreihe des in die Gesundheitsmesse integrierten „Bochumer Diabetiker-Tages“

- Diabetes vorbeugen durch eine gesunde Lebensweise – Risikofaktoren im Griff
- Das Diabetische Fußsyndrom – Ursachen, Symptome und Co.
- Diabetes und Niere
- Diabetes Typ 1 – Neues zur Behandlung

Durch die Vortragsreihe führt Prof. Dr. med. H. H. Klein, Berufsgenossenschaftliches Universitätsklinikum Bergmannsheil Bochum.

Kontakt MedQN:
MedQN Bochum e.V.
Huestr. 5 44787 Bochum
Tel.: (02 34) 54 7 54 53
Fax: (02 34) 54 7 54 55
info@medqn.de | www.medqn.de

SBO
Senioreneinrichtungen
Bochum GmbH

Haus an der Graf-Adolf-Straße Haus an der Grabelohstraße Haus an der Bayerstraße Haus am Glockengarten

**Sicher und geborgen –
hier sind Sie zu Hause!**

Die vier Senioreneinrichtungen der Stadt Bochum bieten bereits über 600 älteren Frauen und Männern ein Zuhause. Die Senioren, die wir im Alltag unterstützen, wohnen in Einzel- oder Doppelzimmern und bilden gemeinsam eine familiäre Wohngruppe.

Die Zimmereinrichtung bleibt individuell, als Grundausstattung bringen alle Räume jedoch Mobiliar mit, das perfekt auf die Pflege zugeschnitten ist, schließlich betreuen wir Menschen jeder Pflegestufe.

So weit wie möglich gestalten die Bewohnerinnen und Bewohner ihren Tagesablauf selbst – und bekommen jederzeit Hilfe, sobald es nötig ist. Eine respektvolle Pflege, die auf Fachwissen und Kooperation gleichermaßen setzt, bildet das Fundament für ein neues Zuhause: für Sicherheit und Geborgenheit.

Rufen Sie uns einfach unter Tel. 02 34 - 93 52-900 an – wir stellen Ihnen gerne unsere Einrichtungen vor – oder besuchen Sie uns auf unserer Internetseite!

www.sbo-bochum.de

WEIGHT WATCHERS CENTER BOCHUM SELBSTSTÄNDIGER WEIGHT WATCHERS COACH Gabi Haarmann

ABNEHMEN + GESUNDE ERNÄHRUNG = KOMMEN SIE ZU UNS

Herner Str. 21
44787 Bochum

Mobil: 0171 5588922

centerbochum@wwcoach.de
www.centerbochum.wwcoach.de

**weight
watchers**

Augenprüfung mit modernster Technik

Eine Augenprüfung mit modernster Technik verrät Ihnen viel mehr über Ihr Auge als nur die aktuelle Sehstärke.

Unbemerkte Veränderungen Ihrer Augen können früh entdeckt werden, so dass das Risiko einer späteren Augenerkrankung erheblich sinkt.

Mit der einmaligen Wellenfrontmesstechnik ist es möglich, in wenigen Minuten viele wichtige Daten Ihrer Augen zu erfassen. Dazu gehört die optimale Sehstärke für den Tag und bei Dämmerung, die Topographie und die Dicke der Hornhaut. Außerdem kann uns das Messergebnis wertvolle Informationen über die Lichtdurchlässigkeit, die Blendempfindlichkeit und den Augeninnendruck Ihrer Augen liefern.

Um gutes Sehen zu erhalten, ist der Schutz Ihrer Augen unerlässlich. Licht ist lebensnotwendig, es sorgt für un-



ser Wohlbefinden und gutes Sehen. Bestimmte Anteile des Lichtes können aber schädlich sein. In solchen Fällen reduziert eine Sonnenbrille die Blendung und schützt Ihre Augen.

Bei Bildschirmen und Monitoren kann blau-violettes Licht mit der neuesten Brillenglas-Technologie reduziert werden. Wir bieten eine große Auswahl spezieller Kantenfiltergläser an, die den Schutz gewährleisten, den Kontrast steigern und bei

Augenerkrankungen das Sehen verbessern.

Unser Ziel ist es, Sie bestmöglich zu beraten und Brillen sowie Kontaktlinsen optimal anzupassen. Das machen wir mit viel Begeisterung.

Besuchen Sie uns auch auf der Gesundheitsmesse Bochum am Stand Nr. 5.

Kock Brillen ... herzlich gern!



Weitmar Mark
Markstr. 419
44795 Bochum
Tel. 0234 / 46 01 94

Wiemelhausen
Brenscheder Str. 49
44799 Bochum
Tel. 0234 / 9 04 85 67

www.kock-brillen.de

kock@kock-brillen.de

kock
BRILLEN

... herzlich gern

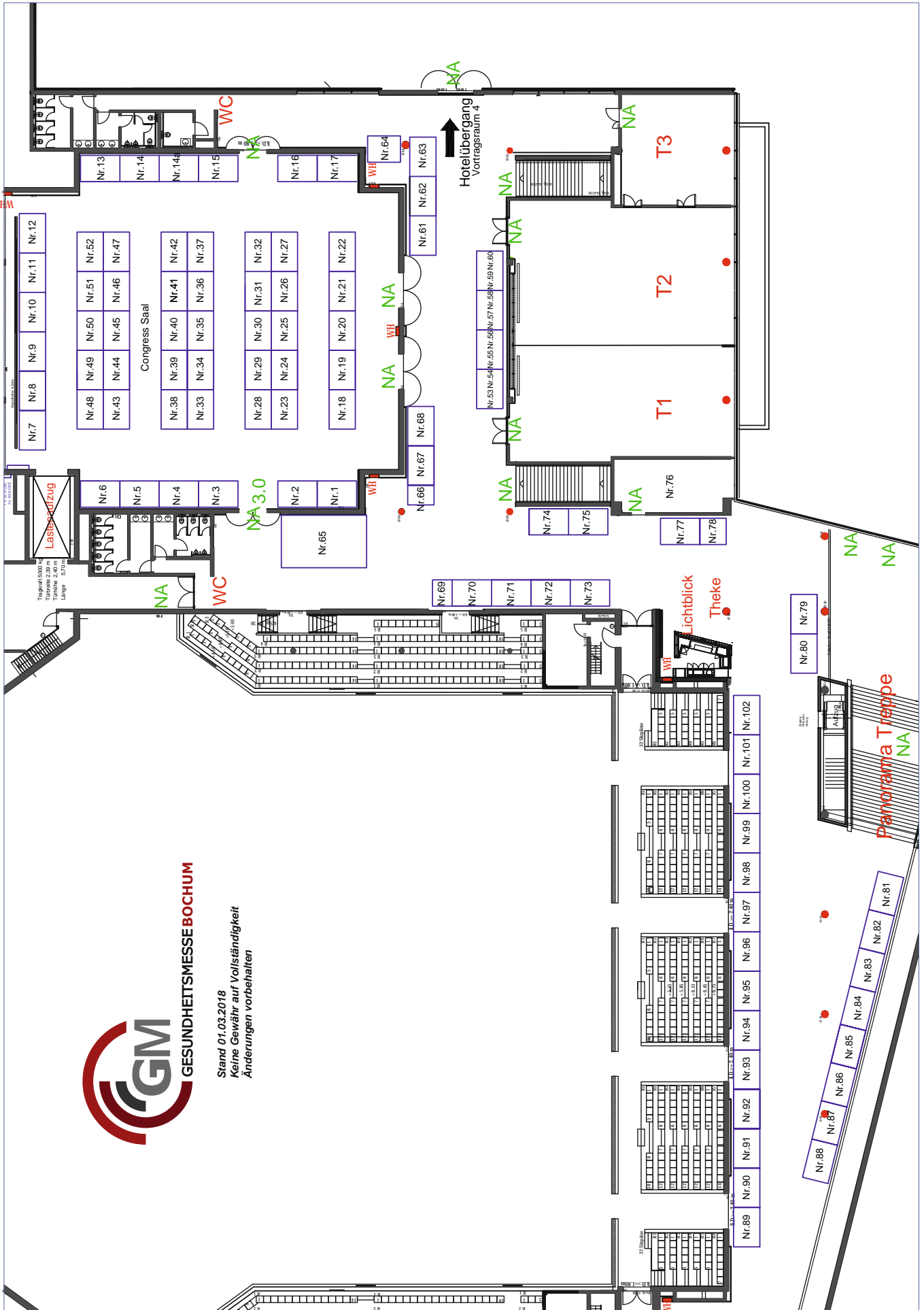

TOM TAILOR

– Messeplan –



GESUNDHEITSMESSE BOCHUM

Stand 01.03.2018
Keine Gewähr auf Vollständigkeit
Änderungen vorbehalten



– Aussteller –

Stand Nr. 1 + 2
BG Universitätsklinikum
Bergmannsheil Bochum

Stand Nr. 3
Amplifon Deutschland GmbH

Stand Nr. 4
Papahn & Papahn GbR

Stand Nr. 5
Kock Brillen

Stand Nr. 6
Deutsche Duchenne Stiftung

Stand Nr. 7 + 8
Sanitätshaus Schock

Stand Nr. 9
Gesundheitspraxis Marleen de Smedt

Stand Nr. 10
Hypnosepraxis für neue Lebensfreude

Stand Nr. 11a
Seniorenbetreuung mit Flügeln

Stand Nr. 11b
majimo UG & Co. KG

Stand Nr. 12
Böhm Podologie

Stand Nr. 13
NOVOTERGUM Nord GmbH

Stand Nr. 14
Verbraucherzentrale NRW
Beratungsstelle Bochum

Stand Nr. 14a
Sanitätshaus Care Center

Stand Nr. 15
Herz- und Diabeteszentrum NRW,
Universitätsklinik der Ruhr-Universität
Bochum

Stand Nr. 16
Bernd Albers GmbH

Stand Nr. 17
BKK VBU, ServiceCenter Bochum

Stand Nr. 18
Angio-Radiologisches-Institut
Dr. med. Detlev Longwitz

Stand Nr. 19 + 20
WINKELMANN HÖRAKUSTIK
Winkelmann & Wizeniti GbR

Stand Nr. 21
MSD Sharp & Dohme GmbH

Stand Nr. 22
Knappschaftskrankenhaus
Bochum

Stand Nr. 23
VIActiv Krankenkasse

Stand Nr. 24
Martin-Luther-Krankenhaus gGmbH

Stand Nr. 25
Home Instead - HISB Betreuungsdienst
Bochum GmbH

Stand Nr. 26
Synexus Clinical Research GmbH

Stand Nr. 27
Schild & Schütze, Rechtsanwältin

Stand Nr. 28
Cyberdyne Care Robotics GmbH

Stand Nr. 29
Klinik für Naturheilkunde,
Katholisches Klinikum Bochum

Stand Nr. 30 + 31
Katholisches Klinikum Bochum

Stand Nr. 32
Gesundheitsclub Ortho Mobile GmbH

Stand Nr. 33
DENTALNINE

Stand Nr. 34
Roche Diabetes Care
Deutschland GmbH,
Roche Diagnostics Deutschland GmbH

Stand Nr. 35
Sanitätshaus Kraft
Technik, Reha und Orthopädie

Stand Nr. 36 + 37
Familien- und Krankenpflege Bochum
gGmbH

Stand Nr. 38
Augusta-Kranken-Anstalt
Klinik für Chirurgie, PD Dr. med. Mann

Stand Nr. 39
Augusta-Kranken-Anstalt
Klinik für Urologie, PD Dr. med. Ubrig

Stand Nr. 40
Ev. Stiftung Augusta,
Augusta Akademie,

Stand Nr. 41
Feuerwehr und Rettungsdienst

Stand Nr. 42
COPD-Deutschland e.V.

Stand Nr. 43
Stiftung Deutsche Krebshilfe

Stand Nr. 44
Heinrich-König-Seniorenzentrum

Stand Nr. 45
SANOFI AVENTIS
DEUTSCHLAND GmbH

Stand Nr. 46
fraktur.info

Stand Nr. 47
Praxis für Ernährungs- &
Diätberatung Entspannung

Stand Nr. 48
FairCura Ambulanter Pflegedienst

Stand Nr. 49
Weight Watchers Bochum

Stand Nr. 50
MeDITA-Diabetes GmbH

Stand Nr. 51
Physiotherapie Mansoureh Karimi

Stand Nr. 52
Zentrum für Körperstatik und
Sensomotorik

Stand Nr. 53
Selbsthilfe Kontaktstelle Bochum

Stand Nr. 54
Aktiv gegen Brustkrebs e. V.

Stand Nr. 55
Selbsthilfegruppe Lungenkrebs

Stand Nr. 56
Resiless Legs Syndrom
Selbsthilfegruppe Bochum

Stand Nr. 57
SoVD NRW Bezirk Bochum

Stand Nr. 58
Selbsthilfegruppe für Krebsbetroffene
e. V. Bochum

Stand Nr. 59
Selbsthilfegruppe Schlafapnoe

Stand Nr. 60
Non-Hodgkin-Lymphome Hilfe Bochum

Stand Nr. 61
Medizinisches Qualitätsnetz
Bochum e. V. (MedQN)

Stand Nr. 62
Patientenbeirat MedQN

Stand Nr. 63
Apothekenbeirat MedQN

Stand Nr. 64
Lotsendienst Europahaus Bochum

Stand Nr. 65
In safe hands e. V.

Stand Nr. 66 + 67
Abbott GmbH & Co. KG

Stand Nr. 68
wita GmbH

Stand Nr. 69
Alte Apotheke, Herr Sondermann

Stand Nr. 70
WAZ

Stand Nr. 71
Alpha-Apotheke

Stand Nr. 72
acuraBo Haushalts- und
Familienservice

Stand Nr. 73
Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Bochum e. V.

Stand Nr. 74 + 75
Pfizer Pharma GmbH

Stand Nr. 76
DYCKERS & FRIENDS GmbH

Stand Nr. 77
Amplifon Deutschland GmbH

Stand Nr. 78
Kommunales Integrationszentrum
Bochum

Stand Nr. 79
Deutsche Parkinsonvereinigung e. V.

Stand Nr. 80
Prävento GmbH

Stand Nr. 81 - 88
Rauschbrillen-/Rollatoren-Pacour
Papahn & Papahn GbR

Stand Nr. 93
Sektor Electronic GmbH

Stand Nr. 94
Hausärztenetz Bochum e. V.

Stand Nr. 95
Wir „Walk In Ruhr“
Zentrum für sexuelle Gesundheit

Stand Nr. 96
Seniorenbüro Stadt Bochum

Stand Nr. 97
Feuerwehr und Rettungsdienst

Stand Nr. 98 - 102
Verkehrswacht Bochum e. V.

Außenbereich

Paul Rybarsch Hörgeräte GmbH & Co.
Rückenoffensive

Stand 01.03.2018

Keine Gewähr auf Vollständigkeit / Änderungen vorbehalten

Uhrzeit	Vortragsraum 1	Uhrzeit	Vortragsraum 2
10.30 - 11.15	Diabetes vorbeugen durch eine gesunde Lebensweise - Risikofaktoren im Griff Referentinnen: Frau Heusch, Frau Lemloh Typ-2-Diabetes muss kein unabwendbares Schicksal sein! Mit gesunder Lebensweise und bewusster Ernährung können Sie selbst viel dazu beitragen, einen Erkrankungsbeginn hinauszuzögern oder aber den Verlauf positiv zu beeinflussen.	10.30 - 11.15	CMD - Schmerzen im Kiefergelenk Referentin: Dr. med. dent. Anastase  Schmerzen in den Kiefergelenken, im Kopf und Nacken, was hat das mit den Zähnen zu tun? Die Volkskrankheit wird craniomandibuläre Dysfunktion (kurz CMD) genannt und beschreibt ein gestörtes Zusammenspiel zwischen falschem Biss und den Kiefergelenken, verstärkt durch Stress. Hier kann der Zahnarzt mit Unterstützung von gezielten Maßnahmen, wie beispielsweise manueller Therapie, Osteopathie und nicht zuletzt mit der Hilfe des Patienten selbst Abhilfe schaffen.
11.15 - 12.00	Das Diabetische Fußsyndrom - Ursachen, Symptome und Co Referentin: Dr. med. Ehren  Rund ¼ aller Diabetesbetroffenen entwickelt im Laufe der Erkrankung ein diabetisches Fußsyndrom (DFS). Neben Informationen zu Ursachen, Anzeichen und Therapiemöglichkeiten werden effektive Maßnahmen zur Vorbeugung vorgestellt.	11.15 - 12.00	Polyneuropathien - Selten ist gar nicht so selten Referent: PD Dr. med. Yoon  Entzündliche Polyneuropathien und damit behandelbare Polyneuropathien gelten als seltene Erkrankungen. Tatsächlich liegen behandelbare Polyneuropathien an dritter Stelle hinter Polyneuropathie durch Diabetes mellitus und Alkohol. Im Vortrag werden die häufigsten behandelbaren Polyneuropathien mit Blick auf neue diagnostische Möglichkeiten und Therapieoptionen dargestellt.
12.00 - 12.45	Diabetes und Niere aus Sicht des Internisten Referent: Dr. med. Fricke  In dem Vortrag geht es um das Auftreten einer Nierenerkrankung bei Patienten mit Diabetes mellitus. Wie können diese entstehen? Welche Konsequenzen ergeben sich bei einer Nierenerkrankung für den Patienten und seine Behandlung? Und wie kann ich einer diabetischen Nierenschädigung vorbeugen?	12.00 - 12.45	Trends moderner Endoprothetik von Hüfte und Kniegelenk Referent: Prof. Dr. med. Smektala  Seit einigen Jahren stagniert die Anzahl der in Deutschland implantierten Hüft- und Kniegelenke. In den Kliniken sehen wir wieder häufiger Patientinnen und Patienten, die sich eigentlich zu spät für eine solche Operation entscheiden. Dieses Thema soll aufgegriffen werden, der Vortrag wird umfassend über die Verschleißerkrankungen von Hüft- und Kniegelenk informieren und vor allen Dingen die Chancen, die mit einer erfolgreichen Operation verbunden sind, in den Vordergrund stellen.
12.45 - 13.30	Diabetes Typ 1 - Neues zur Behandlung Referentin: Dr. med. Kampmann  Die Insulintherapie steht im Mittelpunkt der Behandlung des Typ 1 Diabetes, ebenso die Glukoseselbstkontrolle. Der Vortrag möchte Ihnen eine aktuelle Übersicht über die verfügbaren Insulinarten geben sowie Ihnen neuere technische Errungenschaften in der Therapie des Typ 1 Diabetes vorstellen.	12.45 - 13.30	Osteoporose - häufig auftretende Alterserkrankung des Knochens Vortragende: Dr. med. Colemont, Dr. med. Moewes Die Abnahme der Knochenmasse beim Menschen im Laufe der Jahre ist ein natürliches Phänomen, was jeden von uns betrifft, nachdem wir ein bestimmtes Alter überschritten haben. Seltener sind andere Krankheiten Ursache einer Kalksalzminderung im Knochengewebe. Welche Mechanismen dafür verantwortlich sind, welche Ursachen man bislang kennt und welche Möglichkeiten der Behandlung zur Zeit zur Verfügung stehen, wird im Rahmen des Vortrag dargestellt.
13.30 - 14.15	Naturheilkunde - „Zucker“ erfolgreich vermeiden und behandeln Referent: Dr. med. Fey Der Diabetes mellitus stellt eine der großen Volkskrankheiten dar und betrifft zunehmend mehr Menschen. Die Behandlung erfolgt stets mit einer angepassten Ernährung und Bewegung. Welche Naturheilverfahren können zusätzlich eingesetzt werden? Obwohl der Diabetes mellitus oft erst spät Beschwerden macht, ist seine Vermeidung und Behandlung sehr wichtig. Hier haben die Naturheilverfahren ihren Stellenwert, der nicht zu unterschätzen ist.	13.30 - 14.15	Nur Gedächtnisprobleme oder schon dement? Referent: Prof. Dr. med. Juckel  Viele Menschen im zunehmenden Lebensalter fragen sich, ob gelegentliches Vergessen, sich nicht mehr an Namen von Bekannten zu erinnern usw., schon erste Zeichen einer Demenz sein könnten. Dies ist nicht immer einfach zu beantworten, aber in diesem Vortrag werden Anhaltspunkte und Untersuchungsmöglichkeiten erläutert.
14.15 - 15.00	Transplantation beim Diabetiker - Möglichkeiten und Perspektiven Referenten: Prof. Dr. med. Viebahn, Prof. Dr. med. Westhoff  Für Patienten mit dem sog. „Typ 1 Diabetes“ kann neben einer Nierentransplantation auch eine Bauchspeicheldrüsentransplantation in Frage kommen. Die Vorträge werden beleuchten, wie diese Transplantationen ablaufen und wer dafür in Frage kommt. Es wird besonders darauf eingegangen, wie eine Zuckerkrankheit nach Organtransplantation behandelt werden kann.	14.15 - 15.00	In der Krankheit selbst bestimmen - Patientenautonomie im Gespräch stärken Referent: Prof. Dr. med. Behringer  „Wie kann ich sicherstellen, nach meinen Wünschen behandelt zu werden, auch wenn ich meinen Willen nicht äußern kann?“ - Mit dem Konzept „Behandlung im Voraus planen“ entsteht die Patientenverfügung als Ergebnis von Gesprächen mit geschulten Gesprächsleitern.

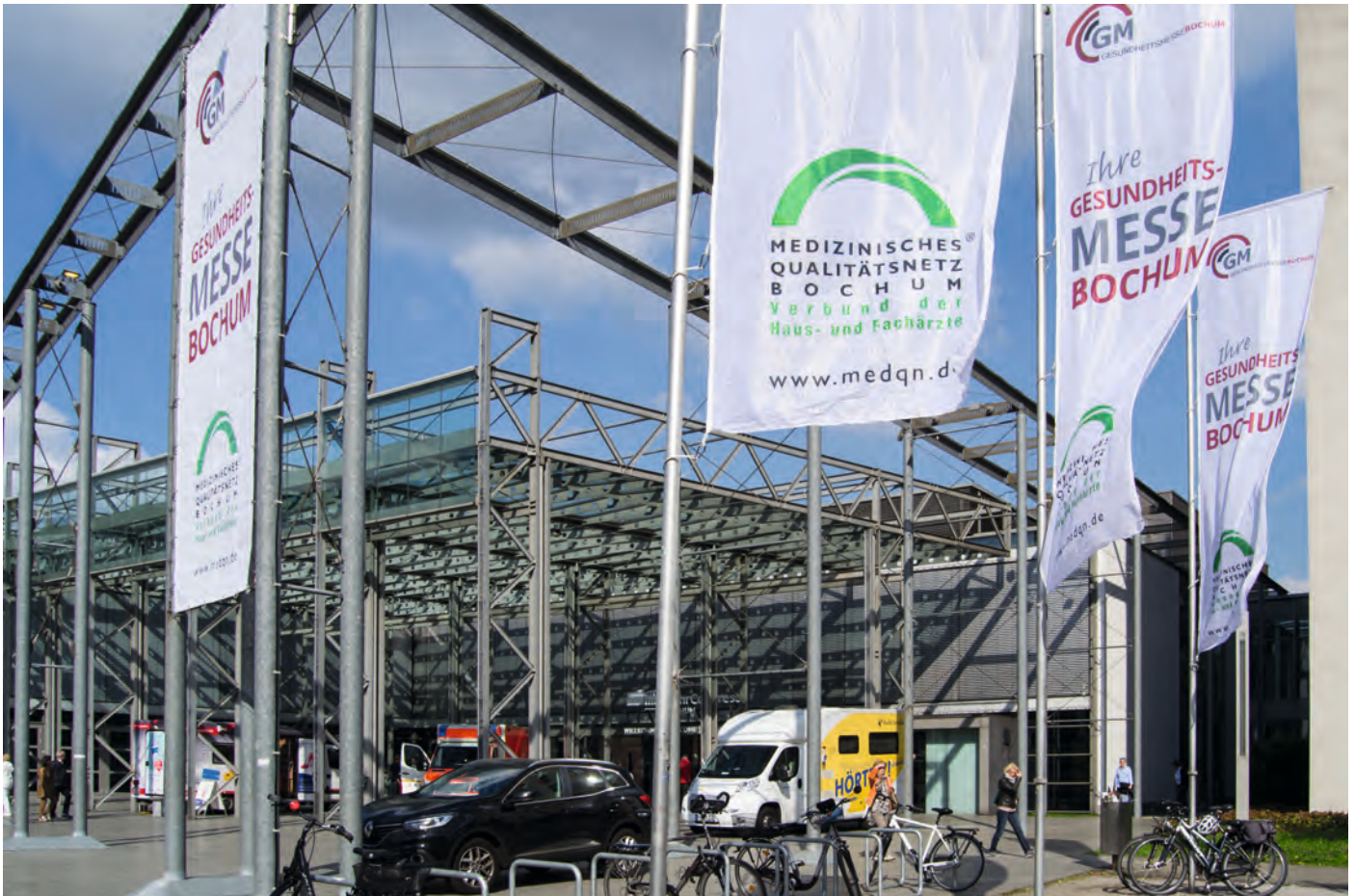
Die Wege zu den Vortragsräumen werden farblich auf dem Boden gekennzeichnet

Uhrzeit	Vortragsraum 3	Uhrzeit	Vortragsraum 4
10.30 - 11.00	Progressive Muskelentspannung (Mitmachkursus) Referentin: Daniel Lang	10.30 - 11.15	Sturzprävention (inkl. Mitmach-Übungen) Referent: Tim Erlen  <p>Ein Sturz hat oft weitreichende Folgen. Neben Verletzungen können auch Unsicherheit, Angst und soziale Isolation die Folge sein. Die Sturzprävention hat das Ziel, Stürze und Verletzungen zu verhindern. Dies geschieht unter anderem durch gezielte Bewegung und Übungen in der Gruppe für das Gleichgewicht, der Kraft, der Selbsteinschätzung und das Lösen von Mehrfachaufgaben, um das Sturzrisiko deutlich zu verringern.</p>
11.15 - 11.45	Erste-Hilfe-Kurs für Kinder (Mitmachkursus) Referent: Feuerwehr Bochum <p>Im Notfall richtig helfen: kinderleicht! Medizinische Notfälle treten oft unvorhergesehen und ohne Vorboten auf. In dieser Situation hängen die Überlebenschancen vom schnellen Handeln Umstehender ab. Allerdings sind dann viele Mitmenschen überfordert und wissen nicht, was sie tun könnten - die letzte Erste-Hilfe-Ausbildung ist lange her. Dabei sind viele Maßnahmen kinderleicht!</p>	11.15 - 12.00	Ernährung - Weshalb ist die pflanzenbasierte Kost die artgerechteste und gesündeste Nahrung des Menschen Referent: Sohrab Papahn  <p>Was erwartet Sie im Vortrag? Reflektion der heutigen Nahrungstrends, evidenzbasierte Fakten bzgl. tierischer & pflanzlicher Produkte und Inspiration zur Selbstverantwortung! Hier erfahren Sie, weshalb jeder unbedingt anfangen sollte, seine aktuelle Ernährungsweise zu hinterfragen! Was braucht der Mensch an essentiellen Nahrungsmitteln und was ist gesund? Ich freue mich auf Sie.</p>
12.00 - 12.30	Reanimationskurs (Mitmachkursus) Referent: Feuerwehr Bochum	12.00 - 12.45	Zuckermessung mit Sensor - FreeStyle Libre Referent: Dr. med. Redzich  <p>Zuckermessen ohne Blut? Zuckermessen ohne tägliches Stechen und ohne Schmerzen? Ist Ihr Interesse geweckt? Informieren Sie sich über die neue Technik und die Möglichkeiten der Verbesserung Ihrer Diabetestherapie.</p>
12.45 - 13.15	Bochumer 11 Übungen am Arbeitsplatz (Mitmachkursus) Referent: Christoph Eißing	12.45 - 13.30	Ernährung von Kindern und Jugendlichen Referentin: Prof. Dr. med. Kersting  <p>Eine gesunde Ernährung von Anfang an kann einen wesentlichen Beitrag zur Vorbeugung weit verbreiteter Krankheiten im Erwachsenenalter leisten. Aber wie kann es in der Praxis gelingen, gesundes Essen für Kinder schmackhaft zu machen? Der Vortrag beleuchtet Hintergründe des Ernährungsverhaltens und gibt Tipps für den Familienalltag.</p>
13.30 - 14.00	Ausgleichsübungen für jedermann am Arbeitsplatz (Mitmachkursus) Referentin: Mansoureh Karimi	13.30 - 14.15	HIIT und Tabata - Neue Trainingskonzepte bei Diabetes Typ 2 Referent: Michael Heine  <p>Zur erfolgreichen Prävention und Therapie von Diabetes mellitus Typ 2 wird üblicherweise regelmäßige körperliche Bewegung empfohlen. Diesbezüglich rücken vermehrt auch hochintensive Trainingsformen in den Fokus. Doch wie werden diese durchgeführt, welche Wirkmechanismen liegen zu Grunde und welche Chancen und Risiken bestehen?</p>
14.15 - 14.45	Yoga (Mitmachkursus) Referentin: Christina Henke <p>Vom blutigen Anfänger bis zum zehenspreizenden Yogi sind alle willkommen. Jede Pose wird so erklärt, dass ein jeder sie mitmachen kann, selbst wenn man sich seit gefühlten oder realen 80 Jahren nicht mehr körperlich betätigt hat.</p> <p>Trauen Sie sich einfach und probieren Sie es aus!</p>	14.15 - 15.00	Betrieb in Bewegung Referent: Michael Heine  <p>Bewegung kommt im Rahmen der Diabetesprävention eine hohe Bedeutung zu. Um das Bewegungsverhalten am Arbeitsplatz zu optimieren, gibt es heutzutage zahlreiche Ansätze der Betrieblichen Gesundheitsförderung. In diesem Vortrag wird hierzu exemplarisch das biopsychosoziale Präventionskonzept „Betrieb in Bewegung“ vorgestellt.</p>

Die Wege zu den Vortragsräumen werden farblich auf dem Boden gekennzeichnet

Aussteller im Detail

- Die Aussteller der Gesundheitsmesse stellen sich vor



Stand Nr. 1 + 2

BG Universitätsklinikum Bergmannsheil Bochum

Das Berufsgenossenschaftliche Universitätsklinikum Bergmannsheil zählt mit seinen 23 Kliniken und Fachabteilungen zu den größten Maximalversorgern im Ruhrgebiet. Am Messestand informiert die Klinik insbesondere über Diabetes und Herzerkrankungen und bietet verschiedene Gesundheitschecks an. www.bergmannsheil.de

Stand Nr. 3

Amplifon Deutschland GmbH

Die Hörexperten von Amplifon haben es sich zur Aufgabe gemacht, für jeden Menschen, dessen Gehör nicht mehr richtig funktioniert, eine passende Lösung zu finden. In den deutschlandweit über 440 Amplifon Fachgeschäften beraten mehr als 750 Hörgeräteakustiker die Kunden, führen kostenlose Hörtests durch und passen Hörgeräte sowie individuellen Gehörschutz präzise an.

Stand Nr. 4

Papahn & Papahn GbR

Bei uns wird Ihnen ein breites Spektrum an Therapiemethoden mit individuellem Behandlungsplan angeboten. In unseren hellen und freundlich gestalteten Räumlichkeiten erarbei-

ten Sie gemeinsam mit unseren fachkompetenten Therapeuten die bestmögliche, auf Sie abgestimmte Therapie

Stand Nr. 5

Kock Brillen

Nautilus - Demonstration verschiedener Gleitsichtgläser in 3D Vermessung der Augen mit dem in Bochum einmaligen Wave Analyzer Vergrößernde Schilfen und elektronische Lupen. Wir freuen uns auf Ihre Fragen rund ums Sehen, freuen Sie sich auf kompetente Augenoptiker.

Stand Nr. 6

Deutsche Duchenne Stiftung

Um die Lebenssituation von Duchenne kranken Menschen zu verbessern und eine Zukunft möglich zu machen, wurde 1996 die Aktion benni & co e.V. durch Familie Over, deren Sohn Benni an Muskeldystrophie Duchenne erkrankt ist, gegründet.

Stand Nr. 7 + 8

Sanitätshaus Schock

Das Sanitätshaus im 21. Jahrhundert bietet Moderne Orthopädietechnik und Hilfen im Alltag als Stütze des Lebens.

Seit 25 Jahren stehen wir Ihnen unter dem Motto „Rund um Ihre Gesundheit“ mit den Kernbe-

reichen: Orthopädietechnische Werkstatt, Sanitätshausfachhandel und Rehabilitationstechnik an unseren Standorten in Dortmund, Bochum und Hagen helfend zur Seite.

Stand Nr. 9

Gesundheitspraxis Marleen de Smedt

Als Gesundheitspraktikerin für Entspannung und Vitalität mit dem Schwerpunkt Shiatsu, berate ich Sie gerne über verschiedene Entspannungs- und Massagemöglichkeiten westlicher und östlicher Tradition. Vor allem die noch nicht so bekannte Gantke® Lomi - Massage in Kombination mit Faszien Techniken nach Gantke® verleiht dem Körper ein wunderbares Erlebnis.

Stand Nr. 10

Hypnosepraxis für neue Lebensfreude

Hypnose ist ein Verfahren, durch das „der Klient, welcher vom Hypnosetherapeuten angeleitet wird, lernt, auf Suggestionen zur Veränderung des subjektiven Erlebens, der Wahrnehmung, des Denkens oder des Verhaltens neu zu reagieren“ Wodurch sich positive Veränderungen in den Alltag des Klienten manifestieren. Hypnose ist immer dann die richtige Wahl, wenn es um emotional bedingte Störungen oder Gewohnheiten geht.

Das Sanitätshaus im 21. Jahrhundert bietet Moderne Orthopädietechnik und Hilfen im Alltag als Stütze des Lebens.

Seit 25 Jahren stehen wir Ihnen unter dem Motto „Rund um Ihre Gesundheit“ mit den Kernbereichen

Orthopädietechnische Werkstatt Sanitätshausfachhandel Rehabilitationstechnik

An unseren Standorten in Dortmund, Bochum und Hagen helfend zur Seite.

Heute betreuen 40 Fachkräfte, davon 4 Orthopädietechnik-Meister unsere Kunden.

Ihr Erfahrungsschatz und die ständige Fortbildung unserer Mitarbeiter ermöglichen uns, Sie bei vielen Indikationen zu betreuen. Wir sehen unsere Aufgabe darin, die Lebensqualität unserer Kunden zu verbessern. Hierzu bieten wir ein breites Spektrum kompletter Lösungen an, um Ihr körperliches Wohlergehen zu erreichen, ihre Mobilität zu erhalten oder wiederherzustellen.

Schwerpunkt unserer Sanitätshausfachhandelsbereiche ist die Kompressionstherapie. Hier betreuen Sie speziell geschulte Mitarbeiterinnen im Bereich **Lymphatischer Erkrankungen** (Lymphödem, Lipp ödem) und **Phlebologischer Erkrankungen** (Venöse Erkrankungen) bei Bedarf nach Vereinbarung, auch bei Ihrem Therapeuten oder daheim.

Unsere Orthopädietechnik-Meister und Gesellen mit langjähriger Praxis sind unter anderem in diesen Bereichen für Sie tätig:

- Orthesenbau** Entlastende und Stützende Versorgungen für Arm-Rumpf und Bein z. Bsp. bei Osteoporose oder Arthrosen
- **Kinderorthopädie** z. Bsp. Dynamische Fußorthesen, Klumpfußversorgung, Sitzsysteme
- Prothesenbau** Bsp. Bionic-Arm und Beinprothesenprothesen, Elektronische Kniesysteme
- Skolioseversorgungen** z. B. Cheneau und Kubco Orthesen
- **Sportorthopädie** Individuelle Sportversorgung mit Gang und Laufanalyse mit dem "Fit im Schuh" (FISCH) System nach Woltering/Springer, Dartfish System und elektronische Druckverteilungsmessung, ZEP Sportstrümpfe
- Fußorthopädie** u. a. Sensomotorische Einlagenversorgung, individuelle Sporeinlagen, konventionelle Einlagen, Pyramideneinlagen
- **Versorgung bei Diabetischem Fußsyndrom** Diabetesadaptierte Fußbettungen, Therapieschuhe

Darüber hinaus finden Sie bei uns eine große Auswahl unterschiedlichster Produkte sowie freiverkäuflichen Therapieartikel. Besuchen Sie uns und lassen Sie sich in einer unserer Filialen von unseren serviceorientierten und geschulten Mitarbeitern beraten.

Unsere Bemühungen gelten der Herstellung und Weiterentwicklung von Hilfsmitteln für Menschen mit einer körperlichen Beeinträchtigung. Neben modernsten technischen Erkenntnissen stehen Funktionalität und Kosmetik für uns im Vordergrund.

Um die Hilfsmittelversorgung so individuell und optimal wie möglich an die jeweilige Lebenssituation des einzelnen Menschen anzupassen, stehen wir in ständigem Dialog mit Medizinern, Therapeuten und Kostenträgern. Dadurch ist ihre adäquate Versorgung gewährleistet.

Stand Nr. 11a**Seniorenbetreuung mit Flügeln**

Seniorenbetreuung im eigenen Zuhause je nach Wünschen und Bedarf:
24 Std. durch polnische Betreuungskräfte / stundenweise / qualifiziertes Personal / kostenlose Unterstützung / Hilfeleistungen bei der Pflegeberatung / ein unverbindliches Beratungsgespräch / zuverlässige Vermittlung und jederzeit Hilfsbereitschaft vor Ort.

Stand Nr. 11b**majimo UG & Co. KG**

Das Familienunternehmen aus Bochum hat dreieckige Kissen aus der Pflege für den Menschen entwickelt. Perfekt für jeden, der sich nach einem besseren Schlafkomfort sehnt.
majimo – Ruhen wie auf Wolken

Unsere Produkte und weitere Informationen finden Sie auch im Internet unter:
www.majimo.de

Stand Nr. 12**Böhm Podologie****Stand Nr. 13****NOVOTERGUM Nord GmbH**

NOVOTERGUM bietet sowohl spezielle Angebote zur Behandlung chronischer Rückenschmerzpatienten, als auch spezialisierte Therapiekonzepte im Bereich der Wirbelsäule und bei Knie-, und Hüftarthrose. Sprechen Sie uns einfach an. Wir sind mit unseren drei Bochumer Standorten vertreten.

Stand Nr. 14**Verbraucherzentrale NRW
Beratungsstelle Bochum**

Die Verbraucherzentrale in Bochum stärkt seit 1960 anbieterunabhängig Verbraucher in der Wahrnehmung ihrer Rechte. Im Jahr 2006 wurde das bestehende Beratungsangebot um die Rechtsberatung im Gesundheitswesen für gesetzlich Krankenversicherte erweitert. Ergänzend hierzu bieten wir ein breites Informations- und Vortragsangebot rund um das Thema Gesundheit an. Wir freuen uns, Ihnen an unserem Stand diesen Teil unserer Arbeit

Stand Nr. 14a**Sanitätshaus Care Center**

Seit mehr als 90 Jahren versorgt die Care Center Rhein-Ruhr GmbH Menschen mit hochwertigen medizinischen Hilfsmitteln. Individuelle Beratung verbunden mit modernster Analyse-Technik garantiert eine optimale Hilfsmittelversorgung. Ein zusätzliches Angebot in den Sanitätshaus-Filialen sind die kleinen Helfer für den Alltag.

Stand Nr. 15**Herz- und Diabeteszentrum NRW,
Universitätsklinik der Ruhr-Universität
Bochum**

Im Herz- und Diabeteszentrum NRW arbeiten vier Kliniken mit modernster Ausstattung und nach dem neuesten Stand klinischer Methoden. Angeschlossene Institute und zentrale Dienste ergänzen sich zu einer national und international führenden Klinik, spezialisiert auf Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen.

Stand Nr. 16**Bernd Albers GmbH**

Sie sind auf der Suche nach einem Fachbetrieb für die barrierefreie Badgestaltung und/oder Badsanierung in Bochum und Umgebung? Bei der Bernd Albers GmbH Sanitär und Heizung sind Sie richtig!

Stand Nr. 17**BKK VBU, ServiceCenter Bochum**

Gemeinsam für Versicherte und Arbeitgeber – seit 25 Jahren ist die BKK-VBU bundesweiter Gesundheitspartner für ihre Mitglieder sowie kleiner und großer Betriebe.

Stand Nr. 18**Angio-Radiologisches-Institut
Dr. med. Detlev Longwitz**

30 Jahre Berufserfahrung als diagnostisch und interventionell praktizierender Radiologe. In Dr. Longwitz's Institut trifft Erfahrung auf High-Tech Medizin.

Stand Nr. 19 + 20**WINKELMANN HÖRAKUSTIK
Winkelmann & Wizenti GbR**

Winkelmann Hörakustik - Ihr Treffpunkt für gutes Hören. Wir sind Ihr Spezialist für Hörsysteme und maßgefertigten Gehörschutz. „Laut und leise Leben - einfach gut Hören“ ist unser Motto.

Stand Nr. 21**MSD Sharp & Dohme GmbH**

MSD ist eines der führenden Gesundheitsunternehmen weltweit! Was uns ausmacht, was uns antreibt, woran wir uns orientieren und was wir bieten – dies und mehr erfahren Sie auf dieser Gesundheitsmesse.

Stand Nr. 22**Universitätsklinikum Knappschafts-
Krankenhaus Bochum GmbH**

Das Knappschaftskrankenhaus Bochum wurde 1909 als Gemeindekrankenhaus gegründet und ist seit 1977 Universitätsklinik der Ruhr-Universität Bochum. Heute verfügt das Universitätsklinikum über 485 Betten und neun Fachabteilungen. Jedes Jahr werden hier 21.000 stationäre sowie 47.000 ambulante Patienten behandelt. Den hohen Standard der Patientenversorgung stellen über 1400 hochqualifizierte und motivierte Mitarbeiter sicher.

Stand Nr. 23**VIACTIV Krankenkasse**

Die VIACTIV Krankenkasse ist mit fast 700.000 Versicherten und 1.500 Mitarbeitern eine der größten deutschen Betriebskrankenkassen. Mit mehr als 180 Jahren Erfahrung im Gesundheitswesen steht sie Menschen und Unternehmen in ganz Deutschland zuverlässig zur Seite. Versicherte profitieren von höchster Service- und Versorgungsqualität. Als sportliche Krankenkasse fördert die VIACTIV zudem aktive Vorsorge und regelmäßige Bewegung in besonderem Maße.

Ein Kissen, so außergewöhnlich
vielseitig wie seine Form!



majimoTM
www.majimo.de

Ihr Familienunternehmen aus Bochum

majimo UG & Co. KG

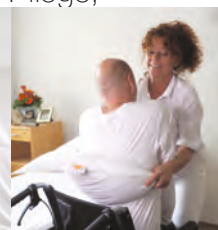
0234-37980449 | info@majimo.de

www.majimo.de

Besuchen Sie uns am Stand Nr. 11

Ob in der Schwangerschaft,

in der Pflege,



unterwegs und daheim,

ein **majimo** muss es sein.



Stand Nr. 24**Martin-Luther-Krankenhaus gGmbH**

Wir sind das Krankenhaus in und für Wattenscheid: Mit 300 Betten und 550 Mitarbeitern versorgen wir jährlich mehr als 7.500 stationäre und über 15.000 ambulante Patienten. Wir sorgen für Ihre Gesundheit in den Kliniken für Gefäßchirurgie, Endovaskuläre Chirurgie und Phlebologie, Allgemein- und Viszeralchirurgie, Orthopädie und Unfallchirurgie, Innere Medizin und Gastroenterologie, Kardiologie, Anästhesiologie und Intensivmedizin, Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik sowie der Augenheilkunde.

Stand Nr. 25**Home Instead - HISB Betreuungsdienst Bochum GmbH**

Home Instead in Bochum und Herne unterstützen Senioren dabei, ein Leben im eigenen Zuhause so lange wie möglich aufrecht zu erhalten. Wir schaffen dies durch eine respektvolle Alltagsbegleitung, sowie durch Hilfen im Haushalt und Begleitung außer Haus. Wir verfügen über eine Pflegekassenzulassung.

Stand Nr. 26**Synexus Clinical Research GmbH**

Synexus ist das weltweit größte multinationale Unternehmen mit eigenen Prüfzentren, das sich auf die Durchführung und Rekrutierung von klinischen Prüfungen spezialisiert hat.

Stand Nr. 27**Schild & Schütze, Rechtsanwälte**

Seit mehr als 25 Jahren hat sich unsere Kanzlei schwerpunktmäßig dem Gesundheitsrecht verschrieben. Ob eine Pflegestufe oder ein Hilfsmittel nicht bewilligt, Kostenübernahme für medizinische Behandlung verweigert, Reha-/Rentenantrag abgelehnt oder Arbeitsunfall/Berufskrankheit nicht anerkannt wurden- wir vertreten unsere Mandanten im gesamten Bundesgebiet gerichtlich (im Klageverfahren) und außergerichtlich (im Antrags- und Widerspruchsverfahren, bei Rechtsverfolgung und -verteidigung).

Stand Nr. 28**Cyberdyne Care Robotics GmbH**

Im Jahr 2013 wurde die Cyberdyne Care Robotics GmbH als Tochtergesellschaft der Cy-

berdyne Inc. Japan gegründet. Seitdem können gehbehinderte Menschen mit dem weltweit ersten nervengesteuerten Roboteranzug in Bochum trainieren. Der HAL Robot Suit ermöglicht es, das Gehen wieder neu zu erlernen, indem er die nerveninduzierten Impulse des Trägers analysiert und verarbeitet.

Stand Nr. 29**Klinik für Naturheilkunde, Katholisches Klinikum Bochum**

Die Klinik für Naturheilkunde in Hattingen behandelt vornehmlich chronisch- und langzeit-erkrankte Patienten mit klassischen Naturheilverfahren, die im ambulanten Bereich keine ausreichende Besserung ihrer Beschwerden erfahren haben. Der stationäre Aufenthalt wird von allen Krankenkassen bezahlt.

Stand Nr. 30 + 31**Katholisches Klinikum Bochum**

Spitzenmedizin mit Herz! An unserem Stand können Sie Ihre Wirbelsäule und Ihren Blutzuckerspiegel messen lassen. Zudem präsentiert unsere Naturheilkunde ihr breites Therapieangebot. www.klinikum-bochum.de

Stand Nr. 32**Gesundheitsclub Ortho Mobile GmbH**

Ortho-Mobile – Mit Teamwork zum Rehabilitationserfolg! 20 Jahre Erfahrung als ambulantes Rehazentrum in Hattingen und ein interdisziplinäres Team aus über 80 Mitarbeitern, welches mit umfangreichem Knowhow und Engagement sich um Ihre Gesundheit kümmert - nicht nur während der Reha, auch in der Prävention und Nachsorge – das ist die Ortho-Mobile Gruppe! Seit 2016 sind wir auch in Bochum am Hauptbahnhof! Weitere Infos erhalten Sie bei unserer Beratungshotline: 0 23 24 / 68 333 17 oder unter www.ortho-mobile.de. Wir sind für Sie da!

Stand Nr. 33**DENTALNINE**

DentalNine ist der Zusammenschluss von 9 Zahnärztinnen und Zahnärzten, die alle in Bochum in eigenen Praxen niedergelassen sind und einen besonderen Schwerpunkt haben. Ziele dieses Arbeitskreises sind gegenseitige Fortbildungen und die bestmögliche Behandlung unserer Patientinnen und Patienten durch Zuweisung zum jeweiligen Spezialisten.

Stand Nr. 34**Roche Diabetes Care Deutschland GmbH,**

Roche Diabetes Care Deutschland stellt das aktuelle Portfolio der Blutzuckermesssysteme von Accu-Chek vor.

Wenn Sie „Blutverdünner“ (z. B. Phenprocoumon) nehmen, können Sie Ihre Gerinnungswerte mit dem CoaguChek® INRange System selbst überprüfen. Das ist so einfach wie die Blutzuckermessung bei Menschen mit Diabetes. Ein Pieks in die Fingerkuppe genügt. Lassen Sie sich am Stand von Roche Diagnostics beraten.

Stand Nr. 35**Sanitätshaus Kraft Technik, Reha und Orthopädie**

Sanitätshaus Kraft, Partner im Medizinischen Qualitätsnetz Bochum. Seit 2005 sind wir für Sie vor Ort und unterstützen Sie bei allen Fragen rund um die Themen Orthopädie und Reha Technik. Ein starker Partner in allen Bereichen des täglichen Lebens am Südring 10 mitten im Herzen der Innenstadt. Unser Motto lautet: „Kraft ist Bewegung und Bewegung ist Leben.“

Stand Nr. 36 + 37**Familien- und Krankenpflege Bochum gGmbH**

Die Familien- und Krankenpflege Bochum ist einer der vielseitigsten Dienstleister im Gesundheitswesen in Bochum und Umgebung mit rund 850 Mitarbeitern.

Ambulante Alten-/Krankenpflege, außerklinische Intensiv-/Beatmungspflege für Erwachsene und Kinder, Essen auf Rädern, Reisen für Senioren/Pflegebedürftige, ein Autismus-Therapiezentrum, Familienpflege/Sozialpädagogische Familienhilfe, Wohnprojekte für Senioren, Tagespflege sowie Wohngruppen für Menschen mit Demenz (Neueröffnung im Mai 2018 / Villa Goy in Altenbochum) gehören zum Angebot.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.fundk-bochum.de



Familien- und
Krankenpflege
Bochum

**Kompetent.Regional.Verlässlich****WIR pflegen gerne - gehöre dazu und bewerbe Dich bei uns als**

- 3-jährig examinierte Pflegefachkraft (w/m) gerne auch aus der Kinderkrankenpflege oder mit Erfahrung in der Kinderkrankenpflege
- Pflegehelfer (w/m)
- Betreuungskraft (w/m) auf 450,00 €-Basis für die Alltagsbegleitung von Senioren
- med. Fachangestellte (w/m)
- Erzieher / Heilerziehungspfleger / Sozialpädagoge / ähnliche Berufsgruppen (w/m)
- Familienpfleger (w/m) / Familienpfleger (w/m) im Anerkennungsjahr
- Fahrer (w/m) mit / ohne Personenbeförderungsschein
- Auszubildende (w/m) zum Ausbildungsbeginn 01.10.2018

Weitere Informationen
unter
www.fundk-bochum.de
oder telefonisch
Herr Christian Müller
Leiter Personal
0234 30796-16

Die Familien- und Krankenpflege Bochum gGmbH bietet seit über 50 Jahren ambulante Krankenpflege an und hat sich von einem ambulanten Pflegedienst zu einem vielseitigen modernen Dienstleister im Gesundheitswesen entwickelt. Mit ca. 850 Mitarbeitern in sieben Fachbereichen setzen wir täglich unseren hohen Qualitätsanspruch für unsere Kunden um.

Wir sind tätig in den Bereichen

- ✓ Ambulante Krankenpflege
- ✓ Familienpflege / Betreuung
- ✓ Intensivpflege Erwachsene und Kinder
- ✓ Demenz-Wohngemeinschaften
- ✓ Freiwilliges Soziales Jahr / Bundesfreiwilligendienst
- ✓ Tagespflege
- ✓ Autismus Therapie und Begleitung
- ✓ Palliativpflege
- ✓ Betreutes Wohnen
- ✓ Essen auf Rädern

Wir bieten

- eine vielseitige und abwechslungsreiche Tätigkeit
- eine verantwortungsvolle Funktion bei einem sozialen Dienstleister
- umfangreiche Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- geregelter Urlaub und Freizeitausgleich

Familien- und Krankenpflege Bochum gGmbH • Paddenbett 13 • 44803 Bochum • ☎ 0234 30796-0

Stand Nr. 38**Augusta-Kranken-Anstalt
Klinik für Chirurgie, PD Dr. med. Mann**

Die Chirurgische Klinik der Augusta-Kranken-Anstalt Bochum ist eine Schwerpunktambulanz für Viszeralchirurgie. So umfasst unser Operationsspektrum alle Operationen im Bauchraum, am Hals, der Brust- und Bauchwand und der übrigen Weichteile des Körpers. Neben den allgemeinchirurgischen Gebieten der Leistenbruch-, Schilddrüsen- und Gallenchirurgie verfügen wir über eine besonders große Erfahrung auf dem Gebiet der Chirurgie des gesamten Gastrointestinal-Traktes sowie der Leber- und Bauchspeicheldrüsenerkrankungen.

Stand Nr. 39**Augusta-Kranken-Anstalt
Klinik für Urologie, PD Dr. med. Ubrig**

Die Klinik für Urologie in Bochum der Augusta-Kranken-Anstalt ist eine der größten und traditionsreichsten Urologischen Kliniken in Deutschland. Wir behandeln jährlich über 3.800 Patienten stationär und nehmen 6.000 urologische Eingriffe vor. 16 urologisch spezialisierte Ärztinnen und Ärzte arbeiten in unserem Team. Es ist unser Anspruch, die modernsten und schonendsten Behandlungsmethoden anzubieten - mit starkem Fokus auf minimal-invasive Verfahren.

Stand Nr. 40**Ev. Stiftung Augusta,
Augusta Akademie,**

„Weil Bildung und Gesundheit wichtig sind!“ Die Augusta-Akademie mit einem vielfältigen Angebot von Aus-, Fort- und Weiterbildungen und vielen Präventionsangeboten, das Adipositas-Zentrum mit umfassender Hilfestellung für stark übergewichtige Menschen, sowie Oberärzte unserer Häuser zu den Themen: Symptomorientierte Behandlung der Endometriose-Patientin und der konservativen und operativen Therapie des Beckenbodens stellen sich vor.

Stand Nr. 41**Feuerwehr und Rettungsdienst****Stand Nr. 42****COPD-Deutschland e.V.**

Die COPD bezeichnet als Sammelbegriff eine Gruppe von Krankheiten der Lunge, die durch Husten, vermehrten Auswurf und Atemnot (AHA) gekennzeichnet sind. Der Verein bietet umfangreiche Informationen in Form von kostenlosen Patientenratgebern, DVDs und führt regelmäßig Patientenkongresse durch.
Internet: www.copd-deutschland.de

Stand Nr. 43**Stiftung Deutsche Krebshilfe**

Fragen rund um das Thema Krebs? Am Stand der Deutschen Krebshilfe finden Sie unsere kompetenten AnsprechpartnerInnen und kostenlose Infomaterialien. Prävention, Früherkennung, Therapie und Sozialleistungen sind nur einige der Themen, zu denen wir Sie gerne informieren. Schauen Sie vorbei!

Stand Nr. 44**Heinrich-König-Seniorenzentrum**

AWO Verband WW e.V. bietet mit 4 Seniorenzentren im Raum Bochum ein zu Hause für alte, pflegebedürftige Menschen. Wir blicken auf eine lange Tradition in der Versorgung und Begleitung von älteren Menschen. Auch Menschen die demenziell verändert sind, betreuen wir individuell und speziell. Auch in der letzten Lebensphase lassen wir die Menschen nicht alleine, wir arbeiten mit dem Palliativnetz Bochum zusammen und betreuen unsere Bewohner liebevoll und würdevoll bis zum Ende des Lebens.

Stand Nr. 45**SANOVI AVENTIS
DEUTSCHLAND GmbH****Stand Nr. 46****fraktur.info**

WWW.FRAKTUR.INFO

Knochenbrüche schneller heilen

Die schmerz- und risikofreie Behandlung mit hochfrequentem Ultraschall kann die Heilung eines Knochenbruches um ein Drittel der Zeit verkürzen. Dies ist bei komplizierten und nicht-heilenden Brüchen sowie für Selbständige und Sportler, die schnell wieder fit sein müssen, besonders interessant.

Stand Nr. 47**Praxis für Ernährungs-
& Diätberatung Entspannung**

Mit Gründung meiner Praxis in Bochum-Linden im Jahre 2011 stehe ich meinen Kunden in der Ernährungs- und Diätberatung in Form von Einzelbetreuung hilfreich zur Seite, um durch eine gezielte Ernährungsumstellung wieder zu mehr Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit zu finden und wenn gewünscht, Übergewicht langfristig zu reduzieren. Lernen Sie mich und meine Arbeit am Messestand etwas näher kennen. Ich freue mich auf Sie.

Stand Nr. 48**FairCura Ambulanter Pflegedienst**

FairCura ist ein Pflegedienst in Ihrer Region, der gerne mit Herz und Verstand alle Patienten in ihrer privaten Umgebung pflegen, unterstützen und betreuen wird.

Stand Nr. 49**Weight Watchers Bochum**

Was auf der Waage passiert, ist das eine. Auch wenn das essentiell wichtig ist, es geht auch darum, fitter zu werden, sich wohlzufühlen und achtsam mit den eigenen Bedürfnissen umzugehen. Wie das funktioniert, erfahren Sie in unserem Bochumer Center. Unser Ziel: Der nachhaltige Klick im Kopf.

Stand Nr. 50**MeDiTA-Diabetes GmbH**

**ADIPOSITAS ZENTRUM
NRW**

**Aus- Fort- und Weiterbildung
in der Augusta-Akademie**

**www.augusta-akademie.de
Tel.: 0234-517 -4901 -4910**

**Mehr Lebensfreude durch
weniger Gewicht!**

**www.adipositas-zentrum-bochum.de
Tel.: 0234-517 -4900 -4905 -4910**

Stand Nr. 51**Physiotherapie Mansoureh Karimi**

Die Physiotherapie-Praxis Bochum liegt am Rande der Bochumer City, nur 2 Gehminuten vom Bochumer Hauptbahnhof entfernt. Sie ist bequem aus allen Richtungen mit Bus & Bahn erreichbar. Im Innenhof des Hauses stehen zudem zwei PKW-Parkplätze zur Verfügung. In den individuell eingerichteten Therapieräumen unserer Physiotherapie-Praxis möchten wir Ihnen die Physiotherapie, Lymphbehandlungen, Krankengymnastik, Elektrotherapie, Manuelle Therapie und Massage so angenehm wie möglich gestalten.

Stand Nr. 52**Zentrum für Körperstatik und Sensomotorik**

An unserem Standort auf dem Uni-Campus beschäftigen wir uns mit der Statik des Bewegungsapparates. Bei Patienten mit Beschwerden, wie Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen, führen wir Wirbelsäulenvermessungen und Pedographien durch, um im Anschluss ein individuelles Therapiekonzept mit sensomotorischen Einlagen zu erstellen. Informieren Sie sich bei uns am Stand.

Stand Nr. 53**Selbsthilfe Kontaktstelle Bochum**

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Paritätischen ist die zentrale Anlaufstelle für Selbsthilfe-Interessierte und Selbsthilfegruppen in Bochum. Zurzeit gibt es ca. 250 Gruppen in den Bereichen Krankheit/Gesundheit, Abhängigkeiten, psychische Probleme und Lebensbewältigung. Die Kontaktstelle bietet umfassende Informationen über Selbsthilfe und die bestehenden Bochumer Gruppen, berät und unterstützt zu Neugründungen und vermittelt bei Bedarf an Facheinrichtungen im Sozial- und Gesundheitsbereich. Selbsthilfe-Kontaktstelle, Alsenstraße 19a, Tel: 0234-5078060, Mail: selbsthilfe-bochum@paritaet-nrw.org Internet: www.selbsthilfe-bochum.de und www.facebook.com/selbsthilfe.bochum

Stand Nr. 54**Aktiv gegen Brustkrebs e. V.**

Der Verein unterstützt Brustkrebspatientinnen und ihre Angehörigen mit einem komplementärmedizinischen Angebot, Informationsveranstaltungen und Familienhilfe. Er ist Veranstalter des Laufs Aktiv gegen Brustkrebs am 22.04.18 durch den Bochumer Stadtpark. www.aktivgegenbrustkrebs.de

Stand Nr. 55**Selbsthilfegruppe Lungenkrebs****Stand Nr. 56****Restless Legs Syndrom Selbsthilfegruppe Bochum**

Die Bochumer RLS Selbsthilfegruppe hilft Betroffenen, deren Angehörigen und auch Interessierten mit Informationen und einem differenzierten Erfahrungsaustausch. Nähere Auskünfte erhalten Sie am Stand der Selbsthilfegruppe.

Stand Nr. 57**SoVD NRW Bezirk Bochum**

100 Jahre SoVD Deutschland SoVD NRW ein starker Verband in NRW.

Stand Nr. 58**Selbsthilfegruppe für Krebsbetroffene e. V. Bochum**

Unser Verein bietet an: Sozialberatung, Einzel- und Gruppentherapien zur psychosozialen Krebsversorgung sowie verschiedene Gruppen mit Selbsthilfeangeboten. Kontakt: Westring 43, 44787 Bochum Tel.: 0234 681020, e-mail: Krebs-Selbsthilfe-Beratung-Bo@t-onlione.de

Stand Nr. 59**Selbsthilfegruppe Schlafapnoe**

Das Schlafapnoe-Syndrom ist eine der häufigsten und folgenschwersten Schlafstörungen. In Deutschland leiden schätzungsweise mehr als 8 % der Bevölkerung an dieser Erkrankung und damit auch an ihren Folgen. Die Schlafapnoe ist die häufigste schlafbezogene Atemstörung.

Stand Nr. 60**Non-Hodgkin-Lymphome Hilfe Bochum**

Der Verein Non-Hodgkin-Lymphome Hilfe e.V. ist eine Selbsthilfeorganisation in NRW.

Stand Nr. 61**Medizinisches Qualitätsnetz Bochum e. V. (MedQN)**

MedQN ist ein Zusammenschluss von über 160 Haus- und Fachärzten sowie über 30 Chefärzten in Bochum mit dem Ziel, die Gesundheitsversorgung in Bochum stetig zu verbessern.

Stand Nr. 62**Patientenbeirat MedQN**

Austausch zwischen Ärzten und Patienten auf Augenhöhe. Ausdruck unseres Bemühens, patientenzentriert zu arbeiten, ist die Etablierung des Patientenbeirates.

Stand Nr. 63**Apothekenbeirat MedQN****Stand Nr. 64****Lotsendienst Europahaus Bochum**

Am 01.07.2013 begann der ehrenamtliche Dienst der Lotsen im Europahaus. Seit dieser Zeit sind sie nicht mehr wegzudenken und das positive Echo der Patienten und Besucher hat unsere Erwartungen übertroffen.

Stand Nr. 65**In safe hands e. V.**

In safe hands e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der im September 2015 von den ehemaligen VfL Bochum - Torhütern Andreas Luthe und Jonas Ermes gegründet wurde. Seitdem engagiert sich der Verein über Fußballprojekte für sozial benachteiligte Kinder und informiert Schülerinnen und Schüler in Projekten der politischen Bildung zu den Themen „Flucht“, „Integration“ und „Menschenrechte“. Seit Juli 2017 setzt der Verein in Kooperation mit der Anneliese Brost Stiftung an drei weiterführenden Schulen in Bochum und Herne das Projekt „Integrationschule“ um und fördert den respektvollen, toleranten und wertschätzenden Umgang zwischen Kindern unterschiedlichster Herkunft und Kultur.



Physiotherapie
Mansoureh Karimi

Hausbesuche
Alle Kassen / Privat

Lymphdrainage
Krankengymnastik
Massagen
Schmerztherapie
Elektrotherapie
Ultraschalltherapie



Physiotherapie Karimi
Südring 7 | 44787 Bochum
Telefon 0234 - 79699267
www.physiotherapie-karimi.de

Stand Nr. 66 + 67**Abbott GmbH & Co. KG**

Abbott Diabetes Care bietet für verschiedene Menschen verschiedene Messgeräte an. Damit gelingt die Selbstkontrolle des Blutzuckers in jeder Lebenslage einfach und exakt.

Stand Nr. 68**wita GmbH****Stand Nr. 69****Alte Apotheke****Stand Nr. 70****WAZ**

Die Westdeutsche Allgemeine Zeitung (WAZ) ist die größte Regionalzeitung Deutschlands. Sie wurde am 3. April 1948 gegründet und hat ihren Sitz in Essen.

Stand Nr. 71**Alpha-Apotheke**

Heute: Hba1C (WAZ-Aktion) + Blutzuckermessung + Diabetes Beratung
365 Tage: Diabetes-, Phytoberatung, Rezeptur, Rezept- und Abrechnungsmanagement, Gesundheitstreff, Palliativ-, Stoma-, Wund-, Heimversorgung, Botendienst uvm....
www.alpha-apotheke-bochum.de
Tel: 0234 8937980

Stand Nr. 72**acuraBo Haushalts- und Familienservice**

Acurabo unterstützt kranke und pflegebedürftige Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz bei den hauswirtschaftlichen Arbeiten, kauft für Sie ein oder begleitet Sie z.B. zum Arzt.

Stand Nr. 73**Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Bochum e. V.**

Das DRK in Bochum bietet ein umfangreiches Angebot zum Thema Pflege und Versorgung alter und pflegebedürftiger Menschen im stationären wie im häuslichen Bereich an. Zu diesen Angeboten zählen u. a. die Vollstationäre Pflege, Kurzzeitpflege, Verhinderungspflege, Tagespflege, Häusliche Pflege, Alzheimerhilfe, Hausnotruf, Mittagstisch, Erste-Hilfe-Ausbildung usw.. Diese und noch viele weitere Angebote des DRK werden am Ausstellerstand vorgestellt.

Stand Nr. 74 + 75**Pfizer Pharma GmbH**

Wenn Menschen krank werden, können sich viele Dinge für sie verändern – ein oft schwieriger Weg beginnt. Mehr als 10.000 Forscher und über 97.000 Mitarbeiter arbeiten bei Pfizer daran, Menschen auf diesem Weg zu unterstüt-

zen. Sie entwickeln und vertreiben innovative Medikamente und Impfstoffe sowie einige der weltweit bekanntesten rezeptfreien Produkte wie ThermoCare, VitaSprint und Centrum. Zu den Schwerpunkten unserer Forschung gehören unter anderem Krebserkrankungen, Schmerz, Entzündungskrankheiten und Erkrankungen des zentralen Nervensystems.

Stand Nr. 76**DYCKERS & FRIENDS GmbH****Stand Nr. 77****Amplifon Deutschland GmbH**

Amplifon ist der Weltmarktführer der Hörgeräteakustiker. In über 8.000 Fachgeschäften weltweit passen unsere sorgfältig ausgebildeten Hörgeräteakustiker moderne Hörgeräte individuell an.

Stand Nr. 78**Kommunales Integrationszentrum Bochum**

Menschen mit Migrationshintergrund stehen, vor allem, wenn sie erst seit kurzer Zeit in Bochum leben, vor einer Vielzahl von Problemen und Hürden, die zu bewältigen sind. Hierbei steht das Kommunale Integrationszentrum gerne hilfreich zur Seite.



Natürlich alles hören.

Oticon Opn™ jetzt auch mit Akku-Funktion!

Testen auch Sie mehr Lebensqualität:
Oticon Opn begeistert Nutzer weltweit. Viele erleben „Hören wie früher“ und können Gespräche mit mehreren Personen in lauter Umgebung wieder meistern. Die einzigartigen Oticon Opn™ Hörgeräte* gibt es jetzt auch mit wiederaufladbaren Akkus! Zum Laden einfach über Nacht in die Ladestation stecken - und den ganzen Tag entspannt hören, inklusive Streaming! Und wenn Sie mal vergessen haben, die Hörgeräte aufzuladen, können Sie auch herkömmliche Batterien nutzen.

Jetzt bei uns erleben! *Ex-Hörer Mini

WINKELMANN
■ Ihr Treffpunkt für gutes Hören.

- Wittener Straße 241
44803 Bochum-Altenbochum
Telefon 0234 - 297 02 41
altenbochum@winkelmann-hoerakustik.de
- Markstraße 422
44795 Bochum-Weitmar/Mark
Telefon 0234 - 539 97 11
weitmar@winkelmann-hoerakustik.de

Mit **Oticon Opn™** erleben Sie Hören mit Hörgeräten so natürlich wie nie zuvor.

Stand Nr. 79**Deutsche Parkinsonvereinigung e. V.**

Die Parkinsongruppe Bochum hilft bei der Bewältigung der Probleme, die sich aus der Parkinson-Krankheit ergeben. Die Gruppe trifft sich zum Austausch, zur Beratung und zu Vielem anderen mehr an jedem 1. Montag im Monat um 14:30 Uhr im großen Saal im Haus der Begegnung, Alsenstraße 19A.

Stand Nr. 80**Prävento GmbH****Stand Nr. 81 - 88****Rauschbrillen-/Rollatoren-Pacour****Stand Nr. 90 - 92****Papahn & Papahn GbR**

Massage und Aktives Gleichgewichtstraining mit verschiedenen Übungen und Herausforderungen.

Stand Nr. 93**Sector Electronic GmbH**

Handel mit Mobilitätshilfen

Stand Nr. 94**Hausärztenetz Bochum e. V.**

Wettbewerb und zunehmende Ökonomisierung im Gesundheitswesen geben wirtschaftlich starken Trägern, wie Kliniken, Krankenkassen und Industrie neue Möglichkeiten in Konkurrenz zu den niedergelassenen Ärzten zu treten. Deshalb hat sich das Hausärztenetz Bochum als Ziel gesetzt, die wohnortnahe hausärztliche Versorgung auf hohem Qualitätsniveau sicherzustellen und die bestehenden Hausarztpraxen zu erhalten.

Stand Nr. 95**Wir „Walk In Ruhr“****Zentrum für sexuelle Gesundheit**

Das WIR - Zentrum für Sexuelle Gesundheit und Medizin als Teil des Kath. Klinikums Bochum bringt verschiedene Institutionen im Bereich Sexuelle Gesundheit unter einem Dach zusammen. Es bietet bedarfsgerechte, (anonyme) Beratung, med. Behandlung, Information, Prävention, Psychotherapie, Selbsthilfe.

Stand Nr. 96**Seniorenbüro Stadt Bochum****Stand Nr. 97****Feuerwehr und Rettungsdienst**

Im Notfall helfen kann jeder!

Vor Ihren Augen bricht ein Mensch bewusstlos zusammen? ... Was muss ich jetzt zu tun?

In eine solche Situation kann jeder plötzlich und ohne Vorboten geraten. Am Stand des Rettungsdienstes der Stadt Bochum erhalten Sie Informationen über das Erkennen und das richtige Verhalten in einer solchen Notfallsituation. Gleichzeitig können Sie die Herzdruckmassage trainieren. Durch solche Übungen gelingt es, die Angst vor einem medizinischen Notfall zu nehmen und zu vermitteln, dass jedermann das richtige Verhalten im Notfall kann! Sie sind eingeladen, sich auf den Fall vorzubereiten, der hoffentlich nie eintritt; sollte es aber mal zu einem Notfall kommen, werden Sie nach dem Besuch wissen, was zu tun ist.

Stand Nr. 98 - 102**Verkehrswacht Bochum e. V.**

Ihr Partner für Verkehrssicherheit für junge Menschen, jung Gebliebene und Hilfsbedürftige. www.verkehrswacht-bochum.de

Außenbereich**Paul Rybarsch Hörgeräte GmbH & Co. (Hörmobil)**

An unseren 3 Standorten in Bochum (City/Linden/Werne) präsentieren wir uns in einem hellen und modernen Ambiente. Mit modernsten Messinstrumenten und Techniken erstellen wir Ihr ganz persönliches Hörprofil und ermöglichen Ihnen unter fachlicher Betreuung, das Hören neu zu erleben.

Rückenoffensive

Die BEWEGUNGSOFFENSIVE ist Anbieter von betrieblicher Gesundheitsförderung. Mit der RÜCKENOFFENSIVE bringen wir das Training an den Arbeitsplatz.



- Intradisziplinäres Arbeiten unserer fachkompetenten Therapeuten
- Innovative Behandlungsmethoden
- Ganzheitliche Therapiekonzepte

Wittener Str. 102 | 44789 Bochum | 0234 / 976 48 666
www.papahn.de | info@papahn.de

Hier könnte IHRE ANZEIGE stehen.
Für Informationen zur Anzeigenschaltung in BOGESUND
wenden Sie sich bitte an:

HVF VERLAG

Tel. 0234 - 287 8888 5 | [boggesund@hvf-verlag.de](mailto:bogesund@hvf-verlag.de)

Kostenloser Gesundheits-Check-up bei der 7. Bochumer Gesundheitsmesse am 15.04.2018 im RuhrCongress Bochum

Die Bochumer Gesundheitsmesse bietet dieses Jahr einen besonderen Service: Besucher erhalten am Stand des Arzneimittelherstellers Pfizer einen computergestützten Gesundheits-Check-up!

Aus verschiedenen Messwerten und persönlichen Angaben werden individuelle Risikoprofile ermittelt. Jeder Teilnehmer bekommt die Ergebnisse als Ausdruck. Ziel ist es, die Besucher zu einem gesünderen Leben zu motivieren. Zusätzlich liefert der Check-up dem Hausarzt beim nächsten Besuch wichtige Hinweise.

Ein Laufzettel gibt Orientierung

Zum Start bekommen die Messebesucher am Stand des Medizinischen Qualitätsnetzes Bochum e.V. einen Laufzettel. Auf diesem sind alle Messestände verzeichnet, die Untersuchungen anbieten. Die dort gemessenen Werte, wie z.B. Blutdruck, Gesamtcholesterin oder Bauchumfang können auf dem Laufzettel übersichtlich eingetragen werden. Falls Werte aus

anderen Untersuchungen schon bekannt sind, können auch diese angegeben werden.

Computerbasierte Berechnung individueller Krankheitsrisiken

Am Stand des Arzneimittelherstellers Pfizer werden die Werte dann in einen Computer eingegeben. Zusammen mit Daten zu Alter und Geschlecht können daraus individuelle Risiken, z.B. für koronare Herzerkrankung oder Schlaganfall, ermittelt werden. Der Gesundheits-Check-up basiert auf wissenschaftlich-medizinischen Modellen und schätzt die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten einer Erkrankung in den nächsten 10 Jahren.

Fragebögen als Diagnosehelfer

Elektronische Fragebögen helfen Hinweise auf ein Diabetesrisiko oder eine Blasenstörung zu erkennen. Sämtliche Angaben werden anonym erfasst. Am Ende bekommt jeder Teilnehmer einen individuellen Ausdruck seiner persönlichen Gesundheitsrisiken ausgehändigt. Ärzte

stehen für Erläuterungen und Fragen zur Verfügung.

Ein Beitrag für eine gesündere Welt

Die Gesundheitsanalyse von Pfizer nützt nicht nur dem Besucher. Nach dem Gesundheitstag werden die anonymisierten Daten durch ein unabhängiges biometrisches Institut analysiert. Das Medizinische Qualitätsnetz Bochum e.V. erhält dann einen umfangreichen Ergebnisbericht, der Indizien für die Verbesserung der Gesundheitsversorgung vor Ort liefern kann.

„Die Teilnehmer des Check-ups bekommen etwas Greifbares in die Hand, zusätzlich liefern die erhobenen Daten Hinweise auf die Gesundheitssituation in der Region“, sagt ein Pfizer-Mitarbeiter.

Den Fragebogen erhalten Sie am Stand Nr. 61 (MedQN) und Stand Nr. 74 (Pfizer).

7. Bochumer Gesundheitsmesse

Sonntag 15.04.2018

10 bis 16 Uhr

Ruhr Congress Bochum

Hörmobil von Audio Service

am Haupteingang

mit kostenlosem Hörtest

Clown August kümmert sich um Ihre "Gute Laune"

Wir heißen jeden Besucher unseres Stand/Hörmobil mit einem Präsent "Willkommen"





PAUL RYBARSCH

HÖRSYSTEME

www.rybarsch.com

BO-City
Hellweg 9
Tel. 0234 - 14000

BO-Linden
Hattinger Straße 800
Tel. 0234 - 51690886






BO-Werne
Nörenbergstraße 25
Tel. 0234 - 232280









Liebe Besucherin, lieber Besucher,

heute haben Sie die Gelegenheit, an einem kostenlosen Check-up teilzunehmen. Dokumentieren Sie bitte Ihre Gesundheitsdaten auf diesem Laufzettel. Im Anschluss können Sie sich **am Stand der Firma Pfizer (Nr. 74)** völlig anonym Ihre individuellen Risikoprognosen ermitteln lassen. Die Ergebnisse erhalten Sie als Ausdruck, mit dem Sie mit Ihrem Hausarzt über geeignete Präventionsmaßnahmen sprechen können. **Die Messungen finden an den mit grünen Ballons gekennzeichneten Ständen statt.**

Ihre Teilnahme sowie alle anonymisierten Angaben sind freiwillig und werden nach der Veranstaltung zur Auswertung des Erfolges der Veranstaltung, bzw. wissenschaftlichen Publikationen verwendet. **Es sind keine Rückschlüsse auf Ihre Person möglich.**

Pat. Nr. _____		Geburtsjahr: _____		Geschlecht: m ___ w ___		
Bestehen bei Ihnen folgende Erkrankungen? (bitte ankreuzen)				ja	nein	weiß nicht
Koronare Herzerkrankung?						
Hypertonie (Bluthochdruck)?						
Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)?						
Nehmen Sie Medikamente gegen Bluthochdruck?						
Vorhofflimmern (Herz-Rhythmus-Störungen)?						
Bluthochdruckherz/Linksherzvergrößerung (Linksventrikuläre Hypertrophie)?						
Sind Sie Raucher?						
Messungen		Normwerte		Messung am Stand von		
Augeninnendruck: R: _____ mmHg L: _____ mmHg		10 – 21 mmHg		■ Kock Brillen (Stand-Nr. 5)		
Blutdruck: syst. _____ mmHg diast. _____ mmHg Puls _____		< 140 Diabetiker: < 130 < 90 Diabetiker: < 80 60 – 80		■ Universitätsklinikum Bergmannsheil (Stand-Nr. 1)		
Blutzucker: _____ mg/dl		nüchtern: 80 – 100 nach dem Essen: 100 – 120		■ Alpha Apotheke (Stand-Nr. 71) ■ Kath. Klinikum Bochum (Stand-Nr. 30) ■ Universitätsklinikum Bergmannsheil (Stand-Nr. 1)		
Cholesterin: Gesamt _____ mg/dl		< 190		■ Lotsendienst Europahaus (Stand-Nr. 64) ■ Synexus (Stand-Nr. 26)		
Diabetes FINDRISK-Test				■ BKK VBU (Stand-Nr. 17)		 bitte wenden!



Fußdruckmessung:		<ul style="list-style-type: none"> ▪ ZKS Lückenotto (Stand-Nr. 52) 	
HbA1c (Langzeit-Blutzucker-Wert): _____ %	4 – 6 %	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Alpha Apotheke (Stand-Nr. 71) ▪ Alte Apotheke (Stand-Nr. 69) 	
Hörtest:		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Amplifon (Stand-Nr. 77) ▪ Paul Rybarsch Hörgeräte (Hörmobil Außenstand) ▪ Verkehrswacht (Stand-Nr. 102) ▪ Winkelmann Hörakustik (Stand-Nr. 19) 	
Körpermaße: Größe _____ cm Gewicht _____ kg Taillenumfang _____ cm Körperfett _____	Frauen: < 80 cm Männer: < 94 cm	<ul style="list-style-type: none"> ▪ BKK VBU (Stand-Nr. 17) ▪ DRK (Stand-Nr. 73) 	
Sauerstoffsättigung (mittels Pulsoxymetrie Pulsmessung): _____ %	92 % – 100 %	<ul style="list-style-type: none"> ▪ COPD-Deutschland (Stand-Nr. 42) 	
Sehtest:		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Verkehrswacht (Stand-Nr. 102) 	

Bitte lassen Sie den komplett ausgefüllten Bogen vor 15.00 Uhr am Stand der Firma Pfizer (Nr. 74) auswerten.

Wir bedanken uns recht herzlich bei den Firmen Fleischhacker GmbH & Co. KG und praxicon GmbH für das gespendete Testmaterial zur Cholesterinwertbestimmung!

Gesundheitsakademie Bochum

Der Oberbegriff Gesundheitsakademie Bochum steht für den Zusammenschluss dreier Betriebe unter einem Dach. Sie finden uns auf der Wasserstraße 31 in 44803 Bochum-Altenbochum.

Therapie



Physiotherapie Praxis Gärtner

- Krankengymnastik
- Med. Massagen
- Manuelle Lymphdrainage
- Spezialdienst für Hausbesuche in allen Fachbereichen

Fußpflege



Podologie/Fußpflege Gärtner

- Diabetiker-Versorgung
- Spangentechnik
- Nagelprothese
- Reflexzonenbehandlung
- Spezialdienst für Hausbesuche

Kooperation mit der Deutschen Parkinson Vereinigung e.V. als Standortpartner Bochum

Vorsorge/Nachsorge



Prävento GmbH

- Orthopädische und Neurologische Rehabilitation
- Med. Gesundheitstraining (Einzel/Gruppen) bei Diabetes und Adipositas
- Gymnastikkurse für Parkinson-Patienten
- Sturzprophylaxe-Kurse für Senioren
- Gerätetraining
- Hol- und Bringedienst bei Nichtmobilität

BEWEGUNG IST LEBEN!

Berufserfahrung seit über 30 Jahren

Anschrift: Wasserstr. 31, 44803 Bochum, Tel. 0234/353377

E-Mail: info@physiotherapie-gaertner.de

Internet: www.physiotherapie-gaertner.de

Computer/Fernsehen aus und raus.

Über einen möglichen Zusammenhang von Licht und Schlafstörungen

Die Sonne reguliert unseren Hormonhaushalt. Wird es hell, schüttet unser Organismus Stresshormone (Cortisol) aus, damit wir wach und aktiv werden. Wird es dämmerig, schütten wir das Hormon Melatonin aus, das uns in den Schlaf bringt.

Nur wir verändern unseren Biorhythmus durch immer mehr künstliches Blaulicht in unserem Alltag, wie z.B. Fernseher, Computerbildschirme, Smartphones etc.. Und ein zu hoher Blaulichtanteil über den Tag hin hält uns wach und kann zu Schlafstörungen führen.

Klinisch wirksame, sichere Behandlungen von Schlafstörungen z.B. bei Demenz sind bislang eine ungelöste Herausforderung. Forscher vermuten z.B. einen engen Zusammenhang von Lichtexposition und nächtlicher Unruhe bei Menschen mit Demenz.

Demenz und Licht

Demenzkranke Bewohner von Pflegeheimen sind am meisten von Lichtmangel betroffen (DESS 2010). Man konnte in Studien nachweisen, dass Pflegeheime nicht die ausreichende Lichtqualität hatten, die nach dem European Standard for light and lighting of indoor work places (EN 12464-1:2002) gefordert ist. Und gerade ältere Pflegeheimbewohner befinden sich weniger im Freien und haben im stationären Setting weniger Zugang zu natürlichem hellem Licht. Pflegeheimbewohner sind nur 9 Minuten pro Tag einer 1000lx starken Lichtexposition ausgesetzt und Demenzkranke sogar nur 1,6 Minuten, Studenten dagegen haben eine Lichtexposition von 1,5 Stunden bei 2000lx pro Tag (vgl. die Studien von White, Ancoli-Israel und Wilson 1989; 1997).

In einem Review wurden Daten über Licht, circadiane Rhythmen, Schlaf und menschliche Gesundheit und Wohlbefinden zusammengestellt. Das Ergebnis zeigt, dass architektonische Gestaltungen einer 24-stündigen hellen/dunklen Umgebung insbesondere für Pflegeheimbewohner die Symptome einer circadianen Störung, die sich in einer Störung des Tag-/Nachtrhythmus zeigen kann, mildern können und einem Sturzrisiko vorbeugen können.

In einer Studie, die über 3,5 Jahre die Aktivitäten von 144 Menschen mit Demenz erfasst hat (vgl. Riemersma-van der Lek



et.al., 2016), konnte gezeigt werden, dass die Aktivitäten dementiell erkrankter Personen mit der Lichtexposition in Verbindung gebracht werden können. Signifikant abnehmende Aktivitäten im Laufe der Erkrankung konnten durch Licht verringert werden (-73%).

Hierbei muss berücksichtigt werden, dass schon kleine Änderungen der gewöhnlichen Lichtbelastung während der späten Abendstunden sowohl die Plasma-Melatoninkonzentrationen als auch den menschlichen circadianen Herzrhythmus beeinträchtigen können (vgl. Zeitzer et.al. 2000).

Human Centric Light – Virtual Timing Light

Neuere Entwicklungen zeigen, dass sich der Biorhythmus durch eine Beleuchtungslösung stärken lässt, die durch Lichtfarbe und -intensität am natürlichen Verlauf des Tageslichts orientiert ist. Das Human Centric Light oder Virtual Timing Light wird in einem Aufenthaltsraum z.B. als eine „künstliche Sonne“ installiert, die das natürliche Licht eines sonnigen Morgens nachbildet. Die Beleuchtungsstärke liegt ein Mehrfaches über dem Niveau der normalen Raumhelligkeit, auf jeden Fall deutlich über 1.000 Lux, je nach Entfer-

nung auch weit höher. Diese Lichtwerte beenden den Schlafmodus und regen die Produktion des Aktiv-Hormons Cortisol an. Um abends die gegen 18 Uhr einsetzende Melatoninproduktion nicht zu stören und den Übergang zu einem erholsamen (Tief-) Schlaf zu fördern, müssen Lichtfarbe- und intensität verändert werden. Ein künstlich erzeugter Sonnenuntergang fördert diesen Prozess. Allerdings muss ausgeschlossen sein, dass Blaulicht nicht zusätzlich z.B. über das Fernsehen die Nachtruhe stört. Eine erste Evaluationsstudie hat gezeigt, dass eine „Aktivierung der Sinne, eine bessere Strukturierung des Tag-Nacht-Rhythmus, ein ruhigerer nächtlicher Schlaf, aktivere Zeiten am Tag, insgesamt eine positive Beeinflussung von Stimmung und Wohlbefinden und eine verbesserte nonverbale Kommunikation“ nach Einbau von HCL-Leuchten beobachtet werden konnte (Hüfänger o.J.). Erste Rückmeldungen deuten darauf hin, dass der Einsatz von Human Centric Light, einem computergesteuerten Lichtsystem, das das Sonnenlicht nachbildet, den gestörten Tag-Nachtrhythmus z.B. bei Demenz normalisieren kann, Sturzrisiken verringert und zudem die Aktivitäten über den Tag hin erhöht.

Schlafstörungen

Insgesamt sind Schlafstörungen bei den über 65-Jährigen aber eigentlich am niedrigsten: In dieser Altersgruppe liegt sie bei etwa neun Prozent, in allen anderen Altersgruppen ist sie mit zwölf Prozent gut ein Drittel höher (Ärztblatt 02.04.2012). Und das betrifft vor allem auch Kinder und Jugendliche hinsichtlich ihres Medienkonsums. Ein den Schlaf störendes Phänomen sind LED-Bildschirme. Diese haben oft einen hohen Tageslicht- oder Blaulichtanteil. Blaulicht macht das Gehirn jedoch wieder wach. Der Anstieg des Melatoninspiegels wurde dadurch in Studien um eine Stunde nach hinten verschoben. Wer also spät abends noch lange vor dem Computer sitzt, muss sich nicht wundern, wenn er anschließend hellwach ist. Um das Gehirn auf Schlaf einzustimmen, ist eher schwaches Glühbirnenlicht geeignet. Ähnliche Ergebnisse hat Mariana Figueiro vom Lighting Research Center des Rensselaer Polytechnic Institute vorgelegt. Sie hat 13 gesunde Probanden nach unterschiedlicher Bildschirmarbeit untersucht hat. „Unsere Studie zeigt, dass zweistün-

diges Arbeiten am Bildschirm die Melatoninkonzentration um 23 Prozent reduzieren kann“, sagt Figueiro (Figueiro 2012). Eine Studie der Charité hat ergeben, dass Jugendliche, die abends ein Buch gelesen hatten, am anderen Morgen weniger müde waren als diejenigen, die abends am Computer gesessen hatten. Ob Blaulichtfilter hier hilfreich sind, ist noch nicht hinlänglich belegt, aber die Computerindustrie ist fest davon überzeugt.

Und das Fernsehen? Chronobiologie-Forscher der Universität Basel haben festgestellt, dass Menschen, die vor einem Fernseher sitzen, um bis zu 20 % aktiver und wacher sind, als sie es sonst um die Abend-Nacht-Zeit wären (der standard 2014).

Blaulicht oder Tageslicht mit einem hohen Blauanteil können bei Schlafproblemen aber auch helfen, und zwar dann, wenn man tagsüber damit sein Gehirn aktiviert. Wer etwa an einem sonnigen Wintertag draußen spazieren geht, darf sich auf einen besseren Nachtschlaf freuen, weil

Blaulicht zur richtigen Zeit den Schlaf-Wach-Rhythmus optimiert.

Aber das heißt: Computer oder Fernseher aus und raus.

Prof. Dr. Ursula Henke

**Falls Sie Fragen haben,
melden Sie sich bitte bei:**

Prof. Dr. Ursula Henke
Institut für medizinische
und pflegerische
Versorgungsforschung
versorgungsforschungbochum
@gmail.com

Literatur:

Beran, J., Viel-zu-viel-Blaulichts!, 04/2014, in: derstandard.at/1395364959056

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0003687012001159>

Deutsches Ärzteblatt 02.04.2012 https://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/neuro-psychiatrische_krankheiten/schlafstoerungen/article/809562/wenn-blaulicht-schlaf-raubt.html

DESS, Demenz Support Stuttgart, Licht und Demenz, Stuttgart 2010

Figueiro, M.G. et.al., Light level and duration of exposure determine the impact of self-luminous tablets on melatonin suppression, in: science, Volume 44, Issue 2, 3/2013, S. 237-240

Hüfänger o.J https://mail.vodafone.de/appsuite/api/mail/ff_huefingen.pdf?action=attachment&folder=default0%2FINBOX&id=5787&attachment=4&user=3&content=2464254&decrypt=&sequence=1&delivery=view

RIERMERSMA-VAN DER LEK, R.F., Kun Hu, Patxot, M., Shea, St.A., Scheer, F.A.J.J., van Someren, E.J.W., Progression of Dementia Assessed by Temporal Correlations of Physical Activity: Results From a 3.5-Year, Longitudinal Randomized Controlled Trial, In: Scientific Reports 6, Article number: 27742 (2016)

WHITE, M.D., ANCOLI-ISRAEL, S., und WILSON, R.R., 2013, Senior living environments: evidence-based lighting design strategies, In: HERD. Fall 7(1), S. 60-78
Zeitler, J. M., Dijk, D.-J., Kronauer, R. E., Brown, E. N. and Czeisler, C. A. (2000), Sensitivity of the human circadian pacemaker to nocturnal light: melatonin phase resetting and suppression. The Journal of Physiology, 526: 695–702

Mehr als 30 Jahre Herzensangelegenheiten

Herz- und Diabeteszentrum NRW, Bad Oeynhausen

Medizinische Kompetenz für Herz, Kreislauf- und Diabeteserkrankungen

Herzchirurgie, Kardiologie, Kinderherz-
zentrum und Diabeteszentrum - das HDZ
NRW steht für Medizinische Spitzenkom-
petenz mit vier Universitätskliniken unter
einem Dach.

Die Fakten:

- Mehr als 130.000 Herzoperationen
- Interdisziplinäres Spezialklinikum
- Mehr als 270.000 Herzkatheter-
untersuchungen
- Weiterempfehlungsrate 99%



Herz- und Diabeteszentrum NRW
Universitätsklinik der Ruhr-Universität Bochum
Georgstraße 11 | 32545 Bad Oeynhausen
Tel. +49(0)5731 / 97-0 | www.hdz-nrw.de



FÜR EIN GESUNDES UNTERNEHMEN - Betriebliches Gesundheitsmanagement mit der BKK·VBU

Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz zählen zu den Topzielen, die es zu erreichen gilt, um ein Unternehmen dauerhaft erfolgreich und wettbewerbsfähig zu machen.

Gesundheit ist die Basis für eine hohe Leistungsfähigkeit der Beschäftigten und Voraussetzung für erfolgreiche Innovationen. Arbeit fördert die Gesundheit der Beschäftigten durch sinnstiftende Aufgaben, ein wertschätzendes und kollegiales Betriebsklima wie auch durch betriebliche Angebote für einen gesunden Lebensstil. Arbeitsbedingungen, die die Gesundheit der Beschäftigten fördern, sind daher sowohl im Interesse der Unternehmen selbst als auch der Beschäftigten – eine klassische Win-Win-Situation. Es ist noch nicht lange her, da galt Gesundheit als reine Privatsache, dies hat sich geändert. Die Gesundheit ist wichtig für die Arbeitswelt und umgekehrt spielt die Arbeit eine wichtige Rolle für die Gesundheit. Immer mehr Unternehmen und ihre Beschäftigten setzen daher auf Betriebliches Gesundheitsmanagement und sorgen gemeinsam für gesundheitsgerechte Arbeitsbedingungen und einen gesünderen Lebensstil im beruflichen Alltag. Das Spektrum der Maßnahmen ist groß – angefangen bei einer gesunden Betriebsverpflegung und betrieblichen Sportangeboten, über „Entspannungsiseln im normalen Arbeitsstress“, bis hin zu Schulungen für Führungskräfte in Sachen Gesundheit am Arbeitsplatz: Viele verschiedene Wege führen zusammengenommen zum „gesunden Unternehmen mit gesunden Beschäftigten“.

Arbeitswelt heute

In den letzten Jahrzehnten hat sich die Arbeitswelt deutlich verändert und weiterentwickelt. Sektoren der Rohstoffgewinnung und –verarbeitung werden zunehmend kleiner, wohingegen der Dienstleistungssektor einen deutlichen Zuwachs zu verzeichnen hat.

Damit einhergehend verändern sich auch die arbeitsplatzbezogenen Belastungen und Anforderungen. Zwar liegen auch heute noch die Muskel- und Skeletterkrankungen auf Platz eins, jedoch nehmen psychische Belastungen und Störungen deutlich zu. Flexibilität, Mobilität und Stressresistenz machen vielen Beschäftigten zunehmend zu schaffen.



Zu den veränderten Anforderungen in der heutigen Arbeitswelt gehören in vielen Bereichen auch ein größeres Maß an Eigenverantwortung und -initiative. Beschäftigte sollen unternehmerisch denken und handeln. Gesunde Arbeitsbedingungen sind dafür eine zentrale Voraussetzung. Sie ermöglichen eine hohe Innovationsfähigkeit und Leistungsbereitschaft auch unter Bedingungen zunehmender Konkurrenz in einer globalen Welt. Nicht zuletzt tragen moderne Technologien dazu bei, dass wir uns von einer Industriegesellschaft zu einer Wissensgesellschaft entwickeln.

Der steigende Wettbewerbsdruck in den Branchen führt zu einer enormen Arbeitsverdichtung. Sparmaßnahmen und personelle Unterbesetzung führen zu einer erhöhten Arbeitslast der einzelnen Mitarbeiter. Dauerhafter Stress führt zu Anspannung und Missständen.

Kommunikation ist ein entscheidender Faktor für erfolgreiche Arbeit. Der gemeinsame Austausch fördert nicht nur den Zusammenhalt im Team, sondern trägt auch zur Erfüllung der Arbeitsaufgaben bei. Im Laufe der Zeit haben sich die Kommunikationswege deutlich ausgebaut. Im Zeitalter der „Neuen Medien“ findet eine zunehmende Verschmelzung von Arbeits- und Privatleben statt. E-Mails, Chats, SMS und Messenger führen zu einer ständigen Erreichbarkeit – teilweise rund um die Uhr. Eine Studie der BITKOM aus dem Jahr 2015 hat ergeben, dass 55 Prozent

der Arbeitnehmer berufliche E-Mails oder Kurznachrichten beantworten. Ebenfalls mehr als jeder Zweite reagiert auf WhatsApp oder iMessage (53 Prozent). Ein Drittel gab an, sogar rund um die Uhr für den Arbeitgeber zur Verfügung zu stehen.

Betriebliches Gesundheitsmanagement im Überblick

Die „Treiber“ für den Trend zur innerbetrieblichen Gesunderhaltung sind längst ausgemacht: So tragen der demografische Wandel und der zunehmende Fachkräftemangel zu einer Veränderung am Arbeitsmarkt bei. Viele Unternehmen müssen mit deutlich älteren Belegschaften zukünftig wettbewerbsfähig und erfolgreich sein; zudem wird die Konkurrenz um qualifizierte Berufseinsteiger immer stärker. Dabei entscheiden auch gesunde Arbeitsbedingungen über die Attraktivität eines Unternehmens. Hier kann das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) ansetzen, weil sich viele Vorteile für Unternehmen und ihre Mitarbeiter ergeben.

Wohlbefinden am Arbeitsplatz

BGM umfasst alle gemeinsamen Maßnahmen von Arbeitgebern und Arbeitnehmern, die die Gesundheit und das Wohlbefinden der Beschäftigten am Arbeitsplatz verbessern sollen. Es bezieht nicht nur die innerbetrieblichen Verhältnisse ein, sondern

auch das Verhalten sämtlicher in die Betriebsprozesse eingebundener Personen.

Dies kann durch eine Verknüpfung unterschiedlicher Ansätze erreicht werden:

- Stärkung persönlicher Gesundheitskompetenzen
- Förderung einer aktiven Mitarbeiterbeteiligung
- Verbesserung der Arbeitsorganisation und der Arbeitsbedingungen

Eine lohnende Investition

Betriebliches Gesundheitsmanagement ist eine lohnende Investition, weil sich für Arbeitgeber und Arbeitnehmer gleichermaßen bezahlt macht. Denn Mitarbeiter, die sich gesund und gut fühlen, sind eine wichtige Voraussetzung für die Leistungsfähigkeit ihres Unternehmens. So lässt sich beobachten, dass immer mehr Arbeitgeber ihren Fokus auf den Erhalt der Mitarbeitergesundheit legen. Wenn das Budget eine Rolle spielt, ist es sinnvoll, sich auf effiziente und zielführende Maßnahmen zu konzentrieren.

Das Finanzamt fördert Unternehmen bei der Umsetzung einiger Gesundheitsmaßnahmen, indem 500 Euro je Mitarbeiter pro Jahr steuer- und sozialabgabefrei sind. Für die betriebliche Gesundheitsförderung wurden im Leitfaden Prävention des GKV-Spitzenverbandes die folgenden Handlungsfelder mit teilweise mehreren Präventionsprinzipien ausgewählt:

- (1) Beratung zur gesundheitsförderlichen Arbeitsgestaltung (verhältnispräventive Ausrichtung)
- Gesundheitsförderliche Gestaltung von Arbeitstätigkeit und –bedingungen
 - Gesundheitsgerechte Führung
 - Gesundheitsförderliche Gestaltung betrieblicher Rahmenbedingungen

(2) Gesundheitsförderlicher Arbeits- und Lebensstil (verhaltenspräventive Ausrichtung)

- Stressbewältigung und Ressourcenstärkung
- Bewegungsförderliches Arbeiten und körperlich aktive Beschäftigte
- Gesundheitsgerechte Ernährung im Arbeitsalltag
- Verhaltensbezogene Suchtprävention im Betrieb

(3) Handlungsfeld Überbetriebliche Vernetzung und Beratung mit dem Präventionsprinzip:

- Verbreitung und Implementierung von BGF durch überbetriebliche Netzwerke

Integration von BGM

BGM wird als bereichsübergreifendes Projekt in Ihrem Unternehmen eingeführt. Zu Beginn werden gemeinsam Ziele definiert und anschließend die passenden Maßnahmen abgestimmt. Diese umfassen alle Dimensionen menschlicher Gesundheit und räumen der Verhaltens- und Verhältnisprävention einen gleich hohen Stellenwert ein. Dabei sollen verhaltenspräventive Maßnahmen Einfluss auf das individuelle Gesundheitsverhalten der einzelnen Mitarbeiter nehmen. Im Idealfall werden sie dazu motiviert, von selbst gesundheitliche Risiken zu minimieren und sich gesundheitsförderlich zu verhalten. Bei der Verhältnisprävention geht es um Gesundheitsförderung im Hinblick auf die Arbeitsplatzgestaltung. Ziel ist es, die Arbeitsumwelt gesundheitsgerecht zu gestalten, um Gefährdungsfaktoren zu reduzieren und Belastungen einzugrenzen. Nach Projektabschluss sollte das BGM in die Unternehmensorganisation integriert werden. Wichtig ist, dass Gesundheit als Teil Ihrer Unternehmenspolitik und –kultur

verstanden wird.

Wie soll BGM umgesetzt werden, damit es zu nachhaltigem Erfolg führt? Grundsätzlich gilt: Der Weg zum gesunden Unternehmen muss gemeinsam beschritten werden, und zwar mit Beteiligung aller Ebenen bzw. der gesamten Belegschaft. Ein entscheidender Erfolgsfaktor für die Einführung eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements ist eine Unternehmenskultur, die von einem partnerschaftlichen, vertrauensvollen Umgang miteinander geprägt ist. Somit haben Unternehmen, die ihre Beschäftigten wertschätzen und an Veränderungsprozessen teilhaben lassen, bereits eine wichtige Voraussetzung erfüllt. Gesundheit ist sowohl Aufgabe jedes Einzelnen als auch ein zentrales Führungsthema. Mitarbeiterorientierte Führung beinhaltet unter anderem regelmäßige Kommunikation mit den Beschäftigten sowie ihre Motivation und Unterstützung. In diesem Zusammenhang sind Personaler und hierbei insbesondere auch die Verantwortlichen für die Führungskräfteentwicklung sowie Mitarbeiter der Organisationsentwicklung wichtige Akteure des Gesundheitsmanagements, weil sie eine dauerhafte Verankerung des BGM in den betrieblichen Strukturen sichern. BGM ist somit ein Prozess bzw. ein Lernzyklus, der im Verlauf immer wieder überprüft und an neue Gegebenheiten angepasst werden kann und muss.

BGM in der Praxis

Bei der Planung und Umsetzung aller Maßnahmen sowie der Evaluation stehen Ihnen die Präventionsexperten der BKK·VBU als zuverlässige Partner zur Seite und erstellen gemeinsam mit Ihnen ein speziell auf Ihr Unternehmen abgestimmtes, individuelles Gesundheitsprogramm nach Maß.

Vorteile für Arbeitnehmer	Vorteile für Arbeitgeber
Verringerte gesundheitliche Risiken und Beschwerden	Erhöhte Arbeitszufriedenheit und Arbeitsproduktivität
Gesteigertes Wohlbefinden	Größere Konkurrenzfähigkeit
Besseres Betriebsklima	Verringerung der Personalfluktuation
Gesundheitsbewusstes Verhalten im Unternehmen und in der Freizeit	Gesteigerte Produkt- und Dienstleistungsqualität
Erhöhung der Kompetenz bei Gesundheitsfragen	Verbesserte betriebliche Kommunikation und Kooperation
Arbeitsplatzsicherung	Imageaufwertung für das Unternehmen
Weniger Arbeitsbelastungen	Langfristige Senkung des Krankenstandes

Ansprechpartner:

Michael Risthaus
 Präventionsberater Region West
 BKK·VBU
 Meesmannstr. 116
 44807 Bochum
 Telefon: (0234) 2395492653
 E-Mail: michael.risthaus@bkk-vbu.de

DER LOTSENDIENST IM EUROPAHAUS

WIR SIND FÜR DIE
PATIENTEN DA!

Wir, die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer des Lotsendienstes im Facharztzentrum Europahaus am Kurt-Schumacher-Platz 4, sind für die Patienten da:

- Wir empfangen die Besucherinnen und Besucher im Eingangsbereich des Ärztehauses
- Wir helfen gehbehinderten Patienten bei der Bewältigung des Treppenaufgangs
- Wir informieren und helfen bei der Orientierung
- Wir begleiten die Patienten auf Wunsch in die Praxen



Das Ärztehaus

- 13 Praxen
- über 30 Ärzte
- Gesundheitsdienstleister auf 15 Etagen

Der Lotsendienst im Facharztzentrum Europahaus wird von den Patienten begeistert und dankbar begrüßt.

- Um den Lotsendienst an allen Wochentagen und mit zumutbaren Zeiten für die Ehrenamtlichen sicher zu stellen, werden noch Menschen gesucht, die mitmachen wollen.
- Informieren Sie sich bei Iris Wilski: Telefon: 0234 / 97 65 84 42

WIR FREUEN UNS ÜBER
IHR ENGAGEMENT

DER LOTSENDIENST
IM EUROPAHAUS

- Sie engagieren sich ehrenamtlich in einem überschaubaren zeitlichen und örtlichen Rahmen
- Sie helfen den Empfang und die Begleitung von Patienten persönlicher zu gestalten
- Sie erhalten Beratung und Unterstützung
- Machen Sie mit und werden Sie Teil der starken Gemeinschaft der Grünen Damen und Herren und erleben Sie, wie erfüllend diese ehrenamtliche Tätigkeit sein kann.

Unterstützt wird das Projekt vom Bochumer Haus- und Fachkrankenhaus (HBK) e.V. und von Teresa Böttger-Jakobs, Landesbeauftragte der Grünen Damen und Herren für Westfalen.

care center
rhein.ruhr

Wir bewegen Menschen!

Sanitätshäuser Care Center Rhein-Ruhr
Die kompetenten Helfer in Ihrer Nähe

Kompressionsstrümpfe & Bandagen
Orthesen & Prothesen

Brustprothetik & Spezial-Wäsche
Gehhilfen & Gehstöcke

Rollatoren & Rollstühle
Einlagen & Einlagen-Sonderbau

Alltagshilfen
... und vieles mehr, sprechen Sie uns an!

Unsere Sanitätshäuser in Bochum

Sanitätshaus Bochum
Viktoriastraße 66-70 . 44787 Bochum
☎ 0234 5 876 640 . ✉ bochum.mitte@care-center.de

Sanitätshaus am Bergmannsheil
Bürkle-de-la-Camp-Platz 2 . 44789 Bochum
☎ 0234 54 660 532 . ✉ bochum.sued@care-center.de
www.care-center.de

Besuchen Sie uns auf
der Gesundheitsmesse.
Wir freuen uns auf Sie!

Wendland

Bestattungskultur

Ihre Hilfe im Trauerfall
Sarg- & Urnenausstellung
Treuhandabsicherung
& individuelle Vorsorge

Hauptstelle:
Hauptstr. 85

Beratungsstelle:
Bielefelderstr. 190
Wanne/Eickel

Tel. 02325 9350-0

www.wendland-best.de

1967-2017

50

Jahre
Qualität

„Stress am Arbeitsplatz“ – Was daraus entstehen und was man machen kann

Stress am Arbeitsplatz führt zu einer Vielzahl von körperlichen Störungen wie z.B. Magenentzündung/-geschwür, Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, aber eben auch zu psychischen Problemen wie Depression, Angststörungen und Sucht.

So finden sich Anzeichen und Symptome von „Burnout“, was im Grunde einer Depression entspricht (der Begriff „Burnout“ wird fast nur in Europa und vor allem in Deutschland benutzt), in allen Bevölkerungsgruppen, aber insbesondere auch in helfenden und sozialen Berufen. Mittlerweile sind viele davon betroffen, weil oft der Zeitdruck sehr zugenommen hat und die Zeit für die eigene „Psychohygiene“ und Entspannung immer weniger wird.

Gegenmaßnahmen zu einem Burn-out, zu einer beginnenden depressiven Erkrankung sind insbesondere vor verhaltenstherapeutischem Hintergrund gut möglich.

Genau hier liegt der Fokus der Bemühungen des Fachgebiets „Psychiatrie und Psychotherapie“. Das, was oft weniger qualifizierte Personen im Beratungs- oder Coachinggewerbe anbieten, dafür sind Fachärzte für Psychiatrie und Psychotherapie deutlich besser qualifiziert: Ihre Expertise, manifeste Syndrome und Erkrankungen wie Burn-out, Angst, Depression und Sucht als Folge von Stress am Arbeitsplatz schnell und effektiv zu erkennen und zu behandeln, ist deutlich höher.

Viele arbeitsplatzbezogene Belastungsmomente und -situationen (Beschleunigung, Termindruck, Telefon und digitale Hektik, schlechte Atmosphäre, Mobbing...) wirken als dysfunktionale Stressfaktoren und können damit psychische Störungen aller Art hervorrufen.

Sicherlich ist Stress ein notwendiges Phänomen, um eine Leistungssteigerung herbeizuführen. Dabei wird Stress als ein zunehmendes Ungleichgewicht zwischen den Anforderungen und den eigenen Ressourcen verstanden. In der Folge kann es zu einem Burn-out, zu Mobbing und zum Beispiel auch zu Workaholismus kommen.

Dysfunktionale Stressfaktoren sind (in absteigender Folge der Wichtigkeit) z.B. hohe Verantwortung, häufige Störungen, Zeitdruck, mangelnde Information, unklare Anforderungen, Arbeitsbedingungen (z. B. Lärm, Hitze), Arbeitszeiten (z. B. Schicht), persönliche Spannungen, geisti-

ge Anstrengung, Konflikte mit Vorgesetzten, körperliche Anstrengungen, gesundheitliche Probleme, langweilige Aufgaben, ethische Konflikte, Konkurrenz mit Kollegen.

Als Burn-out gilt die akute oder chronifizierte Anpassungsreaktion als Folge von kurzzeitigem oder lang anhaltendem Stress in äußeren und inneren Lebensbedingungen. Dementsprechend ist ein Burn-out multifaktoriell bedingt und tritt auf, wenn die Belastung allzu hoch, dauerhaft oder unausweichlich erlebt wird und weder durch eine Bewältigung noch durch Erholungszeiten hinreichend gemildert oder ausgeglichen werden kann.

Ein Burn-out entwickelt sich in mehreren Stufen. Zu Beginn besteht der Zwang, sich zu beweisen und über die eigenen Leistungsgrenzen hinwegzuschreiten.

Dann kommen Vernachlässigung eigener Bedürfnisse und Phasen von Energiemangel und Erschöpfung, gefolgt von zunehmendem sozialen Rückzug, Zynismus und körperlichen Symptomen. Und diese Entwicklung endet bei zahlreichen psychischen Veränderungen im Sinne von Depressionen, Angst und Sucht bis hin zu zunehmender Suizidalität und völliger geistiger, körperlicher und emotionaler Erschöpfung. Diverse personenbezogene, situative Größen und Faktoren der Organisation begünstigen dieses Geschehen.

Da sind z.B. als personenbezogene Faktoren zu nennen: Unfähigkeit, Erwartungen und Ansprüche den tatsächlichen Möglichkeiten anzupassen durch Ignorieren der eigenen Belastbarkeitsgrenzen, einhergehend mit herben Enttäuschungen und das Zurückstellen persönlicher Bedürfnisse und Interessen für das vermeintliche Hauptziel (berufliche Karriere, Arbeit schaffen, Angst um Kündigung, etc.).

Situative Risikofaktoren sind u.a. wie Aufgabenmerkmale (dauerhafte Arbeitsüberbelastung, mangelnde Autonomie, mangelnde positive Rückmeldung), Organisationsmerkmale (Rollenkonflikte und Rollenunklarheiten, zu viele bürokratische Tätigkeiten, Arbeitsplatzunsicherheit) oder Sozialmerkmale (fehlende Unterstützung von Vorgesetzte, Kollegen, Freunde oder Lebenspartner).

Wichtig ist dabei, sich klarzumachen, was man auf der individuellen und auf der Ebene der Organisation verändern kann.

Zunächst gilt es natürlich, das Problem, beispielsweise eine zu hohe Arbeitsbelastung, zu erkennen. Dann ist es wichtig, Prioritäten zu setzen, die Kontrolle zurückzugewinnen, Arbeitsaufgaben auch einmal nicht zu übernehmen und Pausen zu machen. Dies sind bereits sehr verhaltenstherapeutisch geprägte Empfehlungen, weshalb sie auch der Einsatzort des Fachgebietes Psychiatrie und Psychotherapie sein sollten.

Psychiater sind von ihrer Ausbildung her gut geeignet, manifeste psychische Symptome und Erkrankungen schnell und effektiv zu erkennen und zu behandeln. Sie können bei anfänglichen psychischen Problemen und Unwohlsein beraten und Empfehlungen geben. Darüber hinaus sind und sollten sie Experten für die Prophylaxe und die Prävention solcher Symptome sein.

Denn lange bevor beispielsweise medikamentöse Maßnahmen eingesetzt werden müssen, helfen einfache, vor allem verhaltenstherapeutische Methoden den Betroffenen dabei, ihre psychische und dann meist auch ihre körperliche Gesundheit am Arbeitsplatz erfolgreich wiederzugewinnen und zu erhalten.

Es wäre für dieses Fachgebiet ausgesprochen wichtig, wenn in allen großen Städten in Verbindung mit Arbeitsmedizinern und Betriebsärzten von großen Einrichtungen wie Krankenhäuser, Behörden und Industrieunternehmen Spezialsprechstunden für arbeitsplatzbezogene Störungen – zum Beispiel „Stress am Arbeitsplatz“ – gegründet würden.

Hier Screeningprogramme anzubinden, diagnostische Einschätzungen bei Arbeitnehmern durchzuführen, diese mental zu coachen und primärpräventive Maßnahmen im Sinne eines psychischen Wohlbefindens (Wellness) durchzuführen.

Wichtig ist, diese Expertise für die Betroffenen direkt vor Ort einzubringen. Dann würde die Psychiatrie die Menschen wahrlich an den Entstehungsorten ihrer psychischen Erkrankungen abholen.

Zudem könnten Psychiater viel stärker in großen Unternehmen, aber auch in kleineren Praxen sowie im öffentlichen Dienst dazu beitragen, nachhaltige Früherkennungs- und Präventionsmaßnahmen in Richtung Burn-out und Mobbing zu implementieren.

Neben der Durchführung von Anti-stresstraining und Entspannungsverfahren (z.B. Yoga als klinisch und wissenschaftlich mit am besten geeignetes) wäre es sicherlich sehr gut, aus dem Blickwinkel der Experten für psychische Gesundheit, auch Arbeitsorganisationen und Prozessabläufe zu überprüfen, sowie vor allem die Verfahren der Personalauswahl und der Personalentwicklung genau zu betrachten, aber auch für eine permanente Führungskräfte-schulung sowie eine offene und transparente Kommunikationskul-

tur zu sorgen. Durch all dies ließe sich die Entwicklung schwerer psychischer Störungsbilder wie Depression, Angst, Sucht bis hin zur Suizidalität vermeiden, bzw. frühzeitig abfangen.

*Prof. Dr. med. Georg Juckel
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie
und Präventivmedizin*

Mit Pflanzen heilen

Schon im alten Mesopotamien, bei den alten Ägyptern, in der traditionellen chinesischen Medizin, bei Hildegard von Bingen – schon seit weit über 2.000 Jahren wird die Heilkraft der Pflanzen erforscht und angewandt.

Und auch heute, im Zeitalter von chemisch-synthetischen Medikamenten und High-Tech-Medizin findet Heilung durch Pflanzen, die Phytotherapie, ihren Platz.

Dabei hat die Phytotherapie nichts mit ein bisschen Kräuterkunde und Hausmittelchen zu tun. Bei der Phytotherapie handelt es sich um einen Zweig der Medizin, der die heilende Wirkung von Pflanzen genau untersucht und anwendet. Die Phytotherapie profitiert dabei von Jahrtausende alter Erfahrung, aber auch von evidenzbasierter moderner Forschung, die die Wirkung von Heilpflanzen in Studien beweist.

Heilen, Lindern, Vorbeugen Was kann Phytotherapie leisten?

Manche haben für Pflanzenheilkunde nur ein müdes Lächeln übrig, denn was können Pflanzen schon gegen Krankheiten ausrichten? Andere werfen die Phytotherapie mit der Homöopathie in einen Topf. Doch mit ihr hat die Phytotherapie nur wenig gemeinsam.

Phytotherapie – ein wichtiges Fach

„Immer wenn ich meine Vorlesungen anfange, frage ich meine Studierenden, die der Phytotherapie zunächst kritisch gegenüberstehen: Wer von Ihnen hat schon mal eine Erkältung gehabt? Da zeigen alle

auf. Dann frage ich, wer von ihnen schon mal ein Antibiotikum genommen hat, dann zeigt ungefähr ein Drittel auf. Wenn ich frage, wer schon mal bei Erkältung einen Heilpflanzentee getrunken hat, dann zeigen wieder alle auf. Dann sage ich: Sehen Sie, wie wichtig die Phytotherapie ist?“

Abgrenzung zur Homöopathie

Bei der Phytotherapie kennt man den genauen Wirkmechanismus der Inhaltsstoffe der einzelnen Pflanzen, die vor allem in Tinkturen, Arzneitees oder fertigen Arzneimitteln benutzt werden. Beispielsweise weiß man schon seit vielen Jahren, dass Thymian krampflösend auf die Bronchialmuskulatur wirkt, aber auch schmerzhemmend. Thymiantee hat auch eine schleimlösende Wirkung. Bei der Phytotherapie sind die Wirkmechanismen also bekannt. Dagegen ist die Homöopathie eine Therapie, bei der man den Wirkmechanismus bislang nicht kennt. Auch die Homöopathie benutzt neben mineralischen und tierischen Substanzen zu 70 bis 80 Prozent Pflanzen, weshalb die beiden Disziplinen oft verwechselt werden. Doch bei der Homöopathie werden diese Pflanzen nicht in der einfachen Zubereitung gegeben, sondern in veränderter Weise. Sie werden verdünnt und zwischen jedem Verdünnungsschritt quasi „verschüttelt“, wodurch die Potenzen in der Homöopathie entstehen. Das hat mit Phytotherapie nichts zu tun, sondern ist ein eigenes Wirkprinzip der Homöopathie.

Studien belegen Wirksamkeit

Die Erfahrung spielt eine große Rolle: Mit

über 2.000 Jahren Evidenz ist die Phytotherapie die älteste Therapie der Menschheit überhaupt. Was nicht hilft, wurde ausgeklammert, während die Mittel, die helfen, weiter tradiert wurden. Die Ärzte der Antike waren erfahren, hatten jedoch nicht dieselben Messmethoden wie heute. Auf dem Gebiet der Phytotherapie gibt es heute ca. 1.500 doppelblinde randomisierte Studien, sowie über 800 Studien, die in Tierversuchen und im Reagenzglas die Wirksamkeit von Phytotherapie beweisen.

Husten, Kopfweg, Depression Die Anwendungsgebiete der Phytotherapie

Die Phytotherapie arbeitet nicht mit Wundermitteln, sondern mit Heilpflanzen aus der Natur. Es gibt klare Erfahrungswerte. Somit weiß der gut ausgebildete Arzt, wo der Einsatz von Phytotherapie Sinn macht und wo ihre Grenzen liegen.

Die Anwendungsgebiete der Phytotherapie sind vielfältig. Pflanzen und Pflanzenextrakte können dabei gleichwertig chemische Substanzen ersetzen. Hier einige Beispiele zur Veranschaulichung:

Beispiel: trockener, produktiver Husten, Bronchitis

Normalerweise werden hier Stoffe wie Codein, Bromhexin, Ambroxol gegeben – chemisch definierte Substanzen, die zum Teil auf das Zentralhirn wirksam sind und deshalb auch u.a. müde machen. In der Phytotherapie hingegen kennt man bei trockenem, produktivem Husten Eibisch, Spitzwegerich, Huflattichblätter und

Thymian. Diese Präparate können tatsächlich gleichwertig eingesetzt werden.

Beispiel: klimakterische Beschwerden (Wechseljahresbeschwerden)

Üblicherweise verschreiben Ärzte Östrogene oder Gestagene, doch viele Patientinnen wollen das nicht mehr, denn Studien haben gezeigt, dass diese Substanzen Krebs und Thrombosen verursachen können. Die Phytotherapie kennt hier die Traubensilberkerze oder den Sibirischen Rhabarber – sie können gleichwertig eingesetzt werden. Die Wirkweise der Pflanzen ist ebenfalls durch Studien belegt.

Beispiel: gutartige Prostatavergrößerung

Bei der gutartigen Prostatavergrößerung werden vom Urologen normalerweise chemisch-synthetische Substanzen wie Alpha-Rezeptorenblocker (Tamsulosin) und Alpha-Reduktasehemmer (Finasterid) verordnet. Studien zeigen allerdings, dass im Stadium eins und zwei - also bei vor allem irritativen Symptomen in der Prostata – eine Behandlung mit der Sägepalme oder einem Brennnesselwurzelextrakt gleichwertige Ergebnisse erzielt.

Beispiel: Depression

Depressionen nehmen zu. Dementsprechend werden immer mehr moderne Präparate an Antidepressiva verschrieben. Genauso wirksam sind jedoch Johanniskrautextrakte, was Studien bestätigen. Gleichzeitig sind die Nebenwirkungen hier deutlich geringer.

Beispiel: Phytotherapie bei Krebs: Mistel und Cannabis

Entsprechend neuerer Studien nutzen mehr als 60% der onkologischen Patienten Mistelpräparate. Rudolf Steiner empfahl die Mistel, die über Jahrhunderte primär für andere Anwendungsgebiete genutzt wurde in den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts erstmals für die Behandlung maligner Tumoren. Man unterscheidet bei der Mistel zwischen Inhaltsstoff-standardisierten und Prozess-standardisierten Präparaten. Während letztere – die „klassischen“ anthroposophischen Präparate – alle Mistelinhaltsstoffe in erheblicher, aber von Präparat zu Präparat unterschiedlicher Menge enthalten, bestehen erstere, soweit es sich um die „modernen“ phytotherapeutischen Mistelpräparate handelt, fast ausschließlich aus dem normierten Inhaltsstoff, also dem Mistellektin.

Galenik

Unter Galenik versteht man die Herstellung von Arzneimitteln und die daraus resultierende Darreichungsform. In der Phytotherapie gibt es beispielsweise Saft, Tinktur, Extrakt, Infus (=Tee), Dekokt (=Auskochung), Mazerat (=Kaltauszug).

Einige wenige Studien deuten auf eine Verbesserung der Lebensqualität, auf eine mögliche Verlängerung der durchschnittlichen Überlebenszeit und eine verringerte Rezidiv- und Metastasierungsrate hin.

Zusammenfassend kann die Mistelanwendung in der Hand des damit erfahrenen Arztes ohne nennenswertes Risiko ernsthafter Nebenwirkungen die Lebensqualität verbessern und die Überlebenszeit verbessern.

Auch die Cannabistherapie, die gerade gesetzlich zugelassen wurde, wird in der Klinik für Naturheilkunde verabreicht: Nicht als chemisch-synthetisches Mittel, sondern als Heilpflanzentee. Hier werden die ersten Patienten mit dieser sanften Methode gerade behandelt.

Phytotherapie – nicht auf eigene Faust

Deshalb sollte man nicht einfach in die Apotheke laufen und zu Arzneimitteltees greifen. Zwar haben längst nicht alle Mediziner umfassende Kenntnisse über die Phytotherapie. Seit 2004 ist diese jedoch für alle Medizinstudenten Prüfungsgegenstand im Rahmen einer Pflichtvorlesung. Gerade die jüngere Generation von Ärzten weiß also um die Wirksamkeit von pflanzlichen Arzneimitteln.

Phytotherapie als vollständiges Konzept erleben

Seit fast 20 Jahren gibt es die Klinik für Naturheilkunde in Hattingen-Blankenstein, in der auch Patientinnen und Patienten mit chronischen Erkrankungen zu Lasten der gesetzlichen und privaten Krankenversicherungen behandelt werden können. Hierzu ist, wie bei der Aufnahme in ein Krankenhaus üblich, eine Einweisung durch den Facharzt oder Hausarzt erforderlich. Ein wesentlicher Bestandteil der Behandlung ist die Heilpflanzentherapie mit Arzneitees, pflanzlichen Fertigarzneimitteln, Infusionen mit pflanzlichen Stoffen, aber auch Wickel, Auflagen und Bäder, die pflanzliche Bestandteile enthalten. Die Therapie mit Heilpflanzen aktiviert die

körpereigenen Selbstregulierungskräfte, die entscheidend beim Heilungsprozess mitwirken - gerade bei chronischen Erkrankungen.

Prof. Dr. med. André-Michael Beer



Prof. Dr. med. André-Michael Beer
 Direktor der Klinik für Naturheilkunde,
 Klinik Blankenstein, Hattingen,
 Lehrbereich Naturheilkunde, Ruhr-Universität Bochum
 Im Vogelsang 5-11
 45527 Hattingen
 Telefon 02324/396485
 Telefax 02324/396497
www.naturheilkunde.klinikum-bochum.de

Bergmannsheil: Chirurgische Klinik ist zertifiziertes Endoprothetikzentrum

Klinik belegt höchste Qualitätsstandards beim künstlichen Gelenkersatz

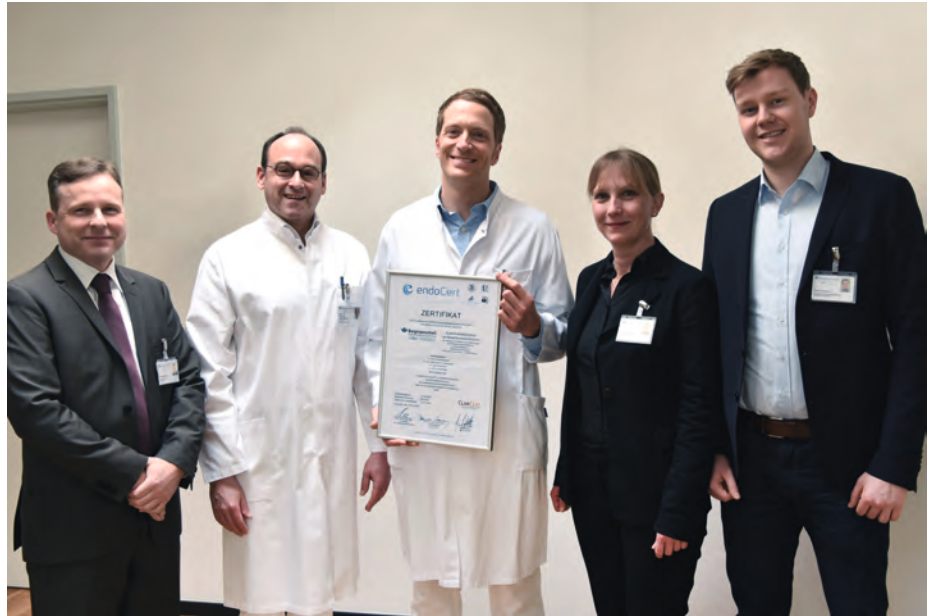
Der Einsatz von künstlichen Gelenken an Hüfte, Knie, Schulter und Ellenbogen sowie der Wechsel von abgenutzten, infizierten oder fehlerhaften Gelenkprothesen gehören seit vielen Jahren zu den Kernkompetenzen der Chirurgischen Universitätsklinik im Bergmannsheil Bochum (Direktor: Prof. Dr. Thomas A. Schildhauer).

Jetzt hat sich die Klinik einem umfangreichen Zertifizierungsverfahren gestellt: Nach dem erfolgreichen Abschluss ist die Klinik als Endoprothetik-Zentrum gemäß den Anforderungen der Initiative EndoCert zertifiziert. Das Bergmannsheil dokumentiert damit, dass es eine endoprothetische Versorgung auf höchstem Niveau unter modernsten Voraussetzungen und nach anerkannten wissenschaftlichen Erkenntnissen und Methoden leistet.

Umfangreiche personelle und organisatorische Anforderungen

„Als traditionsreiche chirurgisch-orthopädische Einrichtung steht der Name Bergmannsheil von jeher für eine hohe Qualität auch in der endoprothetischen Versorgung, die wir jetzt in der Primär- und Revisionsendoprothetik durch die erfolgreiche Zertifizierung dokumentieren können“, sagt Dr. Hinnerk Baecker, Oberarzt der Chirurgischen Klinik des Bergmannsheils und Leiter des Endoprothetik-Zentrums. Im Vorfeld der Zertifizierung hat die Chirurgische Klinik die Organisation, Struktur und Behandlungsabläufe in Hinblick auf die Vorgaben von EndoCert optimiert.

Ein umfangreicher Katalog definierte die gestellten Anforderungen des Zentrums. So müssen die Eingriffe von spezialisierten Hauptoperatoren durchgeführt und kontinuierlich hohe Behandlungszahlen im Bereich der Knie-, Hüft- und Wechselendoprothetik nachgewiesen werden.



(v.l.): Ralf Wenzel (Geschäftsführer), Prof. Dr. Thomas A. Schildhauer (Ärztlicher Direktor / Direktor der Chirurgischen Klinik), Dr. Hinnerk Baecker (Leiter Endoprothetik-Zentrum), Claudia Kästner (Leiterin QM) und Sven Schulze (QM) Foto: Volker Daum/Bergmannsheil

Weiterhin muss eine hochwertige apparative Ausstattung vorhanden sein und jede Behandlung auf der Grundlage strukturierter Abläufe erfolgen. Weitere Anforderungen sind regelmäßige Qualitätskontrollen und -dokumentation, die Teilnahme am Endoprothesenregister Deutschland sowie interne Fort- und Weiterbildungen der Mitarbeiter des EPZ. Im Rahmen eines zweitägigen Audits haben externe Experten die Erfüllung der nötigen Vorgaben im Bergmannsheil überprüft und festgestellt.

Das Zertifizierungssystem EndoCert

Die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie (DGOOC) hat gemeinsam mit der Arbeitsgemeinschaft Endoprothetik (AE) und dem Berufsverband der Fachärzte für Orthopädie

und Unfallchirurgie (BVOU) die Initiative EndoCert entwickelt. Zielsetzung von EndoCert ist es, die Qualität der endoprothetischen Versorgung zu erhalten und zu verbessern. Dazu ist ein hohes Maß an Spezialisierung, Kompetenz und Erfahrung erforderlich. Medizinische Einrichtungen können sich gemäß des Systems EndoCert zertifizieren lassen, wenn sie die aufgestellten Qualitätsanforderungen erfüllen und dies in einem Audit nachweisen. Weitere Informationen: www.endocert.de

Hier könnte **IHRE ANZEIGE** stehen.
Für Informationen zur Anzeigenschaltung in **BOGESUND**
wenden Sie sich bitte an:

HVF VERLAG

Tel. 0234 - 287 8888 5 | bogesund@hvf-verlag.de

Das Metabolische Syndrom: Besser vorbeugen als heilen!

von Marco Mohrmann (B.A.), PTA und Bildungswissenschaftler in der Amts-Apotheke in Bochum-Langendreer

Während unsere Vorfahren ihre Nahrung noch mühsam jagen und sammeln mussten, haben wir in den westlichen Industrienationen heute Essen im Überfluss und müssen uns dafür kaum noch bewegen.

Deutlich bequemer als in der Steinzeit – doch auf Dauer ungesund. Denn Überernährung und Bewegungsmangel bleiben nicht ohne Folgen: Immer mehr Menschen leiden in Deutschland unter Übergewicht, einem wichtigen Wegbereiter für das „Metabolische Syndrom“.

Das Metabolische Syndrom ist ein Bündel unterschiedlicher stoffwechselbedingter Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Neben starkem Übergewicht mit meist bauchbetonter Fetteinlagerung zählen dazu auch Bluthochdruck, ein erhöhter Blutzuckerspiegel sowie ein gestörter Fettstoffwechsel. Jeder dieser vier Krankheitsbilder kann für sich genommen die Blutgefäße schädigen und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Treten allerdings alle vier Faktoren gleichzeitig auf, steigt das Risiko noch einmal.

Bei der Prophylaxe und Therapie steht vor allem eine Änderung der Lebensgewohnheiten im Fokus. Betroffene sollten sich dabei mehr bewegen und auf eine kalorien- und fettreduzierte Mischkost aus komplexen Kohlenhydraten achten, um dauerhaft Körpergewicht bzw. Bauchumfang zu reduzieren. Liegt ein Typ-2-Diabetes vor, sollte dieser in Absprache mit dem Diabetologen zusätzlich medikamentös behandelt werden. Auch eine gute Einstellung des Blutdrucks und der Blutfettwerte ist entscheidend.

Ran an den Winterspeck

Zahlreiche Blitzdiäten versprechen rasche Erfolge ohne zu Hungern. Doch genauso schnell wie die Pfunde gepurzelt sind, erscheinen sie häufig auch wieder auf der Waage. Um überflüssige Fettpölsterchen dauerhaft zum Schmelzen zu bringen, sollten Sie Ihr Abnehmprogramm grundsätzlich langsam starten und nicht übertreiben. Für den Anfang lassen sich etwa Süßigkeiten prima durch frisches Obst und Gemüse ersetzen. Das schont nicht nur das Kalorienkonto, sondern bringt auch den Stoffwechsel in Schwung.

Kombinieren Sie Vollkornbrot, Getreideflocken, Nudeln, Reis und Kartoffeln mit möglichst fettarmen Zutaten wie Magerquark, Naturjoghurt (1,5 % Fett), Gemüse, Obst und fettarmer Milch. Auch mageres Fleisch, Geflügel und Fisch können Sie ein- bis zweimal pro Woche genießen.

Achten Sie darauf, immer bewusst und mit Genuss zu essen. Das macht Spaß und fördert darüber hinaus das Sättigungsgefühl. Auftretende Heißhunger-Attacken lassen sich mit einem Eiweißshake aus der Apotheke effektiv stoppen.

Trinken Sie über den Tag verteilt mindestens zwei Liter Flüssigkeit. Ideale Durstlöscher sind Mineralwasser und Saftschorlen sowie ungesüßte Früchte- und Kräutertees. Pures Wasser oder Tee lassen sich prima mit einem Schuss frischer Zitrone oder Ingwer „aufpeppen“.

Bewegung lohnt sich!

Wer sich körperlich fit halten möchte, muss nicht gleich zum Leistungssportler werden. Mit den folgenden Tipps bringen Sie ganz nebenbei mehr Bewegung in Ihren Alltag:

- Aufzüge und Rolltreppen sind heute in vielen Kaufhäusern und Bürokomplexen gang und gäbe. Nehmen Sie stattdessen lieber die herkömmliche Treppe. Das stärkt nicht nur Ihr Herz, sondern bringt auch Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung.
- Wenn Ihr Arbeitsplatz nicht zu weit entfernt liegt, ist das Fahrrad eine gute Alternative zum Auto. Steigen Sie bei Fahrten mit öffentlichen Verkehrsmitteln bewusst eine Station später ein oder früher aus. Auch Besorgungen in der Umgebung lassen sich prima zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigen.
- Wer abends gern fernsieht, setzt sich einfach auf das Fahrrad-Ergometer und dreht bei Nachrichten, Krimi und Co. ein paar Runden.
- Finden Sie ei-

nen Trainingspartner. Denn Sport mit Gleichgesinnten motiviert und macht einfach mehr Spaß. Wählen Sie eine Sportart mit einer leichten bis mittleren Belastungsintensität, z. B. Nordic Walking, Schwimmen oder Yoga.



Marco Mohrmann (B.A.), PTA und Bildungswissenschaftler in der Amts-Apotheke in Bochum-Langendreer

Amts-Apotheke



Für Sie immer stark

Diabetes Angebot

20% Rabatt*

* Dieses Angebot bezieht sich auf unsere aktuellen Verkaufspreise, gilt für jeden und ist unabhängig vom Gesamtwert Ihres Einkaufs. Inklusive Kosmetik! Ausgenommen sind rezeptpflichtige Arzneimittel, Rezepturen, Messungen, sowie Zuzahlungen, Almasend und telefonische Bestellungen, die geliefert werden müssen. Nicht mit anderen Rabatten kombinierbar.

Auf alle Teststreifen und Hilfsmittel sowie alle freiverkäuflichen Arzneimittel.



Wir sind Ihre Diabetesschwerpunktapotheke und zertifiziert für Ihre Arzneimitteltherapiesicherheit.

AMTS-qualifizierte
Apotheke



Apothekerin Dr. Sabrina Schröder e. K.
 Alte Bahnhofstraße 82 | 44892 Bochum (Langendreer)
 Tel.: 0234 280717 | www.amtsapotheke.de
 Öffnungszeiten: Mo.-Fr.: 08:00 – 18:30 Uhr | Sa.: 08:30 – 13:00 Uhr



Ein Überblick Gut vorgesorgt

Vorsorge ist besser als Nachsorge – beinahe jeder kennt diesen Spruch.

Und es ist tatsächlich eine Menge Wahres dran: Denn die Heilungschancen für frühzeitig erkannte Erkrankungen sind heutzutage enorm. Die späte Behandlung einer Erkrankung hingegen kann schwerwiegende Folgen mit sich bringen. Deshalb unser Tipp: „Schieben Sie nichts auf die „lange Bank“! Denken Sie heute schon an morgen!“ Aber wer weiß schon genau, wann welche Vorsorgeuntersuchung ansteht und was genau untersucht wird? Hier finden Sie die wichtigen Präventionsuntersuchungen, die Gesetzliche Krankenkassen übernehmen, im Überblick:

Krebsfrüherkennung für Frauen und Männer

- Frauen ab 20 Jahren wird eine jährliche Genitaluntersuchung empfohlen, bei der der Gebärmutterhals untersucht wird.
- Die Brust wird bei Frauen ab 30 Jahren 1 x jährlich abgetastet. Zwischen 50 und 69 Jahren wird zusätzlich alle 24 Monate das sogenannte Mammographie-Screening angeboten. Hier wird die Brust mit speziellen neuen Technologien geröntgt, um mögliche Veränderungen der Brust zu entdecken, gezielter untersuchen und behandeln zu können. Die VIACTIV Krankenkasse bietet außerdem eine ganz spezielle und besondere Untersuchung an. Bei „discovering hands“ sind blinde Tast-Untersucherinnen im Einsatz, die aufgrund ihrer besonderen Sensibilität etwaige Veränderungen des Brustgewebes sehr frühzeitig erkennen können.
- Männer ab 45 Jahren sollten einmal im Jahr ihr Geschlechtsorgan, die Vorsteherdrüse (Prostata) und Lymphknoten untersuchen lassen. Prostatakrebs ist häufig heilbar, wenn er frühzeitig erkannt und behandelt wird.
- Ab dem 50. Geburtstag wird die Darmkrebs- Früherkennung ein wichtiges Thema für Männer und Frauen. Einmal im Jahr wird Ihr Stuhl auf verborgenes Blut untersucht, um dem Risiko eines zu spät erkannten Darmkrebses vorzubeugen.
- Ab 55 Jahren haben unsere Versicherten die Möglichkeit, sich zwischen

zwei Untersuchungen zu entscheiden: zweimal eine Dickdarmspiegelung (Koloskopie) im Abstand von 10 Jahren oder eine Untersuchung auf okkultes Blut im Stuhl alle 2 Jahre. Deshalb: Scheuen Sie sich nicht vor unangenehmen Untersuchungen, sie könnten Ihr Leben retten!

Hautkrebsvorsorge

- Ab 35 Jahren kann die Hautkrebsvorsorge nach den gesetzlichen Bestimmungen alle 2 Jahre in Anspruch genommen werden. Auffällige Muttermale werden hier besonders unter die Lupe genommen, um einen möglichen Hautkrebs zu entdecken

Check UP ab 35

- Alle 2 Jahre sollten sich Männer und Frauen über 35 Jahren bei ihrem Arzt vorstellen und einen Check-Up durchführen lassen. Der Check-Up bezieht sich insbesondere auf Herz-, Kreislauf- und Nierenerkrankungen sowie Stoffwechselstörungen.
- Männer ab 65 Jahren haben Anspruch auf eine kostenlose Ultraschalluntersuchung zur Früherkennung von Bauchaortenaneurysmen. Die Patientengruppe ist besonders gefährdet, an dieser Erweiterung der Bauchschlagader zu erkranken. Die Leistung soll vorrangig im Rahmen der Gesundheitsuntersuchung „Checkup 35“ beim Hausarzt erfolgen. Gegebenenfalls vermittelt dieser den Patienten an Fachkollegen weiter

Zahnvorsorge und Professionelle Zahnreinigung

- Einmal im Jahr sollte jeder Erwachsene; zweimal im Jahr jedes Kind und jeder Jugendliche bis zum 18. Geburtstag seinen Zahnarzt aufsuchen und seine Zähne kontrollieren lassen. Der Zahnarzt schaut nach, ob weitere Behandlungen erforderlich sind, denn hier gilt: Schnelles Handeln kann viel Schmerz und Ärger verhindern.
- Um ernsthaften Erkrankungen vorzubeugen und sich bis ins hohe Alter ein strahlendes Lächeln zu bewahren, empfehlen Experten neben guter häuslicher Zahnpflege und gesunder Ernährung eine regelmäßige Professionelle Zahnreinigung (PZR). Insbesondere an schwer zugänglichen Stellen können Ablagerungen und Beläge oft nur durch eine Intensivrei-

nigung mit Spezialinstrumenten vollständig entfernt und Karies und Parodontitis nachhaltig verhindert werden.

Impfungen - auch bei Reisen

- Krankenkassen übernehmen meist die Kosten für alle Standard- und Auffrischungsimpfungen, die von der STIKO empfohlen werden – zum Beispiel Gripeschutz ab 60, Tetanus oder Röteln. Die STIKO ist die Ständige Impfkommission der Bundesrepublik Deutschland. Sie trifft sich zweimal im Jahr und gibt anhand aktueller Ergebnisse aus Forschung und Praxis entsprechende Richtlinien heraus.
- Kostenübernahme bei Reiseschutzimpfungen
Damit Sie sicher in ferne Länder reisen können, bedarf es manchmal weiterer Impfungen. Hierbei unterstützen auch einige Krankenkassen und übernehmen die vollen Kosten der für das Land vorgesehenen Impfungen. Achtung! Impfschutz ist bei vielen Krankheiten nicht kurzfristig zu erreichen. Kümmern Sie sich bitte frühzeitig!
- Standardimpfungen überprüfen
Außerdem sollten Sie feststellen, ob Sie und ggf. Ihre Familie über den Standardimpfschutz verfügen. Dazu gehören Impfungen gegen Tetanus, Diphtherie, Pertussis (Keuchhusten), Polio und einige andere mehr. Das können Sie selbst anhand Ihres Impfpasses sehen – einfacher ist es jedoch, wenn Sie Ihren Hausarzt konsultieren. Dort können Sie diesen Schutz auch gegebenenfalls vervollständigen.

Von Geburt an

- Krankenkassen übernehmen selbstverständlich alle Vorsorgeuntersuchungen von den ersten Lebenstagen bis ins Jugendalter. Dabei sind U1 bis U9 und J1 gesetzliche Leistungen. Darüber hinaus können Versicherte der VIACTIV auch die Vorsorge der U10, 11 und der J“ in Anspruch nehmen.

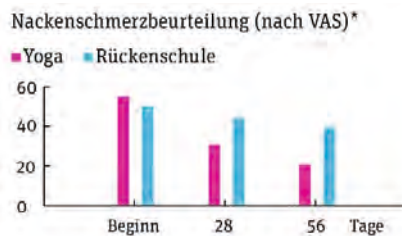
Prävention für Jedermann

- Bewegung, Ernährung und Entspannung sind die Angebotsschwerpunkte. Die Kurse dauern in der Regel zwischen acht und zwölf Wochen.

Neues aus der Wissenschaft/Yoga

Ist Yoga eine wissenschaftlich belegte Therapieform oder ist es „nur“ eine jahrhundertalte Erfahrung und philosophische Lehrmeinung?

Yoga wird seit Anfang des 20. Jahrhunderts wissenschaftlich erforscht und sowohl die Harvard University in Boston (1) als auch die Charité in Berlin (2) sind von der positiven Wirkung überzeugt. In der „Nackenschmerzstudie“ der Charité (2) z.B. haben die Teilnehmenden eindeutig weniger Schmerzen nach Yogakursen:



(abgedruckt in: GEO, 06/2013 (3))

Amerikanische Hausärzte empfehlen Yoga bei Schmerzen im Lendenwirbelbereich. Weniger Schmerzen, weniger Schmerzmittel und eine besser Beweglichkeit konnten z.B. bei 320 Probanden in einer Studie eindeutig belegt werden. Gerade auch bei bestimmten Berufsgruppen, z.B. Krankenschwestern, sind Rückenschmerzen mit die häufigsten Krankheitsbeschwerden. Sie können u.a. mit Yoga gelindert werden. Die University of Washington in Seattle kam in der Rückenschmerzstudie zu folgendem Ergebnis: mindestens einmal pro Woche Yoga für ein halbes Jahr und fast 80 Prozent der Yogis konnten auf Schmerzmittel verzichten.

Und was macht Yoga mit älteren, bislang nicht aktiven Menschen? In einer wissenschaftlichen Studie wurde jetzt festgestellt, dass sich Yoga positiv auf den Gesundheitsstatus und das Wohlbefinden



gerade auch bei älteren Menschen auswirkt. Insgesamt absolvierten 25 Personen, das Durchschnittsalter lag bei 74,8 Jahren, 10 Yoga-Sitzungen in 12 Wochen. Sie wurden mit einer Kontrollgruppe verglichen. Auch 3 Monate nach Abschluss der Yoga-Klassen konnten die Yoga-Teilnehmenden besser aus dem Sessel aufstehen, sie konnten sich besser bücken und ihre Körperhaltung hatte sich verbessert. Gleichzeitig waren die Yoga-Klassen ein neuer sozialer Treffpunkt (4).

Und selbst bei Grundschulkindern mit ADHS hat Yoga eine beruhigende Wirkung, wie die University of California in der jüngsten Studie (3/2018) belegt (5).

Die Studienergebnisse weisen Yoga fast als Allheilmittel aus, vor allem aber bei Schlafstörungen, bei Depression und Angststörungen, weil Yoga insgesamt beruhigende Botenstoffe freisetzt.

Die Kosten für Yogakurse können von den Krankenkassen im Rahmen der Prävention bzw. Vermeidung spezifischer Risi-

ken und stressbedingter Krankheiten erstattet werden (vgl. § 20 Abs. 1 und 2 SGB V). oder sie können im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung steuer- und sozialabgabefrei dem einzelnen Arbeitnehmer mit bis zu 500,-€ pro Jahr zusätzlich zum Lohn gewährt werden.

Literatur:

- Cohen SCL, Harvey DJ, Shields RH, Shields GS, Rashedi RN, Tancredi DJ, Angkustsiri K, Hansen RL, Schweitzer JB, Effects of Yoga on Attention, Impulsivity, and Hyperactivity in Preschool-Aged Children with Attention-Deficit Hyperactivity Disorder Symptoms, in: Journal of developmental and behavioral pediatrics, 03/2018 (5)
 Cramer H, Klose P, Brinkhaus B, Michalsen A, Dobos G Effects of yoga on chronic neck pain, in: Clinical Rehabilitation. 11/2017 November, S., 1457-1465. (2)
 GEO Nr. 06/13 - Alternative Medizin: Die Wissenschaft vom Yoga (3)
 Tew, G.A., Howsam, J., Hard, M., Bissell, L., Adapted yoga to improve physical function and health-related quality of life in physically-inactive older adults: a randomised controlled pilot trial, in: BMC Geriatrics 2017, S. 17-131 (4)
 Wei, M., Groves, J., The Harvard Medical School Guide to Yoga, Harvard University 2017 (1)

Selbsthilfetag in Bochum

Am 14. Juli veranstaltet die Bochumer Selbsthilfe-Kontaktstelle den 10. Selbsthilfetag.

Auf dem Dr.-Ruer-Platz können sich Interessierte im Zeitraum von 11 bis 15 Uhr ein Bild von der Selbsthilfelandchaft in Bochum machen. Eine bunte Palette an Selbsthilfegruppen aus den Bereichen chronische Erkrankungen, Behinderungen, Suchtabhängigkeiten, psychische Erkrankungen und Lebensbewältigung wird sich präsentieren.

Besucher des Selbsthilfetages erwartet u.a. ein musikalisches Programm sowie verschiedene Aktionen an den Ständen.

Mittlerweile gibt es allein in Bochum 255 Selbsthilfegruppen, in denen Menschen aus eigener Kraft und gemeinsam mit anderen ihre eigene Lebenssituation verbessern.

Die Selbsthilfe erfährt eine immer größere Bedeutung bei der Vorbeugung, Behandlung und Rehabilitation chronischer Erkrankungen, bei psychischen Krisen oder belastenden Lebenssituationen.

Dies spiegelt sich auch in dem gesteigerten Interesse von Institutionen und speziellen Berufsgruppen an den Selbsthilfeaktivitäten in Bochum wider. Darüber hinaus nimmt das öffentliche Interesse an Selbst-

hilfegruppen - als diejenigen, die Patienteninteressen formulieren und Sichtweisen von Betroffenen einbringen - stetig zu. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist hierbei Unterstützungs- und Vermittlungsstelle.

Weitere Informationen zum Selbsthilfetag sind online verfügbar unter www.selbsthilfe-bochum.de, www.facebook.com/selbsthilfe.bochum oder telefonisch 0234 50 78 060.

Rückenschmerzen? Gelenkschmerzen? Fußschmerzen? 4D Wirbelsäulenvermessung und Sensomotorische Einlagen im Zentrum für Körperstatik & Sensomotorik



Unsere 4D Wirbelsäulenvermessung ist rein lichtoptisch, ohne Strahlenbelastung und berührungsfrei – somit auch für Schwangere und Kinder geeignet.

4D Wirbelsäulenvermessung

- ✓ Bei Rücken- und Wirbelsäulenproblemen
- ✓ Frühzeitiges Erkennen von Fehlhaltungen und Wirbelsäulenverkrümmung
- ✓ Zur Vermessung von Beckenschiefständen
- ✓ Bei Erstuntersuchungen zur Ergänzung oder Ersatz zum Röntgen
- ✓ Zur regelmäßigen Verlaufskontrolle von therapeutischen Maßnahmen
- ✓ Zur Anpassung von haltungskorrigierenden Einlagen und Schuhen



Die Fertigung der individuell gefrästen Einlagen – auch für Sportler und Kinder – erfolgt durch ausgebildete und erfahrene Fußspezialisten in Kooperation mit Ärzten und Therapeuten.

Sensomotorische Einlagen

- ✓ aktivieren oder hemmen Muskelgruppen mit Über- oder Unterfunktion
- ✓ aktivieren das körpereigene Nervensystem
- ✓ stabilisieren die Muskelkette von den Füßen aufwärts
- ✓ stimulieren zu „richtigen“ Bewegungsabläufen
- ✓ helfen dem Körper, Fehlstellungen selbst zu korrigieren
- ✓ passend für fast alle Schuhe

Besuchen Sie uns am 15. April auf der Gesundheitsmesse Bochum/Stand 52



Zentrum für Körperstatik & Sensomotorik
Th. Lückenotto GmbH

Universitätsstr. 140 · 44799 Bochum
Telefon: 0234 60147790 · Telefax: 0234 60147799
E-Mail: zks-bo@sanitaetshaus-lueckenotto.de
www.sanitaetshaus-lueckenotto.de

**Unsere
Messeangebote:**

- Kostenlose Fußdruckmessung
- Beratung und Infos rund um Ihren Bewegungsapparat

Gesundheitsseminar „Rund um Pflege“, 18.04.2018 17-19h, Museum Bochum

Am 18.04.2018 starten wir mit einem neuen Format in unsere Reihe ‚Gesundheitsseminare‘.

Neben einem Impulsreferat zum Thema „Pflegerstärkungsgesetz“ (RAin Mohnfeld) stehen Ihnen 5 Experten und Expertinnen zum Thema Pflege in einem Gesundheits-Speed-Dating (jeweils Wechsel nach 15 Minuten) zur Verfügung.

Pflegegrade - Vollmachten etc.
- RAin Indra Mohnfeld

Pflege und Wohnen
- Heike Goschin, FuK Bochum

MDK Prüfung
- M.A. Elfriede Barabasch

Pflegende Angehörige und Demenz
- Wolfgang Wessels
- Alzheimergesellschaft Bochum

Pflege und technische Assistenzsysteme
- Dr. Ursula Henke, ImpV

Mit dem zweiten Pflegerstärkungsgesetz sind 2017 Änderungen in Kraft getreten, die insbesondere den Pflegebedürftigkeitsbegriff betreffen. Welche Veränderungen und Ansprüche mit dem neuen Gesetz in Kraft getreten sind, erklärt Frau Rechtsanwältin Indra Mohnfeld in einem Impulsreferat. Im Anschluss daran können mit ihr und anderen Experten und Expertinnen die Themen rund um Pflege direkt diskutiert werden. Es sind fünf Thementi-

sche vorgesehen, die nach jeweils 15 Minuten neu besetzt werden sollen.

Ziel ist es, Ihnen breite Informationen zu geben, wie Pflegebedürftige individueller versorgt und ihre Selbstständigkeit im Alltag nachhaltig gestärkt werden kann.

Kontakt MedQN:

MedQN Bochum e.V.
Huestr. 5 44787 Bochum
Tel.: (02 34) 54 7 54 53
Fax: (02 34) 54 7 54 55
info@medqn.de
www.medqn.de

**In diesem Jahr finden diese Gesundheitsseminare
in der Zeit von 17-19h im Veranstaltungsraum des Kunstmuseums Bochum,
Kortumstr. 147 in 44787 Bochum, statt:**

Termin	Referent/in	Thema
18.04.2018	Fr. Barabasch, Fr. Goschin, Dr. Henke, Fr. Mohnfeld, H. Wessels	Rund um Pflege
09.05.2018	Dres. Kalthoff, Möcklinghoff, Ptok, Prof. Dr. Lehnhardt	Die kranke Hand von A - Z wenn es einfach nur noch schmerzt.

**Zu nachfolgenden Themen wird es in der Gesundheitsseminarreihe 2018
weitere Veranstaltungen geben:**

**Betriebliche Gesundheitsförderung, Ernährung/Tee-Seminar, Stressbewältigung,
Schilddrüsenerkrankung, Osteoprose.**

Die Terminzuweisungen erfolgen in Kürze.

**Detaillierte Seminarankündigungen finden Sie auf unserer website unter:
<https://www.medqn.de/gesundheitsseminar-rund-um-pflege-18-04-2018-17-19h-museum-bochum/>**

Verkehrswacht Bochum e.V.

...ihr Partner für Verkehrssicherheit für junge Menschen, jung Gebliebene und Hilfsbedürftige

Viele fragen sich vielleicht:

Wer ist die Verkehrswacht Bochum?

Wir sind ein eingetragener Verein, der es sich zur Aufgabe gemacht hat, Verkehrssicherheitsprojekte zu organisieren oder zu begleiten.

Was macht die Verkehrswacht Bochum?

Wir kümmern uns um ihre Kinder, Enkelkinder vielleicht auch Ur-Enkel / um ihre Mama, Papa, Oma oder Opa / um die behinderte Schwester den behinderten Bruder und um Sie.

Wie kümmert sich die Verkehrswacht Bochum?

Wir bringen unsere Erfahrung ein, übrigens seit 1954. In Projekten in Kindergärten / wir führen Fahrsicherheitstrainings für PKW und Motorradfahrer durch / wir trainieren und beraten Kinder und Erwachsene mit Handicap / wir geben Tipps und trainieren unsere ältere Generation in vielen Situationen des Straßenverkehrs.

Wo treffen wir die Verkehrswacht Bochum?

Bei einer der 20 Großveranstaltungen in Bochumer und Wittener Kindergärten zum Thema „Kinder im Straßenverkehr“ / 10 Großveranstaltungen für „Mobil bleiben, aber sicher!“ oder „Fahr Rad, aber sicher!“ z.B. Gesundheitsmesse 2018, Stadtparkfest, Integrativer Verkehrssicherheitstag, Gesundheitsforum Boulevard, Kids Day Boulevard, Langendreer Am Stern-Generation 50+, Fahrradsommer 2018 in der Jahrhunderthalle, 4. NRW Rollatorntag 2018 am Boulevard / oder bei einem der vielen PKW- oder Motorrad-Fahrsicherheitstrainings für Fahranfänger bis zur Generation 60+ / bei der 11. Verkehrssicherheitsmeile 2018 für 24 Grundschulen / bei einer der anderen 30 Veranstaltungen in ihrem Kindergarten / ihrer Schule oder ihrem Seniorentreff..... oder kommen Sie einfach mal auf unserer Geschäftsstelle vorbei:

Wattenscheider Hellweg 73
44869 Bochum
Tel: 02327-8381566
Fax: 02327-8381565
Email:
info@verkehrswacht-bochum.de

Mit wem arbeitet die Verkehrswacht Bochum zusammen?

Viele Veranstaltungen machen wir gerne mit unseren Ordnungspartnern zusammen! Dazu gehören die Polizei Bochum, die Stadt Bochum, die BOGESTRA.

Aber es gehören auch wichtige Sicherheitspartner zu unserem Teamwork:

DHL und Deutsche Post für Fahrsicherheitstrainings / LUEG für Schulveranstaltungen zum Thema „Toter Winkel“ / Care Center und Sanitätshaus Ilse für die Rollator Veranstaltungen / Sparkasse Bochum für Kinderveranstaltungen / THW (Technisches Hilfswerk) für Großveranstaltungen zum Thema: „Toter Winkel“.

Wie kann ich die Verkehrswacht Bochum unterstützen?

Durch eine Mitgliedschaft für 20 Euro / 40 Euro oder 60 Euro Jahresbeitrag! Oder durch eine Firmenmitgliedschaft ab 120 Euro.

Durch aktive Mithilfe ab 16 Jahren bei den verschiedenen Veranstaltungen ehrenamtlich und mit Aufwandsentschädigung!

Oder einfach durch eine spontane Spende, deren Umfang Sie natürlich frei bestimmen können. Wir freuen uns über jeden Euro! Neugierig?

www.verkehrswacht-bochum.de

Verkehrssicherheitsveranstaltung Verkehrswacht Bochum

„Mobil bleiben, aber sicher!“

**Seh-Reaktions-und Hörtest - Gefahr „Toter Winkel“ -
Rauschbrillenparcours - Rollator Training in
Kooperation mit der Polizei Bochum.**

**Öffentlichkeitsveranstaltung am
Sonntag – 15.04.2018 von 10 bis 16 Uhr
Ruhrcongress Bochum - Gesundheitsmesse 2018**

www.verkehrswacht-bochum.de

viele Angebote für junge Menschen und jung Gebliebene

Gefördert durch:
Bundesministerium
für Verkehr und
digitale Infrastruktur
aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Bochum ist DER Standort der Gesundheitswirtschaft im Westen Deutschlands, in Nordrhein-Westfalen, im Ruhrgebiet.



Ein Rundumblick im Herbst 2017 zeigt die vielen Neubauten auf dem Areal des GesundheitsCampus Bochum, Foto:Larsen

NRW-Wirtschaftsminister überzeugt sich von der Einmaligkeit des Gesundheitsstandortes Bochum

Der Gesundheitscampus in Bochum ist ein Erfolgsmodell: Er bietet eine einmalige Kombination aus öffentlichen Einrichtungen der Gesundheitsadministration und -forschung sowie Flächen für innovative Unternehmen auf dem Gebiet der Gesundheitswirtschaft.

Davon überzeugte sich auch Nordrhein-Westfalens Wirtschafts- und Digitalminister Prof. Dr. Andreas Pinkwart zu Beginn des Jahres. Der Minister war der Einladung der Agentur GesundheitsCampus Bochum und der Hochschule für Gesundheit (hsg) gefolgt. Der Minister traf auch auf Unternehmer aus der Gesundheitswirtschaft, die ganz bewusst auf den Standort Bochum setzen, weil sie hier die nötige Unterstützung für ihre Arbeit erhalten.

„Es freut uns sehr, dass sich Minister Pinkwart persönlich davon überzeugt, was sich hier am Standort getan hat und welche innovativen Vorhaben umgesetzt werden“, sagt Johannes Peuling, Leiter der Agentur GesundheitsCampus Bochum. Die Agentur fördert die Zusammenarbeit von Wissenschaft und Wirtschaft

am Gesundheitsstandort Bochum und treibt die Entwicklung des Gesundheitscampus' voran. „Auf dem Gesundheitscampus haben sich zahlreiche Unternehmen angesiedelt, die in ihrem Bereich eine Marktführerschaft erlangt haben oder diese anstreben“, so Peuling weiter.

„Das Ruhrgebiet und insbesondere auch Bochum haben sich in den letzten Jahren zu einem wichtigen Motor für die Digitalisierung der Gesundheitswirtschaft entwickelt. Der Gesundheitscampus spielt dabei eine große Rolle für die Verzahnung von Wissenschaft und Wirtschaft. Hier sind Lösungen wie beispielsweise der Westdeutsche Teleradiologieverbund entstanden, die bereits heute die medizinische Versorgung maßgeblich unterstützen“, sagt Jörg Holstein, Geschäftsführer der VISUS Health IT GmbH. Das Unternehmen hat sich darauf spezialisiert, bildgebende Verfahren für die Gesundheitswirtschaft zu entwickeln und sich damit eine Marktführerschaft erarbeitet. Mit den Produkten von VISUS ist es beispielsweise möglich, bereichsübergreifende medizinische Befunde dank einer leistungsstarken IT-Lösung zu erstellen.

„Der Gesundheitscampus Bochum ist ein bislang einzigartiges Projekt in der Gesundheitswirtschaft. Es bietet für Wirt-

schaft, Wissenschaft und den öffentlichen Gesundheitsbereich eine Plattform für Kooperationen und zum Erproben innovativer Gesundheitslösungen. Es entsteht ein Gesundheitsnetzwerk mit Vorbildcharakter für Gesundheitsregionen in Deutschland“, sagt Birgit Fischer, Hauptgeschäftsführerin des Verbandes forschender Arzneimittelhersteller und Mitglied des Beirates des GesundheitsCampus Bochum. Eine Entwicklung, die erst jetzt richtig Fahrt aufnehme, so Fischer weiter: „Die Zukunftschancen der Gesundheitswirtschaft und Projekte sowie Lösungsansätze für die Gesundheitsversorgung werden wir im Rahmen eines Innovationskongresses an der Hochschule für Gesundheit Bochum am 5. und 6. September 2018 vorstellen.“ Ziel des Kongresses sei es zu zeigen, wie neue Gesundheitslösungen in einer Region entwickelt und vorangebracht werden können.

Im Jahr 2009 hatte eine hochkarätig besetzte Jury entschieden, dass der Gesundheitscampus NRW am Standort Bochum entwickelt wird. Nach der Jury-Entscheidung hatte sich auch die damalige schwarz-gelbe NRW-Landesregierung und insbesondere der damalige Wissenschaftsminister und heutige Wirtschaftsminister Prof. Dr. Andreas Pinkwart für den Standort Bochum ausgesprochen.



Buchhaltungserfassung für kleine und mittlere Betriebe Nacherfassungen und Beratungen

Leistungen: Lohn-Gehaltsbuchhaltung
lfd. Belegerfassung
GuV / BWA
Einkommenssteuer
Umsatzsteuer
Betriebsberatung

Buchhaltungserfassung Heinz Eislebe

Josephinenstr 117 | 44807 Bochum | Tel.: 0234 - 9 50 40 01
Mail: hv-eislebe@t-online.de

Digitalminister Pinkwart besuchte hsg

Projekte zur Digitalisierung / Zusammenarbeit und Transfer

Prof. Dr. Andreas Pinkwart, nordrhein-westfälischer Minister für Wirtschaft, Innovation, Digitalisierung und Energie, hat sich bei seinem Besuch der Hochschule für Gesundheit (hsg) in Bochum erfreut gezeigt, „das fertig zu sehen, was wir gemeinsam geplant haben. Es ist ein schöner Campus geworden“.

Im Mai 2009 hatte die Landesregierung auf Grundlage einer Expertenkommission entschieden, den Sitz des Gesundheitscampus NRW in Bochum zu etablieren und dort als zentralen Bestandteil die bundesweit erste Fachhochschule für Gesundheitsberufe zu errichten. Ziel war es, Nordrhein-Westfalen zu einer führenden Gesundheitsregion in Europa zu machen. Andreas Pinkwart gehört als damaliger Wissenschaftsminister zu den Gründungsvätern der Hochschule.

„Der digitale Wandel, der die ganze Gesellschaft betrifft, wirkt sich auf die Lehre, die Forschung, die Gesundheitswissenschaft und das ganze Gesundheitssystem aus. Die Chancen, die daraus erwachsen, möchten wir als junge Hochschule nutzen, um die Gesundheitsversorgung der Bevölkerung zu verbessern“, erklärte hsg-Präsidentin Prof. Dr. Anne Friedrichs und fügte hinzu: „Wir haben dem Minister einen Eindruck davon verschaffen können, welche Rolle die Digitalisierung an der hsg in der Lehre und Forschung spielt und wie die Zusammenarbeit hier auf dem Gesundheitscampus sowie mit der Wirtschaft aussieht.“

Im so genannten DiPS_Lab, also im Labor für digitale Methoden der partizipativen Sozialraumanalyse der hsg, erläuterte Prof. Dr. Heike Köckler, Professorin für Sozialraum und Gesundheit der hsg, dem Politiker, welche digitalen Methoden in der Forschung und Lehre an der Hochschule eingesetzt werden. Im DiPS_Lab können Informationen über die individuelle Wahrnehmung von Räumen verknüpft und visualisiert werden. Köckler: „Beispielhaft



Minister Prof. Dr. Andreas Pinkwart (Bildmitte) stellte Fragen zu den Anwendungen, die ihm im DiPS-Lab am Maptable gezeigt wurden. Der Maptable selbst bietet die Möglichkeit, Daten interaktiv zu nutzen. Foto: hsg

haben wir dem Minister ein Projekt zur gesundheitsfördernden Stadtentwicklung auf dem Maptable gezeigt, der eine interaktive Nutzung der Daten ermöglicht.“

„Gesundheit hängt unmittelbar mit guten Lebens- und Umfeld-Bedingungen zusammen. Verschiedenste Einflüsse, wie zum Beispiel Lärm, können uns auf Dauer gefährden. Die Beeinträchtigungen besser identifizieren zu können, um sie abzustellen, gehört für mich zur prophylaktischen Gesundheitsvorsorge“, sagte der Minister nach der Besichtigung des DiPS-Labs.

Prof. Dr. Nicola Bauer, Leiterin des Studienbereichs Hebammenwissenschaft, stellte aus ihrem Fachbereich das Forschungsprojekt HebAB.NRW vor, in dessen Rahmen ab Februar 2018 alle Hebammen in NRW sowie etwa 3.000 Mütter befragt werden. Zudem präsentierte sie einen Neugeborenen-Simulator, der realistische Eigenschaften eines deprimierten Neugeborenen simulieren kann und im Bachelor-Studiengang Hebammen-

kunde für Trainings von Notfallsituationen eingesetzt wird.

Das Forschungsprojekt ‚Train2Hear – Teletherapie bei Hörstörungen mittels adaptiver Trainingsmodule‘ wurde dem Wirtschaftsminister als ein Beispiel für die Zusammenarbeit mit der Wirtschaft vorgestellt. In diesem Projekt entwickelt und erprobt die hsg seit März 2017 in Zusammenarbeit mit dem Katholischen Klinikum Bochum (St. Elisabeth-Hospital), der Ruhr-Universität Bochum, der Q2Web GmbH und der Kampmann Hörsysteme GmbH ein digitales individualisiertes Hörtraining für Menschen mit eingeschränktem Hörvermögen. Das Projekt unter der Konsortialführung von Prof. Dr. Kerstin Bilda, Vize-Präsidentin für den Bereich Forschung an der hsg, wird über den Leitmarkt Wettbewerb LifeSciences.NRW des Landes NRW mit rund 500.000 Euro aus dem Europäischen Fonds für regionale Entwicklung (EFRE) bis Ende Februar 2020 gefördert.

Hier könnte **IHRE ANZEIGE** stehen.
Für Informationen zur Anzeigenschaltung in **BOGESUND**
wenden Sie sich bitte an:

HVF VERLAG

Tel. 0234 - 287 8888 5 | bogesund@hvf-verlag.de

TeilnehmerInnen gesucht!

Personen mit beginnender Hörminderung / Cochlea-Implantat(en)

Im Rahmen des Forschungsprojektes ‚Train2Hear‘ arbeiten die Hochschule für Gesundheit (hsg) in Bochum, die Klinik für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde des St. Elisabeth-Krankenhauses der Ruhr-Universität Bochum, die Firma Kampmann Hörsysteme und die Firma Q2Web GmbH daran, die Hör-Rehabilitation zu verbessern.

Ziel des Projekts ist die Entwicklung eines teletherapeutischen Hörtrainings. Damit dieses den Bedürfnissen und Wünschen der späteren NutzerInnen entspricht, wer-

den sie in den Planungsprozess einbezogen.

Aus diesem Grund führt das Forscherteam aktuell eine Bedarfsanalyse durch, mit deren Hilfe die Wünsche und Bedürfnisse von Menschen mit Hörbeeinträchtigungen erhoben werden.

Das Forscherteam sucht aktuell Menschen, die die Entwicklung von Hörtrainings unterstützen möchten oder jemanden kennen, der an der Befragung teilnehmen könnte.

Personen, die an der Befragung teilnehmen möchten, können ein Online-Fragebogen ausfüllen.

Weitere Informationen zum Projekt sind hier zu finden: www.train2hear.de

Neue Leitung der Medienambulanz

Dr. Jan Dieris-Hirche an der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Dr. Jan Dieris-Hirche leitet seit dem 1. Januar 2018 die Medienambulanz der LWL-Universitätsklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Ruhr-Universität Bochum im Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL) und löst damit Dr. Bert te Wildt ab, der zu Jahresbeginn zu einer Klinik in Süddeutschland wechselte.

Te Wildt hatte die Medienambulanz 2011 gegründet und 2016 das vom Bundesministerium geförderte OASIS-Projekt ins Leben gerufen. OASIS steht für Online-Ambulanz-Service für Internet-Süchtige und soll im Rahmen von webcam-basierten Sprechstunden die Versorgung von Internet- und Computerspielsüchtigen verbessern. Dieris-Hirche hatte am Ausbau der deutschlandweit bekannten Ambulanz in den zurückliegenden Jahren maßgeblich mitgewirkt.

Der 37-Jährige Oberarzt behandelt seit 2013 als Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Menschen mit Internetabhängigkeit sowie mit Verhaltenssucht. Die Medienambulanz bietet derzeit zwei ambulante Psychotherapiegruppen für Menschen mit Internetsucht sowie Cybersexsucht an. Bei zusätzlich komorbiden psychischen Störungen ist auch eine stationäre psychosomatische Behandlung für Menschen mit Internetsucht möglich.

Das OASIS-Projekt bleibt in Bochum und wird auch in Zukunft durch das Team der LWL-Universitätsklinik in Zusammenarbeit mit Bert te Wildt koordiniert und betreut.

Am Herzen liegt Jan Dieris-Hirche die Fortführung der Forschungstätigkeiten rund um die Online-Abhängigkeit. In Kooperation mit Prof. Dr. Matthias Brandt vom Center for Behavioral Addiction Research Duisburg (CeBAR) startet in diesen Tagen eine neue Studie zur Erforschung der Wirkung von suchtasoziierten Reizen auf die kognitiven Funktionen von Internetsüchtigen. Hierzu sucht die Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie unter Leitung von Dieris-Hirche Studienteilnehmer mit einer Online-Computerspielabhängigkeit und einer Cybersexabhängigkeit. Interessierte können sich melden unter Tel. 0234 5077-3333 oder -3135.



Dr. Jan Dieris-Hirche, Foto: LWL

Herzinfarktverbund Bochum führt Präventionsausweis ein

Regelmäßige Check-Ups sollen Herzinfarkttrisiko senken

Mit einer neuen Initiative will der Herzinfarktverbund Bochum die Vorbeugung von Herzinfarkten verbessern:

Dazu geben die teilnehmenden Arztpraxen und Kliniken ab sofort einen Präventionsausweis an Patienten aus, die aufgrund ihres Gesundheitszustandes ein besonderes Risiko haben, einen Herzinfarkt zu erleiden. In dem Ausweis werden regelmäßige Kontrolltermine und wichtige Untersuchungswerte erfasst, die mögliche Hinweise auf ein erhöhtes Infarkttrisiko geben können. Erstmals vorgestellt wurde der Präventionsausweis anlässlich des diesjährigen Symposiums des Herzinfarktverbundes Bochum im November 2017 unter der wissenschaftlichen Leitung von Prof. Dr. Andreas Mügge und Dr. Polykarpos Christos Patsalis. Die Aktion wird derzeit von mehreren kardiologischen Praxen und Kliniken in Bochum und Umgebung unterstützt und ist offen für alle weiteren Teilnehmer.

Angebot richtet sich an Patienten mit koronarer Herzkrankheit

„Regelmäßige Untersuchungen von Patienten mit gesundheitlicher Vorbelastung sind entscheidende Maßnahmen, damit es gar nicht erst zum Herzinfarkt kommt“, sagt Prof. Dr. Andreas Mügge, Direktor der Klinik für Kardiologie und Angiologie am Berufsgenossenschaftlichen Universitätsklinikum Bergmannsheil und am Universitätsklinikum St. Josef-Hospital. „Der neue Präventionsausweis unterstützt bei der Planung der Check-up-Termine und dokumentiert anhand wichtiger Messwerte die gesundheitliche Situation des Patienten.“ Der Ausweis ist insbesondere für Patienten mit koronarer Herzkrankheit gedacht, die zu einem Herzinfarkt führen kann. Auslöser der koronaren



V.l.: Prof. Dr. Andreas Mügge und Dr. Polykarpos Christos Patsalis, wissenschaftliche Leiter beim Symposium des Herzinfarktverbundes Bochum, Foto: Michael Voß / Bergmannsheil

Herzkrankheit ist meist eine Verkalkung (Arteriosklerose) der Herzkranzgefäße, die den Blutfluss behindert und im schlimmsten Fall eine vollständige Verstopfung eines Herzkranzgefäßes und somit einen Herzinfarkt hervorrufen kann.

Mit dem Präventionsausweis, der nicht größer als eine Scheckkarte ist, können regelmäßige Check-up-Termine geplant werden. Dabei werden jeweils der Body-Mass-Index, der Blutzucker-Langzeitwert (HbA1c-Wert), der Blutdruck und der LDL-Cholesterin-Wert eingetragen. Zum Vergleich sind für alle Parameter entsprechende Zielwerte angegeben. Aus dem Vergleich zwischen Messwert und Zielwert können somit wichtige Rückschlüsse auf das Herzinfarkttrisiko des Patienten gezogen werden. Je nach Risikosituation kann der Patient mit seinem Arzt dann geeignete Therapiemaß-

nahmen besprechen, um zum Beispiel einen problematischen Cholesterinwert, Blutdruck oder Blutzuckerwert zielgenau zu behandeln bzw. einzustellen. Die Ausweise werden allen Mitgliedern des Herzinfarktverbundes Bochum zur Verteilung an die Patienten über die Kardiologische Klinik des Bergmannsheil zur Verfügung gestellt. „Wir freuen uns, dass wir im Herzinfarktverbund Bochum gemeinsam mit vielen kardiologischen Praxen und Kliniken dieses sinnvolle Instrument implementieren“, sagt Prof. Mügge.

HVF
VERLAG & DRUCK

zuverlässig & kompetent

Sie suchen einen abwechslungsreichen und krisensicheren Job?
Dann bewerben Sie sich doch bei uns!

Wir suchen motivierte und engagierte
Handelsvertreter im Außendienst
für die Beratung und den Verkauf von Anzeigen.

Bewerbung unter: www.hvf-verlag.de

Zertifizierung Alters-Trauma-Zentrum

Patienten profitieren von optimaler Behandlung bei einem Oberschenkel-Knochenbruch

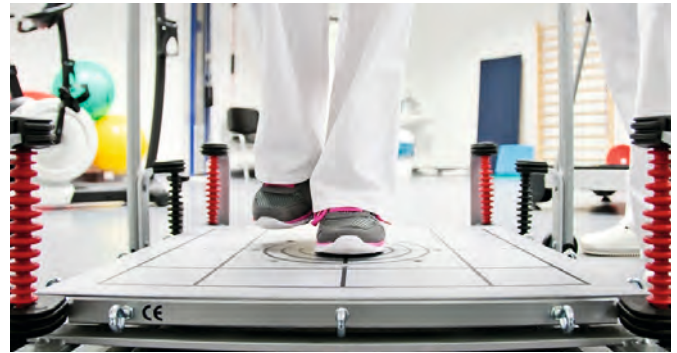
Das Universitätsklinikum Knappschafts-Krankenhaus Bochum wurde jetzt gemeinsam mit dem Knappschafts-Krankenhaus Lütgendortmund als „Alters-Trauma-Zentrum“ der Deutschen Gesellschaft für Unfallchirurgie (DGU) zertifiziert.

Für den Patienten bedeutet dies eine optimale Frakturversorgung beispielsweise bei einem Knochenbruch des Oberschenkels, eine gute Betreuung vor, während und nach der Operation sowie eine individuell angepasste, strukturierte und rehabilitative Behandlung. Zudem wird die enge kollegiale Zusammenarbeit von Unfallchirurgen und Geriatern durch die gemeinsame Zertifizierung zum Alters-Trauma-Zentrum DGU sichtbar unterstützt. Die inhaltlichen Anforderungen der Zertifizierung sollen einerseits die Sinne der Unfallchirurgen für altersspezifische Komorbiditäten (Begleiterkrankungen) schärfen, zum anderen soll den Geriatern der Blick für die unfallchirurgische Komplexität nicht verloren gehen.

In der Alterstraumatologie geht es um die Behandlung von Verletzungen wie Ober-

schenkelhalsbrüche, Oberarm- und Wirbelfrakturen und die individuellen Bedürfnisse älterer Patienten. Aufgrund des demografischen Wandels ist der Bedarf in diesem Bereich deutlich gewachsen, folglich hat auch die interdisziplinäre Zusammenarbeit aus dem geriatrischen und unfallchirurgischen Bereich an Bedeutung gewonnen. Ziel ist es, ältere Patienten schnellstmöglich zu mobilisieren und wieder am gesellschaftlichen Leben teilhaben zu lassen.

In den zertifizierten Zentren wird die eigene Qualität regelmäßig reflektiert. Dafür wurde das Alters-Trauma-Register DGU entwickelt, in das alle zertifizierten Zentren die Fälle mit der Indikatorverletzung coxale Femurfraktur (hüftgelenknaher Oberschenkelbruch) eingeben. Die daraus erstellten Qualitätsberichte sind den



Quelle: Fotoabteilung, UK Knappschafts-Krankenhaus Bochum

Kliniken ein Benchmark und bieten damit die Möglichkeit, die eigene Qualität zu vergleichen und einzuordnen.

Das Zertifizierungsverfahren der DGU hat das Ziel, unfallchirurgisch-geriatrische Interdisziplinarität bei der Behandlung des Alterstraumas zu fördern sowie die Behandlungsqualität und die Behandlungsergebnisse zu verbessern.

Hebammenbefragung in NRW geht an den Start

Für eine Befragung werden Hebammen und Entbindungspfleger in Nordrhein-Westfalen gesucht

Damit die aktuelle Situation der Hebammenversorgung in Nordrhein-Westfalen mit Zahlen belegt werden kann, ist seit dem 1. Februar 2018 die Hebammenbefragung im Forschungsprojekt ‚HebAB.NRW – Geburtshilfliche Versorgung durch Hebammen in Nordrhein-Westfalen‘ online.

Auf der Website www.hebab.nrw können alle Hebammen, die in Nordrhein-Westfalen leben oder arbeiten, den Link zur Befragung finden. Die landesweite Befragung möchte alle Hebammen und Entbindungspfleger erreichen, die klinisch oder freiberuflich tätig, in der Ausbildung, Lehre oder Forschung arbeiten. Und auch die, die sich in Elternzeit befinden oder ganz aus dem Beruf ausgestiegen sind.

„Die angespannte Situation in der geburtshilflichen Versorgung verlangt aktuell mehr denn je nach Daten, Zahlen und Fakten. Noch ist es unklar, welche Aus-

wirkungen die Schließungen von geburtshilflichen Abteilungen und ein Rückzug von Hebammen aus der Versorgung für die schwangeren Frauen, Gebärenden, Wöchnerinnen und ihre Familien haben. Um Antworten auf diese Fragen zu finden, müssen zunächst Daten erhoben werden. Deshalb bitten wir alle Hebammen und Entbindungspfleger sowie Ehemaligen, an unserer Umfrage teilzunehmen“, erklärte Prof. Dr. Nicola Bauer, Leiterin des Studienbereichs und Professorin für Hebammenwissenschaft. „Uns ist es wichtig, Gründe zu identifizieren,



Das Forschungsteam HebAB.NRW setzt sich aus drei Professor*innen und zwei wissenschaftlichen Mitarbeiterinnen zusammen. Im Bild v.l.n.r.: Prof. Dr. Nicola Bauer, Mirjam Peters, Prof. Dr. Thomas Hering, Andrea Villmar und Prof. Dr. Rainhild Schäfers. Foto: HebAb.NRW / hsg

die den Hebammen die Berufsausübung erschweren oder sogar dazu führen, dass Hebammen aus dem Beruf aussteigen.“

AVATAR: Spiegelbild fürs Sprechen

Die Therapie kindlicher Artikulationsstörungen – wie etwa Lispeln – fordert von Kindern und Eltern auch ein intensives Üben zu Hause. Das neue Forschungsprojekt „AVATAR“ entwickelt zur Unterstützung einen „Logopädie-Assistenten“.

Fünf Akteure aus Wissenschaft und IT-Industrie bilden die Forschungsgruppe AVATAR: Fachhochschule Dortmund, Ruhr-Universität Bochum, Hochschule für Gesundheit in Bochum, Phoenix Software GmbH und PuckPresse GmbH Köln. Die Forscherinnen und Forscher entwickeln gemeinsam eine motivierende Lernumgebung in Form eines technischen Assistenzsystems. Zielgruppe für den Logopädie-Assistenten sind in erster Linie Kinder zwischen 4 und 6 Jahren.

App als Therapieunterstützung

Unter der Projektleitung von Prof. Dr. Jörg Thiem, Fachbereich Informationstechnik der Fachhochschule Dortmund, wird das Konsortium spielerische Therapieübungen als App für mobile Endgeräte, wie Smartphone, Tablet oder Laptop entwickeln. „Das häusliche Training ist, neben der Therapie beim Sprachtherapeuten, der entscheidende Faktor für das erfolgreiche Lernen“, erklärt Thiem. „Genau da setzt die Innovation an. Wir schaffen ein kindgerechtes Werkzeug, mit dem sich die Sprechübungen erheblich verbessern lassen“. Das erhoffte Forschungsziel ist eine Steigerung der Therapiequalität und eine Verkürzung der Therapiezeit.

Die drei Hochschulen bündeln ihre Kompetenzen für das gemeinsame Ziel: Um die individuellen Sprach- und Sprechdefizite bei Kindern zu erkennen, wird neben den Mikrofonsignalen, die durch Prof. Dr. Dorothea Kolossa von der Ruhr-Universität analysiert werden, auch die Mundbewegung im kindlichen Gesicht über Kameras analysiert – der Schwerpunkt von Prof. Dr. Jörg Thiem. Die Hochschule für Gesundheit bringt mit Prof. Dr. Kerstin Bilda das logopädische Fachwissen und die Expertise für die Entwicklung von Technologien für Menschen mit Hör-, Sprech- und Spracheinschränkungen ein. „Mein Forschungsinteresse konzentriert sich darauf, die Entwicklung von digitalen Technologien wissenschaftlich zu begleiten und zukünftige NutzerInnen, also Kinder, Eltern sowie TherapeutInnen, von Beginn an in die Entwicklung miteinzubeziehen. Auf diese Weise kön-



Die Mitglieder des Forschungsprojektes AVATAR beim Kick-Off am 29. September 2017.
Foto: Fachhochschule Dortmund/ Monika Hanfland

nen bedarfsorientierte und passgenaue Assistive Technologien für die Gesundheitsversorgung entwickelt werden“, betont die Professorin für Logopädie mit dem Schwerpunkt Neurorehabilitation der hsg.

Mit der Firma Phoenix Software GmbH ist ein Partner an Bord, der die notwendige Erfahrung und den Marktzugang für die Umsetzung der angestrebten Softwarelösung hat. Die PuckPresse GmbH realisiert die zielgruppenorientierte und aktivierende Gestaltung der Software.

Aussprache-Fehler klassifizieren

Auf den Punkt gebracht besteht das Projekt aus audio-visueller Spracherkennung, Sprechübungen und einem Avatar als persönlichem Helfer. Aus dem aufgenommenen Audio- und Videosignal werden markante Merkmale mit einer speziellen Software für Signalverarbeitung gewonnen. Das System fusioniert dann die Audio- und Videosignale mittels künstlicher neuronaler Netze, um Aussprache-Fehler klassifizieren zu können. Der Avatar erkennt automatisch, wie das Kind die Laute bildet und unterstützt kindgerecht die Bildung korrekter Laute. Prof. Thiem: „Ziel ist es nicht, erzieherisch auf die Fehler aufmerksam zu machen, sondern durch den Avatar und durch sein audiovisuelles Feedback die Wahrnehmung des Kindes zu fördern.“

Feedback aus der Praxis

Die beteiligten Logopädinnen und Logopäden können die Fortschritte des Kindes mitverfolgen und die häuslichen Therapieübungen in der App entsprechend ausrichten. Im Laufe des Projektes wird der noch zu entwickelnde Algorithmus mit neuen Datensätzen trainiert und verbessert. „Wir wollen die Parameter so einstellen, dass der Algorithmus die individuellen Abweichungen in der Aussprache möglichst fehlerfrei erkennen kann.“ In die Entwicklung fließt das Feedback der logopädischen Expertinnen und Experten der Hochschule für Gesundheit und ausgewählter logopädischer Praxen ein.

Kindergesundheit

Kinder sind keine „verkleinerten Erwachsenen“

Wenn man über die Gesundheit – und im Falle, dass doch mal was passiert, über erste Hilfe - bei Kindern spricht, sollte man sich bewusst sein:

Wir reden hier nicht über eine kleinere Ausgabe von Erwachsenen. Bei Kindern ist vieles anders: die Proportionen, Atem- und Pulsfrequenz und noch manches andere. Das hat natürlich Folgen. So haben Kinder beispielsweise schon aufgrund ihrer geringen Größe ein höheres Risiko zu verunglücken, weil ihnen der Überblick fehlt, aber auch, weil sich die Fähigkeit, Gefahren einzuschätzen, erst mit der Zeit entwickelt. Und: „Kind“ ist nicht gleich „Kind“ – gerade in den ersten Lebensjahren verläuft die Entwicklung so rasch, dass man sehr stark differenzieren muss. Es ist schon ein gewaltiger Unterschied, ob ein Säugling vom Wickeltisch fällt oder ein Sechsjähriger beim Toben hinfällt. Auch Erkrankungen, die sich jedes Kind mal zuzieht, wirken sich je nach Alter und Entwicklungszustand des Kindes unterschiedlich aus. Aber auch für unsere Maßnahmen bleiben die Unterschiede zwischen Kindern und Erwachsenen nicht ohne Folgen.

Die besten Notfälle sind die, die gar nicht erst passieren

Alljährlich ereignen sich bei Kindern unter 15 Jahren 1,7 Mio. Unfälle, die eine ärztliche Behandlung erfordern. Damit sind Unfälle in dieser Altersgruppe das größte Gesundheitsrisiko. Aber dass man beim Rennen gelegentlich hinfällt, ist selbst mit der besten Vorbeugung nicht zu vermeiden. Dagegen, dass ein Kind aus der Kindertagesstätte mal eine Infektion mitbringt, lässt sich ebenfalls kaum etwas machen. Trotzdem gibt es viele Möglichkeiten, Notfälle erst gar nicht entstehen zu lassen. Deshalb vorneweg ein paar Beispiele. Dabei geht es nicht (nur) um technische Vorkehrungen, sondern vor allem darum, Gefahrenquellen zu sehen und rechtzeitig zu entschärfen – und darum, Kindern das nötige Wissen zu vermitteln, wie sie auch selbst etwas für ihre Sicherheit tun können.

Wussten Sie, dass die „eigenen vier Wände“ Kindern nicht nur Schutz und Geborgenheit bieten, sondern leider auch eine ganze Menge Stellen, wo es gefährlich werden kann? Schauen wir uns einmal kritisch in der Wohnung um ...

In der Küche

Küchen sind faszinierende Orte. Ob es gemeinsame Backaktionen mit den Eltern sind, ob die Kochtöpfe auf dem Herd die Neugier anregen oder ob der Inhalt diverser Schubladen und Schränke nach einer näheren Inspektion verlangt – es gibt überall etwas zu entdecken und auszuprobieren. Aber: In der Küche geht es im Wortsinne „heiß her“ (immerhin sind Verbrennungen und Verbrühungen mit über 30.000 behandlungsbedürftigen Fällen im Jahr die zweithäufigste Unfallursache bei Kindern, und die Unfälle passieren zu 80 % in Küche und Bad). Und die Chemikalien aus dem Putzschrank gehören auch nicht in die Rubrik „gesundheitsfördernd“. Wie aber kann man Unfälle vermeiden? Jedenfalls nicht, indem man das Kind aus der Küche verbannt, denn Kinder wollen erstens dabei sein und mithelfen, und außerdem lernen sie nur, mit Gefahren umzugehen, wenn sie damit vertraut gemacht werden.

Es ist schon fast ein Klassiker: Der „Dreikäsehoch“ übt gerade das aufrechte Gehen – leider klappt das noch nicht so richtig, und das Kind braucht etwas, um sich festzuhalten. Schlecht, wenn es dann die Tischdecke erwischt und dabei die Tasse mit dem heißen Tee sich über das Kind ergießt. Dass der Tee schon seit fast 10 Minuten auf dem Tisch steht und sich abkühlen konnte, ist kein Grund zur Entwarnung – er kann immer noch bis zu 60° C heiß sein und die empfindliche Kinderhaut heftig verbrühen. Ein weiterer Klassiker ist der Topf auf dem Herd. Als neugieriges Kind muss man einfach schauen, was darin vor sich hin köchelt – und schon ist der Topf vom Herd gerutscht. Mit den schon erwähnten Folgen ... Vermeiden lassen sich solche Unfälle, indem Sie verhindern, dass das Kind an die Behältnisse mit den heißen Flüssigkeiten überhaupt herankommen kann. Beim Herd bedeutet das die Nutzung eines Schutzgitters oder das Kochen auf den hinteren Platten, beim Tisch etwa den Verzicht auf Tischdecken. Vorsicht ist auch bei allen anderen Gegenständen angebracht, an denen man ziehen oder über die man stolpern kann, etwa Kabel von Wasserkochern und anderen Geräten.

Auch Messer, Gabeln und Scheren sind immer wieder für Verletzungen verantwortlich. Wegsperrern hilft nicht – schließlich haben wir es mit Alltagsgegenständen zu tun. Also ist der beste Rat: Kinder

rechtzeitig an die Benutzung heranführen – aber natürlich mit kindersicheren Geräten. Dann können schon Dreijährige z. B. eine Banane selbst zerteilen. Und mit kindersicheren Scheren bei Bastelaktionen kann das Kind (natürlich immer unter Ihrer Aufsicht) den sicheren Umgang mit solchem Gerät lernen. Die Faszination der lieben Kleinen für alles, was sich in Schränken und Fächern befindet, sollte aber trotzdem Anlass sein, Schranktüren und Schubladen mit Kindersicherungen zu versehen, damit nicht das Kind in einem Moment, in dem Sie gerade etwas Anderes im Blick haben, doch noch an Besteck und andere spitze und scharfe Gegenstände kommt.

Auch Chemikalien sorgen oft für Unfälle. Vergiftungen spielen zwar mit etwa 19.000 Fällen im Jahr keine so überragende Rolle, aber dafür können sie ziemlich ungemütliche Folgen haben – ganz abgesehen davon, dass manche Chemikalien außer Vergiftungen auch noch Verätzungen nach sich ziehen können. Als Faustregel kann man sich merken: Je spezifischer der Anwendungsbereich und je stärker die Wirkung ist, desto höher ist auch das Risiko. Ein Abbeizmittel bringt also wahrscheinlich ein höheres Gefahrenpotenzial mit sich als ein Allzweckreiniger. Aber eigentlich sollte doch mit diesen Mitteln nicht viel passieren können? Schließlich gibt es kindersichere Verschlüsse. Gibt es – aber hundertprozentig darauf verlassen sollte man sich trotzdem nicht. Denn wenn man Verschlüsse zu 100 % kindersicher gestalten wollte, nähme man in Kauf, dass z. B. ältere Menschen, die vielleicht nicht mehr die Kraft haben, einen solchen Verschluss zu „knacken“, Reinigungsmittel und Co. ebenfalls nicht mehr nutzen könnten. Das ist natürlich nicht gewollt, und folglich finden sich immer wieder auch Kinder, die es eben doch schaffen, die „kindersicher“ verschlossene Flasche zu öffnen. Halten Sie also Haushaltschemikalien unter Verschluss, entweder in einem verschließbaren Schrank oder, falls ein solcher nicht vorhanden ist, in einem Fach ganz oben und damit für kleinere Kinder unerreichbar. Das Gleiche gilt übrigens für Medikamente. Es ist erstaunlich, in wie vielen Haushalten Tabletten ... frei zugänglich auf Nachtschränken oder Wohnzimmermischen liegen – und wenn die Großeltern die bunten Dinger immer essen, fordert das die Neugier der Kleinsten heraus.

Im Bad

Das Thema „Verbrühungen“ ist auch im Bad aktuell. Um zu verhindern, dass Kinder sich am heißen Bade- oder Duschwasser verbrühen, ist es hilfreich, die Thermostaten auf eine Temperatur von 50° C zu drosseln – das reicht noch aus, um komfortabel duschen und baden zu können, vermindert jedoch drastisch die Gefahr von Verbrühungen. Und scharfe Gegenstände und Chemikalien gibt es auch im Bad. Feilen, Rasierklingen etc. und Kosmetika gehören also auch unter Verschluss.

Aber auch Stürze spielen eine Rolle. Wo Kinder mit Wasser zu tun haben, wird getobt und geplantscht, und dabei bleibt das Wasser nicht immer in der Wanne oder im Waschbecken. Da helfen nur rutschhemmende Badevorleger und Wanneneinlagen. Und noch ein Hinweis: Lassen Sie Kleinkinder nie unbeaufsichtigt – Kinder unter 3 Jahren verlieren, wenn ihr Gesicht unter Wasser gerät, leicht die Orientierung und können sich selbst oft nicht mehr aus dem Wasser heben. Da reicht zum Ertrinken schon eine flache Pfütze. Schließlich sind Elektrogeräte und Wasser keine gute Kombination.

Im Kinderzimmer

Schön, wenn die Kinder ihr „eigenes Reich“ haben. Aber auch hier sollte man an einigen Stellen genauer hinschauen, um Unfälle zu vermeiden. Ein Unfallschwerpunkt sind Stürze beim Spielen und Toben – und bei den ganz Kleinen beim Wickeln. Immerhin gibt es jährlich rund 125.000 behandlungsbedürftige Stürze bei Kindern unter 5 Jahren; damit machen Stürze mehr als die Hälfte der Unfälle bei Kindern aus. Das heißt: Scharfe Kanten und Ecken bei Möbeln sollten möglichst vermieden werden. Überhaupt ist es sinnvoll, nicht mehr Möbel in ein Kinderzimmer zu stellen als nötig, um so viel Fläche wie möglich zum Spielen zu erhalten. Auch „Stolperfallen“ wie Kabel lassen sich vermeiden. Und was sich anschrauben lässt, sollte auch angeschraubt werden. Das gilt etwa für Regale oder auch Hochbetten (die übrigens mit einer wirksamen Absturzsicherung versehen sein sollten). Noch ein Tipp zum Thema „Wickeltisch“: Rütteln Sie beim Einkauf mal dran – dann sehen Sie, ob er stabil genug ist. Und wenn Sie ihn zu Hause in einer Ecke platzieren, haben Sie gleich an zwei Seiten eine Absturzsicherung in Form der Zimmerwände.

Im Garten

Abgesehen von den Risiken durch Stürze, Unfälle am Gartenteich etc. spielen hier u.

a. Giftpflanzen eine Rolle. Natürlich kann man einen Garten ohne solche Pflanzen gestalten – was übrigens auch für Fensterbretter und Balkonkästen nicht verkehrt ist. Trotzdem sollten Kinder lernen, von welchen Pflanzen man besser Abstand hält – schließlich kann man nicht die gesamte Natur kindersicher gestalten. Giftig sind auch z. B. Schädlingsbekämpfungsmittel. Die Tatsache, dass sie für Hausgärten zugelassen sind, heißt nicht, dass von ihnen kein Risiko ausgeht – also gut weg-schließen oder wenn möglich ganz darauf verzichten (also z. B. das Salatbeet durch einen Schneckenzaun vor den gefräßigen „Mitessern“ schützen, anstatt Schneckenkorn zu streuen). Gartenteiche sollten eingezäunt werden, und Regentonnen brauchen einen Deckel – Ertrinkungsunfälle gehören zu den häufigeren Unfällen im Garten, lassen sich so aber leicht verhindern. Ebenfalls nicht ganz selten passieren Verbrennungen – sie sind häufig die Folge unvorsichtigen Hantierens beim Grillen und der Nutzung ungeeigneter „Grillanzünder“. Da hilft nur:

Verzichten Sie auf alles, was nicht zum Betrieb eines Grills gehört, und beaufsichtigen Sie die Kleinen sorgfältig, damit nicht deren Neugier zu verbrannten Fingern führt. Herumliegende und –stehende Gartengeräte reizen dazu, sie auszuprobieren – sei es, dass Kinder die Leiter nutzen, um auf einen Baum zu klettern, sei es, dass Sägen und Astscheren zum Spielen benutzt werden. Nicht immer ungefährlich – besser ist es, die Geräte nach dem Gebrauch sofort beiseite zu räumen. Aber auch hier gilt: Ältere Kinder kann man mit dem Gebrauch vertraut machen, so dass einerseits das Risiko durch falsches Hantieren sinkt, andererseits der Reiz des Verbotenen wegfällt.

Und was ist mit Kinderkrankheiten?

Kleine Kinder fangen sich – u. a. aufgrund ihres noch nicht voll entwickelten Immunsystems – häufig Infekte ein. Meist sind diese eher harmlos, etwa wenn mal wieder in der KITA ein Atemwegsinfekt grassiert und sämtliche Kinder das Virus nach Hause tragen (oft zum Leidwesen der Familie, die sich nicht selten ebenfalls ansteckt). Die bekannten Kinderkrankheiten sorgen schon eher dafür, dass die betroffenen Kinder sich richtig krank fühlen; manche „Kinderkrankheiten“ sind auch für ihre teils gefährlichen Nebenwirkungen bekannt. Aber wie erkennt man, dass ein Kind krank ist? Gerade die ganz kleinen sind ja nicht in der Lage, genau zu beschreiben, was ihnen fehlt – und das klassische „Aua Bauch“ führt leider meist nicht zu konkreten Ergebnissen. Da hilft es nur, Ihr Kind einfach zu beobachten, wenn Sie den Eindruck haben, dass da irgendet-

was nicht stimmt. Verhält das Kind sich anders als normal? Sieht es anders aus, etwa mit geröteter oder sehr blasser Haut, „fiebrigen“ Augen, trockenen Schleimhäuten? Nimmt es vielleicht eine Schonhaltung ein, etwa mit angezogenen Beinen, oder bewegt es sich nur zögernd?

Was tun, wenn doch mal was passiert?

Die wichtigste Grundregel für jeden Ersthelfer lautet: Behalten Sie den Kopf oben! Die wenigsten Notfälle sind tatsächlich so dramatisch, wie sie aussehen. Und wenn die Ersthelfer schon den Kopf verlieren – wie soll dann das betroffene Kind halbwegs wieder aus seiner (verständlichen) Panik herausfinden? Hangeln Sie sich an dem Dreischritt der Ersten Hilfe entlang: erstmal schauen, was genau passiert ist, dann überlegen, welche Gefahren eventuell drohen (Atmung gestört? Kreislauf nicht mehr ganz intakt? Bewusstsein beeinträchtigt? Dann haben wir wirklich einen Notfall). Und wenn Sie sich einen Überblick verschafft haben (was übrigens längst nicht so viel Zeit in Anspruch nimmt, wie Sie das vielleicht befürchten), können Sie gezielt helfen. Schauen wir uns zunächst einmal an, was Sie bei einer Beeinträchtigung von Atmung, Kreislauf oder Bewusstsein tun können:

Störungen der lebenswichtigen Funktionen Bewusstsein, Atmung, Kreislauf:

Als Bewusstlosigkeit gilt allgemein, dass der Betroffene nicht mehr ansprechbar ist, dass er also auf Ansprechen oder Anfasen nicht mehr reagiert (oder nicht mehr richtig, denn das Bewusstsein ist kein Schalter, der nur „Ein“ oder „Aus“ kennt, sondern bei Bewusstseinsstörungen gibt es das ganze Spektrum zwischen „völlig klar“ über „schläfrig“ und „kaum mehr reaktionsfähig“ bis hin zu „tief bewusstlos“).

Bei kleinen Kindern ist es aber manchmal nicht ganz einfach, festzustellen, ob sie nur tief schlafen oder tatsächlich bewusstlos sind. Ein Kleinkind, das tief und fest schläft, reagiert manchmal nicht auf Ansprechen – einfach weil es zu tief schläft. Ein Hinweis auf eine Störung des Bewusstseins ist es, wenn die Arme und Beine viel schlaffer sind als sonst. Bei manchen Kindern hilft es auch, sie zu kitzeln – wenn sie darauf nicht reagieren, kann man von einer Bewusstlosigkeit ausgehen. Dann braucht es eine Lagerung, die verhindert, dass die Atemwege von der eigenen Zunge, Erbrochenem o. ä. verschlossen werden. Bei Erwachsenen fällt jedem sofort die Seitenlage ein – aber was macht man mit einem Kleinkind? Da lassen die Proportionen eine Seitenlage nicht zu. Am besten legen Sie das Kind einfach auf den Bauch, drehen den Kopf

etwas zur Seite und öffnen den Mund des Kindes. Ab dem Schulalter können Sie die Seitenlage wie bei einem Erwachsenen durchführen.

Ein gar nicht so seltener Fall sind in diesem Zusammenhang auch Fieberkrämpfe, die oft dann auftreten, wenn die Körpertemperatur im Zusammenhang mit einem (noch nicht einmal notwendigerweise starken) Infekt rasch steigt oder sinkt. Das Kind krampft, und nach meist nicht mehr als einer Minute endet der Anfall in einem tiefen Schlaf. Das sieht hochdramatisch aus, ist aber meist weniger gefährlich, als es aussieht – was nicht heißt, dass man diesen Zustand ignorieren sollte. Das Kind muss auf jeden Fall umgehend einem Arzt vorgestellt werden.

Störungen von Atmung und Kreislauf sind glücklicherweise sehr selten. Zu einer Atemnot kommt es oft, wenn Kinder kleine Teile (häufig z. B. Erdnüsse) in den Mund nehmen und sich „daran verschlucken“. Wenn der Fremdkörper in der Luftröhre sitzt (erkennbar an Blässe, starken Atembewegungen bei dem Versuch, das Hindernis zu umgehen, Hustenreiz), wird er oft durch ein paar kräftige Hustenstöße von allein wieder ans Tageslicht befördert. Sonst können Sie das Kind durch Schläge zwischen die Schulterblätter zum Husten bringen. Gelingt die Aktion, und der Fremdkörper kommt wieder zutage, kann das Kind wieder normal atmen, und die Gefahr ist vorerst vorbei. Trotzdem hier der Rat: Es sollte ein Kinderarzt nachschauen, ob wirklich alles in Ordnung ist – wenn der Fremdkörper Verletzungen hinterlassen hat, kann es auch später noch durch eine Schwellung zu einer Atemnot kommen. Deshalb im Zweifelsfalle lieber einen Kinderarzt oder ein Krankenhaus aufsuchen.

Bei Insektenstichen im Mundraum kommt es ebenfalls gern zu Schwellungen. Und wie immer bei Schwellungen können Sie hier kühlen: kühle Umschläge um den Hals, Eis lutschen lassen, Notruf! Zu letzterem später mehr ...

Sollten Kreislauf und/oder Atmung gar nicht mehr funktionieren – was Sie z. B. an fehlenden Atembewegungen und –geräuschen erkennen können –, ist eine Reanimation fällig. Diese lässt sich nur schlecht beschreiben, aber umso besser üben – ein Erste-Hilfe-Kurs mit Schwerpunkt auf Kindernotfällen gibt Ihnen die Sicherheit, auch in solchen Situationen richtig reagieren zu können.

Was tun bei Wunden?

Wunden sind wohl die häufigsten Gründe für Erste Hilfe. Kinder fallen hin, schnei-

den sich beim Basteln, ziehen sich Dornen in die Finger – und ständig müssen Sie irgendwelche Wunden versorgen. Deshalb gehört steriles Verbandmaterial in jede Hausapotheke. Solange die Wunden nicht stark bluten, sind sie kein Grund zu großer Besorgnis – versorgen Sie sie mit einem sterilen Verband, und Sie haben gleich „drei Fliegen mit einer Klappe geschlagen“: Es hört auf zu bluten, Krankheitskeime können durch den Verband nicht mehr in den Körper eindringen, und die Schmerzen werden auch gelindert. Man muss sicher nicht wegen jeder kleinen Verletzung mit dem Kind zum Arzt gehen, aber wenn das Kind nicht gegen Tetanus geimpft ist, ist ein Arztbesuch schon angesagt (was übrigens auch für die Eltern gilt – die sind in dieser Hinsicht leider meist auch nicht so aufmerksam, wie sie es sein sollten).

Bei stärker blutenden Wunden fällt Ihnen sicher sofort das Stichwort „Druckverband“ ein. Bei kleinen Kindern braucht es diese Maßnahme normalerweise nicht, da reicht es, den Verband etwas fester zu wickeln. Aber Vorsicht! Das soll ein Verband werden, kein Blutstau – Sie brauchen den Verband wirklich nur unwesentlich fester zu wickeln! Und hier ist auf jeden Fall ein Arztbesuch erforderlich – Kinder haben sehr viel weniger Blut als Erwachsene und bekommen deshalb schon bei wesentlich geringerem Blutverlust Kreislaufprobleme. Noch ein Hinweis zu Fremdkörpern in Wunden: Wenn das Kind sich einen Splitter in die Finger gezogen hat oder dergleichen, verzichten Sie besser auf eigene Versuche, diesen zu entfernen. Der Arzt wird dies üblicherweise mit mehr Erfolg schaffen (wer kennt nicht das Problem, dass ein Splitter, den man entfernen will, abbricht und dann erst recht nicht mehr zu packen ist?) und kann sich gleich um die Frage einer möglichen Infektionsgefahr kümmern.

Zu den Wunden kann man im weiteren Sinne auch Verbrennungen, Verbrühungen und Verätzungen zählen. Da ist es angenehm, die betroffene Stelle unter fließendem Wasser zu kühlen – aber Vorsicht: Eiskaltes Wasser wird sehr schnell unangenehm, deshalb kühlen Sie lieber mit leicht temperiertem Wasser. Danach gehört auch auf diese Stellen ein Verband – und schließlich ist der Weg zum Arzt erforderlich.

Und was ist mit Knochenbrüchen?

Bei Stürzen größeren Ausmaßes oder ähnlichen Gewalteinwirkungen kann es auch einmal zu einem Knochenbruch oder einer Gelenkverletzung kommen. Schwellungen, Schmerzen und möglicherweise Fehlstellungen sollten Anlass geben, das

Kind einem Arzt vorzustellen – ohne technische Mittel lässt sich kaum je feststellen, ob wir es mit einem Bruch oder nur mit einer Verstauchung zu tun haben. Aber gegen Schwellungen und Schmerzen hilft Kühlen. Und eine Ruhigstellung ist auch nicht verkehrt – bitte versuchen Sie also nicht, den verletzten Ellenbogen oder den schmerzenden Fuß zu bewegen, denn unser kleiner Patient wird kaum freiwillig mit dem verletzten Körperteil irgendwelche Bewegungen ausführen. Zu schienen brauchen Sie die Arme oder Beine nicht – das können Sie dem Rettungsdienst überlassen, der geeignetes Material dafür mitbringt.

Vergiftungsnotfälle

Das Dumme an Vergiftungen ist, dass sie sich oft gut tarnen. Es gibt kaum ein Symptom, das bei einer Vergiftung nicht auftreten könnte, so dass man oft erstmal gar nicht an eine Vergiftung denkt – vor allem natürlich dann, wenn man nicht gesehen hat, dass das Kind etwa eine giftige Frucht zu sich genommen hat. Eine der wichtigsten Maßnahmen ist es daher, Vergiftungen überhaupt „auf dem Schirm“ zu haben. Wenn Sie vermuten, dass das Kind etwas Giftiges zu sich genommen hat (oder z. B. mit Schädlingsbekämpfungsmitteln in Berührung gekommen ist, die auch über die Haut wirken), können Sie zwei Dinge tun: Ein Anruf bei einer Vergiftungs-Notrufzentrale liefert Informationen, was Sie jetzt zu tun haben. Zweitens sollte das Kind auch wieder in ärztliche Hände – und zwar bald. Bei Beeinträchtigungen der lebenswichtigen Funktionen führt kein Weg an einem Notruf vorbei. Wichtig ist, die Reste des eingenommenen Stoffes mit ins Krankenhaus zu nehmen – das macht es leichter, die genau passende Behandlung zu finden.

Was Sie nicht tun sollten, ist, das Kind zum Erbrechen zu bringen, schon deshalb, weil sich im schlechtesten Fall Mageninhalt auch in die Luftröhre verirren könnte. Wenn das Kind von selbst erbricht, ist das nicht zu ändern. Auch auf Hausmittel wie Milch sollten Sie verzichten (es sei denn, Ihr Gesprächspartner bei der Giftnotrufzentrale rät Ihnen dazu, weil das just bei dem eingenommenen Gift hilfreich ist).

Wie macht man einen Notruf?

Nachdem der Notruf nun schon mehrfach angesprochen wurde, hier zur Auffrischung vielleicht längst vergessen geglaubter Kenntnisse noch ein paar Hinweise: Der wichtigste ist vielleicht der, dass Sie im Zweifelsfalle die „112“ wählen sollten, auch wenn Sie sich nicht sicher sind, ob der Zustand Ihres Kindes nun wirklich so bedrohlich ist, wie er vielleicht

aussieht. Wenn Atmung, Bewusstsein oder Kreislauf offensichtlich beeinträchtigt sind, ist ein Notruf zwingend nötig – einerseits, weil ein Rettungswagen, ggf. einschließlich des Notarztes, viel schneller bei Ihnen sein kann als Sie mit einem normalen PKW im nächsten Krankenhaus. Zweitens kann sich der Zustand eines Menschen im Laufe der Zeit auch mal verschlechtern; dann ist es gut, wenn die Hilfe schon da ist. Und schließlich: Trauen Sie es sich zu, mit einem möglicherweise schwer erkrankten oder verletzten Kind im Auto noch sicher zu fahren? Da dient der Notruf auch Ihrer eigenen Sicherheit ...

Was gehört nun zu einem wirkungsvollen Notruf dazu? Sie kennen vielleicht noch „die 5 Ws“:

- Wo ist es passiert? Adresse, ggf. müssen Sie irgendwie auf sich aufmerksam machen, etwa indem Sie jemanden bitten, den Rettungswagen einzuweisen.
- Was ist passiert? Fahrradunfall? Topf mit heißer Flüssigkeit abbekommen? Kind eine Böschung hinunter gerutscht, so dass man ohne zusätzliche Hilfsmittel nicht dran kommt?
- Wie viele? Bei mehreren Betroffenen braucht der Rettungsdienst möglicherweise auch mehrere Fahrzeuge.
- Welche Symptome? Kein Mensch verlangt von Ihnen, dass Sie eine Diagnose stellen – was vor Ort ja oft auch gar nicht geht. Aber wenn Sie sagen, dass das Kind nicht ansprechbar ist oder eine stärkere Blutung hat,

weiß die Leitstelle, welches Fahrzeug mit welchem Fachpersonal sie Ihnen schicken muss.

- Warten auf Rückfragen!!!! In der Aufregung, von der sich bei einem Notfall vermutlich keiner freisprechen kann, vergisst man schon einmal wichtige Informationen. Das macht nichts – vorausgesetzt, Sie warten, bis die Leitstelle Ihnen sagt, dass jetzt ein Rettungswagen sich auf den Weg zu Ihnen macht. Die Kollegen dort fragen nach, bis sie die nötigen Informationen haben, und wenn Sie auf die Rückfragen warten, können Sie sicher sein, nichts vergessen zu haben.

Wo finden Sie weitere Informationen?

Hier finden Sie ein paar Hinweise auf Internetseiten, auf denen Sie mehr Informationen zu allen Themen rund um die Sicherheit von Kindern erhalten können. Natürlich ist auch das nur eine kleine Auswahl – wer will, findet so viele Informationen, dass er tagelang mit dem Sichten beschäftigt sein könnte.

- Bundesarbeitsgemeinschaft (BAG) Mehr Sicherheit für Kinder e. V. (www.kindersicherheit.de): Ausführliche Informationen zu allen „Lebenslagen“, die für Kinder ein Risiko bedeuten könnten, Tipps für die Erste Hilfe, Broschüren zu verschiedenen Themen und Bilderbücher zum Bestellen und Herunterladen ...

- <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/kindergesundheit/praevention-von-kinderrunfaellen.html> Hinter diesem Link verbirgt sich die Seite des Bundesministeriums für Gesundheit, auf der Sie auch ein Elternportal finden, wo Sie sich umfassend informieren können.

- Auch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) bietet eine Vielzahl von Medien, mit denen Sie sich weitere Informationen verschaffen können

Aber auch wenn Sie lieber „Menschen aus Fleisch und Blut“ als Gegenüber haben und Ihre Fragen direkt im Gespräch klären möchten, bleiben Sie nicht allein: Die Hilfsorganisationen bieten regelmäßig Kurse an (auch für bestehende Gruppen, etwa Elterngruppen von KITAs), die sich mit Kindernotfällen beschäftigen – hier können Sie dann auch praktisch üben, wie man z. B. einen Verband anlegt oder eine stabile Seitenlage herstellt. Und das gemeinsam mit anderen Eltern, Großeltern ..., mit denen Sie sich direkt austauschen können.

Dr. Maria Renners

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

DIE L.U.P. GMBH - IHR PRAXISPARTNER



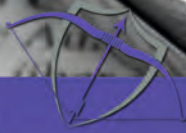
Über 20 Jahre Laboranalytik in den Bereichen Klinische Chemie, Hämatologie und Endokrinologie machen unser Zentrallabor zu einem kompetenten regionalen Partner für 1.000 Arztpraxen im Ruhrgebiet und Bergischen Land.

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

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

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

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



Kündigung wegen Krankheit

Kündigt ein Arbeitgeber das Arbeitsverhältnis wegen einer Erkrankung des Arbeitnehmers so ist zunächst zu fragen, ob das streitgegenständliche Arbeitsverhältnis einem allgemeinen oder besonderem Kündigungsschutz unterliegt. Ist dies der Fall, kann der Arbeitgeber eine ordentliche Kündigung nicht ohne weiteres aussprechen. Unterliegt das Arbeitsverhältnis keinem allgemeinen oder besonderen Kündigungsschutz, kann der Arbeitgeber das Arbeitsverhältnis kündigen, ohne einen Grund für diese Kündigung angeben zu müssen. Es gilt lediglich, dass die Kündigung nicht - überspitzt gesagt - „gegen die guten Sitten“ verstoßen darf.

Ist der Arbeitnehmer aber ohne Unterbrechung länger als 6 Monate in demselben Betrieb beschäftigt und sind in diesem Betrieb in der Regel mehr als 5 bzw. bei Neueinstellung nach dem 31.12.2004 mehr als 10 Arbeitnehmer tätig, so genießt der Arbeitnehmer den allgemeinen Kündigungsschutz. Der Arbeitgeber benötigt dann nicht nur für eine außerordentliche, sondern auch für eine ordentliche Kündigung einen vernünftigen Grund, damit die Kündigung wirksam ist. Die Kündigung wegen Krankheit ist der wichtigste Unterfall der Kündigung aus Gründen in der Person des Arbeitnehmers. Zwar wird vielfach davon ausgegangen, dass eine Kündigung während einer Erkrankung unwirksam ist; dies ist aber falsch. Dies galt lediglich nach dem Arbeitsrecht der ehemaligen DDR. Nach bundesdeutschem Recht war dies aber niemals so. Vielmehr ist die Krankheit des Arbeitnehmers unter bestimmten Voraussetzungen sogar der Grund für eine Kündigung durch den Arbeitgeber. Will der Arbeitgeber eine krankheitsbedingte Kündigung wirksam aussprechen, so muss zum Zeitpunkt der Kündigung die ernsthaft Besorgnis weiterer krankheitsbedingter Fehlzeiten bestehen. Zudem muss feststehen, dass die zu erwartenden Fehlzeiten des Arbeitnehmers zu einer erheblichen Beeinträchtigung der betrieblichen oder wirtschaftlichen Interessen des Arbeitgebers führen. Und zuletzt muss eine umfassende Abwägung der Interessen des Arbeitnehmers

und des Arbeitgebers ergeben, dass erhebliche betriebliche und wirtschaftliche Beeinträchtigungen zu einer nicht mehr hinnehmbaren Belastung des Arbeitgebers führen.

Will der Arbeitgeber klären, inwieweit hinsichtlich der Erkrankung des Arbeitnehmers eine negative Gesundheitsprognose anzustellen ist, so wird er wohl ein betriebliches Eingliederungsmanagement mit dem Arbeitnehmer durchführen wollen. Im Rahmen eines solchen betrieblichen Eingliederungsmanagements soll dann unter Beteiligung des betroffenen Arbeitnehmers und des Betriebs- bzw. Personalrats aufgeklärt werden, wie die Arbeitsunfähigkeit des Arbeitnehmers möglichst überwunden und mit welchen Leistungen oder Hilfen erneuter Arbeitsunfähigkeit vorgebeugt und der Arbeitsplatz erhalten werden kann. An diesem betrieblichen Eingliederungsmanagement muss der Arbeitnehmer nicht teilnehmen; er kann es aber.

Hat der Arbeitnehmer dann vom Arbeitgeber eine krankheitsbedingte Kündigung erhalten, muss er sich innerhalb von drei Wochen nach Zugang der Kündigung entscheiden, ob er gegen diese Kündigung gerichtlich vorgehen möchte oder nicht. Versäumt der Arbeitnehmer diese Frist für die Erhebung der Klage, gilt die Kündigung als von Anfang an rechtswirksam.

Wegen der Schwierigkeiten des Kündigungsschutzrechts sollte sich der Arbeitnehmer anwaltlich über die Erfolgsaussichten einer Klage beraten lassen. Dem Arbeitnehmer steht es dann immer noch frei, sich selbständig vor dem Arbeitsgericht zu vertreten. Die Kosten des Rechtsstreits vor dem Arbeitsgericht hat nämlich jede Partei selbst zu tragen. D.h. für den Fall, dass der Arbeitnehmer in der ersten Instanz obsiegt, hat er leider keinen Erstattungsanspruch gegen den Arbeitgeber auf Zahlung seiner Rechtsanwaltsgebühren. Der Arbeitnehmer muss diese Kosten vielmehr alleine tragen. Darüber hinaus besteht je nach finanzieller Lage des Arbeitnehmers die Möglichkeit, dass

der Staat die Kosten für den Rechtsanwalt im Wege der Prozesskostenhilfe darlehensweise übernimmt, wenn eine Klage nach Ansicht des Arbeitsgerichts Aussicht auf Erfolg hat. Verfügt der Arbeitnehmer über eine Rechtsschutzversicherung oder kann er rechtliche Vertretung durch seine Gewerkschaft beanspruchen, riskiert er durch Erhebung einer Kündigungsschutzklage in der Regel nichts.



Annett Grosse
Rechtsanwältin
und Fachanwältin
für Arbeits-, Miet- und
Wohnungseigentumsrecht



Bernd Albers GmbH Sanitär und Heizung in Bochum

Fachbetrieb für senioren- & behindertengerechte Installation & Badsanierung

Sie sind auf der Suche nach einem Fachbetrieb für die barrierefreie Badgestaltung oder Badsanierung in Bochum und Umgebung?

Bei der Bernd Albers GmbH Sanitär und Heizung sind Sie richtig!

Wir bieten Ihnen senioren- und behindertengerechte Badgestaltung, Badsanierung, Heizung, Brennwert- und Solartechnik und vieles mehr. Bei Rohrbrüchen sind wir mit unserem Notdienst so schnell wie möglich bei Ihnen!

Zu unseren umfassenden Leistungen im Bereich Sanitär und Heizung in Bochum gehören:

- Barrierefreie Badgestaltung
- Badgestaltung
- Badsanierung
- Heizung
- Heizkessel-Leasing
- Gasleitungsdichtung und Dichtheitsprüfung
- Rohrreinigung / Rohrbruchbeseitigung
- Brennwert- und Solartechnik
- Wartungsarbeiten und Reparaturarbeiten an allen Heizungs- und Sanitärprojekten
- Einbau von Rückstauverschlüssen in Ihr Abwassersystem

Gerne bieten wir Ihnen bei Installationen, Sanierungen und Co. alle Leistungen aus einer Hand. Verlassen Sie sich bei der

Badgestaltung und Installation auf die Bernd Albers GmbH Sanitär und Heizung in Bochum!

Ihr Bad – barrierefrei und altersgerecht gestaltet

Als Fachbetrieb für senioren- und behindertengerechte Installation sind wir Experten für die barrierefreie Badsanierung oder Badgestaltung.

Gerne beraten wir Sie persönlich zu den Möglichkeiten, Ihr Bad barrierefrei und altersgerecht auszubauen. Dabei können Sie auf unsere langjährige Erfahrung und Fachkompetenz vertrauen.

In Bochum und Umgebung, etwa in Dortmund, Essen, Recklinghausen, Herne oder Witten, sind wir Ihr Fachbetrieb für Heizung und Sanitär. Sie haben Fragen oder wünschen weitere Informationen zu unseren Leistungen, etwa zur Badgestaltung oder Badsanierung?

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!

Ihr Team von Bernd Albers GmbH Sanitär und Heizung in Bochum

Besuchen Sie uns auch auf der Gesundheitsmesse Bochum, am 15.04.2018 am Stand Nr. 16

Unsere Kontaktdaten

Frauenlobstr. 47
44805 Bochum
info@bernd-albers-sanitaer.de
www.bernd-albers-sanitaer.de

Telefon: 02 34 / 35 57 57
Telefax: 02 34 / 588 39 99



Zu Ihrer Info

Finanzielle Zuschüsse für Maßnahmen zur Wohnraumanpassung des Pflegebedürftigen.

Zuschuss der Pflegekasse: bis zu 4.000 Euro pro Maßnahme

Weitere Informationen erhalten Sie bei den Pflegekassen und beim Amt für Soziales.



Bernd Albers GmbH Sanitär Heizung
MEISTERBETRIEB schnell-gut-zuverlässig

Wir bieten Ihnen senioren- und behindertengerechte Badgestaltung, Badsanierung, Heizung, Brennwert- und Solartechnik und vieles mehr.

Bei Rohrbrüchen sind wir mit unserem Notdienst so schnell wie möglich bei Ihnen!



Frauenlobstr. 47, 44805 Bochum, Tel. 0234 / 35 57 57, www.bernd-albers-sanitaer.de

Traumbäder - mit Komfort und Sicherheit von Albers!

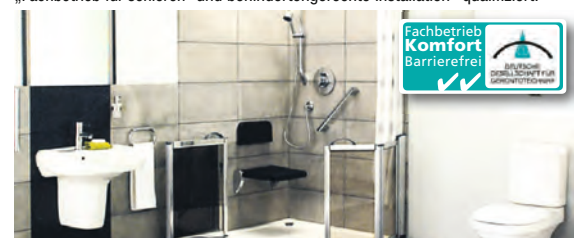
Modern soll es sein, eine Ausstattung von hoher Qualität haben sowie viel Komfort und Sicherheit bieten - ein ganzes Leben lang.

Mit Albers als kompetentem Fachbetrieb für senioren- und behindertengerechte Installation sind Sie Ihrem Traum schon ein Stückchen näher gekommen!

Die GGT Deutsche Gesellschaft für Gerontotechnik hat die Firma Albers zum „Fachbetrieb für senioren- und behindertengerechte Installation“ qualifiziert.

Vom modernen bis zum klassischen Bad – hier werden ihre Wünsche realisiert!

Zur Badgestaltung gehört nicht nur die Installation der sanitären Anlagen, sondern z.B. auch ein Austausch der Heizkörper gegen einen modernen Handtuchwärmer und vieles mehr. Lassen Sie sich beraten!



Die Parkinsonselbsthilfegruppe Bochum

Ziele unserer Arbeit

Wir wollen helfen, die Lebensumstände von Parkinson-Erkrankten und deren Angehörigen zu verbessern.

Ein wesentliches Anliegen ist es, die Erkrankten mit Informationen zu versorgen und ihr Selbstbewusstsein so zu stärken, dass sie die therapeutischen Bemühungen der Ärzte in kritischer Partnerschaft begleiten können.

Aus der Erfahrung wissen wir, wie groß die Gefahr ist, dass die Erkrankten sich nur noch aus ihrer Krankheit heraus definieren, besonders dann, wenn die Beweglichkeit abnimmt.

Schwerpunkte unserer Arbeit

Eine herausragende Bedeutung bei der Bewältigung der Probleme, die sich aus der Parkinsonkrankheit ergeben, kommt dem Erfahrungsaustausch mit anderen Erkrankten zu.

Deshalb ist dies einer der Schwerpunkte der Deutschen Parkinson Vereinigung, Regionalgruppe Bochum.

Geholfen wird bei Rentenfragen, bei Fragen zum Grad der Behinderung (Versor-

gungsamt), bei Fragen zur Pflege und dem Medizinischen Dienst, aber auch bei Fragen zu den Krankenkassen sowie zu Heilverfahren.

Fachleute aus den verschiedenen Bereichen werden regelmäßig zu den Gruppennachmittagen und zu Patientenseminaren eingeladen.

Die Parkinson-Regionalgruppe Bochum ist offen für alle an der Krankheit Interessierten. Schauen Sie einfach mal herein.

Reha Sport

Die neuen S3 Behandlungsleitlinien betonen die besondere Bedeutung der sportlichen Bewegung für den an Parkinson Erkrankten. Die Parkinsonselbsthilfegruppe Bochum freut sich daher sehr, dass es ihr gelungen ist, endlich wieder Gymnastik anzubieten.

In Kooperation mit der physio-therapeutischen Praxis Roland Gärtner können Sie ab sofort an jedem Dienstagmorgen an einer Parkinson-Gymnastik teilnehmen.

Voraussetzung: Sie sind Mitglied in der Deutschen Parkinson Vereinigung e.V. und damit auch unfallversichert. Ihr Arzt verordnet Ihnen per Formular 56 unseren

Reha Sport, Ihre Krankenkasse genehmigt Ihnen den Reha Sport.

Mit dieser Verordnung sollten Sie innerhalb von 36 Monaten 120 Trainingseinheiten abtrainiert haben.

Übrigens, die Praxis ist leicht mit Bus und Bahn zu erreichen, Parkplätze befinden sich hinter dem Haus der Praxis oder gegenüber auf dem Netto-Parkplatz.

Kontakt / Fragen ? Rufen Sie mich bitte an:

Magdalene Kaminski,
Leiterin der
Parkinsonselbsthilfegruppe Bochum
Telefon: 0234 36 00 146



Deutsche Parkinson
Vereinigung e.V.

Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. - Regionalgruppe Bochum -



Deutsche Parkinson
Vereinigung e.V.

Warum Mitglied werden? Erfahrungsaustausch mit anderen Erkrankten

Hilfe bei:

Rentenfragen, Fragen zum Grad der Behinderung (Versorgungsamt),
Fragen zur Pflege und dem Medizinischen Dienst,
Fragen zu den Krankenkassen sowie zu Heilverfahren
und vieles mehr ...

**Wir sind offen für alle an der Krankheit Interessierten.
Schauen Sie einfach mal herein.**

Kontakt:

Magdalene Kaminski, Leiterin der Parkinsonselbsthilfegruppe Bochum, Tel.: 0234 / 36 00 146, www.parkinson-bochum.de

Impressum

Redaktion:

Medizinisches Qualitätsnetz Bochum e.V.
Huestr. 5, 44787 Bochum
Tel.: (02 34) 54 7 54 53 | E-Mail: info@medqn.de
in Kooperation mit der Agentur Gesundheitscampus
Bochum und dem HVF VERLAG

Verlag, Gestaltung, Druck und Anzeigen:

HVF VERLAG & DRUCK
Inh. Dennis Frank, Postfach 10 07 22, 44707 Bochum
Tel.: 0234 / 287-8888-5 - Fax: 0234 / 287-8888-7
E-Mail: info@hvf-verlag.de - Internet: www.hvf-verlag.de

Bildnachweis:

Cover ©RuhrCongress Bochum

Ausgabe

Nr. 1 / März 2018
Alle Rechte vorbehalten

Trotz sorgfältiger Prüfung der Einträge und Anzeigen können wir leider keine Haftung für die Richtigkeit und/oder Vollständigkeit der Informationen und Anzeigen übernehmen.

Diese Publikation enthält Informationen zu medizinischen und gesundheitlichen Themen. Diese Informationen sind kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt, Apotheker oder einen anderen Vertreter der Heilberufe und dürfen nicht zur Eigen- oder Fremddiagnose bzw. -behandlung verwendet werden. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.

Diese Broschüre wurde mit größtmöglicher Sorgfalt zusammengestellt. Änderungen vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Erlaubnis des Herausgebers / Verlags. Insbesondere Fotos und Illustrationen sind urheberrechtlich geschützt.

© HVF Verlag

Nächste Ausgabe

Die nächste Ausgabe von

BOGESUND

erscheint
im Juni 2018

Fragen, Lob oder Kritik?
- Schreiben Sie uns an
bogesund@hvf-verlag.de

Vielen Dank

Wir bedanken uns für die Unterstützung bei allen Sponsoren der Gesundheitsmesse, der Tombola und bei allen Anzeigenkunden!

Sponsoren der Gesundheitsmesse

Abbott GmbH & Co KG
3.000,00 €



Berlin Chemie
500,00 €



MSD Sharp & Dohme GmbH
800,00 €



Roche Diabetes Care Deutschland GmbH
400,00 €



Roche Diagnostics Deutschland GmbH
400,00 €



Sanofi Aventis Deutschland GmbH
400,00 €



MeDiTA-Diabetes GmbH
475,00 €



Pfizer



Sponsoren der Tombola

Alpha Apotheke
BKK-VBU
Care Center Rhein-Ruhr
Familien- und Krankenpflege Bochum
HomeInstead
IN SAFE HANDS
Kock Brillen
majimo UG & Co. KG
Ortho-Mobile GmbH
Paul Rybarsch Hörgeräte
Physiotherapie Papahn
Sanitätshaus Kraft
Sanitätshaus Lückenotto /
Zentrum für Körperstatik & Sensomotorik
Verbraucherzentrale
Verkehrswacht Bochum
VIActiv-Krankenkasse
Weight Watchers Center Bochum
Winkelmann Hörakustik
wita gmbH
36 Grad Yoga

Anzeigenkunden

Abbott
AcuraBo
Augusta Akademie
Amts Apotheke Bochum

Bernd Albers GmbH
Care Center Rhein-Ruhr
dPV Bochum
DRK Kreisverband Bochum e.V.
Familien- und Krankenpflege Bochum
Gesundheitspraxis Marleen De Smedt
Herz- und Diabeteszentrum NRW
hsg - Hochschule für Gesundheit
Kock Brillen
L.u.P. GmbH
majimo UG & Co. KG
NOVOTERGUM
Ortho-Mobile GmbH
Orthopädieschuhtechnik Rüdiger Schramm
Physiotherapie Papahn
Paul Rybarsch Hörgeräte
Praxis für Physiotherapie Mansoureh Karimi
Prävento GmbH
RA Schild + Schütze
Sanitätshaus Lückenotto /
Zentrum für Körperstatik & Sensomotorik
Sanitätshaus Schock
SBO Senioreneinrichtungen
der Stadt Bochum gGmbH
Verkehrswacht Bochum
Weight Watchers Center Bochum
Wendland Bestattungen GmbH
Winkelmann Hörakustik

Besuchen Sie uns auf der Gesundheitsmesse

Ortho-Mobile



Ihr Weg zur Gesundheit



facebook.com/om.bochum

**STAND
Nr. 32**

Gesundheitsclub Ortho-Mobile in Bochum
Kurt-Schumacher-Platz 7
44787 Bochum

Hotline: 0234 / 92 7227 80
bochum@ortho-mobile.de
www.ortho-mobile-bochum.de



eGYM

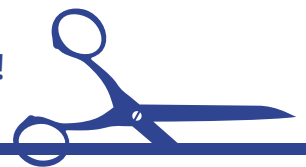
fle-xx
das Rückgrat-Konzept

Die Philosophie ist einfach, aber revolutionär. Schmerzen sind das Ergebnis einseitiger Bewegungsmuster in der täglichen Routine. Mit intelligentem eGYM Krafttraining auf technisch höchstem Niveau werden Sie fit, mit dem innovativem fle-xx Training werden Sie beweglich.

Ortho-Mobile – Ihr Partner für

- Physiotherapie
- Ambulante Rehabilitation
- Reha-Nachsorge - IRENA
- Prävention

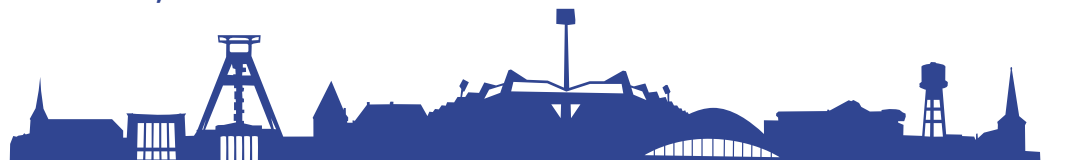
in Hattingen und Bochum!



COUPON

**STAND Nr. 32
Ortho-Mobile**

Lösen Sie diesen Coupon am 15. April 2018 an unserem Stand Nr. 32 auf der Gesundheitsmesse BoVita gegen einen Gutschein über eine Einheit Personal-Training im Wert von 99,- € an unseren eGYM und fle-xx Geräten ein.



AKTIV FÜR IHRE GESUNDHEIT

- Das Haus- und Facharztnetz in Bochum mit über 160 Mitgliedern
 - Chefarztbeirat
 - Patientenbeirat
- Gesundheitsmesse Bochum

Qualität, Kooperation, Information, Patientenorientierung

Kontakt: Netzbüro – Hustr. 5 in 44787 Bochum – Fon: (02 34) 54 7 54 53 – Mail: info@medqn.de – www.medqn.de



BOCHUM

Wir vernetzen Kompetenzen

Unsere Leistungen:

- Technologie- und Netzwerkmanagement
- Flächenberatung
- Gründungsunterstützung

www.gc-bo.de