

Gesundheit vor Ort

Magazin für Gesundheit und Wellness

Schenken... und beschenkt werden

Portrait
NRW-Gesundheitsministerin Barbara Steffens

Kultur im Revier
Das Kulturzentrum
Bahnhof Langendreer

Kreative „Nachbarn e.V.“
Ausstellung „Aus dem
Rahmen springen“



Familien- und
Krankenpflege e.V.
Herne



Inhalt

| | |
|--|----|
| Titelthema Schenken ... und beschenkt werden | 4 |
| Jahreszeit Sankt Martins-Tag | 6 |
| Basteltipp Laternen basteln mit Kindern | 7 |
| Ausflugsziel ZOOM-Erlebnisswelt – die Weltreise an einem Tag | 8 |
| Kultur im Revier Das Kulturzentrum Bahnhof Langendreer | 10 |



GvO Herne Lokal

| | |
|--|------|
| „Mobile ZahnMedizin“ für Pflegebedürftige Fernsehessel wird zum Zahnarztbehandlungsstuhl | II |
| Ausstellungswerke psychisch Erkrankter Beim Malen die eigenen Gefühle verarbeiten | IV |
| Hygieneberaterin Doris Meuwis Gefahr in der ambulanten Pflege durch „MRSA“? | VI |
| Überraschung zum Fünfzigsten Geburtstagsparty für „treue“ Kundin | VIII |
| Interview mit Marvin Boettcher „Steuermann“ für neue Projekte | IX |
| Tagesstätte für psychisch behinderte Menschen Ein geräumigeres Haus zum Jubiläum | X |

| | |
|---|----------|
| Tipp des Arztes Die Darmspiegelung | 11 |
| Freizeit & Kultur Alles aus einem Topf | 13 |
| Rezepte Schmorhuhn Schweinekotelett aus dem Rohr | 12 13 |
| Wellness im Alltag Hilfe bei Einschlafproblemen – Teil II | 14 |
| Buchtipps: Lawrence LeShan: Psychotherapie gegen den Krebs | 15 |
| Portrait Die neue NRW-Gesundheitsministerin Barbara Steffens | 16 |
| Info & Service Was bedeutet eigentlich ... Asperger Syndrom? | 17 |
| Rätsel | 18 |



Impressum:
Redaktion: Petra Janitzki, Dirk Brieskorn, Michael Schreiber, Petra Müller, Walter Stemberg, Ellen Bobe-Kemper, Christa Stolte, Manfred Kiseier
Gesamtauflage: 18.500 Exemplare, Lokal Herne: 4.000 Exemplare
Layout: www.Q3design.de, Druck: Color Offset Wälter, Dortmund
Verantwortlich im Sinne des Presserechts/Herausgeber: Familien- und Krankenpflege e.V. Herne, Altenhöfener Str. 42-44, 44623 Herne



Liebe Leserin, lieber Leser,

wir begrüßen Sie zur Winterausgabe unseres Magazins. Es ist nicht mehr weit bis Weihnachten – der Zeit im Jahr, in der am meisten geschenkt wird. Weihnachtsgeschenke sind ein wichtiges, aber auch schwieriges Thema. Jedes Jahr von Neuem zerbrechen wir uns den Kopf, was wir wem schenken könnten. Grund genug, einmal darüber nachzudenken, was ein „Geschenk“ eigentlich ist!

„Ein Geschenk“, so steht es im Lexikon, ist „die Über-eignung von Geld oder Waren, ohne etwas dafür zurück zu bekommen“. Stimmt das eigentlich? Bekommen wir nichts dafür zurück? Und müssen es wirklich immer „Geld oder Waren“ sein, die wir verschenken? Schon die Ureinwohner der Süd-Pazifischen Inseln haben sich Gedanken darüber gemacht, was ein echtes Geschenk ist und wie es sich von einem verdeckten Tauschgeschäft unterscheidet, das eigentlich eher dem Schenkenden als dem Beschenkten nützt... Das Thema ist vielschichtig und interessant, deshalb haben wir ihm diesmal unseren Leitartikel gewidmet.

Daneben bekommen Sie eine Menge Tipps, wie Sie Ihre Freizeit auf spannende Weise verbringen und trotzdem abends in einen entspannten Schlaf fallen können. Und wenn Sie Enkelkinder haben, dann sollten Sie wissen, wer St. Martin ist, denn in Kindergarten und Schule werden häufig Martinsumzüge veranstaltet...

Wir wünschen eine gemütliche Lektüre und viele gute Geschenk-Ideen!

*Herzlichst
Ihre
Petra Janitzki*

Petra Janitzki
Redakteurin



Schenken ...

Nachdem die Griechen während eines Krieges im 12./13. Jahrhundert die Stadt Troja lange erfolglos belagert hatten, ersannen sie eine List. Sie machten den Trojanern ein Geschenk: ein überdimensionales Pferd, ganz aus Holz gebaut. Die Einwohner holten diese Attraktion nichts ahnend in die Stadt. In der Nacht kletterten die Soldaten, die im Bauch des Pferdes verborgen waren, aus ihrem Versteck und öffneten den Griechen von innen die Stadttore – woraufhin diese den Kampf um Troja gewannen.

Was sagt uns diese mythologische Erzählung? Vor allem eines: Geschenke können ganz verschiedene (Hinter-)Gründe – und auch unterschiedliche Wirkungen haben. Wie so häufig, führt auch in diesem Fall eine Betrachtung der Sprache auf eine interessante Spur: Im Englischen, dieser sehr eng mit dem Deutschen verwandten Sprache, lautet die Bezeichnung für Geschenk „gift“ (von englisch: „give“ = geben, schenken, verabreichen). Das Wort „Gift“ kennen wir im Deutschen auch, nur dass hier die negative Seite des „Verabreichens“ im Vordergrund steht. Gifte können aber, je nachdem wie sie eingesetzt werden, nicht nur schädliche, sondern auch heilende Funktion haben (z.B. in stark verdünnter Form als Medizin). Nicht anders ist es bei Geschenken.

Unser Gefühl sagt uns, dass ein echtes Geschenk eine freiwillige, uneigennützige Gabe sein sollte, die den Beschenkten erfreut. Schenken sollte sich deshalb an den Bedürfnissen des Empfängers orientieren, die allerdings in der Regel nicht rein materieller Natur sind.

Die neue Küchenuhr zum Beispiel, die die Großmutter braucht, weil die alte kaputt gegangen ist, kann als Gegen-

stand sehr willkommen sein – mindestens ebenso wichtig für die Empfängerin aber ist die Tatsache, dass die Tochter den Notstand mitfühlend realisiert und ihm abgeholfen hat. Denn vor allem anderen steht das Bedürfnis der Großmutter, wahrgenommen und geliebt zu werden. In diesem Sinne ist auch das „Gemälde“ oder der selbst gebastelte Strohstern des Enkelkindes ein echtes Geschenk, auch wenn es nicht wirklich nützlich ist. Es berücksichtigt die tieferen Bedürfnisse des anderen nach Freundschaft und Aufmerksamkeit.

Neben dieser persönlichen Art des Schenkens gibt es aber auch ritualisierte Geschenk-Zeremonien, die, obwohl sie aus vergangenen Zeiten stammen, auch heute noch eine wichtige Rolle spielen.

Dies spiegelt sich z.B. in einem Begrüßungsritual, das die Ureinwohner einer Inselgruppe im Südpazifik (Trobriand-Inseln, Papua-Neuguinea) entwickelt haben: Der Gast muss dem Häuptling des Stammes seine Gaben vor die Füße werfen. Damit zeigt er, dass er sein Geschenk als unbedeutend ansieht und keine Gegenleistung erwartet. Der beschenkte Häuptling wiederum ist verpflichtet, die Gabe feierlich anzunehmen und in angemessener Zeit und Form zu erwidern, sonst drohen ernsthafte Verstimmungen. Auf diese Weise können Schenk-Rituale über Krieg und Frieden entscheiden. Den gleichen Ritus kennen wir (in abgeschwächter Form) als Einladung und Gegeneinladung in der Nachbarschaft oder kleine Aufmerksamkeiten unter Bekannten, die keinen materiellen, wohl aber großen symbolischen Wert haben nach dem Motto „Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft“.

Die Geschichte von dem Trojanischen Pferd betrifft eine andere Art von Geschenken und ist gar nicht so veraltet, wie man auf den ersten Blick meinen sollte. Da gibt es die Geschichte von dem jungen Mann, der seiner Freundin ein wertvolles Schmuckstück schenkt, das seine finanziellen Mög-

Buchtipps

Marcel Mauss
Die Gabe
Form und Funktion des Austauschs in archaischen Gesellschaften.

suhrkamp taschenbuch wissenschaft



... und beschenkt werden

lichkeiten weit übersteigt – und das zu einem Zeitpunkt, an dem sie ihm bereits ihre Trennungsabsichten angedeutet hat. Warum kann sie sich über die teure Gabe nicht so recht freuen? Weil sie eine (eigennützige) Absicht spürt, die sie in ihrer Entscheidungsfreiheit einschränkt.

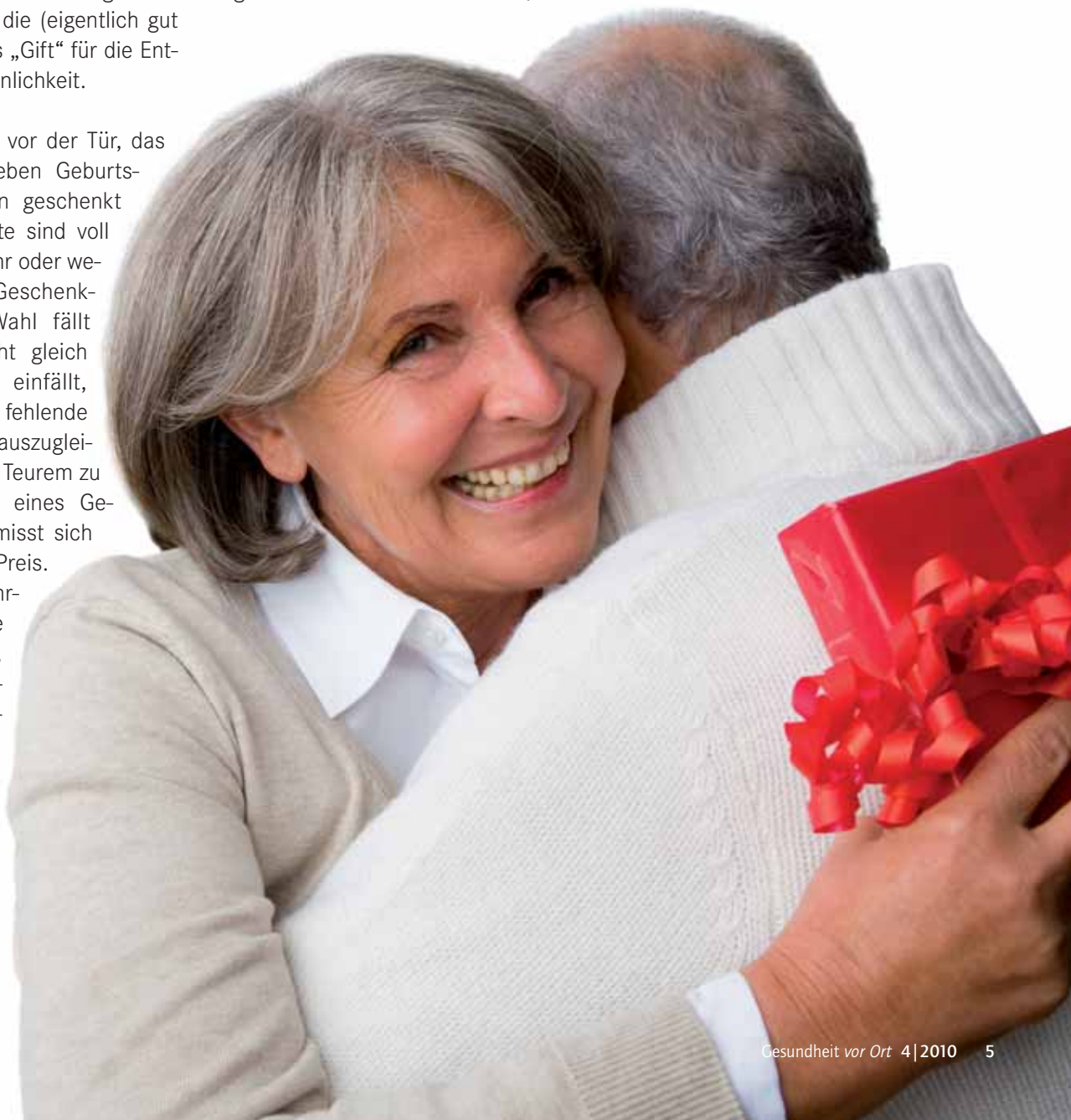
Es gibt Fälle, in denen die negative Wirkung von Geschenken noch deutlicher hervor tritt: Wenn z.B. wohlhabende Eltern ihrem Sprössling unbegrenzt Geld zur Verfügung stellen und mit dem Hinweis auf eine gute Erbschaft bei dem Jugendlichen jegliche Motivation zu Anstrengung und Engagement im Leben untergraben. Dann erweist sich die (eigentlich gut gemeinte) Gabe als „Gift“ für die Entwicklung der Persönlichkeit.

Weihnachten steht vor der Tür, das Fest, bei dem (neben Geburtstagen) am meisten geschenkt wird. Die Geschäfte sind voll von unzähligen mehr oder weniger sinnvollen Geschenkangeboten, die Wahl fällt schwer. Wem nicht gleich etwas Passendes einfällt, der neigt dazu, die fehlende Idee durch Geld auszugleichen und zu etwas Teurem zu greifen. Der Wert eines Geschenkes aber bemisst sich nicht nach dem Preis. Schon im 13. Jahrhundert erkannte Thomas von Aquin, einer der einflussreichsten Philosophen der Geschich-

te, dass „die Gesinnung (des Gebers) das Geschenk reich oder arm macht und den Wert der Dinge bestimmt“. Die Tatsache, dass und aus welchem Grund uns jemand einen Gegenstand schenkt, verwandelt und erhöht diesen über seinen finanziell messbaren Preis hinaus. Sie fügt ihm etwas hinzu, was nicht bezahlbar ist: die Zuwendung des Schenkenden zu unseren Bedürfnissen und Interessen, die liebevolle Wahrnehmung unserer Persönlichkeit. Der äußere Gegenstand ist nur das sichtbare Zeichen für diese innere Zuwendung. Würde man einen in diesem Sinne geschenkten Gegenstand weiter verschenken, so

würde man ihn auf seinen materiellen Wert reduzieren – sein geistiger Wert ist nicht auf andere übertragbar.

... Und wenn einem nun bei aller Zuwendung überhaupt kein passendes Geschenk für jemanden einfällt? Dann lassen Sie doch einfach den Gegenstand weg und schenken Sie nur die Zuwendung; zum Beispiel in Form eines Gutscheins für eine gemeinsame Unternehmung, einen Spaziergang, einen Spielesachmittag. Das erfreut den Beschenkten mit Sicherheit mehr als ein teurer Gegenstand, bei dem die richtige Gesinnung fehlt.



Sankt Martins-Tag

Wissen Sie, wer der Heilige Martin war, dessen Namenstag wir am 11. November feiern? Nicht? Dann wollen wir es Ihnen erzählen.

Es handelt es sich um einen ehemaligen Soldaten, der im Jahr 334 als Mitglied der Reiterei der Kaiserlichen Garde im französischen Ort Amiens stationiert war. Er begegnete an einem Winterabend auf einem Erkundungsritt durch den Schnee einem alten, fast unbedeckten Mann. Da der Reiter außer seinen Waffen und seinem gefütterten Mantel nichts bei sich führte, schnitt er kurzerhand den Umhang in zwei Teile und überließ die eine Hälfte dem Erfrierenden.

In der folgenden Nacht – so erzählt es die Legende – sei ihm Christus erschienen, bekleidet mit der Mantelhälfte des Bettlers, und habe Martin mit den Worten: „Was du getan hast einem von diesen meinen geringsten Brüdern, das hast du mir getan“ in den Kreis seiner Jünger aufgenommen. Martin soll danach zu Wunder-taten fähig gewesen sein.

371 wollten die Einwohner der Stadt Tours, dass Martin zum Bischof ernannt wurde. Das hohe Amt ängstigte ihn aber, da er sich in seiner Bescheidenheit einer solchen Verantwortung nicht gewachsen fühlte, und er versteckte sich kurzerhand vor der Zeremonie im Gänsestall – so jedenfalls erzählt es die Überlieferung. Die Gänse verrieten ihn mit ihrem Geschnatter, und er wurde trotz aller Selbstzweifel geweiht. Dies könnte der Hintergrund für das traditionelle „Martinsgans-Essen“ sein, das wir noch heute kennen.



Martin und der Bettler,
Gemälde von El Greco um 1597–99.

Eine Darstellung des St. Martin, wie er seinen Mantel teilt, um 1321; Fresko von Simone Martini (1284–1344) in der Unterkirche des Franziskus in Assisi.



Eine weitere, etwas realistischer klingende Erzählung betrifft nicht nur die Gänse, sondern auch das Datum des Martins-Tages am 11. November:

Vom Mittelalter bis in die Neuzeit hinein wurde von vielen Christen vor Weihnachten eine 14-tägige Fastenzeit eingehalten. Am letzten Tag vor Beginn dieser Periode, nämlich am 11. November, konnte man – analog zur „Fastnacht“ – noch einmal ausgiebig schlemmen. In Zeiten des Lehnswesens handelte es sich dabei auch um den traditionellen Abgabetag für die

Steuern (den „Zehnten“), die meist in Form von Naturalien gezahlt wurden. Da das Durchfüttern des Federviehs im Winter mühsam war, lieferten viele Bauern Gänse als Zahlungsmittel ab und ermöglichten ihren Dienstherren so ein großes Gänse-Essen.

Heute sieht man, besonders in ländlichen Gegenden, manchmal noch den „Martinszug“ der Kinder: Sie gehen, mit Umhang und Schwert als Sankt Martin verkleidet, singend und mit Laternen versehen von Haus zu Haus

und erbitten kleine Gaben. Die Gestalt des Heiligen Martin hat in diesem Brauch symbolische Bedeutung erlangt: Sie steht für das großzügige Schenken aus reiner Nächstenliebe.



Basteltipp

Laternen basteln mit Kindern

Nicht nur für den Martins-Umzug, sondern auch als Tischschmuck sind in der Vorweihnachtszeit Laternen aller Art gut zu gebrauchen. Hier ist ein Vorschlag, wie gemeinsam mit den Kindern einfache, aber effektvolle Laternen und Tischleuchten herzustellen sind.

Sie brauchen:

1 größere runde Käseschachtel
farbigen Karton (Tonkarton)
farbiges Transparentpapier oder
Seidenpapier
dünnen Draht
Schere, Klebstoff, Bleistift
gedruckte Blätter, Stock

So wird's gemacht:

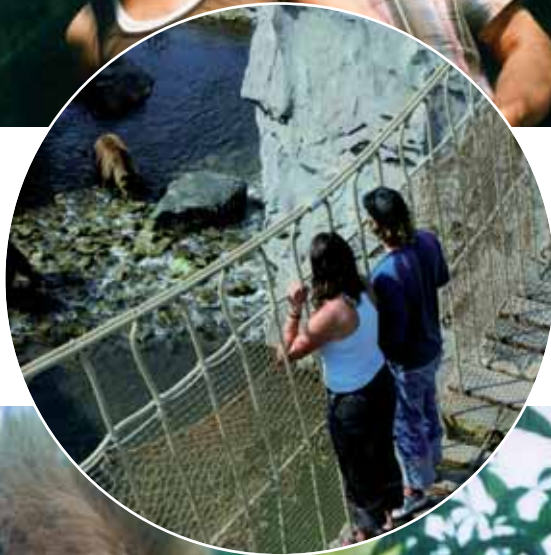
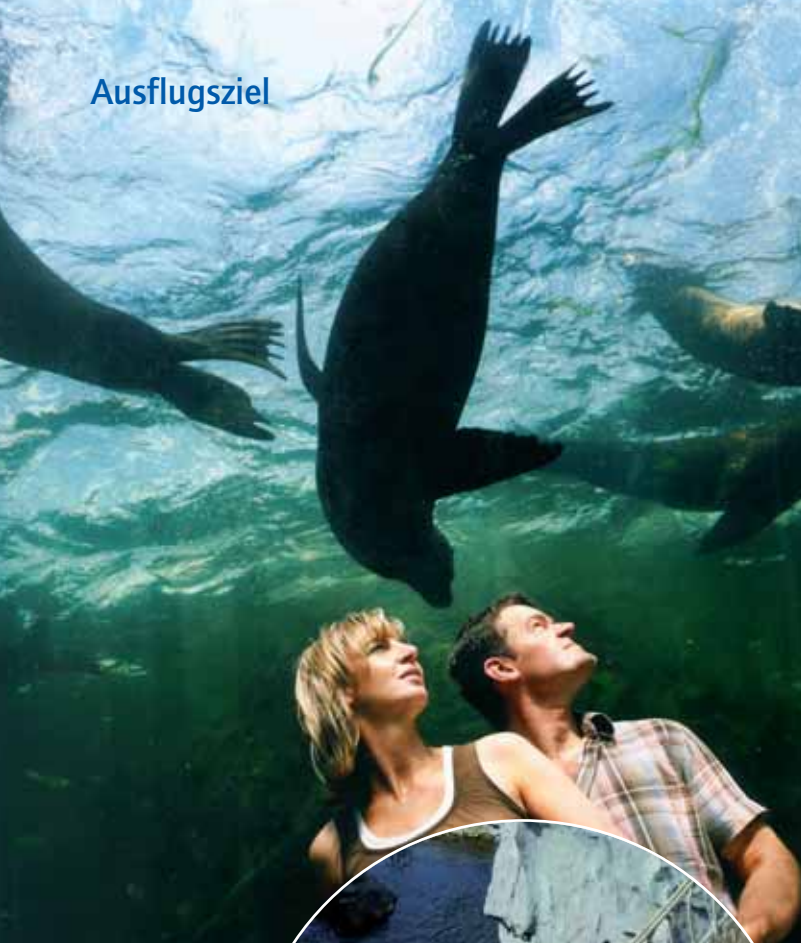
Schneiden Sie einen Streifen Tonkarton mit einer Höhe von 15–20 cm zu. Darauf werden die getrockneten Blätter verteilt, ihre Umrisse mit Bleistift

nachgezeichnet und ausgeschnitten. Die entstandenen Hohlräume werden mit einem Stück Transparentpapier überklebt (spätere Innenseite).

Nun klebt man den Kartonstreifen röhrenförmig um den Boden der Käseschachtel. Der Schachteldeckel dient als Verstärkung des oberen Randes: Man schneidet ihn großräumig aus und klebt ihn an den Röhrenrand. Auf den Boden wird ein Teelicht geklebt.

Jetzt muss die Laterne nur noch mit dem Tragestock verbunden werden: Dazu an drei Stellen Löcher in den Rand stechen und Drahtschlaufen hindurch ziehen.

Dieser letzte Arbeitsschritt entfällt, wenn die Laterne als Tischleuchte dienen soll. Dann ist auch ein kleineres Format empfehlenswert, etwa eine Höhe von 10 cm und kleine Blätter.



ZOOM
ERLEBNISWELT
Gelsenkirchen

Die ZOOM Erlebnisswelt in Gelsenkirchen ist Deutschlands erster konsequent naturnah gestalteter zoologischer Themenpark. Auf rund 30 Hektar ermöglicht die Anlage den Besuchern eine unmittelbare Begegnung mit Tieren ohne sichtbare Grenzen und lässt sie auf diese Weise hautnah in fremde Welten eintauchen. Seit dem 5. März 2010 stehen drei Kontinente zum Kennenlernen zur Verfügung: Alaska, Afrika und Asien.

ZOOM Erlebnisswelt





– die Weltreise an einem Tag

Expedition Alaska

Eine 1,3 Kilometer lange Expeditionstour durch Alaska führt vorbei an gewaltigen Felsformationen und einem tosenden Wasserfall. In den natürlich gestalteten Lebensräumen haben die größten Landraubtiere der Erde, die Kodiakbären und die majestätischen Eisbären, ihr Zuhause gefunden. Die größte Seelöwenanlage Europas bietet über und unter Wasser beste Sicht auf die Tauchkünste dieser Tiere – und im „Alaska Ice Adventure“ werden die Besucher auf eine rasante Abenteuerreise von der Polarregion in den Küstenwald entführt.

Afrika-Safari

Die abenteuerliche „Safari“ führt durch vier großflächige Lebensräume, entlang einer Wegstrecke von 1,8 Kilometern. Auf verschlungenen Pfaden eröffnen sich immer wieder beeindruckende Aussichten. Die faszinierenden Tiere Afrikas sind zum Greifen nah. Ein einzigartiges Rundum-Panorama bietet die etwa 20-minütige Bootsfahrt auf dem Afrika-See, vorbei

an den Hügeln der Erdmännchen, den Flusspferden und Nashörnern. Schimpansen hangeln sich auf ihrer Insel von Baum zu Baum und am Giraffenhäuser begegnen die Besucher den langhalsigen Huftieren auf Augenhöhe.

Erlebnisswelt Asien

In Asien gehen Besucher auf einem fünf Hektar großen Areal auf Entdeckungstour im Dschungel. Hautnahe Begegnung mit den Bewohnern des asiatischen Kontinents – wie den Trampeltieren, asiatischen Zwergottern oder den 130 exotischen Pflanzenarten – machen den Rundgang auf verschlungenen Pfaden zum Erlebnis. Ein Baumwipfelpfad ermöglicht die Begegnung mit den Orang-Utans aus der Vogelperspektive.

Viele zusätzliche Attraktionen garantieren Spannung und Abenteuer für die ganze Familie – auch bei schlechtem Wetter ermöglicht ein großer Indoor-Spielplatz Unterhaltung für die Kleinsten. Auch für das leibliche Wohl

ist gesorgt: Die Afrika-Lodge bietet Entspannung mit Ausblick über die Afrikanische Anlage, im Tropenparadies vereinen sich Naturerlebnis und Gastronomie zu einem einladenden Ambiente. Wer nicht einkehren möchte, findet an vielen Stellen des Parks Rastmöglichkeiten, an denen mitgebrachte Snacks verzehrt werden dürfen.

Insgesamt ist ein Besuch in der ZOOM Erlebnisswelt für alle zu empfehlen, die Tiere mögen und gleichzeitig einen Tag in schöner Natur verbringen wollen. Sehr empfehlenswert!

ZOOM Erlebnisswelt
Bleckstraße 64, 45889 Gelsenkirchen
Telefon 0209-9 54 50
www.zoom-erlebnisswelt.de

Preise:

Erwachsene 16,50 Euro
Kinder (4–12 Jahre) 11 Euro
Schüler, Studenten 12,50 Euro
Senioren (ab 65 Jahre) 12,50 Euro

Das Kulturzentrum

Wo früher Reisende eintrafen, um mit dem Zug nach Norden, Süden, Osten oder Westen zu reisen, treffen sich heute im Bahnhof Langendreer Kulturreisende aller Interessensgebiete. 1908 wurde das in der Zwischenzeit denkmalgeschützte Empfangsgebäude des Bahnhofs Langendreer erbaut. 1982 von der Bahn geschlossen, dem Verfall ausgesetzt und zum Abriss vorgesehen, erreichte 1984 ein Bündnis von Bürgern aus Langendreer und Umgebung, Teilen der Bochumer Fabrikbesetzerszene und dem Städtebauministerium NRW, dass das Gebäude unter Denkmalschutz gestellt wurde. Die Stadt Bochum erwarb es von der Bahn und überließ es der „Initiative Bahnhof Langendreer e.V.“ zum Umbau und zur Nutzung als soziokulturelles Zentrum. Nach zwei Jahren zum Teil abenteuerlicher Sanierungs- und Renovierungsarbeiten wurde 1986 dann das Kulturzentrum Bahnhof Langendreer eröffnet. Längst hat sich der „Kulturbahnhof“ etabliert und ist über die Stadtgrenzen Bochums hinaus ein bekannter und beliebter Veranstaltungsort mit breitem und buntem Pro-

Der etwas andere Bahnhof Bahnhof Langendreer

grammspektrum. Das multikulturell geprägte Programm umfasst politisches Kabarett ebenso wie anspruchsvolle Comedy, vielfältige Konzerte aus den musikalischen Bereichen World Music, Jazz, Alternative-Rock, Ska, Blues, Swing, Chanson, Singer und Songwriter und mehr. An den Wochenenden wird die Veranstaltungshalle zum Club mit Partys verschiedenster Couleur. Theater für Kinder und Erwachsene, Lesungen und Vorträge zu aktuellen politischen Themen ergänzen die Programmvielfalt. Zudem hat der Bahnhof Langendreer ein eigenes Programmkino, das endstation.kino, das wiederholt für sein ausgewähltes Programm ausgezeichnet wurde. Ein gemütliches Café und die „Kneipe im Bahnhof“ mit schmackhafter Küche runden den Gesamteindruck der Location positiv ab.

Bahnhof Langendreer
Wallbaumweg 108, 44894 Bochum
www.bahnhof-langendreer.de
Telefon 0234-687 16 10

Aus dem reichhaltigen Programm des Kulturzentrums stellen wir hier eine Veranstaltung vor:

„Deutsche geben für den ‚zweiten Gesundheitsmarkt‘ mehr Geld aus als für ihr Auto!“ (HR1 Info)

Egal, wo man hinguckt: Überall Wellness! Da wird nordisch gewalkt und thailändisch massiert, ayurvedisch gekurt, nach Felke im Schlamm gesuhlt und beim Sandbaden in der Spa-Oase dem künstlichen Sonnenaufgang ein „Omm“ entgegengesummt. Keiner entkommt dem allumfassenden Wellness-Zwang. **Anka Zink** gibt uns ihren ganz persönlichen Frontbericht zur Lage der Fitness-Nation Deutschland. Mit entwaffnender Chuzpe, ehrlichem Charme, hinlangender Selbstironie und immer auf unser aller Augenhöhe spürt Zink ausgesuchte Fettnäpfchen

des Fitnessterrors auf. Ohne Scheu vor drastischer Darstellung und mit fein dosiertem Kalauer-Holzhammer mischt die schlagfertige Anka Zink den gegenwärtigen Wellnesswahn wohltuend und treffsicher auf. Auch in ihrem achten Solo beweist die in TV-Sendungen wie „Genial daneben“ oder „Blond am Freitag“ präsente Kabarettistin, dass sie zu Recht den Beinamen „rheinischer Satansbraten“ trägt. Zink wirkt!

**Vorstellung am Sonntag,
den 27. Februar 2011 um 19.00 Uhr**
www.ankazink.de

Comedy-Königin mit Gurke:
Anka Zink



Alles aussergewöhnlich

Beratung und Service vom Konzept bis zur Umsetzung

Die EGONOMICS Finanzdienstleistungs GmbH, Beratung und Service, vom Konzept bis zur Umsetzung in Versicherungsfragen.

Die EGONOMICS Finanzdienstleistungs GmbH wurde am 1. März 2009 gegründet. Sie entstand aus dem S.a.L. Versicherungsdienst und der Continentale Geschäftsstelle Herbert Schenk.

Unter dieser Firmierung sind wir seit 1993 für die Continentale Versicherung tätig gewesen; Spezialgebiet Heil- und

Hilfsberufe, Ärzte, Zahnärzte und Steuerberater.

In dieser Zeit sammelten wir Erfahrungen aus der Versicherung von mehr als 1160 Pflegediensten und mehr als 4500 selbständigen Heil- und Hilfsberuflern. Wir haben Rahmenvereinbarungen mit fünf der größten Berufsverbände im Pflegebereich.

Nunmehr gibt es die Möglichkeit für unsere Kunden, auf die Produktpalette von bis zu 16 Versicherungsgesellschaften zuzugreifen.



Fernsehsessel wird zum Zahnarztbehandlungsstuhl

„Mobile ZahnMedizin“ für Pflegebedürftige gestartet

Ein weiterer Baustein ergänzt seit dem Sommer dieses Jahres in Herne und Wanne das breit gefächerte Hilfsangebot für Menschen, die durch Alter, Krankheit oder Behinderung in ihrem Aktionsradius eingeschränkt sind. Das „Zentrum für Ganzheitliche Zahnmedizin Dr. Koch & Partner“ mit Sitz in der Bahnhofstraße 38 startete ein völlig neues Projekt: die „Mobile ZahnMedizin“ für pflegebedürftige Menschen. Erster Partner der neuen „Hauszahnärzte“ ist die Familien- und Krankenpflege e.V. Herne.

„Unser Angebot richtet sich an alle, die aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr in der Lage sind, unsere Praxisräume zu erreichen“, erklärt Zahnarthelferin Birgit Funck, die für den Aufbau der neuen Serviceleistung mitverantwortlich ist. „In Abwandlung des alten Sprichworts vom Propheten und dem Berg könnte man also sagen, wenn der Patient nicht zum Zahnarzt kommt, kommt eben der Zahnarzt zum Patienten.“ Und der bringt sein technisches Equipment direkt in die eigenen vier Wände des Patienten oder in das Alten- und Pflegeheim mit. Verteilt auf drei robuste Aluminiumkoffer finden sich hier sowohl Werkzeuge und Materialien für prothetische Maßnahmen wie Zahnabdruckerstellung

oder Druckstellenentfernung beim Zahnersatz usw. Ein zweiter Koffer enthält alle üblichen Utensilien zur Herstellung von Zahnfüllungen. Herzstück ist allerdings ein etwa 15 kg schwerer Koffer, der das „Bohrgerät“ beinhaltet. Der eingebaute Kompressor sorgt für ein entsprechendes Vakuum, um Speichel abzusaugen oder um mit Druckluft die Zähne trockenzulegen. Auch eine spezielle Lampe zur Aushärtung von Kunststoffzahnfüllungen ist in dem mobilen Zahnarztpraxiskoffer enthalten. Für die optimale Ausleuchtung des Arbeitsfeldes sorgt übrigens ein in unserer Region eher aus dem Bergbau bekanntes Requisite: eine lichtstarke Stirnlampe am Kopf des Zahnarztes.

Vor Ort müssen die Zahnmediziner natürlich öfters improvisieren. Da wird schon mal ein Fernsehsessel zum Behandlungsstuhl und statt des üblichen Drehschemels für den behandelnden Arzt muss der Herr Doktor eben mit einem Küchenstuhl vorliebnehmen. „Im mobilen Einsatz ist dennoch zahnmedizinisch vieles möglich: die übliche Kontrolle von Zähnen und Zahnfleisch, eventuelle Parodontose-Behandlungen, professionelle Zahnreinigung inklusive Zahnsteinentfernung, Füllungen erneuern, Zähne ziehen, Brücken und Kronen fixieren, ja selbst die Anfertigung kompletter Prothesen“, berichtet Birgit Funck. Im Wech-

Das Herzstück des mobilen zahnärztlichen Dienstes besteht aus dem „Bohrgerät“ mit seinen diversen Aufsätzen, das an jede handelsübliche Steckdose angeschlossen werden kann.

sel mit den Zahnmedizinerinnen Justyna Goddemeier und Tarig Tameem fährt sie als Assistentin raus zu den Patienten. In der Regel geschieht das vormittags, damit der normale Tagesrhythmus der Pflegebedürftigen nicht gestört wird.

In der gerade mal dreimonatigen Anfangsphase hält sich das Patientenaufkommen zwar noch in überschaubaren Größen, aber schon bald, ist sich die Zahnarthelferin sicher, wird die Nachfrage nach dem mobilen Zahnarztbesuch, die zahnärztliche Grundversorgung, zu Hause zu ermöglichen.“ Denn nach der Devise „Gesund beginnt im Mund“, handelt die Zahnarztpraxis Dr. Koch & Partner und sieht Zahnprobleme nicht isoliert, sondern als Erkrankungen, die den gesamten menschlichen Organismus belasten. „Ich habe irgendwo gehört, dass man an kranken Zähnen zwar nicht stirbt, aber die Lebenserwartung mit gesunden Zähnen knapp sieben Jahre länger beträgt“, erklärt Birgit Funck. Nicht zuletzt trügen gesunde Zähne auch zu einer verbesserten Lebensqualität bei, die es gerade bei pflegebedürftigen Menschen auf alle Fälle zu erhalten gelte. Denn bei mangelnder Mundhygiene entstünden bei diesem Personenkreis – vor allem bei Diabetikern – noch schneller Karies, Entzündungen der Mundschleimhaut oder Parodontose, die letztlich auch zu Beeinträchtigungen bei der täglichen Nahrungsaufnahme führten, mit oftmals gravierenden Konsequenzen für den körperlichen Allgemeinzustand. Der erste mobile zahnärztliche Dienst wurde vor einigen Jahren in den USA ins Leben gerufen und fand schnell viele Nachfolger. Nach und nach schwappt die Welle dieser Erfolgsgeschichte in den Staaten nun auch nach Europa über. Herne ist auf diesen Zug





Zahnärztin Dr. Justyna Goddemeier (li.) und Zahnarzthelferin Birgit Funck (re.) präsentieren die verschiedenen Gerätschaften und Werkzeuge, die der Koffer der mobilen Zahnarztpraxis beinhaltet.

der Zeit aufgesprungen, doch es fehlt noch an Aufklärungsarbeit. Oft wird an diese flexible Möglichkeit der zahnärztlichen Versorgung pflegebedürftiger Menschen von Betroffenen, pflegenden Angehörigen oder dem Pflegepersonal in den Heimen gar nicht gedacht. „Deshalb würden wir gerne unser Konzept der „Mobile ZahnMedizin“ auf Seniorenveranstaltungen bzw. in Alten- und Pflegeheimen vorstellen. Wir freuen uns auf entsprechende Einladungen“, sagt Birgit Funck. „Ich denke, ‚Mobile ZahnMedizin‘ ist angesichts der Bevölkerungsentwicklung ein zukunftssträchtiger Marktsek-

tor, dem sich Pflegedienste und Zahnarztpraxen gemeinsam stellen müssen“, resümiert die Pionierin der „Zahnärzte auf Rädern“.

Zum Schluss noch ein Wort zu den Kosten. Die Inanspruchnahme des Services der mobilen Zahnärzte verursacht für die Patienten keine weiteren Kosten etwa für Anfahrt, erschwerte Behandlungsbedingungen etc., da diese zumeist von den jeweiligen Krankenkassen übernommen werden. Sollte dies im Einzelfall einmal anders sein, werden die Patienten selbstverständlich vorab über die entstehenden Kosten informiert.

Weitere Informationen und Kontakt:
Dr. Koch & Partner
Zentrum für Ganzheitliche Zahnmedizin & Kinderzahnheilkunde
 Bahnhofstraße 38, 44623 Herne
 Telefon 02323-95 25 25
 Telefax 02323-95 25 326
rezeption@praxis-dr-koch.de
www.praxis-dr-koch.de

Gesundheitszentrum Herne-Mitte
 Altenhöfener Str. 42-44, 44623 Herne
 Telefon 02323-99 490-0
 Telefax 02323-99 490-29
fundk-herne1@versanet.de
www.familien-krankenpflege-herne.de

Ist der Zahnarztbesuch für Sie unmöglich geworden? Ihr Zahnersatz funktioniert nicht mehr richtig, und Sie haben sogar Zahnschmerzen?

Unsere Leistung für Sie

Wir, die Mobile ZahnMedizin, kommen auf Wunsch persönlich zur Behandlung zu Ihnen nach **Hause oder ins **Pflegeheim**.**



DR. KOCH & PARTNER
 Mobile ZahnMedizin
 für pflegebedürftige Menschen

Bahnhofstraße 38 | 44623 Herne
 Tel. 0 23 23 · 95 25 34 5 | Fax 0 23 23 · 95 25 26
www.mobile-zahnmedizin-dr-koch.de

Beim Malen die eigenen Gefühle verarbeiten

Psychisch Erkrankte stellen ihre Werke aus

Zu einer erneuten Begegnung zwischen Kunst und Pflege kommt es derzeit in den Räumen des Gesundheitszentrums Herne-Wanne der Familien- und Krankenpflege e.V. Herne. Im Foyer und auf den Fluren der Sozialstation werden Malereien von psychisch erkrankten Menschen gezeigt. Das Spektrum der Motive reicht von (Ruhrgebiets-)Landschaften über Blumenarrangements bis hin zu abstrakten und surrealen Sujets.

Entstanden sind die Werke in der Kreativgruppe des „Nachbarn e.V.“, einem Verein für psychosoziale Hilfe. Unter der fachkundigen Anleitung der Herner Künstlerin Sabine Gebhardt treffen sich dort wöchentlich rund ein Dutzend psychisch erkrankter Menschen, um gemeinsam zu malen. Der Umgang mit Pinsel, Farbe, Papier und Leinwand macht den Teilnehmern des Malkurses nicht nur Freude, sondern er hilft ihnen auch, ihre Depressio-

nen, Psychosen und Verlustängste in den Griff zu bekommen. „Durch das Malen lernen die psychisch Erkrankten, ihre Gefühle auf eine völlig andere Art und Weise auszudrücken und sie zu verarbeiten“, erklärt Sabine Gebhardt. Die 59-jährige hat Kunst und Textilgestaltung studiert, war unter anderem als Sozialpädagogin an einer Gelsenkirchener Gesamtschule tätig und arbeitet seit dem Jahr 2000 als freischaffende Künstlerin in ihrem Atelier in der Sedanstraße 12 in Herne. Die kunsttherapeutische Kreativgruppe der „Nachbarn e.V.“ leitet sie seit mehr als drei Jahren.



Unter dem Titel „Aus dem Rahmen springen“ stellt die Herner Künstlerin Sabine Gebhardt in den Räumen des Gesundheitszentrums Herne-Wanne Werke aus, die in ihrem Kreativkreis für Menschen mit psychischen Behinderungen entstanden sind. Das Experimentieren mit Formen und Farben steht hierbei im Vordergrund.

Ihr persönliches Plus – für eine gesunde Zukunft

Der erste gesetzliche Arzt-Tarif, der Ihre individuellen Bedürfnisse in den Mittelpunkt stellt: Gemeinsam mit Ihrem Hausarzt entwickeln wir Ihre ganz persönliche Vorsorge.

- Maßgeschneiderte Gesundheitspakete aus einer Hand
- Terminsprechstunde für Berufstätige auch abends oder samstags
- Keine Praxisgebühr beim Hausarzt
- Bis zu 100 Euro Gesundheitsprämie



persönlich plus
So individuell wie Sie selbst. Ihr Wahltarif.



Jetzt informieren und sofort profitieren!
Einfach unter: www.persoenlich-plus.de
Service-Hotline: 0800.677 677 1 (kostenlos)

Ruhrgebiets- und andere Landschaftsmalereien zeigt die Ausstellung bei der Familien- und Krankenpflege e.V. Herne.



Immer wieder stellt sie fasziniert das große kreative Potential ihrer Schülerinnen und Schüler fest. „Einige Kurs Teilnehmer malen bereits völlig frei und bringen so ihre eigenen Ideen zu Papier, andere lassen sich beispielsweise durch bereits vorhandene Werke, etwa Kunstdrucke auf Kalenderblättern, inspirieren. Die werden aber nicht einfach „abgekupfert“, sondern neu und individuell interpretiert. Auf diese Weise entstehen völlig neue Sichtweisen und neue Welten.“ Gemalt wird im Kurs in verschiedenen Techniken, vorzugsweise aber mit Acryl auf Papier. Das Experimentieren mit Form und Farbe steht dabei im Vordergrund. Wenn es bei der Umsetzung der Ideen in ein Bild hakt, steht Sabine Gebhardt den Kursteilnehmern gerne mit ihrem fachlichen Wissen mit Rat und Tat zur Seite, vermittelt etwa den optimalen Bildaufbau

oder die Kniffe und Tricks der jeweiligen Maltechnik. „Inhaltlich nehme ich mich aber eher zurück. Ich will den Teilnehmern ja nicht meine Malweise aufzwingen, sondern sie ermutigen, ihren ganz eigenen Stil zu entwickeln.“ Die derzeitige Präsentation der Arbeiten in den Räumen des Gesundheitszentrums Herne-Wanne an der Freisenstraße ist bereits die fünfte Ausstellung der Kreativgruppe des „Nachbarn e.V.“. „Ausstellungen sind ja für jeden Künstler wichtig, denn sie steigern den Wert der Bilder und machen ihn bekannt. Für unsere Kreativgruppe aber steht das Selbstbewusstsein der Künstlerinnen und Künstler im Vordergrund, das mit jeder Ausstellung wächst und sich positiv auf den Verlauf der psychischen Erkrankungen auswirkt“, schildert Sabine Gebhardt. Neben den Arbeiten der Kreativgruppe der „Nachbarn e.V.“ sind auch ei-

nige Werke der Künstlerin selbst zu sehen. Sie bevorzugt eine eher surreale Malweise.

Weitere Informationen und Kontakt:
 Gesundheitszentrum Herne-Wanne
 Freisenstraße 4-6, 44649 Herne
 Telefon 02325-97 30-0
fundk-herne2@versanet.de

Öffnungszeiten:
 Die Ausstellung ist von montags
 bis freitags jeweils von 8 bis 16 Uhr
 geöffnet. Der Eintritt ist frei.

Sanitätshaus

Manteuffelstr.

← Standort X

Bahnhofsplatz

Westring Bahnhofsstr.

Laufer

GmbH

Ärztebedarf • Reparaturservice
 Reha-Artikel • Sanitätshaus

Neuer Eingang
Manteuffelstr. 7d
Hofeinfahrt

Öffnungszeiten
Montag – Freitag 10.00 – 13.00 Uhr
15.00 – 18.00 Uhr
Samstag geschlossen

Manteuffelstraße 7d • 44629 Herne • direkt am Haus
 Tel. 02323 / 50123 + 51380 • Fax 02323 / 18327 • www.rudolf-laufer.de

Wohnen und mehr...

- z.B.
- ✓ Seriöse und kompetente Vermietung von Wohnungen
- ✓ Lebenslanges Dauernutzungsrecht
- ✓ Soziale Beratung und Betreuung

WOHNUNGSVEREIN

HERNE eG

Bochumer Straße 72
 44623 Herne
 Telefon: 02323-99491-0
 Telefax: 02323-460873
 Internet: www.wohnungsverein-herne.de
 E-Mail: info@wohnungsverein-herne.de

Gefahr in der ambulanten Pflege durch „MRSA“?

Hygieneberaterin Doris Meuwis nimmt Stellung

Ein Schreckgespenst macht im deutschen Gesundheitswesen die Runde. Es heißt „MRSA“ (= Multi-resistenter Staphylococcus aureus). Mehrere tausend Menschen werden jährlich, meistens in Krankenhäusern oder Altenheimen, mit dem Keim infiziert. Rund 40.000 Todesfälle soll es laut Presseberichten allein im vergangenen Jahr gegeben haben. „Gesundheit vor Ort“ wollte mehr darüber wissen und fragte bei Hygienefachkraft Doris Meuwis nach. Die Fachwirtin für Alten- und Krankenpflege und Qualitätsmanagerin im Gesundheitswesen ist für die Familien- und Krankenpflege e.V. Herne seit Jahren als externe Hygieneberaterin tätig.

„Bei dem Staphylococcus aureus handelt es sich zunächst einmal um ein Bakterium, das überall in der Umwelt vorkommt, relativ umweltresistent ist und das rund ein Drittel der Menschen auf ihrer Haut trägt, ohne dass es eine krankmachende Wirkung

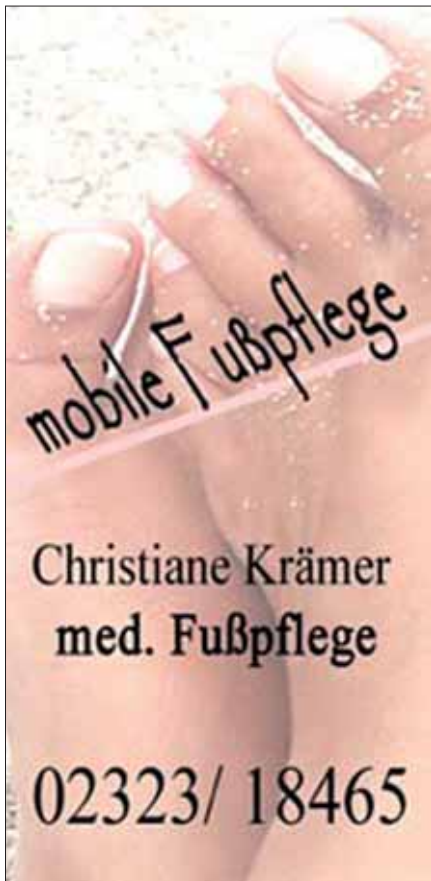
zeigt“, berichtet die Hygieneexpertin. Gefährlich werde der Keim erst, wenn er sich durch günstige Bedingungen, beispielsweise durch ein angegriffenes Immunsystem, stark vermehren kann oder von der Haut in den Körper gelangt. In diesem Fall kann es zu Wundinfektionen oder auch Lungenentzündungen kommen. Normalerweise wird dann ein Antibiotikum eingesetzt und der Fall ist in ein bis zwei Wochen erledigt. Nun haben aber einige Stämme des Bakteriums eine Resistenz (Unempfindlichkeit) gegen Antibiotika entwickelt. In solch einem Fall haben wir es mit dem „MRSA“-Keim, einem multiresistenten Staphylococcus aureus, zu tun und der ist schwer in den Griff zu bekommen.“

Die Entwicklung resistenter Keime ist zunehmend zu beobachten, nicht nur bei MRSA. Dies hat damit zu tun, dass sich die Bakterien verändern und eigene Schutzmechanismen gegen Antibiotika aufbauen, so dass diese nicht mehr wirken können. Vor allem fehlerhafte oder zu früh abgebrochene Antibiotika-Therapien tragen zur Züchtung von Resistenzen bei. Häufig infizieren sich Patienten im Krankenhaus und verschleppen die Keime in ihre eigenen vier Wände. Wenn dann ein ambulanter Pflegedienst den infizierten Kunden betreut und keine Information vorliegt oder spezielle Hygienemaßnahmen nicht beachtet werden, ist die Gefahr, dass die MRSA-Keime auf Dritte, sprich andere Kunden, übertragen werden recht groß.

„Das Kernproblem in der ambulanten Krankenpflege ist, dass den Mitarbeitern häufig keinerlei Informationen über mikrobiologische Befunde bei ihren Kunden vorliegen“, weiß Doris Meuwis. Sie fordert daher einen verbesserten Austausch zwischen Klinik, behandelndem niedergelassenen Arzt und dem jeweiligen Pflegedienst. Hierzu dienen Netzwerke, die derzeit von den Gesundheitsbehörden in den Städten und Kreisen aufgebaut werden. Hier soll

ein Austausch zwischen den Krankenhäusern, Altenheimen, ambulanten Pflegediensten und Rettungsdiensten erfolgen. Nur wenn die Gefahr bekannt sei, könne man entsprechend darauf reagieren und sich selbst und andere vor einer Übertragung schützen. Wie das genau gehen kann, das hat Doris Meuwis in einem dicken Hygiene-Handbuch speziell für die Familien- und Krankenpflege e.V. Herne aufgelistet. Darin finden sich auch Merkblätter zum Umgang mit „MRSA“. Die Verwendung von Einmalhandschuhen, Schutzkittel, Mundschutz und gegebenenfalls Haarhaube sollte demnach selbstverständlich sein. Bei sorgfältiger Beachtung dieser Hygieneregeln drohe keine Gefahr für Pflegenden oder andere Pflegebedürftige, so die Hygieneexpertin. Das Handbuch wird jährlich aktualisiert und auf den neuesten Stand gebracht.

„Das Allerwichtigste ist und bleibt jedoch die sorgfältige Händedesinfek-





tion, nicht nur bei „MRSA“-Kunden, sondern generell in der häuslichen Krankenpflege“, meint die Hygieneberaterin. Denn neben dem Staphylococcus aureus gibt es eine Unzahl von Keimen, die, einmal im Organismus eingekistet, unangenehme Folgen nach sich ziehen. So etwa die Noro-Viren, die ebenfalls weit verbreitet sind und einen heftigen Durchfall verursachen. Um die Pflegekräfte der Familien- und Krankenpflege e.V. Herne in Sachen Hygiene ständig auf der Höhe der Zeit zu halten, führt Doris Meuwis dreimal im Jahr Fortbildungen durch, in denen sie alles Wissenswerte zu diesem Thema, Bekanntes und Neues, an den

Mann bzw. die Frau bringt. „Nur ein gut ausgebildeter Mitarbeiter und eine gut ausgebildete Mitarbeiterin können auch sicher und angemessen in der privaten Umgebung der Kunden arbeiten“, lautet ihr Motto.

„Ich sehe für die externe Hygieneberatung in Zukunft ein wichtiges Feld im Bereich der ambulanten Pflegedienste, denn auf die kommen große Herausforderungen zu. Durch immer kürzer werdende Liegezeiten in Krankenhäusern wird ein Teil der Versorgung, die früher noch in den Kranken-

Expertin Doris Meuwis berät seit nunmehr vier Jahren die Familien- und Krankenpflege e.V. Herne in allen Fragen der fachgerechten Hygiene in der ambulanten Krankenpflege.

häusern erfolgte, künftig zu Hause bei den Patienten stattfinden. Diese Entwicklung ist bereits im Gange, auch politisch gewünscht. Die häuslichen Krankenpflegedienste werden darauf organisatorisch, aber auch ausbildungstechnisch reagieren müssen. Dazu gehört meines Erachtens eine umfassende Information der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen über die zwingend notwendigen hygienischen Maßnahmen, denn sie sind schließlich allein vor Ort bei ihren Kunden.“

*Weitere Informationen und Kontakt:
Gesundheitszentrum Herne-Mitte
Altenhöfener Str. 42-44, 44623 Herne
Telefon 02323-99 490-0
Telefax 02323-99 490-29
fundk-herne1@versanet.de*

Staphylococcus aureus

Der Name des Bakteriums leitet sich aus dem Griechischen und Lateinischen ab und bedeutet so viel wie „goldene Weintraubenkugel“. Damit beschreibt er zum einen die Anordnung der Bakterien in Haufen- oder Traubenform. Zum anderen weist die Bezeichnung „golden“ darauf hin, dass man das Bakterium lange Zeit für den Erreger von goldgelbem Eiter ansah.

SONNEN-APOTHEKE

Apotheker Gerald Kamp
Altenhöfener Str. 85
44623 Herne

**Kostenfrei anrufen:
0 800 / 57 57 111**

Kostenfreier Lieferservice

Öffnungszeiten:

| | |
|--------------------|---|
| Montag: | 8⁰⁰ - 18⁰⁰ Uhr |
| Dienstag: | 8⁰⁰ - 18⁰⁰ Uhr |
| Mittwoch: | 8⁰⁰ - 15⁰⁰ Uhr |
| Donnerstag: | 8⁰⁰ - 18⁰⁰ Uhr |
| Freitag: | 8⁰⁰ - 18⁰⁰ Uhr |
| Samstag: | 9⁰⁰ - 13⁰⁰ Uhr |





Die Pflegekräfte der Familien- und Krankenpflege e.V. Herne überraschten ihre langjährige Kundin Birgit I. mit einer Party und vielen Blumengrüßen zum 50. Geburtstag. In Vertretung der abwesenden Geschäftsführerin Ellen Bobe-Kemper überreicht Kerstin Duckhorn (rechts) der Jubilarin eine Topfpflanze, die sie noch lange an ihren Ehrentag erinnern soll.

Geburtstagsparty für „treue“ Kundin Pflegekräfte überraschten Birgit I. zu ihrem Fünfzigsten

Immer wieder für eine Überraschung gut sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Familien- und Krankenpflege e.V. Herne. Dass sie sich weit über das „geschäftliche“ Maß von Pflege und Betreuung hinaus für ihre Kunden interessieren und versuchen, ihnen in ihrem durch Krankheit oder Behinderung eingeschränktem Alltag die ein oder andere Extrafreude zu machen, erfuhrt jetzt Birgit I. Unter einem Vorwand lockten sie sie am 5. August in das Gesundheitszentrum Herne-Mitte. Und dort – „Überraschung, Überraschung“ – erwartete Birgit I. eine Party zu ihrem 50. Geburtstag. Die schon früh an Multipler Sklerose

Erkrankte wird bereits seit dem Jahr 1987, also geschlagene 23 Jahre, von der Familien- und Krankenpflege e.V. Herne betreut. Sie ist damit eine der „treuesten“ Kunden und verbindet mit vielen Mitarbeiterinnen eine sehr enge und freundschaftliche Beziehung. Rund um die Uhr sind die Mitarbeiterinnen der Krankenpflege und der Individuellen Schwerstbehindertenbetreuung (ISB) inzwischen zu Gast bei dem Geburtstagskind. „So war die Idee, an ihrem Ehrentag „den Spieß einmal umzudrehen“ und sie in unser Gesundheitszentrum Herne-Mitte einzuladen, um hier ihren Geburtstag gebührend zu gestalten, irgendwie nahe liegend“,

berichtet Martina Pohl, Einsatzkoordinatorin der Individuellen Schwerstbehindertenbetreuung. „Unter der Regie der mit mehr als 20jährigen Betriebszugehörigkeit schon „alten“ Schwester Bärbel wurde seit einiger Zeit heftig vorbereitet – natürlich in aller Heimlichkeit, denn Birgit I.s Geburtstagsparty sollte ja eine Überraschung sein.“ Und so trafen sich neben Birgits Eltern viele Betreuer und Freunde zu Kaffee, Kuchen und einem deftigen Buffet und feierten weit über den geplanten Zeitrahmen hinaus.

Weitere Informationen und Kontakt:
Gesundheitszentrum Herne-Mitte
Altenhöfener Str. 42-44, 44623 Herne
Telefon 02323-99 490-0
Telefax 02323-99 490-29
fundk-herne1@versanet.de

WfB Werkstätten für Behinderte
Herne/Castrop-Rauxel GmbH
Nordstraße 191
Telefon 02323 - 9857 - 0
www.wfb-herne.de

Gärtnerei • Floristik • Landschaftsbau • Landwirtschaft

„Steuermann“ für neue Projekte

Marvin Boettcher studiert und sammelt Praxiserfahrungen bei der Familien- und Krankenpflege e.V. Herne

Die Familien- und Krankenpflege e.V. Herne kennt Marvin Boettcher seit seinem Freiwilligen Sozialen Jahr 2006. Auch danach war er als Aushilfe im Bereich der Individuellen Serviceleistungen für Behinderte (ISB) weiterhin bei dem Pflegedienst tätig. Jetzt nimmt der 23jährige Herner ein Studium „Kulturelles Management“ an der Universität Han/Niederlande auf. Das Besondere daran: dieser Studiengang ist dual angelegt, also ein akademisches Studium verbunden mit der Praxiserfahrung im Arbeitsalltag. Und genau diese Praxiserfahrungen möchte Marvin Boettcher bei der Familien- und Krankenpflege e.V. Herne sammeln.

Mit dem Begriff „Kulturelles Management“ verbindet man landläufig doch zunächst Dinge wie Organisation von Kunstausstellungen oder Planung und Durchführung von Konzerten usw. Wie passt da ein ambulanter Pflegedienst als praktische Ausbildungsstätte ins Bild?

Sehr gut, weil es beim „kulturellen Management“ auch ein ganzes Stück weit um sozialpädagogische Inhalte wie beispielsweise um sinnvolle Freizeitgestaltung, den Aufbau und Erhalt sozialer Kontakte, Hilfe zur Selbsthilfe und ähnliche Bereiche geht. Ich sehe da bei den Kunden der Familien- und Krankenpflege e.V. Herne mit ihrem ganzheitlichen Ansatz ein weites Feld, das ich „beackern“ kann. Denn neben dem Bedürfnis nach einer fachgerechten Alten- und Krankenpflege suchen gerade durch Krankheit oder Behinderung in ihren Aktivitäten eingeschränkte Menschen nach solchen Angeboten.

Was sind Ihre konkreten Aufgaben bei der Familien- und Krankenpflege e.V. Herne?

Da zeichnen sich mehrere Arbeitsbereiche ab. Zum einen bin ich für die Steuerung und Motivation unserer ehrenamtlich tätigen Mitarbeiter zuständig. Darüber hinaus arbeite ich kon-

zeptionell auch bei dem jüngst eingerichteten Demenz-Café mit. Die Planung und Durchführung von freizeithilfepädagogischen Aktivitäten im Demenz-Café, aber auch für unsere anderen Kunden fallen in mein Arbeitsgebiet. Außerdem ist die Einrichtung eines Gesprächskreises für Angehörige von Demenzkranken in der Planung.

Doch zunächst steht die Organisation unseres Patientenfestes im November ganz oben auf meiner Tagesordnung.

Haben Sie bereits praktische Erfahrungen auf dem Gebiet des „Kulturmanagements“ gesammelt?

Da ich erst seit August bei der Familien- und Krankenpflege e.V. Herne in dieser Funktion tätig bin, halten sich die Erfahrungen hier noch in überschaubaren Grenzen. Allerdings war ich eine Zeit lang neben meinem Erststudium zum Bachelor der Wirtschaftswissenschaften in der Event-Gastronomie tätig. Mit einem Freund zusammen habe ich beispielsweise Disco-Abende auf dem „platten“ Land organisiert und durchgeführt, in Dörfern im Münsterland, wo es für junge Leute sonst weit und breit keine Discotheken, Clubs oder ähnliche Lokale mit Tanzvergnügen gibt.

Wie lange dauert Ihr Studium und was möchten Sie danach machen?

Das nun begonnene Studium dauert bis zum Bachelor-Abschluss planmäßig drei Jahre. Was danach kommt, darüber habe ich noch nicht so genau



Den praktischen Teil seines dualen Studiums „Kulturelles Management“ absolviert Marvin Boettcher bei der Familien- und Krankenpflege e.V. Herne.

nachgedacht. Gerne würde ich am Folkwang-Museum arbeiten, aber vielleicht gehe ich auch in die Politik, denn das ist eine meiner Leidenschaften.

Haben Sie weitere Hobbys?

Bis vor kurzem nutzte ich jede Gelegenheit zum Felsklettern. Leider muss ich da aus gesundheitlichen Gründen jetzt etwas kürzer treten. Aber Musik ist für mich sehr wichtig. Musik erleben, selber machen und Konzerte besuchen.

Welches Musikinstrument spielen Sie?

Angefangen habe ich mit der Gitarre. Später kam der Bass dazu. Heute übe ich mich auch gerne als DJ am Mischpult.

Was ist Ihr persönlicher Musikgeschmack?

Ich mag elektronische Musik sehr gern, höre aber zum Feiern und Tanzen auch alle anderen Richtungen.

*Weitere Informationen und Kontakt:
Gesundheitszentrum Herne-Mitte
Altenhöfener Str. 42-44, 44623 Herne
Telefon 02323-99 490-0
Telefax 02323-99 490-29
fundk-herne1@versanet.de*

alltours REISECENTER REISEN

*Schaun Sie mal rein,
unser Team freut sich auf Sie!*

Clubliner / 9-Sitzer

*• Ihr zuverlässiger Reisepartner •
• eigener Flughafentransfer •*

Edmund-Weber-Straße 215 · 44651 Herne · Telefon 0 23 25 / 6 24 20 · www.wiecorek.de



Für den vorweihnachtlichen Basar schaffen die Besucher der Tagesstätte allerlei weihnachtliche Dekorationsartikel. Leiterin Kerstin Eilers und Krankenschwester Ulrike Bieschke präsentieren stolz die Arbeiten der Holzwerkstatt.

Ein geräumigeres Haus zum Jubiläum

Tagesstätte für psychisch behinderte Menschen ist umgezogen

Gerade rechtzeitig zum 25jährigen Jubiläum des „Nachbarn e.V.“-Vereins für psychosoziale Hilfe und zum eigenen 10jährigen Bestehen hat deren Tagesstätte für Menschen mit psychischen Behinderungen ein neues Zuhause bezogen. In den neuen großzügigen Räumlichkeiten in der Gerichtsstraße 15 stehen dem sechsköpfigen Mitarbeiterteam der teilstationären Einrichtung mit zwanzig Plätzen nun wesentlich bessere Möglichkeiten zur Verfügung, um den Besuchern zu helfen, ihr Leben selbst zu gestalten, als das am alten Standort in der Hauptstraße 125 wegen der beengten Platz-

verhältnisse der Fall war.

Eine Diplom-Sozialarbeiterin und ein Diplom-Sozialarbeiter, eine Diplom-Sozialpädagogin und eine Krankenschwester sowie eine hauswirtschaftliche Fachkraft und ein Fahrer betreuen an fünf Tagen in der Woche in der Zeit von 8.30 bis 15.30 Uhr Menschen mit psychischen Behinderungen. Auch verkehrstechnisch ist der neue Standort der Tagesstätte nun besser zu erreichen: fußläufig vom Hauptbahnhof Wanne-Eickel ist sie in etwa fünf Minuten zu erreichen, von der Haltestelle Buschmannshof braucht man etwa drei Gehminuten.

„Schon sehr lange suchten wir nach besseren Räumlichkeiten für unsere Tagesstätte“, berichtet Kerstin Eilers, Diplom-Sozialarbeiterin und Leiterin der Einrichtung. „Ende Dezember des letzten Jahres konnten wir endlich ein geeignetes Haus dafür kaufen.“ Möglich wurde das durch zwei Großspenden, die den Grundstock für den Erwerb des Hauses Gerichtsstraße 15 bildeten. Die anfallenden notwendigen Renovierungs- und kleineren Bauarbeiten erledigten die Teilnehmer des Beschäftigungsprojekts für langzeitarbeitslose Menschen mit psychiatrischem Erkrankungshintergrund,



Wohnungsgenossenschaft Herne-Süd eG
 Bochumer Straße 127
 44625 Herne
 Telefon: 02323/99493-3
 Telefax: 02323/99493-59
 Email: info@whs.de

Willkommen daheim.






Ihr Partner für schönes Wohnen.

www.whs.de

welches der Verein „Nachbarn e.V.“ seit 2008 in Kooperation mit der ArGe Herne und der Gesellschaft für freie Sozialarbeit betreibt.

In neuen Haus präsentiert sich die Tagesstätte auf zwei Etagen. Neben einem Aufenthaltsraum gibt es verschiedene Räume für die diversen therapeutischen Angebote wie Gesprächskreise, Gedächtnistraining, Ergotherapie etc. Außerdem stehen für kreative Angebote ein Malraum und eine Holzwerkstatt zur Verfügung. Eine moderne Küche dient dem gemeinsamen Zubereiten von Mahlzeiten, die die Besucher im angeschlossenen Esszimmer einnehmen. Noch in der Planung befindet sich der Gartenbereich. Hier soll ein Kräuterbeet entstehen und auch an den Anbau von Tomaten ist gedacht. In erster Linie jedoch werden Flächen und Sitzmöglichkeiten zur Entspannung und Erholung im Freien geschaffen werden.

„Psychisch krank zu sein, ist in der Gesellschaft auch heute noch ein Tabu-Thema, dem man sich im alltäglichen Miteinander wenig stellt“, weiß Kerstin Eilers. „Daher sind psychisch kranke Menschen oft von Ausgrenzung, Armut und Isolation betroffen. Diesen negativen Begleiterscheinungen von psychischen Leiden, die die eigentliche Erkrankung noch verschlimmern, stellen wir uns mit unserem Angebot entgegen.“ Vier Ziele seien es, die die Tagesstätte für Menschen mit psychischen Behinderungen verfolgt. Durch die Bereitstellung eines geschützten Rahmens und einer haltgebenden Tagesstruktur sollen die Besucher lernen, ihr Leben selbst zu gestalten und eigenverantwortlich zu handeln. Auf diese Weise wollen die Mitarbeiter der Tagesstätte den Besuchern helfen, ihre Lebenssituation zu stabilisieren, um so auch deren Lebensfreude zu erhöhen. Schließlich sollen die Besucher ihre Krankheit besser verstehen lernen, um im Alltag damit besser zurecht zu kommen und Klinik-



KRONEN-APOTHEKE
Beratung und Kompetenz in allen Arzneimittelfragen
ARZNEIMITTEL-ZUSTELLSERVICE
Apothekerin Ulrike Meyer
HEINRICHSTRASSE 11 · 44623 HERNE
KOSTENLOSE SERVICE-HOTLINE: 0 800 / 555 3333

aufenthalte seltener werden zu lassen. Der erste Kontakt der Betroffenen zur Tagesstätte erfolgt in der Regel durch Sozialarbeiter, gesetzliche Betreuer oder auch über die behandelnde Klinik. Nach einem ausführlichen Informationsgespräch können die künftigen Besucher die Abläufe und Angebote der Einrichtung in sogenannten Probetagen kennenlernen. Sagt ihnen die Tagesstätte zu, verpflichten sie sich zur regelmäßigen Teilnahme an den Aktivitäten und therapeutischen Sitzungen. Kosten entstehen den Besuchern nicht, da der Landschaftsverband Westfalen-Lippe für die finanzi-

ellen Aufwendungen eintritt. Lediglich die anteiligen Kosten für die gemeinsamen Mahlzeiten, Materialien für Kunstkurs und Holzwerkstatt sowie für externe Aktivitäten wie Ausflüge etc. sind von den Besuchern selbst zu entrichten.

Weitere Informationen und Kontakt:
Tagesstätte für psychisch behinderte Menschen
Gerichtsstraße 15, 44649 Herne
Telefon 02325-97 63 01
Telefax 02325-97 63 03
die_tagesstaette@t-online.de
www.tagesstaette-herne.de



Gästehaus St. Elisabeth



Einrichtung für
 **Tagespflege**
 **Kurzzeitpflege**

Gönnen Sie sich etwas Besonderes, lernen Sie neue Menschen kennen und genießen Sie in angenehmer Atmosphäre die attraktiven und abwechslungsreichen Angebote unserer Tagespflege.
Von Montag bis Sonntag sind Sie herzlich willkommen – auch am Abend, wenn Ihre Angehörigen einen Theaterbesuch oder Kegelabend planen.




Laurentiusstr. 10
44649 Herne
Fon 0 23 25 - 91 26 - 0
www.gaestehaus-elisabeth.de
Ihre Ansprechpartnerin:
Gabriele Wenner-Wiegand

Mitten in der **ST. VINCENZ GRUPE RUHR**

Immer an Ihrer Seite -
gestern, heute und morgen

Professionelle Pflege

Wenn es in den eigenen vier Wänden nicht mehr geht, brauchen Sie einen Ansprechpartner, der Ihnen beides bieten kann:

professionelle Pflege und persönliche Betreuung. Der ASB Regionalverband Herne-Gelsenkirchen e.V. und die angegliederten Gesellschaften betreiben sieben stationäre Pflegeeinrichtungen im gesamten Ruhrgebiet - vier Häuser allein in Herne und Wanne-Eickel.

Neben modernen Einrichtungen der klassischen stationären Altenpflege finden Sie in unseren Begegnungs- und Pflegezentren auch spezialisierte Wohnbereiche für beatmungspflichtige Bewohner, junge Pflegebedürftige oder demenzzell erkrankte Menschen.

Kompetente Beratung

ASB - infobüro



Pflegebedürftigkeit kommt oft überraschend! An zwei Standorten in Herne und Wanne-Eickel bieten die Infobüros des Arbeiter-Samariter-Bundes deshalb unabhängige und kompetente Beratung auf Augenhöhe – egal welche Hilfe oder Pflege benötigt wird.

Vereinbaren Sie einen persönlichen Termin oder lassen Sie sich telefonisch beraten unter
(0 23 23) 91 90 423.



Tipp des Arztes

Die Darmspiegelung

Die Koloskopie (allgemein auch Darmspiegelung genannt) ist eine endoskopische Untersuchung des Dickdarms. Gründe, eine Koloskopie durchzuführen, sind z.B. anhaltende Durchfälle, Blutbeimengungen im Stuhl, Stuhlunregelmäßigkeiten, besonders wenn diese akut auftreten, unklare Gewichtsabnahme und auch im Rahmen der Krebsvorsorge ab dem 55. Lebensjahr ohne spezielle Symptome.

Wie läuft eine Darmspiegelung ab? Vor der Koloskopie ist eine gründliche Darmreinigung erforderlich, damit eine gute Beurteilung der Schleimhaut möglich ist. Dazu muss am Vortag und am Morgen der Untersuchung jeweils ein Liter einer Abführlösung getrunken werden. Durch die verbesserte Rezeptur sind es heute nur mehr 2 statt früher 4 Liter. Die Koloskopie selber wird in der Regel in Betäubung durchgeführt, so dass der Patient bei der Untersuchung schläft und nichts mitbekommt. Unangenehme Bauchschmerzen, die sonst während der Untersuchung auftreten können, werden so nicht wahrgenommen.

Bei auffälligen Befunden können während der Koloskopie Gewebeproben entnommen werden. Falls Polypen vorhanden sind, können diese mit einer Elektroschlinge abgetragen werden. Polypen sind in der Regel gutartige Schleimhautwucherungen, die aber mitunter im Laufe der Zeit bösartig entarten können, also als Vorstufen von Darmkrebs anzusehen sind. Abgetragene Polypen und alle anderen Gewebeproben werden routinemäßig vom Pathologen mikroskopisch untersucht. Je nach Ergebnis wird dann der Zeitraum für eine Kontrolle festgelegt. Die Koloskopie ist in jedem Fall eine sinnvolle Untersuchung, um Vorstufen von Darmkrebs so frühzeitig zu erkennen, dass sie abgetragen werden können, noch bevor sie sich zu bösartigen Prozessen entwickeln.

Nach den Empfehlungen der Fachgesellschaften ist eine Vorsorgekoloskopie ab dem 55. Lebensjahr empfohlen. Wenn diese ohne krankhafte Veränderungen ist, wird eine Wiederholung nach zehn Jahren empfohlen.

Bei Stuhlunregelmäßigkeiten (anhaltender Durchfall, Verstopfung oder neu aufgetretene Änderung der vertrauten Stuhlgewohnheiten) oder auch unklaren Bauchschmerzen ist eine Koloskopie zur Klärung der Ursache erforderlich. Ursache für anhaltende Durchfälle kann z.B. eine chronische entzündliche Darmerkrankung (Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn) sein. In Zusammenhang mit Verstopfung (Obstipation) finden sich häufig so genannte Divertikel. Dabei handelt es sich um Ausbuchtungen der Darmwand, in denen sich Stuhl festsetzen kann. Mitunter kommt es aber auch vor, dass bei der Darmspiegelung keine Auffälligkeiten gefunden werden, obwohl Beschwerden bestehen. Dann kann



Jörg Krüger, Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie

es sich um eine funktionelle Ursache handeln, wie das so genannte Reizdarmsyndrom. In jedem Fall ist immer bei anhaltenden Beschwerden eine Koloskopie wichtig, um die Ursache zu klären und entsprechend die richtige Therapie zu wählen.

Abschließend soll noch einmal die Wichtigkeit der Vorsorgekoloskopie hervorgehoben werden. Etwa bei zehn Prozent aller Untersuchten, die keinerlei Symptome haben, finden sich Polypen, die abgetragen werden können. So wird dem Darmkrebs effektiv vorgebeugt, da bereits die noch ungefährlichen Vorstufen entfernt werden. Machen Sie von der Vorsorgekoloskopie Gebrauch, Ihr Hausarzt berät Sie gerne.

*Jörg Krüger
Facharzt für Innere Medizin –
Gastroenterologie
Kramer Straße 227, 45307 Essen
Telefon 0201-55 50 51*



Stemberg



Die Fernsehköche Walter & Sascha Stemberg kreieren jeweils passend zur Jahreszeit eine kulinarische Kolumne in unserem Magazin.

Die Stembergs führen das Restaurant Haus Stemberg in Velbert, eine der besten kulinarischen Adressen des Bergischen Landes, heute in fünfter Generation.



Sascha Stemberg ist auch in diesem Jahr wieder donnerstags im WDR (Aktuelle Stunde)

beim „Kochalarm“ unterwegs.

Haus Stemberg
Kuhlendahler Straße 295
42553 Velbert
Telefon 02053-56 49
www.stemberg.tv

Schmorhuhn

Zutaten für 4 Personen:

1 Freilandhuhn (oder Poularde) von ca. 1,8–2 kg
4 kleine Zwiebeln, geschält und in Scheiben geschnitten
4 rote Paprikaschoten, gewaschen, entkernt und grob gewürfelt
1 Ananas, geschält und Fruchtfleisch grob gewürfelt
40 g Walnüsse
40 g Haselnüsse
Olivenöl
100 g Datteln
500 ml brauner Bratensaft
Paprikapulver, Currypulver
Salz und Pfeffer aus der Mühle
Blattpetersilie zur Garnitur
20 Drillinge (kleine Kartoffeln mit Schale), gut gesäubert



Zubereitung:

Das Huhn auslösen, Brust mit Flügeln und Keulen jeweils halbieren. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und wenig Curry würzen, in Mehl wenden und in heißem Öl anbraten. Im Topf oder Bräter in Öl die Zwiebeln anschwitzen, dann Paprikastücke, Nüsse und halbierte Drillinge zugeben und mit Bratensaft auffüllen. Angebratenes Geflügelfleisch zugeben, alles gut vermischen, mit Bratenfond auffüllen. Aufkochen und abgedeckt im Backofen 30 Minuten schmoren lassen. Ananas und Datteln zugeben und weitere 10 Minuten schmoren. Wenn das Huhn gar ist, die Sauce evtl. leicht mit Speisestärke nachbinden. Zuletzt noch abschmecken und heiß servieren.



Garnitur: Frittierte Blattpetersilie

Hierzu passt ein 1999er Merlot von Juan Magana aus dem Gebiet Navarra.

Tipp: Bratensauce

Hierzu die Geflügelknochen klein schneiden und hacken und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Topf in heißem Öl die Knochen braun anbraten, 2–3 El Tomatenmark zugeben und mehrfach anrösten lassen, dabei auch genauso oft mit wenig Wasser ablöschen. Dann mit 1 Liter Wasser auffüllen und die Knochen auskochen lassen. Hierzu kann man auch noch 1 Möhre, 1 Stange Porree und etwas Sellerie zum Fond geben. Nach ca. 30 Minuten passieren.



Schweinekotelett aus dem Rohr mit Kräutern und Kartoffel-Spitzkohl-Salat

Zutaten für 4 Personen:

2 doppelte Schweinekoteletts à 400 g mit Knochen
 2 Schalotten ohne Schale – der Länge nach geviertelt
 je 2 Zweige Rosmarin und Thymian
 Olivenöl
 500 g gekochte, festkochende Kartoffeln – in Scheiben geschnitten
 1/2 Kopf Spitzkohl in feine Streifen geschnitten
 je 2 EL feiner magerer Räucherspeck und Zwiebelwürfel
 Jordan Olivenöl
 Apfelessig
 je 2 EL fein geschnittener Schnittlauch und Petersilie
 Meersalz und weißer Pfeffer aus der Mühle
 1 EL Butter



Zubereitung:

Die Schweinekoteletts von beiden Seiten würzen, in einer Pfanne in Olivenöl rundherum kräftig anbraten. Die Koteletts in einem vorgewärmten Ofen bei ca. 170 Grad C für ca. 20 Min. garen. Zwischendurch Thymian, Rosmarin und Schalotten aufs Fleisch legen und immer wieder mit dem Bratöl beträufeln.



In einem Topf die Butter schmelzen, Speck und Zwiebeln darin andünsten, den Spitzkohl ebenfalls. Mit einem Spritzer Apfelessig ablöschen, dann ein wenig Olivenöl hinzu. Das Ganze auf die Kartoffeln geben und mit den Kräutern, Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Die Schweinekoteletts aus dem Ofen nehmen, dann tranchieren (pro Person 3 Tranchen) und mit dem Kartoffelsalat auf 4 vorgewärmten Tellern anrichten.

Alles aus einem Topf

Die Vorweihnachtszeit ist die ideale Zeit für Eintöpfe. In einem Topf oder der Kasserolle zubereitet, bekommt das Gericht durch die wunderbare Verbindung aller Zutaten einen faszinierenden Geschmack. Jeder Bestandteil gibt sein Aroma ab und empfängt gleichzeitig die „guten Säfte“ der anderen Dinge, die mitgaren, während köstliche Düfte das Haus durchziehen. Eintöpfe sollten in einem schönen Gefäß gekocht werden, dessen Inhalt zusammen mit mehreren Menschen genossen wird. Sie strahlen Ruhe und Gemütlichkeit aus und sind einfach herzustellen, wenn man die unterschiedlichen Garzeiten der Zutaten beachtet und diese nach und nach in den Topf gibt. Dann behalten selbst Gemüse ihre Farbe und bleiben „al dente“.





Hilfe bei Einschlafproblemen *Teil II*

In Deutschland leidet jeder Vierte unter Einschlafproblemen; je älter man wird, desto häufiger tritt das Problem auf.

Von über 60-jährigen Menschen können 70% schlecht einschlafen, dabei treten die Störungen bei Frauen etwa doppelt so häufig auf wie bei Männern. Kein Wunder, dass immer wieder händeringend nach Hilfen beim Übergang vom Tagesbewusstsein in die Schlafphase gesucht wird. Schlafmittel aus der Apotheke stellen in der Regel nur eine kurzfristige Lösung dar, wenn man keine dauerhaften gesundheitlichen Schädigungen riskieren will – natürliche Hilfen sind deshalb angesagt.

Neben einigen Voraussetzungen, wie wir sie in der letzten Ausgabe (GvO Nr. 3/2010) dargestellt haben, sollen hier noch einige konkrete Vorschläge zur Erleichterung des Einschlafens gemacht werden. Die Grundlage dafür bildet die Erkenntnis, dass unser Körper durchaus lernfähig und durch gu-

te Gewohnheiten zu beeinflussen ist. Auf eine regelmäßige Durchführung der folgenden Regeln kommt es daher besonders an:

Nutzen Sie Ihr Bett nur zum Schlafen, nicht zum Lesen, Essen, Arbeiten o.ä.

Gehen Sie erst ins Bett, wenn Sie sich wirklich müde fühlen. Schlafen Sie auch niemals an anderen Stellen der Wohnung ein.

Der Schlaf vor Mitternacht ist für den Erholungseffekt sehr wichtig. Gewöhnen Sie Ihren Körper deshalb Schritt für Schritt daran, spätestens um 23 Uhr müde zu werden.

Bevorzugen Sie die rechte Seitenlage: Auf der linken Seite kann das Herz bedrängt werden, auf dem Rücken schnarcht man mehr.

Sorgen Sie vor dem Zubettgehen für körperliches und seelisches Wohlbefinden. Neben einem warmen Fuß- oder Wannenbad mit beruhigenden Badezusätzen können ätherische Öle für eine harmoische Stimmung sorgen, die das Einschlafen einleitet. Die Öle können durch Einreiben in die Haut, durch Aufträufeln auf Kissen, Bettdecke u.ä., am besten aber durch Verdunsten in einer eigens dafür hergestellten Duftlampe ihre Wirkung entfalten. Diese Lampen haben über einem Teelicht eine kleine Schale, in der mit etwas Wasser vermischt einige Tropfen des duftenden Öls langsam über der Flamme verdunsten.

Übrigens: Eine Duftlampe mit ein oder zwei Fläschchen Duftöl ist ein hervorragendes Weihnachtsgeschenk!

Die verschiedenen Öle haben unterschiedliche Wirkungen:

Kamille

Die Kamille hat einen süßen, blumigen Duft. Er wirkt beruhigend bei Nervosität und aggressiven Verstimmungen, entspannt bei Stress.

Melisse

Bei Angstzuständen wirkt die Melisse besänftigend. Sie kräftigt bei Ohnmachtsneigung und vertreibt Unruhe.

Rose

Der schwere Duft der Rose ist gut gegen depressive Anwandlungen. Er umhüllt und schützt die Nerven. Besonders gut ist er für Menschen, die schnell „aus der Haut fahren“.



Lavendel

Der Lavendel (Abb. oben) ist der Klassiker unter den Einschlafhilfen. Er wirkt entspannend und ausgleichend auf Körper und Seele.

Buchtipps

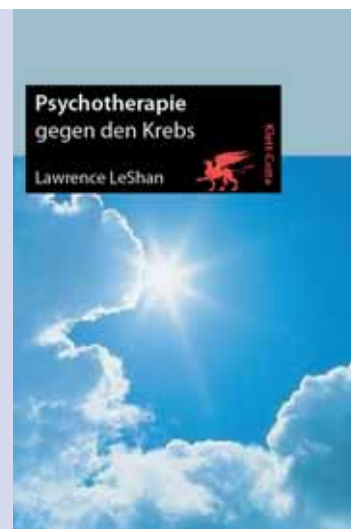
Psychotherapie gegen den Krebs.
Über die Bedeutung emotionaler Faktoren bei der Entstehung und Heilung von Krebs.

Lawrence LeShan

Wer bekommt Krebs – und warum? Diese Frage – in vielen Fällen eine Frage auf Leben und Tod – hält die medizinische Forschung seit langem in Atem. Auch die Psychologie hat sich dieser in ihren Entstehungsbedingungen wissenschaftlich noch immer nicht geklärten Krankheit in den vergangenen Jahren verstärkt zugewandt.

Nach zwei Jahrzehnten psychotherapeutischer Arbeit mit Krebspatienten legt ein renommierter Forscher neues Material vor, das zu der Annahme führt, dass Lebenseinstellung und Gefühlslage die Neigung des Organismus, Krebs zu entwickeln, beeinflussen können.

Das Buch, das in erster Linie für Betroffene und ihre Angehörigen geschrieben ist, kann zugleich allen, die beruflich mit Krebskranken zu tun haben, wertvolle Anregungen für den Umgang mit der Krankheit geben.



Klett-Cotta Verlag, 10. Auflage 2008,
Übersetzung aus dem Amerikanischen
207 Seiten, gebundene Ausgabe, 22,90 Euro.
ISBN 978-3-608-94208-8

„Das Gesundheitswesen hat einen wesentlichen Fehler: Es wird meistens nicht vom Menschen her gedacht.“

Seit Juli 2010 ist sie im Amt: die neue Ministerin für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen. Barbara Steffens bekleidet als erste GRÜNEN-Politikerin dieses Amt in der NRW-Minderheitsregierung. GvO sprach mit der Ministerin über ihr Selbstverständnis und die Schwerpunkte ihrer Arbeit.

Der erste Eindruck, mit dem die Ministerin ihrem Gegenüber begegnet: locker, freundlich und offen. Ganz so, wie sie schon seit 10 Jahren als Abgeordnete im Landtag auftritt. Keine Attitüde zeichnet sie aus, sondern Gestaltungswille und Fachkompetenz. Die gelernte Biologisch-Technische Assistentin kam durch ihr Chemie-Studium zur Parteipolitik. „In diesem Studium wird man automatisch mit Themen des Umgangs mit der Umwelt konfrontiert“, erinnert sie sich im Gespräch. Die in Köln aufgewachsene und dann in Mülheim wohnende Ministerin war dann im Landesvorstand der NRW-GRÜNEN – zunächst als Geschäftsführerin, später als Vorstandssprecherin – aktiv.

Schon vor ihrer Ernennung zur Ministerin war sie lange Zeit gesundheitspolitische Sprecherin der GRÜNEN Landtagsfraktion. Dass sie schon 18 Jahre als Berufspolitikerin arbeitet, ist ihr nicht anzumerken: keine Spur von Worthülsen oder Gesetztheit. **„Ich bin in die Politik gegangen, um die Welt zu verändern. Und das will ich auch heute noch – wenn auch in einer neuen Funktion“**, sprüht Barbara Steffens. Natürlich habe sich die Arbeit mit der neuen Ministerinnenfunktion verändert, räumt sie ein. Aber das habe keinerlei Auswirkungen auf ihre Ziele:

„Unser Gesundheits- und Pflegesystem geht nicht vom Menschen aus. Deshalb müssen wir den einzelnen Menschen wieder stärker in den Fokus unseres Handelns stellen“, beschreibt Steffens ihre Ziele. „Das Gesundheitssystem hat einen wesentlichen Fehler: Es wird meist nicht vom Menschen her gedacht.“ Sie verdeutlicht dies am noch neuen Wohn- und Teilhabegesetz, das das alte „Heimgesetz“ abgelöst hat. „Ich habe damals gegen dieses Gesetz gestimmt, weil ich glaube, dass die Sichtweise und Wünsche von Pflegebedürftigen, die gerade nicht in ein Heim wollen, sondern alternative Versorgungsformen für sich gewählt haben, hier nicht ausreichend zum Tragen kommen.“



Steffens aber weiß sich der Selbstbestimmtheit aller Menschen – erst recht kranker und pflegebedürftiger Menschen – sehr verpflichtet: „Selbstbestimmtheit fordere ich für andere wie für mich.“ Auf die Frage, ob sie da nicht in einem Ministeramt an Grenzen stößt, weil so viele unterschiedliche Personengruppen Ansprüche an sie haben, entgegnet sie bestimmt: **„Mich kann man nicht an Fäden hängen. Ich nehme mir die Freiheit, Dingen und Menschen Aufmerksamkeit zu schenken und näher nachzugehen. Daran ändert auch mein Ministeramt nichts.“**

Natürlich gebe es viele Interessenverbände, die ihr und ihren MitarbeiterInnen ihre Positionen näher bringen wollten. „Ich will diese Sichtweisen auch hören und halte das für wichtig. Aber es ist ja immer nur *eine* Facette einer Problembetrachtung, die solche Verbände referieren. Üblicherweise sind die Zusammenhänge sehr komplex“, weiß Barbara Steffens. Da begreife sie sich als Ministerin in einer Rolle, die Ausgleich suchen und schaffen muss zwischen den verschiedenen Interessen und Positionen.

Ob sie nicht auch Unsicherheiten verspüre bei der Vielzahl von Bereichen, für die sie nun zuständig sei, verneint die Ministerin:



„Ich habe Respekt vor der Aufgabe, gerade weil sie von existentieller Bedeutung für die Menschen ist. Aber ich scheue die Verantwortung nicht; ich habe sie ja gewollt.“ Und ängstlich wirkt sie keineswegs angesichts des neuen Tätigkeitsspektrums: „Ich habe ein Team von sehr kompetenten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern hier im Ministerium.“ Rund 300 MitarbeiterInnen gehören zu ihrem Ministerium.

Sie macht den Eindruck, dass sie fest entschlossen ist, ihre Überzeugungen und Herangehensweisen nicht im Dickicht des Lobbyismus und über lange Jahre gewachsenen quasi-ständischen System des Gesundheitswesens zu opfern. Es ist Barbara Steffens und vor allem den kranken und pflegebedürftigen Menschen zu wünschen, dass ihr das gelingt. An

Kenntnis dieser Strukturen des Systems mangelt es ihr dank der langjährigen fachpolitischen Erfahrung nicht. Aber auch andere GesundheitspolitikerInnen (auch GRÜNE) sind schon an dieser Aufgabe gescheitert. Selten hatten sie allerdings so langjährige fachpolitische Basisarbeit geleistet, bevor sie in ministeriale Verantwortung kamen. **„Ich bin zuversichtlich, dass ich durch meine gute Kenntnis der Systeme meinem Ansatz treu bleiben kann“**, blickt Barbara Steffens zuversichtlich auf die sich ihr stellenden Aufgaben.

Die zahlreichen Themenkomplexe, die im Gesundheitssystem nach kurz- und mittelfristigen Lösungen und Änderungen verlangen, werden das Arbeitspensum auch der Ministerin hoch halten. Ihr Ausgleich und gleichzeitig ihr wichtigstes Korrektiv in dieser kräftezehrenden Arbeit seien ihre beiden 8 und 16 Jahre alten Söhne und ihr Freundeskreis, sagt Steffens. Der Ministerin ist zu wünschen, dass sie die spürbare Anfangsenergie dieser neuen Tätigkeit im Sinne eines menschlich dominierten Gesundheitssystems durchhalten kann. Zweifel sind erlaubt – Unterstützung in diesem Kurs ist ihr aber wichtig, gerade von Menschen, die im System keine professionelle Marketing- und Lobbyarbeit betreiben können.

Kontakt:

*Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen
Horionplatz 1, 40213 Düsseldorf
Telefon 0211-86 18-50
www.mgepa.nrw.de*

Was bedeutet eigentlich... Asperger Syndrom?

Als Asperger Syndrom bezeichnet man eine Störung, die in den Bereich des Autismus fällt. Menschen, die von dieser Störung betroffen sind, fallen vor allem durch Schwächen im sozialen und kommunikativen Bereich auf. Beeinträchtigt ist vor allem die Fähigkeit, nicht-sprachliche Signale anderer Personen intuitiv zu verstehen oder selbst auszusenden. Asperger-Autisten wirken daher „merkwürdig“

oder „wunderlich“, obwohl ihre Intelligenz in den meisten Fällen normal ausgebildet ist. Sie neigen zu stereotypen Verhaltensweisen und ausgeprägten Spezialinteressen, die gelegentlich mit einer speziellen Inselbegabung zusammen fallen. Das Syndrom, das als angeboren und nicht heilbar gilt, macht sich etwa vom 4. Lebensjahr an bemerkbar.



Gesundheit im Doppelpack!

Eine für alle!



PARACELSUS-APOTHEKE

Heike Sibbel
Gerichtsstr. 8
44649 Herne
Tel. 0 23 25 / 7 17 27
www.paracelsus-apotheke-wanne.de

Auf Ihrer
Wellenlänge!



RUHR-APOTHEKE

Dr. Robert Sibbel
Hauptstr. 225
44649 Herne
Tel. 0 23 25 / 7 31 38
www.ruhr-apotheke-wanne.de

kostenlose Service-Nr.: 0800-742 23 57

www.krankengymnastik-herne-sued.de

Krankengymnastik ● Herne-Süd

- Krankengymnastik / Physiotherapie
- Orthopädisch-Manuelle Therapie
- Manuelle Lymphdrainage
- Bobath - Behandlung nach Schlaganfall
- Massagen - Fango - Heißluft
- Eistherapie
- Rückenschule
- med. Funktionstraining
- Behandlung von Kieferfunktionsstörungen
- Hausbesuche
- Burada Türkçe Konuşulur

Michael Brenker & Team ● Altenhöfener Straße 85 ● 44623 Herne
Telefon: 0 23 23 - 49 03 96

Hilfen fürs

Leben.



**Familien- und
Krankenpflege e.V.
Herne**



Fast jeder Mensch braucht irgendwann Hilfe. Seit mehr als 30 Jahren sorgen wir dafür, dass Sie stets die beste bekommen. Das können wir für Sie tun:

- **Kranken-, Alten- und Familienpflege**
- **Mobiler Sozialer Hilfsdienst**
- **Individuelle Schwerstbehindertenbetreuung**
- **Essen auf Rädern**
- **Hausnotruf**
- **Beratung u.v.m.**

Informationen unter:

Herne - Mitte

Altenhöfener Str. 42 - 44
44623 Herne
Tel: 02323 - 99490 - 0

Herne - Horsthausen

Gneisenastr. 1
44628 Herne
Tel: 02323 - 80031

Herne - Süd

Jahnstr. 27
44625 Herne
Tel: 02323 - 2290567

Herne - Wanne

Freisenstr. 4 - 6
44649 Herne
Tel: 02325 - 9730 - 0

Unsere Kostenlose Beratungsnummer:

0800-0994900

familien-krankenpflege-herne.de

