

Das Gesundheitsmagazin für Wuppertal

# Vitamin



Ausgabe 1.2019

Wie Essen  
jung halten  
kann

## Mikrobiom

Neueste Erkenntnisse zur Darmflora 7


## Tablet

Ablenkung für Kinder vor der OP 12

## Rätsel

Die Niere und ihre Geheimnisse 22

**Vitamin W jetzt auch online!**

[www.vitamin-wuppertal.de](http://www.vitamin-wuppertal.de) 

**Cellitinnen**  
Der Mensch in guten Händen





# Leben. Sicher. Mit Freude.

## Angebote für Senioren und Pflegebedürftige

- Seniorentreffs
  - Pflege und Hilfe zu Hause
  - Tagespflege
  - Demenzgruppen
  - Service-Wohnen
  - Kurzzeitpflege
- ## Caritas-Altenzentren
- Augustinusstift
  - Paul-Hanisch-Haus
  - St. Suitbertus

Info-Telefon 0202 3890389  
[www.caritas-wsg.de](http://www.caritas-wsg.de)

Caritasverband Wuppertal/Solingen e.V.



## Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir freuen uns, Ihnen mit der aktuellen Ausgabe der **Vitamin W** wieder viele interessante Gesundheitsthemen und Neuigkeiten aus unseren Fachbereichen präsentieren zu können. In unserem Titelthema dreht sich dieses Mal alles um das Thema Ernährung. Wussten Sie, dass gesundes Essen jung halten kann? In jedem Fall spielt die Ernährung eine große Rolle für unsere Darmgesundheit. Über das sogenannte Mikrobiom erfahren Sie im Interview mit unserem Gastroenterologen Prof. Dr. Andreas Erhardt neue, interessante Fakten (Seite 7).

Im Petrus-Krankenhaus haben wir unsere Fachbereiche vor einigen Monaten um eine Nephrologie erweitert. Dr. Scott Oliver Grebe und sein Team behandeln hier Patienten mit akuten und chronischen Nierenerkrankungen. Dabei sind häufig umfangreiche Untersuchungen nötig, um die Gründe für ein teilweises oder komplettes Nierenversagen genau zu bestimmen. Auf Seite 22-23 lesen Sie, welche Anzeichen es dafür gibt.

Auch am Krankenhaus St. Josef wandelt sich viel. Ab dem Sommer wird das Haus mit seinem orthopädischem Schwerpunkt auch Notfallpatienten aufnehmen. Dafür wurde es in den letzten Jahren baulich erweitert und verfügt künftig neben einer Notaufnahme und einer neuen Intensivstation auch über neue chirurgische Fachbereiche wie eine Unfall- oder eine Visceralchirurgie. Auf Seite 31 erhalten Sie aktuelle Informationen zum Umbau.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen!



Ihr  
**Michael Dohmann**  
Sprecher der Geschäftsführung  
des Klinikverbundes  
St. Antonius und St. Josef

## In dieser Ausgabe

### Titelthema

- 4 Wie Essen jung halten kann
- 6 Tipps für die richtige Ernährung im Alter
- 7 Darmflora kann Krankheiten heilen
- 10 Dickdarmkrebs muss nicht sein

### Treffpunkt Gesundheit

- 11 Veranstaltungen des Klinikverbundes
- 12 Kinder: keine Angst vor der OP
- 14 Hörfähigkeit im Kindesalter öfter kontrollieren
- 16 Künstliche Intelligenz für Hörsysteme
- 19 Blüten für Bienen und Menschen
- 20 Neuer Roman: Wie entstehen die Figuren?

### Neues aus der Medizin

- 22 Die Niere und ihre Geheimnisse
- 24 Frauenherzen schlagen anders

### Service

- 26 Was man bei Fußfehlstellungen selbst tun kann
- 28 Ina Seydel berichtet von ihrer Hallux valgus OP
- 30 Kunstwerk-Gottesdienste im Petrus-Krankenhaus
- 31 Noch mehr Komfort für Krankenhaus St. Josef

### Die Vitamin W gibt es auch online:

[www.vitamin-wuppertal.de](http://www.vitamin-wuppertal.de)

## Impressum

### Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt:

Klinikverbund St. Antonius und St. Josef GmbH  
Bergstr. 6-12, 42105 Wuppertal  
Tel 0202 299-2021  
[gf.kaj@cellitinnen.de](mailto:gf.kaj@cellitinnen.de)

### Redaktion:

Vanessa Kämper, Carsten Noth  
Klinikverbund St. Antonius und St. Josef GmbH;  
Mitarbeit: Tanja Heil  
Claudia Dechamps, Text&PR, [www.claudia-dechamps.de](http://www.claudia-dechamps.de)

### Konzept, Gestaltung und Anzeigenvertrieb:

Drei K Kommunikation, [www.drei-k.de](http://www.drei-k.de)

Titelfoto: © ANDOR BUJDOŠO/fotolia.de - alle Ärzte- und Klinikfotos in dieser Ausgabe: © Tim Friesenhagen, Anna Schwartz



Foto: © imphoto/forolia.de

Auf der japanischen Insel Okinawa werden auffallend viele Menschen über 100 Jahre alt. Man hat herausgefunden, dass es damit zusammenhängt, was und wie sie essen.

# Wie Essen jung halten kann

In den sogenannten Blue Zones der Erde werden auffallend viele Menschen über 100 Jahre

Eine üppige Ernährung ist nicht unbedingt gesund. In Untersuchungen mit Mäusen haben Wissenschaftler festgestellt, dass diejenigen Tiere, die „schlank“ ernährt wurden, wesentlich langlebiger waren als ihre bestens gefütterten Artgenossen.

Ein vom Schweizerischen Nationalfonds SNF unterstütztes Forschungsteam unter Leitung von Mirko Trajkovski, SNF-Professor an der Universität Genf, fand jetzt außerdem heraus, dass die gesund gefütterten Mäuse mehr braunes Fett entwickeln, ihr Blutzuckerspiegel schneller sinkt, ihre Leber Zucker und Fett auf eine gesündere Weise verarbeitet und die Mäuse kältere Temperaturen besser ertragen.

Nun kann man aus ethischen Gründen die Forschungen mit Mäusen nicht einfach mit Menschen wiederholen. Aber auf der Erde gibt es fünf Zonen, die sogenannten Blue Zones, wo die Menschen oft älter als 100 Jahre werden und dabei auffallend gesund bleiben. Natürlich haben Forscher die Blue Zone-Bewohner von Loma Linda (Kalifornien), Ikaria (Griechenland), Sardinien (Italien) Okinawa (Japan) und

der Nicoya-Halbinsel (Costa Rica) längst erforscht und Interessantes herausgefunden: Bewegung spielt in ihrem Alltag eine große Rolle, sie laufen viel zu Fuß, sind draußen an der Luft. Sie sind durchweg gläubig, ihr Leben hat einen Sinn, Familie und Freunde spielen eine große Rolle.

Und sie essen alle nicht übermäßig, die Hauptmahlzeit gibt es am Mittag, zu 90 Prozent steht pflanzliche Kost auf dem Speiseplan. Auf der japanischen Inselgruppe Okinawa beispielsweise kommen Brustkrebs, Darmkrebs oder Herz-Kreislaufkrankungen fünf bis sechs Mal weniger vor als in der westlichen Welt. Auch Übergewicht ist auf der Inselgruppe nahezu unbekannt. Auf dem Speiseplan der Okinawaner stehen wenig Fleisch und wenig Zucker, viel frisches Gemüse, Soja und ein bisschen Fisch, also eine Nahrung mit wenig Fett und Kalorien, aber reich an Anti-Oxidantien. Außerdem essen die Menschen auf Okinawa relativ wenig und vermeiden gedankenloses Überessen, indem sie kleine Teller verwenden, ihr Essen in der Küche stehen lassen und nur eine kleine Portion an den Tisch mitnehmen. Gartenarbeit und Tanzen gehört zu ihrem Tagesprogramm. Und die alten Menschen von Okinawa kennen kein Wort für Ruhestand. Bei ihnen heißt das „Ikigai“ und es bedeutet: „Grund morgens aufzuwachen“. (red/idw)

# Die Mischung macht's

Ernährungsspezialistin gibt Tipps für die richtige Ernährung im Alter



Claudia Düssel-Fues,  
Ernährungs- und Diätberaterin  
im Klinikverbund

Wie ernährt man sich als älterer Mensch möglichst gesund? Claudia Düssel-Fues, Ernährungsberaterin im Petrus-Krankenhaus, erklärt, wie eine optimale Ernährung im Alter aussieht und wie sich Mangelerscheinungen vermeiden lassen. Sie gehört zum Team der Arbeitsgruppe für Ernährung (AG Ernährung). Hier arbeiten Ärzte, Logopäden, Therapeuten, Pflegekräfte und Diätassistentinnen interdisziplinär zusammen.

## Kann man mit der Ernährung ein gesundes Altern positiv beeinflussen?

**Claudia Düssel-Fues:** Eine gesunde und ausgewogene Ernährung sorgt für eine geringere Krankheitsanfälligkeit im Alter. Dazu gehört eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme. Bei einem gesunden Senioren werden anderthalb bis zwei Liter empfohlen. Damit ist nicht nur Wasser gemeint, auch Milch, Buttermilch, Kakao, Tee, Kaffee, Suppen, Säfte und so weiter zählen dazu.

## Wie sieht eine gesunde Ernährung aus?

**Claudia Düssel-Fues:** Obst und Gemüse sollten täglich verzehrt werden. Es kann frisch, tiefgefroren, roh oder gekocht auf den Teller. Auf eine bunte Mischung kommt es an, denn diese liefert gesundheitsförderndes Kalium, Zink, Folsäure, Vitamin C, Beta-Carotin, Magnesium und sekundäre Pflanzenstoffe. Vollkornprodukte gehören auch auf den Speiseplan, sie liefern Ballaststoffe und Eiweiß. Eiweiß ist außerdem in Milch- und Milchprodukten, Fleisch- und Wurstwaren, Fisch, Sojaprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen enthalten. Hochwertige pflanzliche Öle wie Rapsöl, Leinöl und Olivenöl sollten den Speiseplan ergänzen. Fett

sollte, sofern kein Untergewicht besteht, in zunehmendem Alter nur in Maßen gegessen werden. Naschereien wie Schokolade sind in kleinen Mengen in Ordnung.

## Was wird im Alter anders in Bezug auf die Ernährung?

**Claudia Düssel-Fues:** Im Alter sinkt der Energiebedarf, der Stoffwechsel verändert sich, das Fettgewebe nimmt zu und der Muskelanteil im Körper schwindet. Der Nährstoffbedarf bleibt jedoch konstant beziehungsweise steigt zum Teil. Das Durstempfinden kann nachlassen, daher sollten ältere Menschen darauf achten, ausreichend zu trinken. Auch Rituale, wie eine Teestunde am Nachmittag, können helfen.

## Manchmal schwindet der Appetit bei Älteren.

### Was kann man dann tun?

**Claudia Düssel-Fues:** Lässt der Appetit nach, sollte man zunächst versuchen, die Ursachen dafür zu finden. Um trotzdem ausreichend Nahrung aufzunehmen, können viele kleine Mahlzeiten mit hohem Kalorien- und Eiweißgehalt über den Tag verteilt gegessen werden. Trinken sollte man während oder vor dem Essen nur in kleinen Schlucken. Regelmäßige Bewegung kann den Appetit verbessern. Auch das Geschmacks- oder Geruchsempfinden verändert sich, man kann Speisen kräftiger würzen, Kräuter verwenden oder den Appetit mit intensiven Gerüchen wie frischem Kaffee oder gebratenem Speck anregen.

## Rezeptidee

Einfach zubereitet und schmeckt (fast) jedem: Pellkartoffeln und Kräuterquark

### Zutaten für 1 Person

- 2-3 mittelgroße Pellkartoffeln kochen (je nach Appetit)
- 250 g Quark 20 % Fett
- 100 g Schmand
- 1 kleine Zwiebel - fein gewürfelt
- Salz, Pfeffer, Paprika, reichlich frische Kräuter

Kräuterquark anrühren, bei Bedarf Milch dazu. Ein hochwertiges Mittagessen mit viel Eiweiß.

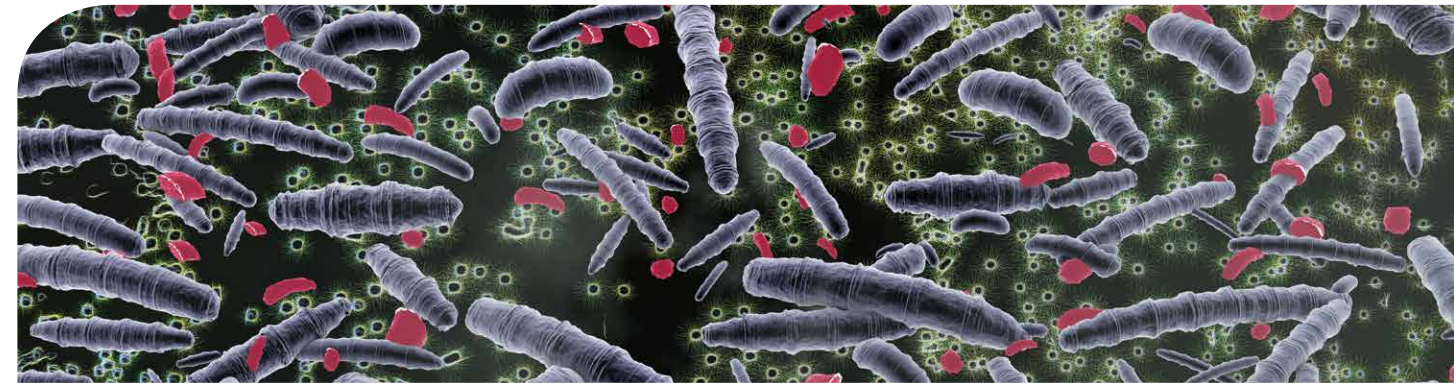


Foto: © @ny/fotoliade

# Darmflora kann Krankheiten heilen

Prof. Dr. Andreas Erhardt, Chefarzt der Gastroenterologie im Petrus-Krankenhaus, hat in Wuppertal ein „Mikrobiota Meeting“ veranstaltet. Neun Wissenschaftler und Ärzte aus ganz Deutschland referierten dort über den aktuellen Forschungsstand zur Darmflora. Vitamin W sprach mit ihm über die neuesten Erkenntnisse.

## Was ist das Mikrobiom genau?

**Prof. Dr. Andreas Erhardt:** Als Mikrobiom versteht man die Gesamtheit aller Bakterien, Phagen (Viren) und Pilze, die wir im Darm tragen. Wir Mediziner begreifen zunehmend das Mikrobiom als eigenständigen „Organismus“.

## Das Mikrobiom hat eine größere Bedeutung für die Gesundheit als bisher angenommen?

**Prof. Erhardt:** In der Summe haben wir 100 Billionen Bakterien in unserem Darm. Diese 10.000 Arten von Bakterien produzieren hundertmal mehr Stoffe als unser Körper, und

die können in unseren Kreislauf übergehen. Das spielt natürlich eine Rolle. Und diese Bakterien haben dreihundertmal mehr Gene als der Mensch. Wir vererben also nicht nur unsere Gene an unsere Kinder, sondern auch die Gene unserer Darmflora, unser Mikrobiom.

## Was gab es für neue Erkenntnisse bei der Tagung?

**Prof. Erhardt:** Thrombose und thrombo-embolische Komplikationen hängen ganz wesentlich von der Zusammensetzung unseres Mikrobioms ab. Die Mikrobiom-Zusammensetzung hat einen großen Einfluss auf den Faktor VIII, der die Blutgerinnung steuert. Das spielt auch eine Rolle bei koronaren Herzerkrankungen und Arteriosklerose.

## Heißt das, dass man durch die Zuführung bestimmter Darmbakterien solche Krankheiten verhindern kann?

**Prof. Erhardt:** So kann man das noch nicht sagen. Im Augenblick wissen wir nur, dass das Mikrobiom das beeinflusst. Inwiefern wir eingreifen können, ist eine andere Frage. Das Mikrobiom ist ein komplexes Ökosystem und ein Super-Organismus, der extrem dicht mit unserem Organismus vernetzt ist. Um die Komplexität dieser Veränderungen begreifen zu können, brauchen wir Bio-Informatiker. Das funktioniert nicht mehr alleine mit Versuch und Beobachtung.



Chefarzt  
**Prof. Dr. Andreas Erhardt**  
Facharzt für Innere Medizin und  
Gastroenterologie  
Tel 0202 299-2322

gastroenterologie.kh-petrus@cellitinnen.de  
www.petrus-krankenhaus-wuppertal.de

Petrus-Krankenhaus | Carnaper Str. 48 | 42283 Wuppertal



Foto: © ryanking999/istolia.de

### Also ist das ein sehr komplexes Forschungsfeld?

**Prof. Erhardt:** Ja, und ein sehr aufstrebendes. Die wissenschaftliche Forschung dazu explodiert geradezu. Wir haben etwa wunderbare Daten dazu, welche Rolle die Ernährung dabei spielt. Es gibt Untersuchungen, dass man durch den Transfer von Mikrobiom eines übergewichtigen Menschen auf eine dünne Person diese auch übergewichtig machen kann. Andersherum funktioniert das leider nicht so gut.

### Gibt es auch schon weitere Anwendungen aus diesen Erkenntnissen?

**Prof. Erhardt:** Bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen können Stuhltransplantationen die Krankheit heilen. Dazu gibt es randomisierte Studien, die das klar beweisen. Das Mikrobiom beeinflusst auch die Wirksamkeit unserer neuen Chemotherapien. Es gab ja 2018 den Nobelpreis für die so genannten Checkpoint-Inhibitoren. Diese Substanzen aktivieren unsere Immunzellen, die von den Tumorzellen herunterreguliert werden. Es gibt spannende Daten, dass das Mikrobiom diese Immun-Antwort wiederherstellen kann. Das heißt, mit einem „gesunden“ Mikrobiom können Sie

theoretisch sogar länger mit einer Krebserkrankung leben. Das könnte für die Onkologie eine Revolution bedeuten. Aber die Entwicklung solcher biologischer Arzneimittel ist extrem schwierig.

### Hat das Mikrobiom auch Einfluss auf unsere Psyche?

**Prof. Erhardt:** Beim Menschen ist das nicht so einfach festzustellen. Bei Mäusen gibt es viel mehr Daten. Es gibt auf jeden Fall Zusammenhänge – aber bisher keine kausalen Verbindungen. Und die Verbindung funktioniert in beide Richtungen. Unsere Stimmung verändert auch unsere Darmflora.

### Woran forschen Sie persönlich?

**Prof. Erhardt:** Wir kommen von der klinisch-praktischen Seite und haben Mikrobiom transferiert. Außerdem konnten wir zeigen, dass der Mikrobiomtransfer bei Antibiotika-assoziierten Infektionen mit dem Bakterium *Clostridium difficile* wirksam ist. Wir forschen viel an der Methodik, Sicherheit und Art, wie man den Mikrobiom-Transfer gestaltet, ob über eine Kapsel oder als klassische Transplantation.

# Zielgenau und möglichst schonend

## Moderne Strahlentherapie zur punktuellen Krebsbehandlung

Im Kampf gegen Erkrankungen sowie gut- und bösartige Tumore therapieren Mediziner häufig mit einer Strahlenbehandlung. Dazu nutzen sie meist die Bestrahlung, eine Anwendung von außen durch die Haut. „Um zu vermeiden, dass auch gesundes Gewebe betroffen wird, verwenden wir bei der Therapieplanung und Behandlung technische Weiterentwicklungen, die eine zielgenaue Bestrahlung ermöglichen“, erläutert Privatdozent Dr. Daniel Habermehl, Facharzt für Strahlentherapie von radprax Wuppertal.

### Individuell auf Patienten eingestellt

Bei einer Bestrahlung ermitteln Mediziner im ersten Schritt der Therapieplanung die optimale Bestrahlungstechnik. Dazu stellt die Computertomografie (CT) bildlich die Größe und den Umfang des Tumorgebietes beziehungsweise sein Zielvolumen dar und bildet die umliegenden Organe ab. Danach folgen die Planungen für den optimalen Behandlungsablauf und die einzusetzende Dosis. „In der Regel findet die Bestrahlung ambulant fünf Mal in der Woche jeweils für wenige Minuten statt. Nach Ende der Strahlentherapie erfolgt die fachgerechte Nachsorge beim spezialisierten Arzt“, erklärt radprax-Experte Dr. Habermehl.

### Moderne Technik schützt das Gewebe

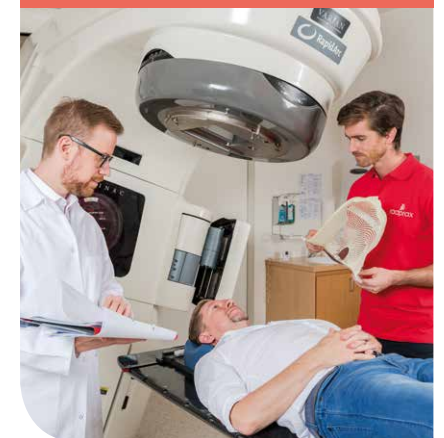
Mit der passenden Strahlungsart wollen Fachärzte möglichst viel gesundes Gewebe schonen. Sie erreichen das mit modernen Verfahren für eine punktuelle Behandlung des Tumors. Bei der Bestrahlung generiert ein Linearbeschleuniger in der Regel die

benötigte Strahlung. So setzen Strahlentherapeuten entweder ultraharte Röntgenstrahlen für tiefer liegende Geschwulste oder negativ geladene Teilchen (Elektronen) für den Einsatz nahe der Hautoberfläche ein. Die Lage des Tumors entscheidet über das Vorgehen. Im nächsten Schritt bringen Ärzte mit einem sogenannten Multilamellenkollimator (ein Gerät zur exakten Dosisverteilung) den Behandlungsstrahl in die richtige Form. „Bei der sogenannten dynamischen Rotationsbestrahlung, auch Rapid Arc genannt, dreht sich der Kopf des Linearbeschleunigers um den Patienten herum und erfasst den Tumor von allen Seiten. Mit dieser fortschrittlichen Bestrahlungstechnik nutzen wir in Teamarbeit mit Medizinphysikern wirkungsvoll den Effekt, dass die verschriebene Dosis millimetergenau an das durchaus komplexe Zielvolumen angepasst wird. Das umliegende Gewebe wird dabei maximal geschont“, erklärt Privatdozent Dr. Habermehl. Weitere Informationen finden Sie hier: [www.radprax.de](http://www.radprax.de)



Die radprax-Gruppe ist ein Verbund von Medizinischen Versorgungszentren (MVZ) und Praxen für Radiologie, Strahlentherapie, Nuklearmedizin, Kardiologie sowie interventionelle Radiologie und betreut ambulante Patienten sowie radiologische Abteilungen von Krankenhäusern. Mit jährlich rund 400.000 Patientenuntersuchungen zählt radprax zu den modernsten radiologischen medizinischen Versorgungszentren in Deutschland. An 12 Standorten der radprax-Gruppe arbeiten über 800 hochqualifizierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

radprax MVZ GmbH  
Bergstr. 7-9, 42105 Wuppertal  
Tel. 0202/2489 - 0



## Werbeck

Zuhause  
gut versorgt.

Ihr ambulanter Pflegedienst  
seit 1987



Wir reinigen Ihre  
Wohnung für Sie GRATIS, sofern  
Sie einen Pflegegrad haben.

☎ 02 02 / 50 91 91

✉ [info@pflege-werbeck.de](mailto:info@pflege-werbeck.de)  
[zuhause-gut-versorgt.de](http://zuhause-gut-versorgt.de)

Friedrich-Engels-Allee 364  
42283 Wuppertal



Foto: © Photo by Nathan Cowley from Pexels

# Dickdarmkrebs muss nicht sein

## Darmzentrum Petrus-Krankenhaus: Vorsorge bleibt wichtig

„Dickdarmkrebs kann durch regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen vermieden werden, denn dabei werden Vorstufen erkannt und direkt entfernt“, betont Prof. Dr. Andreas Erhardt, Chefarzt für Gastroenterologie am Petrus-Krankenhaus in Wuppertal. Diese Vorsorgeuntersuchung bildet eine Säule des zertifizierten Darmzentrums der Klinik. Die Patienten werden für die Darmspiegelung in einen Dämmerschlaf versetzt. Vor der Untersuchung muss niemand Angst haben: „Unsere Geräte sind viel besser und schonender als früher“, so Prof. Erhardt. Auch das früher notwendige Trinken großer Mengen von Salzlösung sei heute nicht mehr notwendig.

Die Vorsorgeuntersuchung wird ab 50 Jahren empfohlen. Menschen mit erhöhtem Risiko – etwa wegen erblicher Vorbelastung, Darmkrankheiten, Übergewicht oder Diabetes – sollten auch schon früher zur Vorsorge kommen. Ein weiterer wichtiger Bereich des Darmzentrums ist die Behandlung von Menschen mit Darmkrebs. Die Patienten kommen, weil sie Beschwerden haben – etwa Blut im Stuhl oder Verstopfung. „Wir betreuen jeden Patienten sehr persönlich in jeder Phase der Behandlung“, sagt der Chefarzt. Für Fragen und Sorgen soll in der Behandlung immer Zeit sein und der Patient sich im Rahmen des Möglichen wohlfühlen.

Das von Prof. Erhardt 2014 gegründete Darmzentrum ist nicht nur mit neuester Technik ausgestattet, sondern nimmt auch regelmäßig an medizinischen Studien teil. So sind die Ärzte immer über aktuelle Erkenntnisse der Forschung informiert und liefern oft sogar selbst Daten dafür. Der professionelle Austausch ist Prof. Dr. Erhardt sehr wichtig; deshalb hat er gerade auch ein großes „Mikrobiota Meeting“ in Wuppertal organisiert (siehe Interview Seite 7).

Wichtig findet Prof. Erhardt auch die enge Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen Disziplinen: „Wir besprechen jeden Fall im wöchentlichen Tumorboard und entscheiden gemeinsam über die Behandlung.“ So können Chirurgen, Palliativmediziner, Strahlentherapeuten und Gastroenterologen sowie bei Bedarf Kardiologen und Pulmologen ihr Fachwissen zu jedem Fall einbringen. Darauf baut dann der individuelle Behandlungsplan auf. Rund 300 Karzinome werden jährlich im Darmzentrum behandelt und 70 Operationen durchgeführt. Dabei betreuen die 80 Mitarbeiter des Darmzentrums ihre Patienten intensiv vom ersten Gespräch bis zur Nachsorge. Feste Leitlinien garantieren, dass jeder Patient optimal versorgt wird. Dass diese strukturierten Behandlungswege auch eingehalten werden, wird jedes Jahr aufs Neue für die Rezertifizierung kontrolliert. Denn die Qualität der Behandlung steht für das Team an oberster Stelle.



Chefarzt

**Prof. Dr. Andreas Erhardt**

Klinik für Gastroenterologie, Hepatologie,  
Diabetologie und Ernährungsmedizin

Tel 0202 299-2322

[gastroenterologie.kh-petrus@cellitinnen.de](mailto:gastroenterologie.kh-petrus@cellitinnen.de)  
[www.petrus-krankenhaus-wuppertal.de](http://www.petrus-krankenhaus-wuppertal.de)

**Petrus-Krankenhaus** | Carnaper Str. 48 | 42283 Wuppertal

Klinikverbund St. Antonius und St. Josef

## Ihre Gesundheit im Gespräch

**Termine und Veranstaltungen Petrus-Krankenhaus, Krankenhaus St. Josef und St. Anna Klinik**  
(Änderungen vorbehalten)

**16. Mai 2019**, 18:00-19:30 Uhr  
Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse  
Ort: Westdeutsche Zeitung, Wuppertal

**05. Juni 2019**, 18:00-19:30 Uhr  
Alternativen zum künstlichen Kniegelenk  
Ort: Westdeutsche Zeitung, Wuppertal

**24.-28. Juni 2019**, 18:30-19:30 Uhr  
Rheumawoche  
Ort: Krankenhaus St. Josef

**03. Juli 2019**, 19:30 Uhr  
Delir – Akute Verwirrung im Alter  
Ort: Westdeutsche Zeitung, Wuppertal

**04. Juli 2019**  
Hörmobil in Wuppertal –  
Gespräche mit Experten und Infos zu Hörimplantaten  
Ort: Willy-Brandt-Platz, Wuppertal

**07. August 2019**, 18:00-19:30 Uhr  
Was leisten moderne Hüft- und Kniegelenkprothesen?  
Ort: Westdeutsche Zeitung, Wuppertal

**22. August 2019**, 18:00-19:30 Uhr  
Was tun bei chronischen Schmerzen?  
Ort: Westdeutsche Zeitung, Wuppertal

**04. September 2019**, 18:00-19:30 Uhr  
Rückenschmerzen – Wann ist eine  
Operation notwendig?  
Ort: Westdeutsche Zeitung, Wuppertal

**25. September 2019**, 18:00-19:30 Uhr  
Die instabile Schulter – Möglichkeiten der Behandlung  
Ort: Westdeutsche Zeitung, Wuppertal

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir Sie um  
Anmeldung unter [patientenveranstaltungen.wuppertal@cellitinnen.de](mailto:patientenveranstaltungen.wuppertal@cellitinnen.de)

**Weitere Infos finden Sie unter:**

[www.petrus-krankenhaus-wuppertal.de](http://www.petrus-krankenhaus-wuppertal.de)  
[www.krankenhaus-st-josef-wuppertal.de](http://www.krankenhaus-st-josef-wuppertal.de)  
[www.st-anna-klinik-wuppertal.de](http://www.st-anna-klinik-wuppertal.de)

DAMIT SIE IHR ALTER ENTSPANNT  
GENIESSEN KÖNNEN, SIND WIR  
VON ANFANG AN FÜR SIE DA.

**#MachenWirGern**

Die Pflegeversicherung der Barmenia: Pflege100

Barmenia Versicherungen  
Barmenia-Allee 1 | 42119 Wuppertal  
[www.barmenia.de](http://www.barmenia.de) | E-Mail: [info@barmenia.de](mailto:info@barmenia.de)



P0206-03-19



Foto: © zinkevych/fotolia.de

## Kleine Patienten werden in der St. Anna-Klinik mithilfe von Tablets vor der Narkose abgelenkt

Wenn Kinder operiert werden müssen, so ist das nicht nur für sie, sondern auch für ihre Eltern sehr aufregend. Die fremde Umgebung kann den Kindern Angst machen, und manche von ihnen leiden vor dem Eingriff auch unter Schmerzen. Dazu kommt häufig noch der Trennungsschmerz, wenn die Eltern ihre Kinder in die Hände der Ärzte und des Pflegepersonals abgeben müssen. Das Team der Klinik für Anästhesie, Intensiv- und Schmerztherapie um Chefarzt Dr. Christian Adam kümmert sich intensiv um die kleinen Patienten und möchte ihnen die Aufregung nun durch den Einsatz von Tablets nehmen.

„Wir haben die Tablets seit einigen Wochen in der St. Anna-Klinik im Einsatz und sind bisher sehr zufrieden mit dem Effekt“, berichtet Dr. Adam. Es wurden kindgerechte Spiele und Filme wie „Die Sendung mit der Maus“ installiert. Die Kinder sind dadurch abgelenkt von dem Geschehen um sie herum. Die Tablets erhalten die kleinen Patienten, wenn sie im Aufwachraum eintreffen. Dann wird ihnen schmerzfrei ein Venenzugang für die Narkose gelegt. Damit das Picken nicht weh tut, werden schon vorab „Zauberpflaster“ mit einem örtlichen Betäubungsmittel auf die späteren Punktionsstellen geklebt. Durch die Tablets sind die Kinder so sehr damit beschäftigt, was auf dem Bildschirm zu sehen ist, dass sie häufig von der Venenpunktion gar nichts mitbekommen. Die Kinder dürfen das Tablet behalten, bis sie eingeschlafen sind. „Die kurze Trennung von den Eltern

bemerken sie häufig nicht“, beobachtet Chefarzt Dr. Adam. Natürlich dürfen die Kinder auch ihr Lieblingstier mit in den OP bringen. Häufig wird dieses vorab noch mit



Dr. Adam und der leitende Oberarzt Tim Koke (l.) lenken die Kinder mithilfe der Tablets ab.

Haube und Mundschutz ausgestattet, denn auch so lassen sich gut Ängste abbauen, ist die Erfahrung des Anästhesie-Teams.

### Nach der Operation gibt es eine Tapferkeitsurkunde für zu Hause

Nach dem Eingriff dürfen die Eltern selbstverständlich sofort zu ihren Kindern in den Aufwachraum. Sie sind da, während das Kind langsam wieder wach wird. Wenn die Kinder nach einer gewissen Zeit richtig zu sich gekommen sind, erhalten sie etwas zu trinken und Wassereis. Vor der Entlassung aus dem Aufwachraum gibt es noch eine besondere Auszeichnung vom Narkoseteam: Die kleinen Patienten bekommen eine Tapferkeitsurkunde überreicht, die sie mit nach Hause nehmen können. Täglich werden bis zu sechs Kinder vom Kleinkindalter an aufwärts in der St. Anna-Klinik operiert. Dabei handelt es sich um



### Vitamin W-TV

Einblicke in unsere Anästhesie erhalten Sie auch im Film.



Eingriffe im Hals-Nasen- oder Ohrenbereich. Die Klinik für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde hat in den letzten Jahren am „Türöffner-Tag“ der WDR-Maus teilgenommen.

### Blick hinter die Kulissen

Das HNO-Team hat sich dann mit seinen kleinen Gästen auf eine Entdeckungsreise rund um Hals, Nase und Ohren begeben. Die Kinder lernten dabei unter anderem spielerisch, wie Riechen und Hören funktionieren. Bei Führungen durch den OP-Saal haben sie gesehen, dass es dort gar nicht so unheimlich ist. Auch in diesem Jahr wird sich die Klinik wieder um die Teilnahme an dem Aktionstag bewerben.



Chefarzt

**Dr. Christian Adam, MHBA, DESA**

Klinik für Anästhesie, Intensiv- und Schmerztherapie

Tel 0202 299-2500

christian.adam@cellitinnen.de  
www.st-anna-klinik-wuppertal.de

St. Anna-Klinik | Vogelsangstraße 106 | 42109 Wuppertal

## PromAccon

Ihr Partner im Gesundheitswesen



Unsere Leitstelle:

Tel.: 0202 2991131

PromAccon Wuppertal GmbH  
Carnaper Straße 48  
42283 Wuppertal

**Suchen Sie einen freundlichen und verlässlichen Patiententransport, der Sie sicher an Ihr Ziel bringt?**

Vielleicht kennen Sie uns bereits durch den Klinikverbund St. Antonius und St. Josef. Hier übernimmt die **PromAccon Wuppertal GmbH** als kompetenter Partner sämtliche Patiententransporte.

**Gerne können Sie uns auch privat beauftragen – wir kümmern uns um Ihren Transport und unterstützen Sie auf Ihrem Weg durch den Alltag.**

Weitere Informationen erhalten Sie über unsere Leitstelle. Wir beraten Sie gern!

Ihre PromAccon Wuppertal GmbH



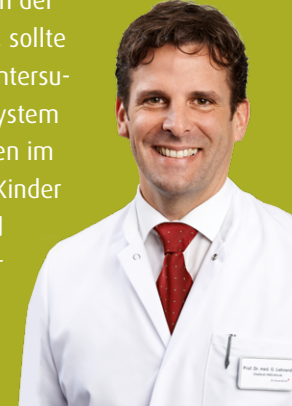


Foto: © Volmary GmbH/akz-o

## Das sagt Prof. Lehnerdt dazu

Chefarzt der Klinik für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde, Kopf- und Halschirurgie an der St. Anna-Klinik

„In der Tat gibt es viele Kinder mit Paukenergüssen und daraus resultierender Schwerhörigkeit. Diese Schwerhörigkeit kann bei der Sprachentwicklung eine große Bürde sein. In der St. Anna-Klinik können wir diese Schwerhörigkeit diagnostizieren. Die Therapie ist in den meisten Fällen relativ simpel: Eine Entfernung der Nasen-Rachenpolypen und eine Schlitzzung der Trommelfelle mit ggf. Einlage von Popröhrchen kann den Kindern schlagartig ein gutes Gehör zurückgeben. Unerkannt ist diese Schwerhörigkeit ein großes Problem und die U8-Untersuchung kommt viel zu spät. Sollten Eltern feststellen, dass ihr Kind z. B. den Fernseher laut stellt, Ansprachen häufig nicht mitbekommt oder in der Sprachentwicklung zurückbleibt, sollte unbedingt eine HNO-ärztliche Untersuchung erfolgen. Ein Screening-System könnte helfen, dass Erzieherinnen im Kindergarten auf schwerhörige Kinder besser aufmerksam werden und entsprechend die Eltern zu einer ärztlichen Untersuchung ermutigen können.“



# Taube Ohren?

## Hörfähigkeit von Kindern wird zu selten untersucht

Bisher wird das Hören bei Kindern bis zum Schuleintritt nur zu zwei Zeitpunkten untersucht – zu selten, sagen Wissenschaftler der Jade Hochschule in Oldenburg. Zudem sind die gängigen Methoden nicht geeignet, um die alterstypischen Hörprobleme zu erkennen. In einem neuen Forschungsprojekt entwickeln die Forscher jetzt ein mobiles System, um das Hörvermögen von Kindern verlässlich, kindgerecht und automatisiert zu überprüfen. Die Entwicklung des Hörens bei Kindern wirkt sich entscheidend auf die Entwicklung der Sprache aus. Auch der soziale und emotionale Entwicklungsprozess hängt von einem gesunden Hörvermögen ab. Bisher wird das Hören bei Kindern bis zum Schuleintritt zwei Tage nach der Geburt (Universelles Neugeborenen Hörscreening) und dann im Vorschulalter bei der Vorsorgeuntersuchung U8 und der Schuleingangsuntersuchung getestet. Das reicht nicht aus, findet Prof. Dr. Karsten Plotz von der Jade Hochschule.

### Hörstörungen im Kindergartenalter

Erkältungsbedingte Mittelohrprobleme (Paukenergüsse) treten bei etwa 80 Prozent der kleinen Kinder auf. „Ein Paukenerguss tut nicht weh, daher sagen Kinder manchmal nichts, die Hörstörung bleibt unerkannt, obwohl ein Hörverlust von 20 bis 30 Dezibel damit einhergehen kann“, erklärt Prof. Karsten Plotz. „Zehn bis 20 Prozent der Kinder weisen bei der Einschulung eine chronische Mittelohr-Schwerhörigkeit auf“, berichtet der Wissenschaftler. „Dieser hohe Anteil verdeutlicht die Relevanz des Themas.“ Derartige Hörprobleme könnten massive Auswirkungen auf die Sprachentwicklung, den Lese- und Schriftspracherwerb und das Verhalten haben und so zu Schulproblemen oder -ängsten führen.

### Optimierung der derzeitigen Screenings notwendig

Das Screening bei der Vorsorgeuntersuchung U8 ermittelt die Hörschwelle – also diejenige Lautstärke, ab der ein Kind ein sehr leises Geräusch gerade wahrnehmen kann. Aus Sicht der Wissenschaftler wäre es besonders wichtig, die Reife des beidohrigen (binauralen) Hörens zu überprüfen. Das binaurale Hören ist beispielsweise notwendig, um informationstragende akustische Reize von solchen zu trennen,

## Immer für Sie im Einsatz!



Die Dienste der bergischen Johanniter sind vielseitig:

- Alltagshilfen 0202 28057-50
- Erste-Hilfe-Kurse 0202 28057-18
- Fahrdienst 0202 19214
- Hausnotruf 0202 28057-26
- Menüservice 0202 28057-28

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.  
Regionalverband Bergisch-Land  
Wittensteinstraße 53, 42285 Wuppertal  
info.bergisch-land@johanniter.de  
www.johanniter.de/bergisch-land

**DIE JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben



die störend sind. Zudem ist das Hören mit beiden Ohren Voraussetzung, um die Richtung zu erkennen, aus der ein Geräusch kommt. Besonders wichtig ist das für die Sicherheit im Alltag, beispielsweise im Straßenverkehr.

Ein weiterer Kritikpunkt an derzeitigen Hörtests sei die unzureichende Definition von Normalhörigkeit. Alle Referenzwerte würden sich auf Erwachsene beziehen und auch hier gäbe es viele verschiedene Definitionen. Mit dem neuen System soll deshalb nicht allein die Hörschwelle, sondern es sollen auch Hörbereiche untersucht werden, die im Alltag relevant sind.

### Kindgerecht, automatisiert, mobil

Damit das neue System in der Praxis oft eingesetzt wird, muss es flexibel und mobil sein. Es soll auch dort genutzt werden können, wo keine besonderen, schallgedämmten Räume zur Verfügung stehen – zum Beispiel in Kindergärten, Gesundheitsämtern, bei Kinderärzten oder auch in Inklusionsberatungs- oder sozialpädiatrischen Zentren. Das Projekt wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung mit 1,5 Millionen Euro gefördert und läuft bis Ende 2020. (Quelle: jadeHS)



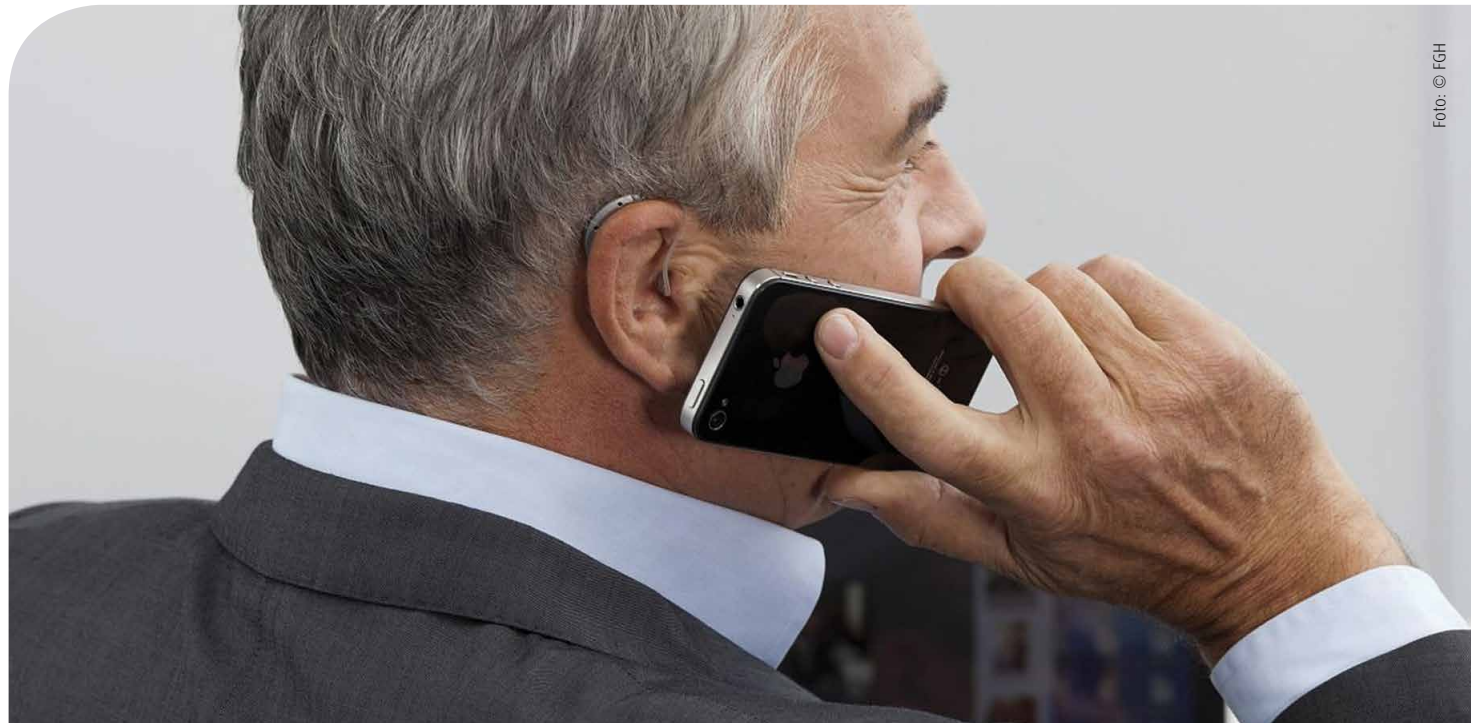


Foto: © FGH

## Endlich ein Hörsystem! Warum habe ich das nicht schon viel früher gemacht?

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass schon bei geringen Einschränkungen der Hörleistung das Sprachverständnis leidet. Es treten Symptome auf, die auf den ersten Blick nicht unbedingt mit dem Hören zusammenhängen: Konzentrationsschwierigkeiten, vorzeitige Ermüdung und Antriebslosigkeit. Sehr oft sind es die Mitmenschen, denen zuerst auffällt, wenn jemand Hördefizite hat. Die Betroffenen bemerken ihre Hörminderungen nicht, da sie sich ganz allmählich einstellen. Bei einer Befragung sagten 51 Prozent der Hörsystembenutzer, dass ihre Erwartungen an das Gerät sogar noch übertroffen wurden. Sie waren sich außerdem darin einig, dass sie sich viel früher für Hörgeräte hätten entscheiden sollen. (FGH)

# Systeme denken mit

## Wie künstliche Intelligenz heute das Hören verbessert

Seitdem sich Hörsysteme mit anderen elektronischen Geräten vernetzen und verständigen können, zählen sie zu jenen smarten Objekten im modernen Alltag, deren Leistungen und Eigenschaften auf künstlicher Intelligenz basieren. Hörgeräteträger profitieren davon auf vielfältige Weise, denn nicht nur der Hör- und Tragekomfort lässt sich optimieren, auch diverse zusätzliche Funktionen werden nun problemlos nutzbar.

Dazu zählen das Audiostreaming verschiedenster Quellen, die automatische Anpassung an unterschiedliche akustische Umgebungen oder die simultane Übersetzung von Fremdsprachen. Diese Entwicklungen sind kennzeichnend für die hohe Innovationskraft der Hörakustik, die damit technologische Maßstäbe setzt.

**Hörsysteme stellen sich auf abgespeicherte Umgebung ein**  
Weil die smarten Geräte nicht nur untereinander, sondern auch mit und für Menschen interagieren, wird ihnen künstliche Intelligenz zugeschrieben. Diese besteht vor allem darin, dass die Systeme Daten sammeln, vergleichen und bewerten und daraus eigenständig passende Ergebnisse und Lösungen entwickeln. Das geschieht auf der Basis von Computerprogrammen. Obwohl diese Technik nicht mit menschlicher Intelligenz vergleichbar ist, kann sie in sehr kurzer Zeit immense Datenmengen bewältigen und sehr zuverlässig Bewertungen, Lösungen und Ergebnisse liefern. Hörsystemnutzer können mit dieser Technologie ihre Geräte eigenständig für verschiedenste Hörsituationen optimieren, indem sie in einem kurzen Auswahlprozess die beste Einstellung wählen, die das Hörgerät für den jeweiligen Bedarf anbietet. Ob eigenes Wohnzimmer, Arbeitsplatz, Sportstudio oder Kino und Theater – wenn die passende Konfiguration gefunden ist, wird sie abgespeichert. Künftig werden sich die Hörsysteme dann mit Hilfe von Geo-Tracking automatisch auf die jeweiligen Umgebungen einstellen. Auf dieser Weise bekommt jeder Ort, den ein Hörgeräteträger häufiger aufsucht, sein spezielles Hörprogramm. Ein weiteres Novum ist die Integration einer internetbasierten Simultanübersetzung von Fremdsprachen. Mit solchen und ähnlichen Funktionen erfahren Hörgeräte



**DREIKLANG · HÖRSYSTEME · SASCHA KELZ**

**HÖREN NEU ERLEBEN**  
mit Dreiklang Hörsystemen & Implantat-Technik

[www.dreiklanghoeren.de](http://www.dreiklanghoeren.de)



Burgstrasse 11 · 42103 Wuppertal · T 0202 4784 4955



Ihr Hörgeräte-Spezialist in Wuppertal-Elberfeld



Friedrich-Ebert-Straße 47 Tel. 0202-3727220  
[www.hoerbar-hoergeraete.de](http://www.hoerbar-hoergeraete.de)

**Gutschein für einen kostenlosen Hörtest**

Ihr Hörgeräte-Spezialist in Wuppertal-Elberfeld  
Ihr Hörgeräte-Spezialist in Wuppertal-Elberfeld

**Hörbar**

Friedrich-Ebert-Str. 47 · 42103 Wuppertal  
[www.hoerbar-hoergeraete.de](http://www.hoerbar-hoergeraete.de) · 0202-37 27 22 0



**GUTES HÖREN UND SEHEN**  
MEISTERBETRIEB SEIT 1938

**Pieper**  
Augenoptik Hörakustik

Berliner Straße 148 | 42277 Wuppertal (Oberbarmen)  
Tel.: 66 07 39  
[WWW.PIEPER-OPTIK.DE](http://WWW.PIEPER-OPTIK.DE)



Foto: © FGH

erhebliche Zusatznutzen, die weit über den Ausgleich von Hörminderungen hinausgehen und viele Annehmlichkeiten im täglichen Leben bieten. Auch die Energieversorgung der Hörassistenten wird laufend verbessert. Die modernen Akku-Technologien sind leistungsstark, das Aufladen erfolgt kabellos in praktischen Ladeschalen, die auch ohne Stromnetz einsetzbar sind.

#### Fernwartung ohne Besuch beim Hörakustiker

Unabhängigkeit steht auch bei der Tele-Audiologie, einer innovativen Methode der Fernwartung im Mittelpunkt. Hierbei lassen sich Optimierungen der Höreräteeinstellungen oder Updates der Gerätesoftware jederzeit und ortsunabhängig durchführen. Über eine spezielle App und Cloud-Computing können verschiedene Serviceleistungen der

Hörakustiker damit zuverlässig erledigt werden, ohne dass der Kunde das Geschäft aufsuchen muss. Einen Fachbetrieb in der Nähe findet man unter [www.fgh-info.de](http://www.fgh-info.de).

#### Verstehen in schwierigen Situationen perfektioniert

Alle diese neuen Möglichkeiten der Hörtechnik verbessern den Alltag. Die Hörsystemtechnologien haben in den letzten Jahren das Hören und ganz besonders das Verstehen in akustisch schwierigen Situationen perfektioniert. So werden durch verbessertes Sprachverstehen und Richtungshören auch die persönliche Leistungsfähigkeit und die Konzentration während des gesamten Tages wiederhergestellt. Hörerätenutzer können sich stressfrei an Gesprächen beteiligen, aktiv im Leben stehen und ihre gewohnte Lebensqualität behalten. (FGH)



Nadine Hennig



Alter Markt 10 • 42275 Wuppertal  
Gesundheitszentrum 2. OG  
☎ 02 02/49 59 32 73  
[wuppertal@hoergeraete-steneberg.de](mailto:wuppertal@hoergeraete-steneberg.de)

**Sind Sie unzufrieden mit Ihrem Hörsystem?**



Christian Hepp

Wir erstellen eine Höranalyse, überprüfen die Einstellung und stellen Ihnen Ihr Hörsystem mit neuesten Anpassmethoden zu Ihrer Zufriedenheit ein – auch, wenn Sie Ihre Hörsysteme nicht bei uns erworben haben.

Gegen Vorlage dieses Coupons führen wir eine kostenfreie Höranalyse und Optimierung Ihres Hörsystemes durch.

**Der Meisterbetrieb für Hörgeräteakustik in Wuppertal**

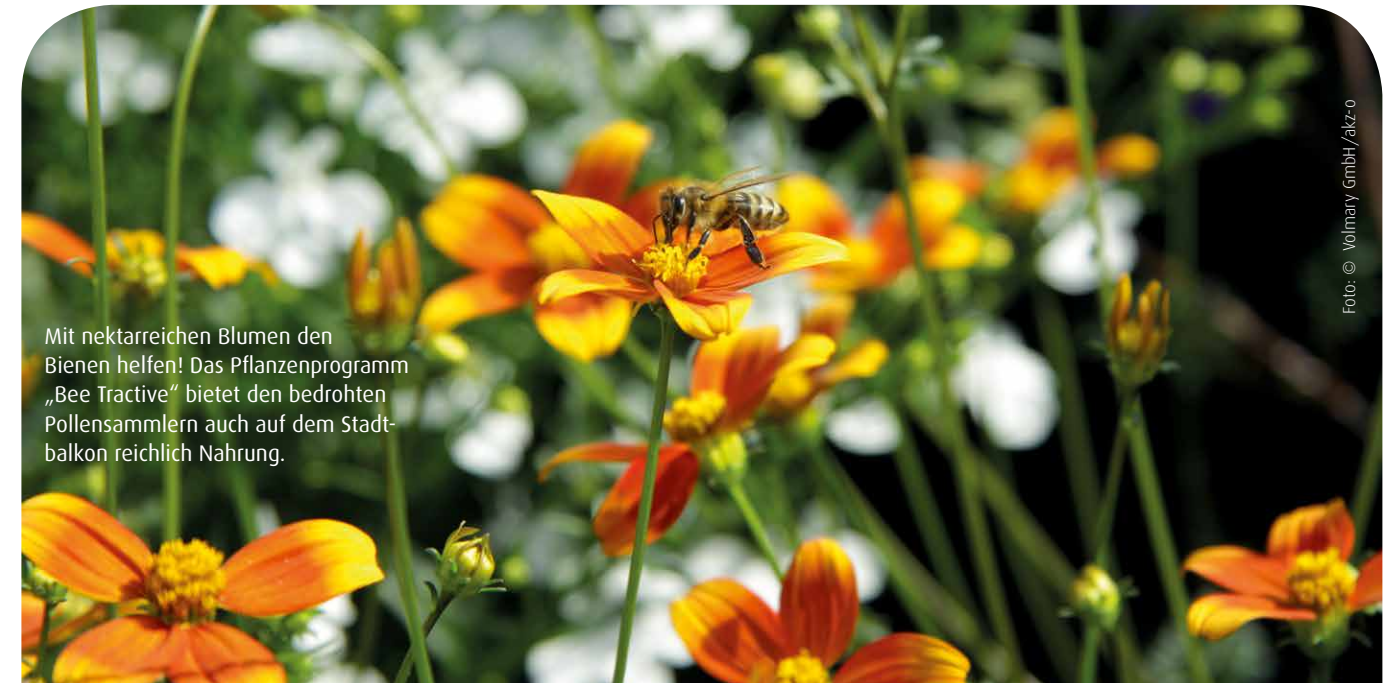


Foto: © Volimary GmbH/akz-o

Mit nektarreichen Blumen den Bienen helfen! Das Pflanzenprogramm „Bee Tractive“ bietet den bedrohten Pollensammlern auch auf dem Stadtbalkon reichlich Nahrung.

# Blüten für Bienen und Menschen

Viele Blumen bezaubern mit schönen Blüten, sind aber nur für den Menschen eine Augenweide – Bienen und Hummeln gehen bei ihnen leer aus. Beim Bepflanzen des Gartens sollte man daher darauf achten, den fleißigen Nektarsammlern Nahrungsangebote zu machen. Mit Bienenweiden bietet man Bienen und Hummeln einen idealen Lebensraum.

Als Bienenweide bezeichnet man Pflanzen, die sehr viel Pollen und Nektar erzeugen und deshalb von den Insekten besonders gerne angefliegen werden. Gerade Bienen benötigen für die Ernährung ihrer Nachzucht eine Vielfalt an Pollen und einen abwechslungsreichen Speiseplan. Wer in seinem Garten eine Bienenweide anlegen möchte, kann sich in den Baumschulen vor Ort umfassend über die geeigneten Bäume, Sträucher, Kräuter und Blumen beraten lassen oder unter [www.gruen-ist-leben.de](http://www.gruen-ist-leben.de) weitere Infos finden. Obstbäume, aber auch Ahorn, Kastanie oder die Apfelrose sind besonders blütenreiche Gehölze und damit für Bienen ideale Pollen- und Nektarlieferanten. Bei den Sträuchern stehen Weißdorn, Berberitze oder verschiedene Beerensträucher ganz oben als Nektarlieferanten. Wer genau wissen möchte, welche Bäume, Sträucher und Blumen nicht nur ein Paradies für Insekten sind, sondern welche Gehölze und Pflanzen auch optisch besonders gut harmonieren, kann die Fachberater in den Baumschulen befragen. Blüten, die

auch für uns Menschen essbar sind, beschreibt die Gartenbloggerin Anja Klein in ihrem neuen Buch „Blüten-Genuss für Tafel und Teller“. Mit vielen Bildern erklärt sie genau, was beim Kultivieren, Pflegen und Ernten beachtet werden muss. Köstlich sind dazu die Rezepte, die inmitten schöner Tischdekorationen serviert werden. Das Buch stellt zehn Blütenjuwelen durchs Jahr vor, die alle essbar sind: vom Hornveilchen über die Tulpe oder Studentenblume bis zur Dahlie. (red/akz-o)



Anja Klein,  
Andreas Laueremann (Fotos)  
Blüten-Genuss für  
Tafel und Teller,  
Rezepte und Deko-Ideen  
aus meinem Garten  
ISBN 978-3-945429-36-5,  
Verlag Bloom's GmbH; 24,90 Euro

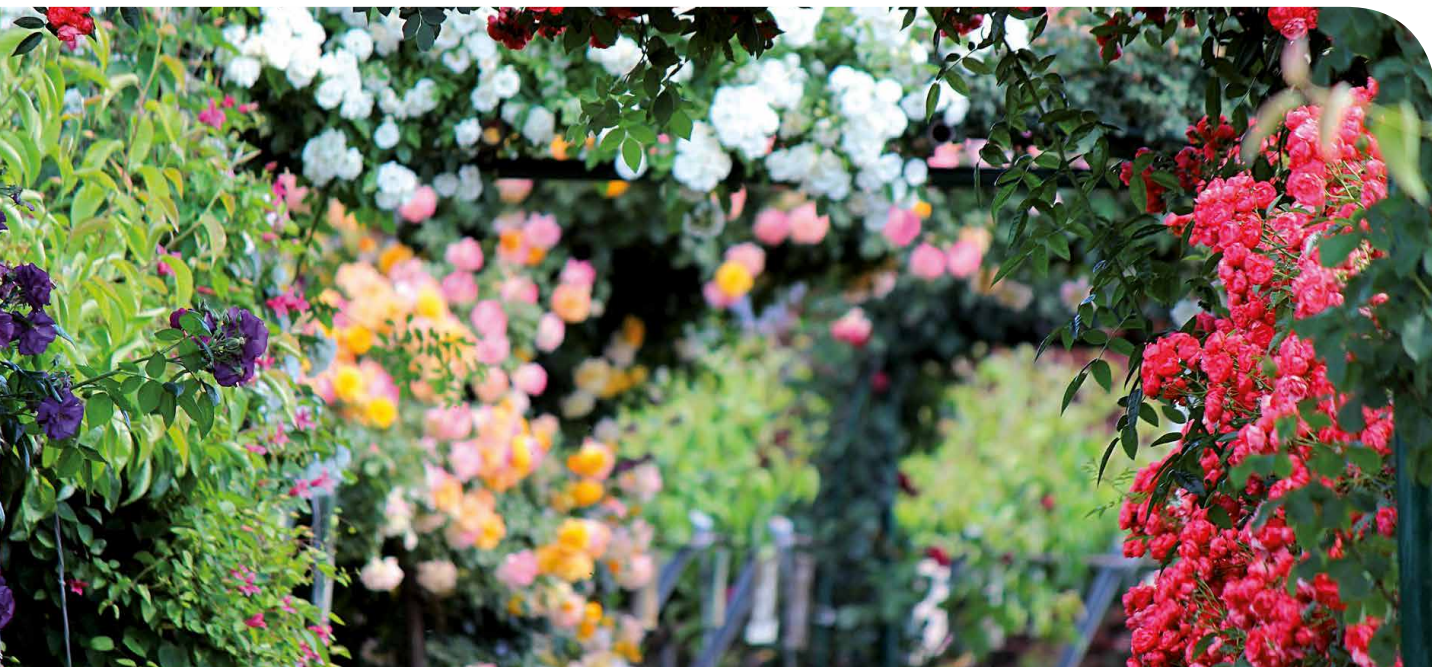


Foto: © punch\_ra/pixabay.com

# Garten-Liebe

Wie entstehen eigentlich Romanfiguren, wollte Vitamin W von der Autorin Ulrike Hartmann wissen. Ihr Buch „Liebe geht durch den Garten“ ist gerade im Frühjahr erschienen.

**Frau Hartmann, Sie sind selbst Kleingärtnerin. Gräbt man in der Erde und plötzlich ist da die Idee zu einem Roman? Oder haben Ihre Gartennachbarn Sie zu der Geschichte inspiriert?**

**Ulrike Hartmann:** Meine Gartennachbarn sind prima, da kann ich nichts Aufregendes erzählen. Das würde für einen Roman nicht taugen. Aber bei der Gartenarbeit habe ich tatsächlich immerzu Ideen. Es hat ja etwas Meditatives, mit den Händen in der Erde zu buddeln, die frische Luft zu atmen und die Vögel singen zu hören. Da kommen mir die besten Eingebungen. An manchen Tagen renne ich ständig zwischen Gartenbeet und Schreibtisch hin und her.

**Wie ist beispielsweise die Hauptfigur entstanden? Ist etwas Autobiografisches dabei?**

**Ulrike Hartmann:** Was die Hauptfigur Anna und ich gemeinsam haben, ist

die Liebe zum Schrebergarten. Mir ist vor Jahren ein Grundstück angeboten worden, das Annas Garten sehr ähnlich ist. Es war völlig verwildert, über und über mit Rosen bewachsen. Ich verliebte mich sofort – und war sehr unglücklich, als ich Tage später die Laube von innen besichtigen konnte. Sie war völlig verkommen. Ich habe diesen Garten nicht gepachtet und mich für einen anderen entschieden. Ich habe mich aber immer gefragt, was passiert wäre, wenn die Laube nicht so verfallen gewesen wäre.

**Wie entstehen Ihre Romanfiguren?**

**Ulrike Hartmann:** Ich habe ein Thema, das mich fasziniert – und dann überlege ich, mit wem ich gerne Zeit verbringen möchte. Schließlich lebe ich viele Stunden mit den Figuren und finde es deprimierend, täglich an den Schreibtisch zu kommen und auf

Gestalten zu treffen, die extrem unangenehm sind. Wenn ich liebenswerte Figuren gefunden habe, gehe ich systematisch an die Sache heran. Ich unterziehe sie einem Persönlichkeitstest. Dazu habe ich einen Fragebogen entwickelt. Stellen Sie sich vor, Sie suchen einen Mitbewohner für Ihre WG und



Foto: © Ruth Froben

möchten ein paar wichtige Punkte unbedingt klären ... So etwas in der Art veranstalte ich mit meinen Romanfiguren.

Wenn die Figuren diese Runde überstanden haben, lege ich ihre Vergangenheit detailliert fest. Jede Figur muss in sich stimmig sein, ihr Verhalten nachvollziehbar. Da bin ich pingelig. Und dann – während ich das hier erzähle, fühle ich mich gerade wie die Chefin einer Castingshow – muss die Figur natürlich die Geschichte vortragen. Sonst wird sie wieder rausgeschmissen, die Arme, Sympathie hin oder her. Da muss ich mich manchmal schweren Herzens von liebgewonnenen Figuren verabschieden. Aber das ist ja bei einer WG auch nicht anders.

**Wie gehen Sie mit den Figuren um, die Sie nicht mögen?**

**Ulrike Hartmann:** Ich suche nach dem Schönen. Jeder Mensch und jede Figur hat irgendetwas Liebenswertes, auch wenn es manchmal tief vergraben ist. Das macht eine Geschichte doch gerade spannend!

**Wenn der Roman fertig ist, muss man sich auch von den Figuren trennen. Fällt das schwer? Es gibt ja Maler, die verkaufen manche Bilder nicht.**

**Ulrike Hartmann:** Ich bin tatsächlich wehmütig geworden, als „Liebe geht durch den Garten“ fertig war, weil mir die Figuren so ans Herz gewachsen sind. Es war wie ein Abschied von guten Freunden. Aber ich habe das Gefühl, gut für sie gesorgt zu haben. Sie haben eine Entwicklung gemacht, etwas verstanden im Leben, das macht es mir leichter. Und jetzt können sie anderen Menschen Freude bereiten und sie vielleicht auch zum Lachen bringen.

**Der Frühling ist da. Haben Sie noch einen Tipp als Hobbygärtnerin für unsere Leserinnen und Leser?**

**Ulrike Hartmann:** Im Frühjahr können Sie wunderbar Wildblumen aussäen. Wildblumen sind schön und wichtig für Insekten. Vieles in unseren Gärten heute ist für Bienen nutzlos, viele Blumen haben zwar wunderschön leuchtende Farben, sind aber nektarlos. Und lesen Sie ein gutes Buch im Garten! Im Frühling ist es nicht zu kalt und nicht zu heiß. Ein schönes Buch in frischer warmer Luft ist solch ein Genuss.



Ulrike Hartmann  
Liebe geht durch den Garten  
Februar 2019, Diana Verlag  
ISBN 978-3-453-35991-8; 9,99 Euro

## Die richtigen Blumen für Bienen

Wildblumen sind wichtig für Insekten, sagt Autorin Ulrike Hartmann im Interview. Auch auf einem Stadtbalkon kann man Bienen mit den richtigen Pflanzen „füttern“. Sie fliegen zum Beispiel auf die Vanilleblume Nautilus Blue oder die Strauchmargerite Aramis mit ihren großen, weißen Blüten, deren gelbe Mitte viele Pollen bereithält. Auch das reich blühende Wandelröschen Esperanta ist bei Bienen heiß begehrt. Für die Bepflanzung von Schalen oder Balkonkästen eignen sich der früh blühende Balkon-Salbei Farina, der Blüten-Salbei April Night oder das Gänseblümchen Balou Blue Colours. Ab Juli öffnen sich die blauen Blüten des Storchschnabels Rozanne. Zu bekommen sind die bienenfreundlichen Balkonpflanzen im Bee-Tractive-Sortiment im Gartenfachhandel. (akz-o)



Foto: © Ferdinand Graf Luckner

## DAS PFLEGETEAM

Gesellschaft für ambulante  
Kranken- und Altenpflege mbH



Pflegeberatungsbesuche  
nach §37 Abs. 3, SGB XI  
Hauswirtschafts- und Einkaufsdienste  
Betreuungs- und Entlastungsleistungen

**Hochstr. 49 · 42105 Wuppertal**  
**(0202) 44 17 61 · www.diepflege.net**



Foto: © Crystal light/fotolia.de

# Die Niere und ihre Geheimnisse

## Dr. Scott Oliver Grebe leitet das neue Department für Nephrologie

Manchmal braucht Dr. Scott Oliver Grebe einen nahezu detektivischen Spürsinn, denn die Niere lässt sich ihre Geheimnisse nicht so einfach entlocken. Meist wird erst nach umfangreichen Untersuchungen klar, was die Ursache für ein teilweises oder komplettes Nierenversagen ist. Dr. Grebe, der auf mehr als 20 Jahre Berufserfahrung zurückblicken kann, erklärt das so: „Viele Krankheiten wirken sich auch auf die Niere aus – so sind zum Beispiel Diabetiker oder Herz- kranke auch oft nierenkrank.“

Ein Großteil seiner Patienten sind ältere Menschen. Doch es kommen auch jüngere, bei denen während einer Vorsorgeuntersuchung bedenkliche Nierenwerte aufgefallen sind. „Gründe können Infektionen, erbliche oder auch autoimmun-bedingte Krankheiten sein“, so Department-leiter Dr. Grebe.

Ein sicheres Signal für eine mangelhaft arbeitende Niere gibt es nicht, nur mögliche Symptome: Wer sehr wenig oder rötlichen Urin ausscheidet, sollte einen Arzt kontaktieren. Auch morgendliche Übelkeit, Müdigkeit und ein starker Juckreiz können Zeichen für Nierenprobleme sein.



Leitender Arzt  
**Dr. Scott Oliver Grebe**  
Department für Nephrologie  
Tel 0202 299-2562

nephrologie.kh-petrus@cellitinnen.de  
www.petrus-krankenhaus-wuppertal.de

**Petrus-Krankenhaus** | Carnaper Str. 48 | 42283 Wuppertal



Foto: © Anna Schwartz

Das Petrus-Krankenhaus Wuppertal hat ein Department für Nephrologie eingerichtet. Leiter Dr. Scott Oliver Grebe (rechts) und Oberarzt Dr. Baris Demirel besprechen einen Therapieplan am mobilen, digitalen Visitenwagen.

Wenn ein Patient neu zu Dr. Grebe kommt, erfolgt zunächst ein ausführliches Anamnesegespräch. Liegt vielleicht Diabetes oder Bluthochdruck vor? Gibt es erbliche Krankheiten in der Familie? Weisen Wassereinlagerungen an den Gelenken auf eine mangelnde Nierenfunktion hin? Blut- und Urinuntersuchungen liefern ebenfalls wichtige Anhaltspunkte, etwa auf Autoimmunerkrankungen, Gefäßentzündungen oder Tumore. Bei dauerhaft unklarer Diagnose entnimmt der Nephrologe bei einer Punktion ein kleines Stück Nierengewebe. Dafür wird unter örtlicher Betäubung und mit Kontrolle per Ultraschall eine feine Nadel vom Rücken aus zur Niere geschoben.

### Nieren regenerieren gut

„Die Nieren haben den großen Vorteil“, betont Facharzt Dr. Grebe, „dass sie sich selbst bei akutem Nierenversagen in den allermeisten Fällen wieder gut erholen können.“ Gelegentlich reiche es, dass die Patienten nach Rücksprache mit dem Arzt auf bestimmte bisherige Medikamente verzichten (etwa Schmerzmittel) und für eine kontrollierte Zufuhr an Flüssigkeit sorgen. Bei Autoimmunreaktionen helfen ausgewählte Medi-

kamente. Nur in schweren Fällen ist eine Dialyse notwendig, sehr selten dauerhaft. Das Petrus-Krankenhaus Wuppertal hat Ende 2018 ein neues Department für Nephrologie einge-

richtet; dort werden akute und chronische Nieren-Patienten von erfahrenen Spezialisten betreut. Sechs Dialyseplätze stehen sowohl den eigenen Patienten als auch denen anderer Fachbereiche des Hauses zur Verfügung, insgesamt verfügt das Department über zehn Betten.



### Vitamin W-TV

Einblicke in unsere Nephrologie erhalten Sie auch im Film.



## Leben im Alter in Geborgenheit und Würde



### CBT-Wohnhaus Edith Stein

Meckelstr. 106  
42287 Wuppertal-Barmen  
Tel. 02 02 / 57 40-0 · Fax 02 02 / 57 40-5 09  
Caritas-Betriebsführungs- und Trägergesellschaft mbH  
www.cbt-gmbh.de



- **Alten- und Pflegeheim**
- **Wohnen mit Service**
- **Kurzzeitpflege vorübergehendes Wohnen**
- **Hausgemeinschaften**



Foto: © Shutterstock/fotolia.de

## Achtung bei diesen Alarmsignalen! Es könnte ein Herzinfarkt sein:

**Starke Schmerzen** mit einer Dauer von mindestens fünf Minuten, überwiegend im Brustkorb, häufig auch ausschließlich hinter dem Brustbein. Bisweilen strahlen die Schmerzen in andere Körperregionen aus – z. B. in die Arme, den Oberbauch, zwischen die Schulterblätter in den Rücken oder in den Hals und Kiefer.

**Übelkeit, Erbrechen, Atemnot und Schmerzen im Oberbauch.** Ein Herzinfarkt kann sich auch nur mit „unspezifischen Anzeichen“ bemerkbar machen, was bei **Frauen häufiger** vorkommt als bei Männern. Zu den unspezifischen Anzeichen zählen: Übelkeit, Atemnot, Schmerzen im Oberbauch und Erbrechen. Da solche Beschwerden auch bei anderen, harmloseren Erkrankungen auftreten können, empfiehlt die Deutsche Herzstiftung immer dann den Notarzt zu rufen, wenn diese unspezifischen Beschwerden in zuvor noch nie erlebtem Ausmaß auftreten. Möglicherweise steckt dann ein Herzinfarkt dahinter.

**Massives Gefühl von Enge.** Oft tritt ein Herzinfarkt mit einem heftigen Druck oder einem sehr starken Einschnü-

rungsgefühl im Herzbereich in Erscheinung. Viele Menschen mit einem Herzinfarkt haben das Gefühl, dass ihnen ein Elefant auf der Brust steht.

**Heftiges Brennen.** Oft handelt es sich bei den Schmerzen eines Herzinfarkts auch um ein stark brennendes Gefühl.

**Angstschweiß** mit kalter, fahler Haut. Häufig tritt bei einem Herzinfarkt zusätzlich Angst auf, die sich z. B. mit einer blassen/fahlen Gesichtsfarbe und Kaltschweißigkeit bemerkbar machen kann.

Für Frauen wie für Männer gilt: Zögern Sie bei Verdacht auf Herzinfarkt oder bei akuten Brustschmerzen nicht, den Notruf 112 anzurufen. Zeit ist Leben in diesem Fall.

Hier können Sie noch einmal die Anzeichen für Herzinfarkt nachlesen: [www.herzstiftung.de/Anzeichen-Herzinfarkt.html](http://www.herzstiftung.de/Anzeichen-Herzinfarkt.html). Auf der Internetseite der Herzstiftung gibt es auch einen Test, um das eigene Herzinfarktrisiko zu messen.

(Quelle: Deutsche Herzstiftung e.V.)

# Frauenherzen schlagen anders

Herzerkrankungen werden immer noch häufig als ein typisches Männerproblem angesehen. Dabei treten die koronare Herzerkrankung, eine Verengung der Blutgefäße des Herzens, und der Herzinfarkt in Deutschland bei Frauen mittlerweile fast so häufig wie bei Männern auf. Das Tückische: Die Symptome sind bei Frauen häufig untypisch und werden von den Betroffenen daher oft falsch eingeschätzt. *Vitamin W* sprach mit Dr. Nina Berchem, Ärztliche Leiterin des MVZ Medi-Wtal II Kardiologie und Pneumologie, über die Unterschiede zwischen Frauen- und Männerherzen.

### Wie unterscheiden sich Männer und Frauen, wenn es ums Herz geht?

**Dr. Nina Berchem:** Es existieren bemerkenswerte Unterschiede auf morphologischer und physiologischer Ebene zwischen Frauen- und Männerherzen. Diese bedingen, dass Frauen- und Männerherzen anders erkranken und gesun-

den. Frauen sind im Durchschnitt rund zehn Jahre älter als Männer, wenn eine koronare Herzerkrankung bei ihnen festgestellt wird. Vor den Wechseljahren wirken sich die weiblichen Hormone schützend auf die Herzkranzgefäße aus. Mit der sinkenden Östrogenproduktion ändert sich das jedoch. Bei Frauen sind dann häufiger die kleinen, fein-

verästelten Gefäße des Herzens betroffen und sie leiden häufiger als Männer an Verkrampfungen der Herzkranzarterien.

### Gibt es Unterschiede bei den Symptomen?

**Dr. Nina Berchem:** Die koronare Herzkrankheit macht sich meist durch ein Engegefühl oder Schmerzen auf der Brust, zum Teil mit Ausstrahlung in den linken Arm und/oder den Kiefer bemerkbar. Zudem verspüren Betroffene häufig Atemnot, gerade bei körperlicher Belastung. Diese Beschwerden werden als Angina pectoris bezeichnet. Frauen weisen häufiger als Männer untypische Beschwerden auf, zum Beispiel Rücken-, Schulter- und Oberbauchschmerzen. Auch eine allgemeine Schwäche, Übelkeit und Erbrechen können Warnzeichen für eine Durchblutungsstörung am Herzen sein. Die Frauen vermuten aber bei diesen Beschwerden als Ursache nicht unbedingt eine Erkrankung des Herzens.

### Haben Frauen andere Risikofaktoren?

**Dr. Nina Berchem:** Für Frauen und Männer stellen gleichermaßen der Bluthochdruck, das Rauchen, der Diabetes, eine Fettstoffwechselstörung sowie Übergewicht und eine genetische Veranlagung hohe Risikofaktoren für eine koronare Herzerkrankung dar. Jedoch haben die Risikofaktoren bei Frauen und Männern eine unterschiedliche Gewichtung. Zum Beispiel erhöht Diabetes bei Frauen das Risiko für eine

koronare Herzerkrankung deutlich stärker als bei Männern. Außerdem spielt die Menopause eine entscheidende Rolle. Die Hormonveränderungen gelten bei Frauen als erhöhtes Herz-Kreislauf-Risiko.

### Was können Frauen tun, um sich besser zu schützen?

**Dr. Nina Berchem:** Wie Männer sollten auch Frauen vorbeugen, indem sie auf ihre Herzgesundheit achten. Dazu zählen unter anderem eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung. Außerdem sollten sie die empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen und ihren Blutdruck, den Blutzucker und ihre Blutfette regelmäßig kontrollieren lassen. Bei ungewöhnlichen Schmerzen sollten Frauen wie Männer unverzüglich einen Arzt aufsuchen.



**Dr. Nina Berchem**  
MVZ Medi-Wtal II  
(Kardiologie und Pneumologie)  
Tel 0202 255-230

[kardiologie.mvz-medi-wtal@cellitinnen.de](mailto:kardiologie.mvz-medi-wtal@cellitinnen.de)  
[www.mvz-medi-wtal.de](http://www.mvz-medi-wtal.de)

MVZ Medi-Wtal | Bleicherstraße 3 | 42283 Wuppertal



Häufiges Barfußgehen ist gut für die Füße. Mit diesen Loops lässt sich ein sogenannter Hallux valgus sanft korrigieren.

Foto: © ROBERT RUIDL/Compassana/djd

# Pumps nur noch selten

## Was man bei Fußfehlstellungen selbst tun kann

Eine der häufigsten Fehlstellungen des Vorderfußes ist der Hallux valgus. Besonders Frauen sind davon betroffen. Die sogenannte Schief- oder Ballenzehe führt beim Gehen zu schmerzhaften Entzündungen des Ballens und begünstigt Arthrose im Großzehengrundgelenk. Auch die anderen Zehen leiden, denn durch den Schiefstand des großen Zehs werden sie zusammengedrückt, wodurch sich weitere Fehlstellungen wie Hammer- oder Krallenzehen entwickeln können. Spätestens jetzt sollte man mit einem Orthopäden oder Fußtherapeuten über eine geeignete Behandlung sprechen.

Es gibt außer operativen Eingriffen diverse Möglichkeiten, um die Fußfitness zu verbessern. Dazu gehört es, auf hochhackige und enge Schuhe weitgehend zu verzichten. Sie sollten nur in Ausnahmefällen getragen werden. Besser ist flaches Schuhwerk mit einer breiten Grundform. Auch ist es gut, so oft wie möglich barfuß zu laufen.

### Taping-Socken zur Korrektur

Gezielt setzen beispielsweise neuartige Taping-Socks an. Sie können die Großzehe in ihrem aktuellen Achsenverlauf

korrigieren, damit die Bewegung im Gelenk wieder physiologisch im Einklang ist. Dadurch können Schmerzen verringert und die Entwicklung von Arthrose im Großzehengrundgelenk vermindert werden. Die Sockenform unterstützt dabei die Korrektur. Für das Tragen in offenen Schuhen gibt es jetzt zudem Taping-Loops. Sie führen das Prinzip der Socken minimalistisch fort – in Form elastischer Bänder, die mit entsprechendem Zug um Großzehe und Ferse geschlungen werden. Die Taping-Socken und Tape-Loops sind in vielen Apotheken, Sanitätshäusern, bei

Orthopädienschuhtechnikern oder Podologen erhältlich, wo man auch die entsprechende Fachberatung bis hin zu einer Inspektion des Fußes bekommt.

Zu weite und zu enge Schuhe begünstigen Fußfehlstellungen, ein Teil der Probleme lässt sich allerdings durch passendes Schuhwerk vermeiden. Bei Problemfüßen sind bequeme Schuhe besonders wichtig, die in Länge und Weite optimal passen. Die Füße benötigen genügend Spielraum vor den Zehen. Die Schuhe dürfen aber auch nicht zu weit sein, da die Zehen sonst keinen ausreichenden Halt finden, im Schuh ins Rutschen geraten und gestaucht werden. Ist der Schuh wiederum zu eng, drückt er den Fuß zusammen. „Dass die Schuhweite richtig gewählt ist, merkt man daran, dass der Fuß an seiner breitesten Stelle, im Bereich der Ballenlinie, fest im Schuh sitzt, ohne dass er dabei beengt wird“, erklärt Martin Hübner, Geschäftsführer der Florett GmbH. „Inzwischen werden aber viele Komfortschuhe in verschiedenen Weiten und auch mit Wechselfußbett angeboten“, sagt der Schuhfachmann. Im Fachhandel kann man so leicht das Passende finden. (djd)



### Was heißt G?

Schuhweiten werden in Buchstaben angegeben, ansteigend in der Reihenfolge des Alphabets. So ist etwa für schmale Füße die Weite F richtig, für normal breite Füße die Weite G, während sich für kräftige Füße die Weite H empfiehlt. Reicht diese Weite nicht aus, kann man die Spezialweite K wählen. Sinnvoll ist es, die Fußweite beim Schuhkauf von einer Fachkraft vermessen zu lassen. (djd)



**Die Diagnose:** Bei einem Hallux Valgus knickt die Großzehe nach innen, das Gelenk steht zunächst leicht, im fortgeschrittenen Stadium extrem ab. Weil beim Gehen nicht mehr über die große Zehe abgerollt wird, verteilt sich der Druck auf andere Fußbereiche, es entstehen Schmerzen, die sogar in Ruhe anhalten. Durch Schonhaltung entwickeln sich oft weitere Fußfehlstellungen, wie Hammer- und Krallenzehe. Diagnostiziert ist ein Hallux Valgus schnell: Die Verformung ist leicht zu erkennen. Zur Sicherheit kann der Fuß geröntgt werden, dann sieht man, wie weit das Gelenk bereits verschoben ist.

**Wichtig zu wissen:** Ist das Gelenk nur mäßig verschoben, kann eine konservative Therapie Erleichterung bringen und den Prozess der Verkrümmung verlangsamen. Den Fuß jedoch komplett in seine natürliche Form zurückbringen, das funktioniert nur mit einer Operation.

**Einlagen & Schienen helfen:** Um den Vorfuß zu entlasten, kann der Arzt Einlagen verschreiben. Diese unterstützen das Längs- bzw. Quergewölbe des Fußes. Der Orthopädietechniker verwendet dafür Kunststoff-Ledereinlagen (entweder halb- oder langsohlig), die sehr wenig Platz benötigen, weshalb man sie in fast allen Schuhen tragen kann. Schienen werden bei einer leichten Form der Erkrankung zur Korrektur eingesetzt. Wird ein sehr fortgeschrittener Hallux valgus operiert, dienen die Orthesen auch der Stütze danach. Man kann sie je nach Modell tagsüber und/oder nachts anlegen. Um Druckstellen zu vermeiden, gibt es Gelkissen, die seitlich in der Schiene sitzen. Welche Schiene die passende für Sie ist, erfahren Sie bei einer Beratung im Sanitätshaus.

### Individuelle Beratung rund um den Hallux Valgus

Terminvereinbarung: Tel.: 0202 430 46 – 800,  
Fax: 0202 430 46 – 899 oder Mail: [info@beuthel.de](mailto:info@beuthel.de)  
Weitere Informationen: [www.beuthel.de](http://www.beuthel.de)

**C.Beuthel**  
Das Sanitätshaus

# Warum nicht schon früher?



Fotos: © André Berger

## Platte aus Titan

Dr. Theodor Patsalis, Chefarzt der Orthopädie IV am Krankenhaus St. Josef, hat für die Korrektur des Hallux valgus eine spezielle kleine Titanplatte entwickelt. Anhand des Röntgenbildes wird die Verformung genau analysiert, danach die Kombination der Knochenumstellungen sowie das Angleichen der Weichteile geplant.

Die Platte hilft, den Knochen von innen so stabil zu schienen, dass die Patienten sofort nach der Operation wieder gehen können. Die Titanplatte wird vom Körper nicht als Fremdmaterial behandelt und kann nach dem Eingriff problemlos im Fuß verbleiben.

Diese haben wir selbst entwickelt. Sie ist so stabil, dass ein vorsichtiges Auftreten gleich nach der OP möglich wird. Andererseits ist sie so dünn, dass sie nicht mehr entfernt werden muss“, erklärte Dr. Patsalis ihr. Der Eingriff in Vollnarkose dauerte bei Ina Seydel eine knappe Stunde. „Bereits am nächsten Tag durfte ich vorsichtig aufstehen“, erinnert sie sich „und am dritten Tag nach der OP konnte ich die Klinik verlassen.“ Heute trägt sie wieder Riemchensandalen, von der Narbe ist nur noch ein nahezu unsichtbarer, heller Strich übrig geblieben. „Bei der Arbeit laufe ich wieder herum, auch das Joggen bereitet keine Probleme. Heute ärgere ich mich ein bisschen, dass ich das Ganze nicht viel früher gemacht habe“, gesteht Ina Seydel.



Seit der OP joggt Ina Seydel wieder gern und viel in ihrer Freizeit.

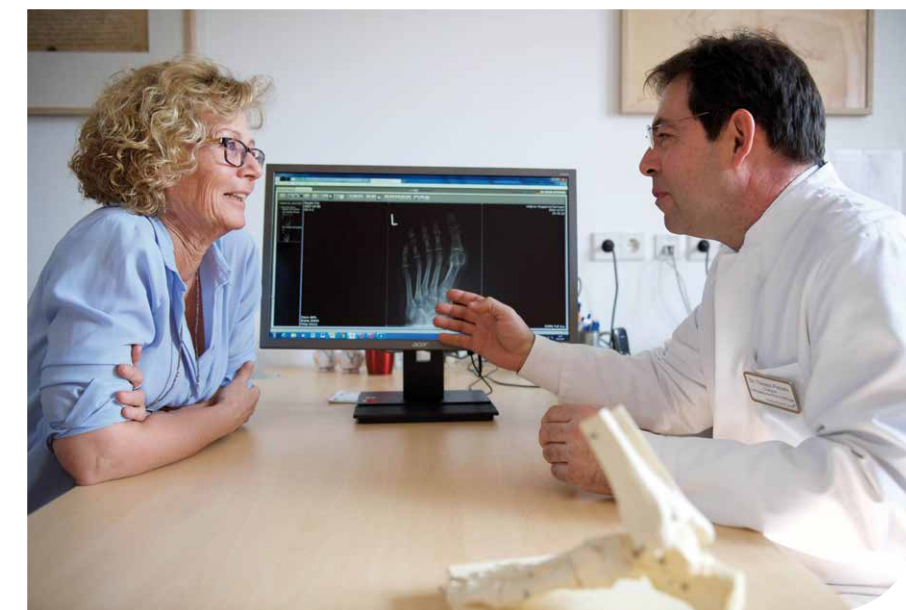
## Krankenschwester Ina Seydel erzählt von ihrer Hallux valgus Operation

Im Leben von Ina Seydel gibt es eigentlich keinen Tag, an dem sich die Krankenschwester aus der Zentralen Patientenaufnahme des Krankenhaus St. Josef nicht bewegt. Im Job ist sie den ganzen Tag auf den Beinen, in der Freizeit zieht es sie regelmäßig ins Naherholungsgebiet zum Joggen.

Ihre Beschwerden mit den Füßen begannen vor einigen Jahren. Erst war die Haut seitlich des Fußballens nur gerötet, dann kam am Grundgelenk der Großzehe eine tastbare Schwellung hinzu. Ein Hallux valgus – auch Ballenzeh genannt – bildete sich heraus. Bei Ina Seydel liegt das Leiden

in der Familie: „Schon meine Mutter hatte sich deswegen im Krankenhaus St. Josef operieren lassen“, erzählt sie. Doch bevor sie sich selbst unters Messer legen wollte, hängte Ina Seydel lieber ihre hübschen Riemchensandalen an den Nagel und lief stattdessen in bequemen Gesundheitsschuhen herum. Trotzdem wurde die Schwielen immer größer. Neben den ästhetischen Problemen litt Ina Seydel zudem häufiger unter dumpfen Schmerzen. „Der große Zeh knickte sichtbar ein, während sich die kleinen Zehen verformten“ erinnert sie sich. Schließlich wandte sie sich doch an Dr. Patsalis im Krankenhaus St. Josef. Er erklärte ihr, dass der Fuß nicht nur das Körpergewicht, sondern beim Gehen oder Joggen auch die Zugkräfte der Vorwärtsbewegung aushalten müsse. Wenn durch eine angeborene Schwäche des Bindegewebes die Zehe ihren Halt verliert, werden die kleinen Zehen immer mehr in die Kraftverteilung eingespannt. „Je eher wir Sie deshalb operieren, umso früher können wir ein Fortschreiten der Fußdeformationen stoppen“, betonte

Dr. Patsalis. „Dazu analysieren wir per Röntgenuntersuchung die genaue Fußform, planen danach die Knochenumstellung sowie das Angleichen der Weichteile“, erläuterte er ihr. Nach der Umstellung dauere es etwa sechs Wochen, bis der Knochen vollständig verheilt sei. Früher mussten die Patienten diese Zeit an Krücken verbringen. „Inzwischen können wir die Knochen gleich während der OP stabil verbinden. Besonders hilfreich ist eine Platte, die wir aus Richtung Sohle gegen den Knochen setzen.“



Dr. Patsalis erklärt Ina Seydel anhand des Röntgenbildes den Ablauf der Operation.



Chefarzt  
**Dr. Theodor Patsalis**  
Schulter-, Ellenbogen-, Hand- und  
Fusschirurgie, Rheumaorthopädie  
Tel 0202 485-2101

orh.kh-josef@cellitinnen.de  
www.krankenhaus-st-josef-wuppertal.de

Krankenhaus St. Josef | Bergstr. 6-12 | 42105 Wuppertal

## PflegeBeratung

Kevin W.H. Squarr

Hügelstraße 18  
42277 Wuppertal  
Tel: 0202 – 25 48 21 61  
Fax: 0202 – 25 48 21 65  
Mail: info@pflegeberatung-squarr.de



## Wer zu Hause pflegt, verdient Hochachtung!

„Die Gesellschaft braucht Menschen wie Sie, die pflegebedürftige Angehörige, Freunde oder Bekannte, ob jung oder alt, krank oder behindert, zuhause betreuen. Deshalb haben Sie als Pflegende/r das Recht persönlich beraten und geschult zu werden, damit Sie die Pflege auch weiterhin gut leisten können. Meine Aufgabe ist es, Sie in allen Fragen, bei Ihren Sorgen und Nöten rund um die häusliche Pflege zu informieren und zu unterstützen.“

Mr. Kevin W.H. Squarr



## Ein neues Format für die Gottesdienste im Petrus-Krankenhaus

Seit 2019 haben die Evangelischen Krankenhaus-Gottesdienste im Petrus-Krankenhaus ein neues Format: Alle 14 Tage finden freitags um 18:00 Uhr in der Krankenhaus-Kapelle Gottesdienste für Patienten, Angehörige und interessierte Außenstehende statt.

Dabei wechseln sich ruhige Abendmahlgottesdienste mit Kunstwerk-Gottesdiensten ab. Hierbei geht es um ein musikalisches Stück, einen literarischen Text oder ein Bild, in Verbindung mit einem biblischen Text. Die Gottesdienste wollen stärken und anhand der Kunstwerke die biblische Botschaft in einem besonderen Spannungsfeld betrachten. Für die Kunstwerke werden eigens Wuppertaler Künstlerinnen und Künstler eingeladen.

Die Idee zu diesem neuen Format entwickelten die Seelsorgerinnen Christina Falkenroth und Michaela Kuhlendahl aus ihrer langjährigen Erfahrung, dass kranke Menschen am frühen Abend über mehr Energie und Motivation verfügen als am frühen Sonntagmorgen. Zudem ist die neue

Gottesdienstform eine gute Möglichkeit, sowohl kirchennahe Menschen als auch Menschen, die einfach mal wieder in einen Gottesdienst hineinschnuppern wollen, zu erreichen. Die Einladung zu den Gottesdiensten geht ausdrücklich auch an interessierte Menschen, die nicht Patienten im Haus sind.

### Ehrenamtliche Helfer gesucht!

Um Patienten, die nicht laufen können, zum Gottesdienst abzuholen, werden neue ehrenamtliche Helfer gesucht. Ohne ihre Hilfe wäre vielen Patienten eine Teilnahme nicht möglich. Die Helfergruppe freut sich sehr über Zuwachs. Der Dienst findet einmal im Monat freitags von 17:15 bis 19:15 Uhr statt. Für Begleitung und Fortbildung der Ehrenamtlichen sorgen die Seelsorgerinnen.

Die Kapelle des Petrus-Krankenhaus, Carnaper Strasse 48, befindet sich auf der 4. Etage. Evangelische Gottesdienste jeden 1. und 3. Freitagabend um 18:00 Uhr.

Kontakt und Informationen zum Ehrenamtlichen Dienst bei Pfarrerin Michaela Kuhlendahl, Tel 0202 299-1476 oder michaela.kuhlendahl@cellitinnen.de



Seelsorgerin Michaela Kuhlendahl freut sich auf neue ehrenamtliche Helfer\*innen.

# Noch mehr Komfort

## Neubau bringt höchsten medizinischen Standard

Das von vielen Wuppertalern liebevoll als „Kapellchen“ bezeichnete Krankenhaus St. Josef wird umgebaut und erweitert, es entstehen eine Notfallambulanz und neue Patientenzimmer. Um den Wuppertaler Bürgern auch im Notfall eine bestmögliche Versorgung zu bieten, wird der Standort zu einem modernen Akuthaus ausgebaut.

Im Mittelpunkt steht der Bau einer neuen Liegendanfahrt, einer Notfallambulanz und eines Bettenhauses mit 57 Betten auf drei Etagen. Bereits in Betrieb gegangen ist der Intensivbereich, der nun in modernen Behandlungszimmern neun Betten für Patienten bereithält und im Laufe des Jahres auf insgesamt elf Betten ausgebaut wird.

Der Neubau der Notambulanz fügt sich baulich harmonisch in das bestehende Gebäude ein. Durch die Erweiterung wird es auch mehr Platz für notwendige medizinische Geräte geben, wie beispielsweise das moderne Akut-Therapie-System für die kontinuierliche Nierenersatztherapie, ein Dialyseverfahren, das bei blutungsgefährdeten Patienten zum Einsatz kommt. Zudem wird das Leistungsangebot des Krankenhaus St. Josef schrittweise um Fachabteilungen wie beispielsweise die Diabetologie und Pneumologie erweitert und verbessert.

„Wir freuen uns sehr darüber, dass unser Krankenhaus jetzt noch leistungsstärker und moderner wird. Unsere Patienten werden von dem umfassenderen Versorgungsangebot profitieren. Gleichzeitig bleiben unsere bisherigen Kliniken mit ihrem spezialisierten medizinischen Angebot natürlich bestehen“, sagt Geschäftsführer Michael Dohmann.

Die Wahlleistungsstation des neuen Bettenhauses bietet besonderen Komfort. Die 13 großzügigen Einzelzimmer sind klimatisiert und verfügen über eine gehobene Ausstattung, wie zum Beispiel Flachbild-TV, Sky-Anschluss, Mini-Kühlschrank, WLAN-Internetzugang und Duschen mit elegantem Lichtsystem.

Der laufende Klinikbetrieb blieb von den Bauarbeiten weitgehend unberührt. Dennoch lassen sich Beeinträchtigungen wie Lärm, Staub oder Verkehrseinschränkungen nicht ganz vermeiden. „Von Patientenseite gab es bisher kaum Beschwerden, was sicher auch den umfassenden Informationen im Vorfeld zu verdanken ist“, so Michael Dohmann. „Viele

Patienten und Besucher sind eher neugierig und reagieren positiv auf die geplanten Neuerungen. Der Neubau soll zum Tag der Offenen Tür im Krankenhaus St. Josef am 29. Juni 2019 fertiggestellt sein.“



Geräumiges und komfortables Bad auf der Wahlleistungsstation.



Bei Bedarf gibt es auch physiotherapeutische Betreuung.



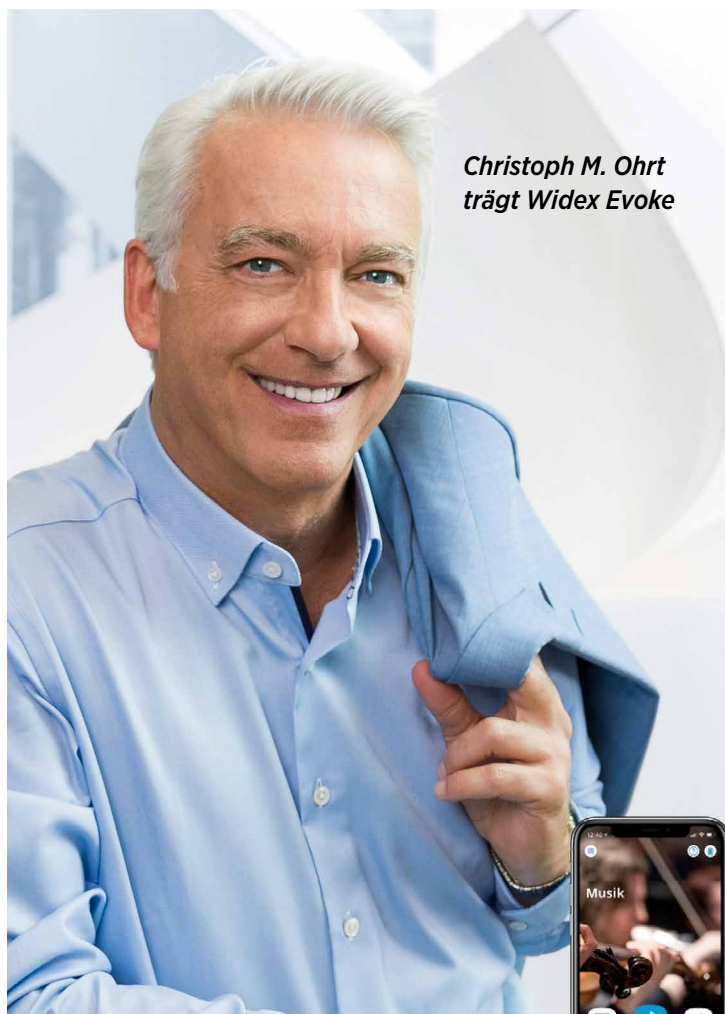
Die neue Intensivstation ist mit modernster Technik ausgestattet.



# Erleben auch Sie die neue Generation Klangwunder!

Große Höraktion bei Optik Hörgeräte Sager bis Oktober 2019

Der Schauspieler Christoph M. Ohrt vertraut bereits seit einigen Jahren auf Hörsysteme von Widex und ist begeistert von den Fortschritten in der Hörsystem-Entwicklung: „Es ist kaum zu glauben, dass die Klangqualität mit der neuen Hörsystem-Generation Widex Evoke nochmals hörbar gesteigert wurde.“



Christoph M. Ohrt trägt Widex Evoke

## Automatisch bestes Hören und Verstehen in jeder Hörsituation

Eine der wichtigsten Voraussetzungen für entspanntes, natürliches Hören ist die automatische Anpassung des Hörsystems an unterschiedliche, schnell wechselnde Hörsituationen. Widex Evoke liefert automatisch ein perfekt auf die unterschiedlichen Hörsituationen abgestimmtes Hörerlebnis – so präzise wie nie zuvor! Das Hörsystem erkennt, in welcher Hörsituation sich der Hörgeräte-Träger gerade befindet, etwa in einem belebten Restaurant, bei einem Abendessen mit der Familie zu Hause oder im Auto. Widex Evoke sorgt fließend für eine maßgeschneiderte Konfiguration aller Funktionen des Hörgeräts für die jeweilige Hörsituation. Ein besonders klares Sprachverstehen in Hörumgebungen mit starker Geräuschkulisse ermöglicht dabei die patentierte Sprachhervorhebung.

## Hören, ganz wie Sie es sich wünschen

Widex Evoke bietet zudem völlig neue Möglichkeiten, das Hörsystem direkt in der aktuellen Hörsituation auf individuelle Klangvorlieben einzustellen. Die Funktion SoundSense Learn nutzt die Intelligenz von maschinellem Lernen, um zu erfahren, wie Sie in einer bestimmten Hörsituation hören möchten. Dazu erhalten Sie für Ihre aktuelle Hörsituation zwei unterschiedliche Klangeindrücke und wählen über die Smartphone-App für Evoke die Variante aus, die Ihrem Hörwunsch mehr entspricht. Das Hörsystem lernt von Ihren Eingaben und führt Sie schnell und intuitiv zu Ihrem personalisierten Klangerlebnis.

Widex Evoke lässt sich per Bluetooth direkt mit dem Smartphone verbinden.



## So einfach nehmen Sie an unserer Höraktion teil:

1. Kommen Sie gleich in unser Fachgeschäft oder vereinbaren Sie einen Termin
2. Machen Sie einen kostenfreien Hörtest
3. Tragen Sie Widex Evoke kostenfrei und unverbindlich Probe und gewinnen Sie einen realen Eindruck davon, wie neue Hörgeräte-Technologie Ihr Leben leichter macht.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

# OPTIK HÖRGERÄTE SAGER

42103 Wuppertal - Elberfeld

Schöne Gasse 3 • (Ecke Poststr.) • Tel.: 0202 – 446409

42369 Wuppertal - Ronsdorf

Ascheweg 20 • Tel.: 0202 – 467491

[www.optik-sager.de](http://www.optik-sager.de)