

IHR GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR DIE REGION

• **mens**ch joseph!

AUSGABE I | 2015

Wie
Physiotherapeutin
Verena Brandt
kranke Rücken
wieder fit macht.
S. | 17

Laparoskopie –
Schonend sanftes Operieren

S. | 06

Darmzentrum Warendorf –
Gemeinsam gegen Darmkrebs

S. | 08

Schmerz lass nach...!

Wie die multimodale
Schmerztherapie Patienten
mehr Lebensqualität schenkt

S. | 14



Tag der offenen Tür

23.08.2015 / 11.00–17.00 Uhr



OP-Besichtigung

■ Information und Beratung

Informationen über unsere Fachbereiche und unser Leistungsspektrum, Vorträge, Livedemonstration von Diagnostik- und Therapiemethoden, Selbsthilfe, Infostände, Rettungswagen, Notarzt und Feuerwehr, u.v.m.

■ Spaß und Unterhaltung (nicht nur) für Kinder

Radio-WAF, Jazz-Band OnLine, Zauberer, Hüpfburg, Kletterwand, Aerotrim, Teddy-Klinik, Airbrush-Tattoos, Glücksrad, u.v.m.

■ Essen und Trinken

Pommes und Currywurst, Waffeln, Eis, Kaffee und Kuchen, Smoothies, kalte Getränke, u.v.m.

Weitere Infos und Programm unter: www.jhwaf.de oder





Peter Goerdeler,
Vorstandsvorsitzender

„Von Menschen für Menschen –
unser Krankenhaus wird durch die
Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
geprägt.“

Liebe Leserin, lieber Leser,

mensch joseph! – so heißt unser neues Gesundheitsmagazin für Sie. Ich war sehr schnell begeistert von unserem Titel, macht er doch deutlich, worum es uns in unserem Josephs-Hospital geht: um den Menschen!

Zu allererst sind da die Patientinnen und Patienten, die uns etwas sehr Wertvolles anvertrauen – ihre Gesundheit. Selbstverständlich setzen wir im Josephs-Hospital für Ihre Gesundheit aktuelle Verfahren und Methoden ein, unterstützt durch hochmoderne Technik. Dabei ist die menschliche Zuwendung aber mindestens genauso wichtig. Deutlich wird das zum Beispiel bei der Schmerztherapie, die wir seit einiger Zeit erfolgreich für Patienten mit chronischen Schmerzen anbieten (siehe S. 14).

Zum anderen arbeiten in unserem Krankenhaus viele engagierte Menschen. Jeweils stellvertretend werden wir Ihnen in den kommenden Ausgaben einen unter der

Rubrik „Im Gespräch mit ...“ vorstellen. Das müssen nicht immer Führungskräfte wie Vorstand, Chefarzt oder Pflegedirektor sein. Unser Krankenhaus wird geprägt von unseren 500 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Heute stellen wir Ihnen eine unserer Physiotherapeutinnen, Verena Brandt, vor (siehe S. 17).

Liebe Leserin, lieber Leser, mensch joseph! soll Sie künftig regelmäßig über die Menschen im Josephs-Hospital informieren. Dabei soll vor allem eines deutlich werden: Ganz im Sinne unseres Stifters setzen wir uns für die Gesundheit der Menschen in unserer Region ein (siehe auch Interview mit Kuratoren, S. 4)!

Ich hoffe, Ihnen gefällt unsere erste Ausgabe! Wir freuen uns über Ihr Lob, Ihre Kritik oder Ihre Verbesserungsvorschläge.

Herzlichst,
Ihr


Peter Goerdeler

INHALT

04 | IM INTERVIEW

Ein Jahr neues Kuratorium

05 | STICHTAG – TERMINE IM JHW

- Hereinspaziert in den OP!
- Vorträge Oktober bis November

06 | LAPAROSKOPIE

Schonend sanftes Operieren



08 | DARMZENTRUM WARENDORF

- Gemeinsam gegen Darmkrebs
- Durchgezählt: So tickt Ihr Darm



12 | WARENDORF BEWEGT

Radeltipps: Fest im Sattel

13 | MENSCH, SAG MAL

Was tun Sie für Ihre Gesundheit?

14 | MULTIMODALE SCHMERZTHERAPIE

Schmerzpatientin Annik Grill
genießt ihr neues Leben



17 | IM GESPRÄCH MIT ...

Physiotherapeutin Verena Brandt



18 | FIT-TIPP

So gesund schmeckt der Herbst

19 | SCHLUSSENDLICH

- Wortfuchs-Gesundheitsrätsel
- Impressum



Redakteurin Kirsten Markgraf im Gespräch mit den Kuratoren des Josephs-Hospitals Rainer Budde und Doris Kaiser

Innovation aus Tradition

Ein neues Kuratorium lenkt seit einem Jahr die Geschicke des Josephs-Hospitals.

Im Gespräch stellen sich die Kuratoren Doris Kaiser und Rainer Budde vor und geben dabei einen kleinen Einblick ihrer bisherigen sowie ihrer künftigen Arbeit.

Die Geschichte dieser Klinik ist die Geschichte eines großen Vordenkers ...

» **Rainer Budde:** Der Stifter dieses Krankenhauses war Franz-Joseph Zumloh. Er gründete es 1843 als freies Haus, das christlich orientiert, aber, soweit es ging, unabhängig von weltlichen und kirchlichen Obrigkeiten in Bürgerhand sein sollte. Das war innovativ.

Also eine Bürgerstiftung im besten Sinn?

» **Rainer Budde:** Ja. Zumloh ist ein Vorbild, der großartige Visionen verfolgte. Ich fühle mich geehrt, als man mit der Bitte an mich herantrat, Kurator seiner Stiftung zu werden. Seine Ideen weiterzutragen, ist seither unser Ziel.

Viele unserer Leser werden Sie kennen, Frau Kaiser. Können Sie sich trotzdem kurz vorstellen?

» **Doris Kaiser:** Ich vertrete die Bürger seit elf Jahren im Stadtrat und bin seit sechs Jahren 1. Stellvertretende Bürgermeisterin der Stadt Warendorf. Ich lebe in Freckenhorst, habe drei Kinder und war 30 Jahre im Medienhaus Aschendorff tätig. Es freut mich, dass mit unserem Gremium erstmals auch Frauen im Kuratorium vertreten sind. Die Zusammenarbeit verlief vom ersten Tag an außerordentlich gut. Wir setzen konsequent auf Vertrauen und Transparenz.

Herr Budde, können Sie uns etwas über sich verraten?

» **Rainer Budde:** Geboren wurde ich in Bünde. Doch Warendorf ist seit 35 Jahren mein Zuhause. Meine Familie und ich lieben das Flair dieser traditionsreichen Stadt. Fest verwurzelt in der Region bin ich in Warendorf als Rechtsanwalt und Notar tätig und schätze den offenen, lebensnahen Charakter der hier lebenden Menschen. Mir ist wichtig, unsere Region zu stärken und für die Zukunft gut aufzustellen.

» **Doris Kaiser:** Zurzeit bauen wir unser Netzwerk aus und nehmen Termine mit Bürgermeistern und Verantwortlichen aus dem Gesundheitswesen wahr. Wir bieten Leistungen, die andere nicht bieten können. Das möchten wir verstärkt publik machen.

Wo sehen Sie die strategischen Säulen Ihres Hauses?

» **Rainer Budde:** Wir setzen auf die Sicherung der Grundversorgung für die gesamte

Region. Seit 170 Jahren sind wir mittendrin – als Mittelpunkt zwischen den Oberzentren Münster, Osnabrück, Bielefeld und Hamm. Wir verfolgen zum Zweiten den Ausbau des Josephs-Hospitals als ein Gesundheitszentrum für die gesamte Bevölkerung. Drittens wollen wir die Forschung und Ausbildung, auch die akademische, vorantreiben. Verlassen können wir uns dabei auf eine Chefarztriege und ein Team, auf das wir sehr stolz sind.

» **Doris Kaiser:** Wir sind oft vor Ort und sprechen mit Verantwortlichen, Mitarbeitern und Patienten. Uns ist wichtig zu vermitteln, dass uns diese Klinik mit ihren Menschen und ihrer einzigartigen Geschichte am Herzen liegt.

» **Rainer Budde:** Als echte Josephs-Hospitaler werden wir auch weiterhin fest zusammenhalten!

Wir danken Ihnen für das Gespräch.

Das Kuratorium bestimmt die Geschicke des Hauses und bedient sich bei der Durchführung seiner Aufgaben ggf. eines Vorstandes. Das Wort Kurator stammt vom lateinischen „curare“ für „Sorge tragen“ ab. Franz-Joseph Zumloh bestimmte, dass Bürger seiner Stadt diese Tätigkeit ehrenamtlich ausüben sollten. Dem heutigen Kuratorium gehören neben Rainer Budde und Doris Kaiser noch Dr. med. Hans Joachim Hilleke, Peter Lenfers, Dr. jur. Bernadette Meimann, Magdalena Münstermann und Dr. med. Markus Wenning an.

Der Stifter Franz-Joseph Zumloh wurde 1764 in Warendorf geboren. Als Tuchhändler vermehrte er erfolgreich sein Vermögen. Er blieb ein bescheidener, tief gläubiger Mann, der sich für die Armen engagierte. Krankheit war für die Tagelöhner seiner Zeit oft gleichbedeutend mit Verelendung. Mit einer Stiftung von „53.000 Thalern“ eröffnete Zumloh 1843 ein Krankenhaus, das ihm zu Ehren Josephs-Hospital genannt wurde. Er verstarb 1854 im Alter von 90 Jahren.



**TAG
DER OFFENEN
TÜR**

Hereinspaziert in den OP!

Das Josephs-Hospital öffnet am 23. August seine Türen

So nah kommen Sie den OP-Räumen im Josephs-Hospital Warendorf im gesunden Zustand nur alle zwei Jahre: Beim Tag der offenen Tür am Sonntag, 23. August, gibt es zwischen 11 und 17 Uhr Medizin zum Anfassen, Bestaunen und Entdecken. Beim Blick hinter die Kulissen des Krankenhauses zeigt das JHW sein ganzes medizinisches Spektrum an zahlreichen Infoständen und informiert gemeinsam mit vielen Kooperationspartnern über die Service- und

Beratungsangebote vor Ort. Als Highlight haben die Besucher die Gelegenheit, sich einen Operationssaal von innen anzuschauen und verschiedene Operationstechniken und medizinische Geräte verständlich erklärt zu bekommen.

Zu sehen gibt es neben dem Zentral-OP mit den OP-Sälen unter anderem das Zentrum für Endoskopie und Kardiologie mit Livedemonstrationen, die neue Komfortstation sowie die Kapelle mit

Führungen zu den Kunstwerken von Künstlern wie Otmar Alt und Bernhard Kleinhaus. Außerdem im Programm: aktuelle Vorträge zu medizinischen und weiteren Themen.

Freuen können sich Besucher von jung bis alt auch über ein buntes Rahmenprogramm – zum Beispiel mit Kletterwand und Schiffsschaukel, Bauchtanz, Zauberei und Jazzmusik sowie einigen Leckereien gegen den Hunger und Durst.

Alle Informationen mit dem Programm zum Herunterladen finden Sie auf unserer Internetseite: www.jhwaf.de

Wissen schafft Gesundheit: Auszug aus unserem Vortragsprogramm.

21.10., 19.00–20.30 Uhr MAGEN- UND DARM- ERKRANKUNGEN – WENN ES IM BAUCH ZWICKT UND KNEIFT

Die Symptome bei Erkrankungen im Magen-Darm-Trakt sind vielfältig, umso mehr kommt es bei der Ursachenforschung auf eine gute Diagnostik an. Über neue und schonende Untersuchungstechniken informiert Prof. Dr. med. Dirk Domagk, Chefarzt der Inneren Medizin und Gastroenterologie.

2.11., 19.00–20.30 Uhr VOLKSKRANKHEIT SOBBRENNEN – WENN DAS ESSEN ÄRGER MACHT

Saures Aufstoßen, Sodbrennen oder zu viel Luft im Bauch – das hat fast jeder nach dem Essen schon einmal erlebt. Zum Problem werden diese Beschwerden, wenn sie dauerhaft und nicht berechenbar auftreten. Prof. Dr. med. Dirk Domagk, Chefarzt der Inneren Medizin und Gastroenterologie, stellt verschiedene Methoden der Diagnostik und aktuelle Therapiemöglichkeiten vor.

3.11., 19.00–20.30 Uhr ADIPOSITAS – WENN DAS ÜBERGEWICHT ZUR GEFAHR FÜR KÖRPER UND SEELE WIRD

Schlaganfall, Herzinfarkt, Arthritis und Arteriosklerose, Zuckerkrankheit und sogar Krebs: Diese und weitere Krankheiten stehen in engem Zusammenhang mit Adipositas. Warum es so schwer ist, das Gewicht zu reduzieren, und in welchen Fällen ein Chirurg helfen kann – diese und andere Fragen erörtert Prof. Dr. med. Christoph M. Seiler, Chefarzt Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie.

4.11., 19.00–20.30 Uhr ARTHROSE – WENN DAS GEHEN ZUR QUAL WIRD

Dr. med. Rolf Doht, Chefarzt der Orthopädie und Unfallchirurgie, erklärt Gründe und Ursachen für Gelenkverschleiß bzw. Arthrose und stellt moderne Diagnoseverfahren sowie therapeutische Maßnahmen vor.

MINIMALER EINGRIFF MIT

GROSSER WIRKUNG

LAPAROSKOPIE: Gynäkologie im Josephs-Hospital auf sanfte OP-Verfahren spezialisiert

Durch den zentimeterkleinen Einstieg geschoben, erreicht die Sonde ihr anvisiertes Ziel. Während eine Lichtquelle die dunkle Umgebung hell erleuchtet, gibt eine Miniaturkamera Bilder in Echtzeit und HD an die Außenwelt weiter. Denn die da draußen entscheiden, was als Nächstes passiert. Nach einer Sichtkontrolle stoßen links und rechts röhrenförmige Instrumente dazu, Fasszange, Schere und Sauger. Die Operation beginnt.

Nein, diese Szene stammt nicht aus einem Science-Fiction-Film. Sie klingt zwar außergewöhnlich, in Warendorf gehört sie aber zum Alltag für Gynäkologen und Chirurgen. Der Eingriff beschreibt eine Laparoskopie – eine für Patienten besonders schonende Art der Bauchspiegelung, die sich sowohl zur Diagnose von Krankheiten in der Bauch- und Beckenhöhle als auch zur Behandlung eignet. Im Falle einer Gebärmutterspiegelung nennt sich das Verfahren Hysteroskopie.



„Wir entfernen keine Gebärmutter, die nicht entfernt werden muss.“

Von links: Gregor Pschadka und Dr. Matthias Engelhardt

„Bei diesen minimalinvasiven Operationstechniken müssen nur winzige Einstiche durch die Bauchdecke gemacht werden: einer für die Kamera, zwei für die Operationsgeräte“, erklärt Dr. Matthias Engelhardt. Gemeinsam mit seinem Kollegen, Gregor Pschadka, leitet der 43-jährige Chefarzt die gynäkologische Fachabteilung des Josephs-Hospitals Warendorf. Spezialisiert haben sie sich auf die Durchführung minimalinvasiver Operationen bei Erkrankungen der weiblichen Organe. Ein Verfahren, das der sogenannten Schlüssellochchirurgie angehört. Die Vorteile dieser Methode im Unterschied zu einer offenen Operation am Bauch (Laparotomie) liegen auf der Hand. Engelhardt erklärt: „Bei der Frau wird weniger Gewebe verletzt, der Heilungsprozess verläuft weitaus schneller und es bleiben keine bis zu 30 Zentimeter langen Narben zurück.“

Wann kommt bei Frauen ein Eingriff infrage?

Leiden Patientinnen unter Menstruationsstörungen, können die Ursachen sowohl anatomischer als auch hormoneller

Natur sein. Neben der Ultraschalluntersuchung hat sich zum Ausschluss anatomischer Ursachen die Hysteroskopie durchgesetzt. Finden sich bei der Gebärmutteruntersuchung Verwachsungen, Polypen oder Muskelgeschwülste (Myome), ist ein operativer Eingriff notwendig. „Wir entfernen keine Gebärmutter, die nicht entfernt werden muss“, stellt Dr. Engelhardt klar. Gibt es aber keine Alternative, wird eine Hysterektomie durchgeführt. Dies ist der Fall bei sehr starken Blutungen und einer sehr großen Gebärmutter oder aber wegen einer bösartigen Erkrankung wie Krebs des Gebärmutterhalses oder des Gebärmutterkörpers.

Zwei schonende OP-Methoden

Engelhardt und Pschadka entfernen mit ihrem erfahrenen Team etwa 200 Gebärmütter im Jahr. Offene Bauchschnitte kommen dabei gar nicht mehr vor. Dafür stehen wesentlich modernere und schonendere Verfahren zur Auswahl. Welche Methode angewendet wird, hängt von der Erkrankung, den zu erwartenden Komplikationen und auch von dem Gesundheitszustand der Patientin ab.



Nach einer laparoskopischen OP bleiben nur kleine Narben zurück - meistens nicht größer als eine 5 Cent Münze.

» 85 Prozent der Gebärmutterentfernungen im Josephs-Hospital werden laparoskopisch durchgeführt. Bei einer laparoskopisch suprazervikale Hyperekтомie (LASH) wird die Gebärmutter in Stücken über die kleinen Schnitte in der Bauchdecke entfernt. Bei dieser Operationstechnik bleibt der Gebärmutterhals erhalten. **„Auf diese Weise haben wir auch schon bis zu drei Kilogramm schwere Gebärmütter entfernt. Eine solche OP erfordert viel Erfahrung. Wir sind hier überregional führend“,** erklärt Engelhardt. Ist die Entfernung des Gebärmutterhalses erforderlich, wird eine totale laparoskopische Hysterektomie (TLH) durchgeführt.

» Bei 15 Prozent entfernen die Warendorfer Ärzte die Gebärmutter über eine vaginale Hysterektomie. Hierbei erfolgt der Zugang zur Gebärmutter über die Scheide, ein Bauchschnitt ist nicht erforderlich.

Besonders effektiv: die Goldnetz-Therapie

Das Josephs-Hospital Warendorf gehört deutschlandweit zu den wenigen Kliniken, die die Goldnetz-Methode anbieten. Kommt es bei der Frau zum Beispiel zu dauerhaft starken Blutungen bis hin zur lebensbedrohlichen Blutarmut (Anämie), muss nicht zwingend die Gebärmutter entfernt werden. Stattdessen wird die Gebärmutter Schleimhaut schonend und komplikationsarm durch Hochfrequenzstrom verödet. Das Verfahren dauert nur wenige Minuten und empfiehlt sich insbesondere für Frauen in der Prämenopause (die Jahre vor der Menopause, die die eigentlichen Wechseljahre einleitet) mit abgeschlossenem Kinderwunsch.

Ausgezeichnete Arbeit!

Im Bereich der minimalinvasiven Operationen verfügt das Josephs-Hospital über die Qualifikation MIC II der Arbeitsgemeinschaft gynäkologische Endoskopie e. V. (AGE). Die hierfür geforderten OP-Zahlen spiegeln die Erfahrungen der Operateure in der minimalinvasiven Chirurgie wider. Neben Tübingen und Speyer ist Warendorf zudem eines von drei Hospitationszentren, das von einem der Weltmarktführer dieser speziellen medizinischen Geräte zertifiziert worden ist. Mit den für die Zertifizierung erforderlichen Standards, halten die Warendorfer Ärzte die Qualität und Kompetenz vor, um das eigene Wissen an Fachärzte und OP-Zentren anderer Häuser in Workshops zu vermitteln.

STARKES LEISTUNGSSPEKTRUM

Neben der Spezialisierung auf Bauch- und Gebärmutter Spiegelungen liegt ein weiterer wichtiger Schwerpunkt der gynäkologischen Fachabteilung im Josephs-Hospital Warendorf in der Urogynäkologie, der Behandlung der weiblichen Inkontinenz (Blasenschwäche) und bei Senkungen aus dem Scheidenbereich.



Ihr Kontakt:
Gynäkologie
Tel.: 02581 20-1501
Fax: 02581 20-1502
gyn@jhwaf.de

KEINE CHANCE deu Dar

► RECHTZEITIGE VORSORGE MINIMIERT DAS DARMKREBSRISIKO

Beginnen wir mit den schlechten Nachrichten: Mehr als 70.000 Menschen erkranken jährlich an Darmkrebs, er ist die zweithäufigste Todesursache bei Krebserkrankungen.

Die positive gleich hinterher: Wird er früh diagnostiziert, kann die Krankheit behandelt werden – sie hat eine sehr hohe Heilungschance. Denn Darmkrebs entwickelt sich langsam.



CHECK-UP
GESUND
DURCHS
LEBEN!

Dickdarmkrebs

Die Ursache für Dickdarmkrebs sind häufig Darmpolypen – und bis die wachsen und zur bösartigen Bedrohung werden, vergehen zehn bis 15 Jahre. „Eine viel bessere Voraussetzung, um die Gefahr durch eine frühe Diagnose abzuwenden, gibt es kaum“, erklärt Prof. Dr. Dirk Domagk. Seit diesem Jahr sitzt er auf dem Chefsessel der Abteilung Innere Medizin im Josephs-Hospital Warendorf. Als erfahrener Gastroenterologe arbeitet Domagk dabei eng mit anderen Fachabteilungen und externen Ärzten interdisziplinär zusammen, um im Darmzentrum Warendorf (siehe Kasten S. 10) Patienten optimal versorgen zu können. Eine Operation sei oft noch vermeidbar,

die regelmäßige Kontrolle über einen endoskopischen Eingriff reiche aus – „eine Darmspiegelung ist nichts Schlimmes, kann aber Schlimmeres verhindern“, räumt Domagk mit einem weitverbreiteten Vorurteil auf. Die Untersuchung sei praktisch schmerzfrei, nur 15 bis 25 Minuten dauere die Kamerafahrt, bei der die Innenwand des Dickdarms unter die Lupe genommen wird. Während dieser Zeit schläft der Patient. Der schlechte Ruf einer schmerzenden Untersuchung sei heute unbegründet. „Dem gegenüber steht die große Chance, mit der Darmspiegelung rechtzeitig einem entstehenden Darmkrebs auf die Spur zu kommen“, unterstreicht der Chefarzt. »



Am häufigsten von Darmkrebs betroffen sind Menschen um die 65 Jahre. Daher raten Ärzte und Krankenkassen zur Vorsorgeuntersuchung ab dem 50. Lebensjahr, die – wenn ohne Befund – alle zehn Jahre wiederholt werden sollte. Die gesetzlichen Krankenkassen bezahlen ab dem 56. Lebensjahr die Vorsorgedarmspiegelung sowie eine Kontrolle alle zehn Jahre. Patienten, die zur Risikogruppe gehören, die Fälle von Darmkrebs in der Familie haben, unter Diabetes leiden oder Blut im Stuhlgang haben, sollten sich aber vorher untersuchen lassen. Im Fall von erblichem Darmkrebs ist die Spiegelung schon ab dem 25. Lebensjahr im Jahresrhythmus vorgesehen. Liegt eine familiäre Häufung vor, sollte die erste Darmspiegelung zehn Jahre vor dem Alter stattfinden, in dem der Darmkrebs in der Familie aufgetreten ist. Die Untersuchung kann ambulant von einem niedergelassenen Gastroenterologen durchgeführt werden.

Den Darmtrakt voll im Blick

Seit Anfang Februar 2015 ist Prof. Dr. med. Dirk Domagk neuer Chefarzt der Inneren Medizin im Warendorfer Josephs-Hospital. Sein Schwerpunkt neben der allgemeinen Inneren Medizin: die diagnostische und therapeutische Endoskopie. Der 46-Jährige gilt als ausgewiesener Experte in der Gastroenterologie, ausgezeichnet mit zahlreichen Zertifikaten.

Der gebürtige Göttinger und Vater von drei Kindern ist verheiratet und lebt in Münster, wo er vor seinem Wechsel nach Warendorf als Oberarzt in der Universitätsklinik arbeitete. Sein Fazit nach einem halben Jahr Josephs-Hospital:

„Wir haben eine tolle Mannschaft, Ärzte, Pflegende und Verwaltung ziehen an einem Strang.“

Prof. Dr. med.
Dirk Domagk



Ausgezeichnetes Darmzentrum

Das Darmzentrum Warendorf ist eine Abteilung, in der Patienten mit Darmkrebs nach einheitlichen und international anerkannten Standards behandelt werden. Es gibt sogenannte Tumorkonferenzen, bei denen sich alle an der Behandlung eines Patienten beteiligten Ärzte zusammensetzen und das weitere Vorgehen besprechen: psychologische Hilfsangebote vor und nach der OP, Teilnahmen an Studien, feste Ansprechpartner, kurze Wege, Präventiv- und Sozialarbeit sowie die Ernährungsberatung. „Wir arbeiten mit allen für eine optimale Behandlung erforderlichen Disziplinen eng und vertrauensvoll zusammen“, sagt Zentrumsleiter Prof. Dr. med. Christoph M. Seiler, der zudem Chefarzt der Abteilung Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie ist. Operative Eingriffe führt Seiler mit seinem Team direkt im Josephs-Hospital durch.

Dass der interdisziplinäre Austausch sehr gut funktioniert, hat das Warendorfer Hospital seit fünf Jahren schwarz auf weiß: Das Darmzentrum ist seit 2010 zertifiziert, eine Überprüfung findet jährlich statt. Durchgeführt wird das Verfahren durch das Institut Onko-Zert, das im Auftrag der Deutschen Krebsgesellschaft e. V. arbeitet. „Das zeigt, dass alle unsere Mitarbeiter ganze Arbeit leisten.“ Über den hohen Standard freut sich Seiler. Viel lieber sei es ihm aber, wenn das Darmzentrum Warendorf erst gar nicht existieren müsste: „Durch eine flächendeckende und regelmäßige Vorsorge könnten wir die Zahl der Darmkrebserkrankungen deutlich reduzieren.“

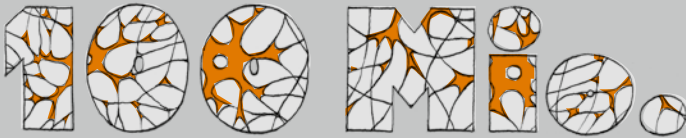


Ihr Kontakt:
Darmzentrum Warendorf
Tel.: 02581 20-1301
Fax: 02581 20-1302
darmzentrum@jhwwf.de

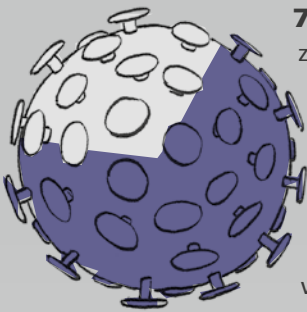
Der Bauch denkt mit!

Immer noch ein Tabuthema, bietet der Darm dennoch eine Menge Gesprächsstoff. Denn kaum ein anderes Organ hat so unmittelbare Auswirkungen auf Gesundheit und Stimmung wie er: Aus dem Körperzentrum heraus liefert der Darm dem gesamten Körper die Energie, die er zum Leben braucht.

Hier ein paar Zahlenspiele über den Darm, die ihn als das würdigen, was er ist: gigantisch!



Nervenzellen sind in den Darmwänden zu einem Netz verflochten – mehr, als das gesamte Rückenmark besitzt. Sie umspannen den Verdauungstrakt wie ein dünnes Netz. Damit ist der Darm ein „zweites Gehirn“, das völlig eigenständig agiert: Er nimmt wahr, korrigiert und lernt. Nach ganzheitlicher Verarbeitung und Bewertung aller Sinneseindrücke und Gedanken meldet er die Empfindungen dem Gehirn. Der Begriff „Bauchgefühl“ hat also einen wahren Kern.



70 Prozent der Abwehrzellen im Körper sitzen im Darm. Das macht ihn zum Zentrum des menschlichen Immunsystems – und auch so schwierig zu transplantieren: Der Empfänger stößt die ihm fremden Zellen oft wieder ab.



8 Meter

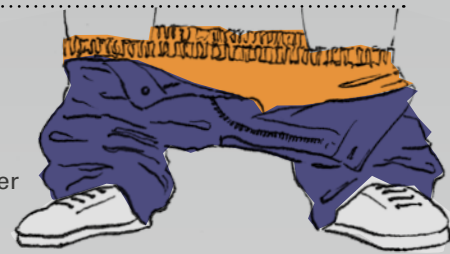
lang ist das Verdauungssystem der meisten Menschen.

300–500 m²

erstreckt sich aufgefaltet die Oberfläche des Darms. Der Darm ist somit das größte Organ des Menschen.

3 Jahre

seines Lebens verbringt der Mensch durchschnittlich auf der Toilette.



50.000 l **30t**

50.000 Liter Flüssigkeit und **30** Tonnen Nahrung werden im Laufe eines durchschnittlichen menschlichen Lebens vom Darm verarbeitet.

10–100 Bio.

Im Dickdarm leben **zehn bis 100 Billionen** Bakterien aus mehr als **400** verschiedenen Bakterienarten. Sie unterstützen den Dickdarm bei seiner Arbeit. Das sind **zehnmal** mehr als der Körper an eigenen Zellen besitzt und **1600 Mal** mehr Lebewesen, als derzeit Menschen auf der Erde wohnen.



FEST IM SATTEL RADELN SIE SICH FIT

Mal wieder kräftig in die Pedale treten?

Warendorf und seine Umgebung bieten zum Radfahren beste Voraussetzungen. Die Landschaft ist vielfältig, Hinweisschilder sind übersichtlich aufgestellt und die Radrouten abwechslungsreich. Ob im Frühjahr, Sommer, Herbst oder Winter, ob gemütlicher Familienausflug oder anspruchsvolle Langstreckentour – hier bekommt jeder etwas auf die Kette. Als kleine Appetitanreger gibt es von uns zwei Routentipps mit unterschiedlichen Schwerpunkten:

Bergauf!

Mögen Sie es etwas anspruchsvoller, empfehlen wir Ihnen die 63 Kilometer lange Tour von Warendorf über Telgte, Ostbevern bis nach Freckenhorst. Kondition ist hierbei gefragt, da die Strecke einige Anstiege zu bieten hat. Start und Ziel ist der Marktplatz in Warendorf.

Kinderleicht!

Diese Strecke von Warendorf zum Schloss Harkotten ist für die ganze Familie. Die ca. 40 Kilometer sind einfach zu bewältigen, da es sich hierbei um eine ebene und größtenteils beschildderte Strecke handelt. Start und Ziel ist der Marktplatz in Warendorf. Die Route führt über Sassenberg, Feldmarksee, Dreiländereck und Füchtorf.



Radroutenplaner NRW

Den detaillierten Verlauf dieser Touren – aber auch für viele andere individuell geplante Fahrradrouten – können Sie einfach mit dem Radroutenplaner NRW planen:

www.radroutenplaner.nrw.de

Klassisch mit Karten

Wenn Sie es lieber auf die altbewährte Weise mögen: Detaillierte Fahrradkarten können bequem online im Warendorf-Shop erworben werden:

www.warendorf.de/freizeit-tourismus/shop/produkte.html

Noch mehr rund ums Radtouren

Weitere Tipps für Touren in und rund um Warendorf, Kurzinformationen zu Strecken sowie nützliche Adressen, zum Beispiel zu den Themen Verleih und Reparatur, sowie geführte Radtouren erhalten Sie auf der städtischen Website unter:

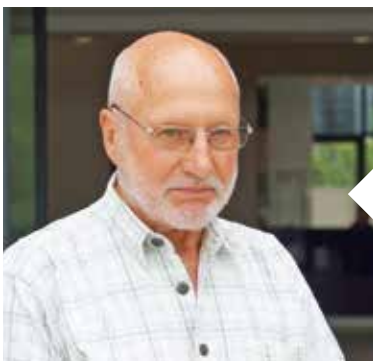
www.warendorf.de/freizeit-tourismus/radfahren.html

Radplanungskarten sowie Informationsflyer bekommen Sie außerdem kostenlos bei der Warendorf Marketing GmbH:
Emsstraße 4, 48231 Warendorf
Tel.: 02581 54-5454, Fax: 02581 54-5411
marketing@warendorf.de

„Alles (lacht). Ich mache viel Sport. So zwei- bis dreimal die Woche gehe ich joggen, fahre Rennrad und gehe mit meiner Tochter schwimmen. Ich esse viel Salat, habe Kohlenhydrate reduziert und esse weniger Fleisch, mehr Fisch!“



„Ich studiere in Aachen und ernähre mich dort nicht so gesund, aber wenn ich zu Hause bin, kochen Mama und Oma immer. Dafür mache ich aber täglich Sport. Ich gehe ins Fitnessstudio, spiele Fußball und laufe gerne.“



Eine bewusste Lebensweise erhöht die Chance, bis ins hohe Alter fit zu bleiben. Doch jeder Mensch hat da seine eigenen Tricks, den manchmal stressigen Alltag gesund zu gestalten.

„WAS TUN SIE FÜR IHRE GESUNDHEIT?“

Wir haben bei unseren Besuchern nachgefragt.

„Wir fahren täglich gemeinsam Fahrrad, auch wenn es in den Urlaub geht, nehmen wir die Fahrräder immer mit. Zusätzlich gehen wir im Sommer jeden zweiten Tag im Freibad schwimmen.“



„Sehr viel. Es fängt bei der Ernährung an. Ich esse seit 25 Jahren selbst geschrotetes Müsli mit Früchten der Jahreszeit und mache jedes Jahr das Sportabzeichen. In den letzten Jahren habe ich das Goldabzeichen gemacht. Ansonsten fahre ich gerne Rennradtouren und schwimme.“

**Die multimodale
Schmerztherapie gibt
Patientin Annik Grill
wieder Lebenskraft.**

DEN SCHMERZ IM GRIFF!

„Mir geht’s richtig gut!“ Annik Grill hört sich zufrieden an. Dass sie diesen Satz so überzeugt sagen kann, war nicht immer selbstverständlich. Denn die 68-Jährige hatte Schmerzen. Nicht kurzzeitig oder für einige Wochen – sondern mehr als vier Jahrzehnte: ununterbrochen, Tag für Tag. Annik Grill litt unter chronischen Schmerzen, die ihren Alltag bestimmten. Begonnen hatte alles nach einem Arbeitsunfall, damals noch in ihrem Geburtsland Frankreich: „Ich war Krankenschwester und musste immer schwer heben, bis ich mit 23 Jahren meinen

ersten Bandscheibenvorfall hatte.“ Die erste Operation verlief gut, wie die Ärzte ihr bescheinigten. Die Beschwerden aber blieben fortan der Taktgeber ihres Lebens – auch als sie der Liebe wegen vor 30 Jahren nach Ostbevern zog.

Viele weitere Eingriffe in unterschiedlichen Kliniken folgten, ohne langfristigen Erfolg. Nicht arbeiten, nicht schlafen, nichts mehr mit Freunden und Familie unternehmen. Theater- oder Kinobesuche waren ihr durch die lange Sitzhaltung nicht mehr möglich. Auf Hobbys wie Malen oder Bas-

teln verspürte sie keine Lust. „Ich zog mich immer mehr zurück. Obwohl ich ein fröhlicher Mensch gewesen bin. Die Schmerzen haben mir aber einfach die Kraft geraubt“, beschreibt sie ihre zermürbende Situation. Umso skeptischer war sie, als sie in einem Zeitungsartikel über die multimodale Schmerztherapie im Josephs-Hospital Warendorf las. „Ich hatte Angst, wieder enttäuscht zu werden.“ Es war ihr letzter Strohhalm, nach unzähligen Arztbesuchen und Therapieansätzen, um doch noch von der andauernden Pein befreit zu werden.



Haben die multimodale Schmerztherapie im Josephs-Hospital etabliert: Oberärztin für Anästhesie Stephanie Rogge-Wewel (links) und Psychologin Martina Möllers

Den Schmerzkreislauf verlassen

„Viele unserer Patienten bringen bereits eine lange ‚Schmerzkarriere‘ mit, wenn sie zu uns kommen. Umso wichtiger ist es, den Betroffenen zu sagen, dass es ein langer Weg werden kann. Das Ziel ist nicht Schmerzfremheit sondern ein besserer Umgang mit dem Schmerz“, betont Stephanie Rogge-Wewel. Die Oberärztin für Anästhesie beschäftigt sich mit dem Themenfeld seit mehr als 20 Jahren. Gemeinsam mit ihrer Kollegin, der Psychologin Martina Möllers, entwickelte sie im Josephs-Hospital ein Konzept für die stationäre multimodale Schmerztherapie. Seit 2014 können in Warendorf Behandlungsgruppen mit bis zu acht Patienten durch ein interdisziplinäres Team aus Schmerztherapeuten, Orthopäden, Psychologen, Psychotherapeuten, Physiotherapeuten, Sporttherapeuten, Musiktherapeuten und Aromatherapeuten in Einzel- und Gruppentherapie versorgt werden.

Das Wichtigste sei, dass sich die Patienten auf die Therapie einließen: „Eine der Voraussetzungen, um am stationären zweiwöchigen Programm teilzunehmen, ist die Bereitschaft, sein langfristiges Verhalten ändern zu wollen. Wenn die Motivation nicht stimmt, können wir dem Patienten nicht helfen“, unterstreicht Rogge-Wewel. Das Programm hat es in sich, der Therapieplan in den beiden Wochen ist individuell zusammengestellt und braucht vor allem eines: persönlichen Einsatz! Eine gute medikamentöse Einstellung ist zwar ein wichtiger Pfeiler des Programms, von zentraler Bedeutung ist aber auch der Wille, sich einzulassen und viel bewegen zu wollen. „Viele Patienten erkennen, dass Bewegung nicht mit Schmerzen verbunden sein muss. Ganz im Gegenteil: Verspannte oder schlaffe Muskeln verschlimmern den Zustand nur“, sagt Stephanie Rogge-Wewel. Passive und depressive Menschen steckten dadurch oft in einem Schmerzkreislauf, aus dem sie nur schwer wieder herausfinden. »



Ihr Kontakt:
Sekretariat Anästhesie
Tel.: 02581 20-2233
Fax: 02581 20-2234
anae@jhwaf.de

Multimodale Schmerztherapie

Chronischer Schmerz ist ein vielschichtiges Krankheitsbild. Hier setzt die multimodale Schmerztherapie an:

Ähnlich wie in einem Baukasten wird die für den Patienten am besten geeignete Kombination aus physikalischen Therapien und psychosozialer Betreuung ausgewählt. Dabei arbeiten verschiedene Berufsgruppen und Schmerzspezialisten im Josephs-Hospital Warendorf abteilungsübergreifend zusammen, zum Beispiel Ärzte, Psychologen oder Physiotherapeuten. Durch den engen Austausch können die einzelnen Therapien noch besser verzahnt und aufeinander abgestimmt werden.

Voraussetzung für eine stationäre Therapie:

1.
Die Lebens- und Arbeitsfähigkeit ist dauerhaft beeinträchtigt
2.
Ein schmerzbedingter operativer Eingriff, eine unimodale Schmerztherapie oder eine Entzugsbehandlung ist bereits fehlgeschlagen
3.
Fehlgebrauch von Schmerzmedikamenten
4.
Schmerzbedingte psychische Begleiterkrankungen
5.
Gravierende körperliche Begleiterkrankungen

Treffen mindestens drei der genannten Punkte auf Sie zu? Dann melden Sie sich bei uns – wir beraten Sie zum weiteren Vorgehen

Vor jeder Aufnahme machen sich die Ärzte von den möglichen Kandidaten ein Bild: zum einen, um die bisherige Krankheitsgeschichte kennenzulernen und daraus Schlüsse zu ziehen. „Am Anfang der Behandlung steht eine umfassende Schmerzanalyse mit einer ausführlichen Anamnese und körperlichen Untersuchung“, erklärt Rogge-Wewel. Zudem müssen einige Kriterien ausgeschlossen werden, die eine Teilnahme verhindern könnten, ergänzt Psychologin Möllers: „Dazu gehören mangelnde körperliche Leistungsfähigkeit, psychische Störungen, wie zum Beispiel schwere Psychopathologien und Suchterkrankungen.“

„Meine Lebensqualität ist deutlich gestiegen, ich bin beweglicher und nehme wieder teil.“

Mehr Lebensqualität

„Das ganze Konzept hat mir sofort gefallen“, sagt Annik Grill. Ganz besonders, weil es überwiegend auf eine medikamentöse Behandlung verzichtete. „Bevor ich nach Warendorf gekommen bin, habe ich immer stärkere Schmerzmittel genommen. Meine Tage verliefen wie im Nebel.“ Damit ist seit der multimodalen Therapie, die sie Anfang Februar begonnen hatte, Schluss. Die Behandlung habe ihr dabei geholfen, aktiv gegen den Teufelskreis aus Schmerzen anzukämpfen. Es sei sehr anstrengend gewesen, die Schmerzen waren in den ersten Tagen sogar stärker als vorher. „Zwischen Krankengymnastik, Ergotherapie, Kunsttherapie und Körpertherapie habe ich aber irgendwann gar keine Zeit mehr gehabt, über meinen Schmerz nachzudenken“, so die zweifache Mutter. Auch die psychologische Betreuung habe ihr dabei geholfen, nach dem Klinikaufenthalt weiter an sich zu arbeiten und alte Denk- und Verhaltensmuster aufzubrechen. Mit Erfolg: Ein halbes Jahr nach ihrer stationären Behandlung bestimmen Schmerzen nicht mehr Annik Grills Alltag, sie habe vor allem gelernt, mit ihnen zu leben: „Meine Lebensqualität ist deutlich gestiegen, ich bin beweglicher und nehme wieder teil.“ Es gehe ihr halt wieder gut. Richtig gut.



Annik Grill hat gelernt, nicht gegen ihre Schmerzen, sondern mit ihnen zu leben

IM GESPRÄCH MIT...

Nach ihrer Ausbildung zur Physiotherapeutin im Jahr 2011 und einer kurzen Durchgangsstation in einer Praxis in Hamm arbeitet die 23-Jährige seit September 2012 in der Abteilung für Physiotherapie im Josephs-Hospital.



Verena Brandt

Frau Brandt – zum Einstieg mal eine Frage, die Sie als ausgebildete Physiotherapeutin eher stellen, als gestellt bekommen: Wie geht es heute Ihrem Rücken so?

» Verena Brandt: Dem geht es soweit ganz gut. Ich gehe gerne tanzen und betreibe Fitness. Zudem achte ich im Alltag gezielt darauf, wie ich meinen Rücken beanspruche. Dass allgemein Bewegung wichtig ist, um den Rücken zu kräftigen und gesund zu halten, sehe ich natürlich auch täglich an meinen Patienten. Ich weiß aus Erfahrung, was passieren kann, wenn ich nichts tun würde.

Wenn wir uns also mehr bewegen würden, hätten Sie weniger Arbeit?

» B.: Unfälle und Überlastung sind natürlich auch mögliche Ursachen für Beschwerden. Es wäre aber gut, wenn sich jeder mindestens zwei Stunden pro Woche bewegt, am besten viermal je 30 Minuten.

„Ich hab Rücken“ ist ein Satz, den Sie in ihrem Berufsalltag öfters hören?

» B.: Tatsächlich ist es so, dass die meisten Menschen mit Rückenproblemen zu uns kommen. Oft auch Patienten, die an den Folgen eines Bandscheibenvorfalles leiden. Wichtig ist es auf jeden Fall, dass Symptome frühzeitig ernst genommen werden und nicht erst dann, wenn Schmerzen nicht mehr auszuhalten sind. Ganz fatal ist es, wenn Patienten auf eigene Faust Medikamente gegen den Schmerz einnehmen, statt gleich zum Arzt oder zu uns in die Physiotherapie zu kommen.

Die Wahl Ihres Berufes hat auch etwas damit zu tun, dass Sie gerne anderen Menschen helfen?

» B.: Unter anderem. Ich interessiere mich aber auch für die Anatomie des Menschen, verstehe gerne seine Zusammenhänge. Das ist der Grund, warum ich mich auf die manuelle Therapie spezialisiert habe. Ich habe das Gefühl, durch die manuelle Therapie dem Patienten besser helfen zu können.

Manuelle Therapie – klingt nach echter Handarbeit ...

» B.: ... was auch den Tatsachen entspricht. Während meiner zusätzlichen dreijährigen Ausbildung zur Manualtherapeutin habe ich viel über unseren Körper gelernt. Die manuelle Therapie setzt spezielle Handgrifftechniken ein. Je nach Befund lokalisieren oder analysiere ich damit Bewegungsstörungen im Bereich der Extremitätengelenke oder der Wirbelsäule.

Mit welchem Effekt?

» B.: Die Techniken eignen sich dabei sowohl zur Schmerzlinderung als auch zur Mobilisation von Bewegungseinschränkungen. Der ganzheitliche Behandlungsansatz der manuellen Therapie gehört nicht zum Standardangebot von physiotherapeutischen Praxen. In unserer Klinikpraxis, die von Bernhard Langhorst geleitet wird, sind wir zwei ausgebildete Manualtherapeutinnen.

Seit Oktober 2014 gehören Sie zudem dem Team der multimodalen Schmerztherapie an.

» B.: Seitdem die multimodale Schmerztherapie Ende 2014 in unserem Klinikum von Stephanie Rogge-Wewel etabliert worden ist (siehe auch Artikel auf Seite 14–16, Anm. d. Red.), bin ich gemeinsam mit zwei weiteren Physiotherapeutinnen mit im Boot. Es ist eine andere Art der Patientenzusammenarbeit, wie ich sie aus dem Alltag nicht kenne. Wir beschäftigen uns viel intensiver mit dem Menschen, sehen und behandeln ihn täglich, nutzen unterschiedlichste Methoden, der Kontakt ist sehr eng. Wir können so besser Fort- oder Rückschritte der Schmerzverläufe erkennen – und entsprechende Empfehlungen abgeben. Die interdisziplinäre Arbeit der Fachbereiche funktioniert dabei wirklich gut.

Kollegiale Atmosphäre und gute Zusammenarbeit – fühlen Sie sich im Josephs-Hospital gut aufgehoben?

» B.: Ich bin gebürtige Warendorferin, mein Vater hat 13 Jahre als Physiotherapeut im Josephs-Hospital gearbeitet. Dass ich das Umfeld schon vorher kannte, spielt auch eine Rolle, warum ich mich hier von Anfang an wohlfühlt habe. Dass Bereiche und Kollegen gut miteinander kooperieren, Ärzte, Schwestern und „Physios“ in die Patientenbehandlung mit einbezogen werden, macht die tägliche Arbeit angenehm. Ich freue mich darüber, wenn meine Rückmeldungen und Empfehlungen angenommen und ernst genommen werden.



Ihr Kontakt:
Physiotherapie
Tel.: 02581 20-1330
Fax: 02581 20-1333
physio@jhwaf.de

DER HERBST SCHMECKT GESUND!

mensch joseph! FIT-TIPP

Zwischen Sonnenstrahlen mag noch niemand daran denken – aber der kalendarische Herbstanfang ist ab Herausgabe dieser Josephs-Ausgabe nicht mehr fern: In vier Wochen, am 23. September, verabschiedet sich offiziell der Sommer. Die Tage werden kürzer, die Temperaturen sinken. Vielen schlägt das Wetter aufs Gemüt, anderen auf die Gesundheit – mit dem Herbst steht auch die Erkältungszeit vor der Tür. Durch fettes, schweres und vitaminarmes Essen stoßen wir sie zusätzlich weit auf. Die Ernährungsberatung im Josephs-Hospital gibt Tipps, wie Sie gesund und mit einem Lächeln durch den Herbst kommen.

VITAMIN C

Kiwis
Orangen
Schwarze Johannisbeeren
Paprika
Weißkohl

VITAMINE

MINERALSTOFFE

SPURENELEMENTE

BALLASTSTOFFE

Kürbisse

ZINK

VITAMIN B

EISEN

EISEN

BALLASTSTOFFE

Vollkornbrot

UNGESÄTTIGTE FETTSÄUREN

VITAMINE

ANTIOXIDANTIEN

Nüsse

POLYPHENOLE

Tee

ENTGIFTEND

Ingwer

ALLIZIN (STÄRKT IMMUNSYSTEM)

Knoblauch

Abwehrbollwerk

Vitamin C und Zink

Vitamin C wirkt nicht nur als Zellschutzmittel, es stimuliert darüber hinaus die körpereigenen Abwehrkräfte. Auch Zink hat einen positiven Einfluss auf das Immunsystem. Und es beschleunigt ganz nebenbei – genau wie Vitamin C – die Wundheilung.

Glücksmacher Serotonin

Häufig Schuld an der Herbstmüdigkeit ist das Hormon Melatonin, von dem der Körper in der dunklen Jahreszeit mehr bildet. Doppelt schlecht: Es macht nicht nur schlapp, sondern senkt den Gehalt von Serotonin im Körper. Wegen seiner positiven Wirkung auf den Gemütszustand wird Serotonin auch einfach „Glückshormon“ genannt – und muss vom Körper im Gehirn selbst gebildet werden.

Damit das auch geschieht, braucht der Mensch als wichtigsten Baustoff die Aminosäure Tryptophan. Gleichzeitig sind Kohlenhydrate nötig, um das Tryptophan ins Gehirn zu lotsen. Sie werden langsam verdaut und halten, anders als Schokolade zum Beispiel, den Blutzuckerspiegel und die Insulinausschüttung konstant. Beides kann nur mit der Nahrung aufgenommen werden.

Melatonin-Killer Vitamin D

Gesunde Lebensmittel wirken verstärkt, wenn wir uns in der frischen Luft bewegen. Das Zauberwort heißt Vitamin D, das hauptsächlich in der Haut gebildet wird. Der Effekt ist geradezu vernichtend – für das Schlafhormon Melatonin – das Hormon, das den Menschen träge und traurig macht.

TRYPTOPHAN-LIEFERANTEN

Fisch
Cashewkerne
Paranüsse
Eier
Dinkel
Quark
Käse
Weizenkeime

SCHÜTTEN ENDORPHINE AUS

Chili
Pfeffer
Peperoni

KOMPLEXE KOHLENHYDRATE

Vollkornprodukte
Kartoffeln
Reis

WAHRE GLÜCKSBRINGER

Sojabohnen

WORTFUCHS

Wie fit sind Sie, wenn es um Ihr Allgemeinwissen geht? Stellen Sie es auf die Probe, finden Sie das gesuchte Wort und schicken Sie uns die **Lösung unter dem Kennwort „Wortfuchs“ per E-Mail an menschjoseph@jhwaf.de oder postalisch an das Josephs-Hospital, Am Krankenhaus 2, 48231 Warendorf** (Ihren Namen und Ihre Anschrift nicht vergessen!). Gewinnen können Sie einen **Massagegutschein im Wert von 100 Euro** in der Abteilung für Physiotherapie im JHW.

**LÖSUNG
EINSENDEN UND
100-EURO-
MASSAGE-
GUTSCHEIN
GEWINNEN!**

ein Schädelknochen	sich täuschen	wertvolles Möbelholz	japanische Matratze	schweiz. Schriftsteller (Max)	Sport-ruderboot	Fluss zur Seine	Siegespokal beim Sport	eingeslegtes Hühnerprodukt	Ringel-, Saugwurm	Ausruf des Missfallens	Lebensstätte e. Parasiten (Biol.)
heiser, kratzig (Stimme)		Regenbogenhaut des Auges		Krankheits-erreg		eingedickter Frucht-saft		schädlich, toxisch	früher; lieber	kleine Brücke	Wasser-vogel
				Abk. für Elektro-enzepha-logramm		feine Haut-öffnung		besitz-anzei-gendes Fürwort			
Nord-polar-gebiet	Braten-beigabe, Soße	Medi-ziner		akade-mischer Grad	Kletter-, Heil-pflanze			seitlicher Teil der Bauch-wand	ital. Barock-maler (Guido)	Kinder-beschen-ker	
					Berg-kiefer, Legföhre	An-zeigen-aufgeber					
Entfernung des Inhalts	zum Verzehr geeignet	Tabletten-hilfsstoff; Puder-grundlage	franz. Stadt an der Rhone			Verkehrs-stockung		Spiel-leitung (Kunst, Medien)			
Entwöhnung Abhän-giger					früheres Narkose-mittel			Rich-tungs-angabe	latein-amerik. Tanz im 2/4-Takt	lange, schmale Vertiefung	
Karten-spiel			Bestand, tatsäch-licher Vorrat		altnor-discher Donner-gott	An-sprache, Vortrag					
			Papst-name	eng-lisches Bier	eigen-sinnig, hart-näckig		Wirt-schafts-prüfer; Korrektor	Platz, Stelle	arabi-scher Männer-name		
kleines Lasttier	Ge-schwätz, Rederei					Wider-hall			irgend-jemand		
					lieblich, anmutig		alt-rö-mischer Volks-führer				
Röhr-chen, Hohl-nadel	Gefäß zum Zer-kleinern; Geschütz					anfäng-lich			germa-nische Gottheit		

123456789101112131415161718

Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahren. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, die Gewinnerin oder der Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Alle persönlichen Daten werden von uns nur für die Durchführung des Gewinnspiels erhoben und verwendet.

IMPRESSUM

Herausgeber:

Josephs-Hospital Warendorf
Am Krankenhaus 2
48231 Warendorf
Telefon: 02581 20-0
Telefax: 02581 20-1003
info@jhwaf.de
www.jhwaf.de

Verantwortlich für den Inhalt:

Tobias Christof Dierker
Marketing & Kommunikation

Konzept, Redaktion und Design:

KIRCHNER
Kommunikation und Marketing GmbH
www.kirchner-kum.de

Bildnachweis:

Carsten Strübbe (S. 1, 3, 14, 16, 17)
Tobias Christof Dierker (S. 3, 4)
Alberto Alonso Malo (S. 3, 7, 15)
istockphoto (S. 3, 6, 8, 9, 12)
JHW (S. 5, 6, 7, 13, 20)
Fotolia (S. 7)



Ihre Meinung zählt!

Wie fanden Sie unsere Premierenausgabe? Wir sind dankbar für Kritik, Lob und Anregungen – schreiben Sie uns einfach eine E-Mail an **menschjoseph@jhwarendorf.de**

Wir freuen uns, Sie schon bald wieder mit spannenden Gesundheitsthemen aus dem Josephs-Hospital Warendorf informieren zu dürfen: Die zweite Ausgabe erscheint im Dezember 2015.



Kontakt: Josephs-Hospital Warendorf
Am Krankenhaus 2 · 48231 Warendorf
Telefon: 02581 20-0 · Telefax: 02581 20-1003
E-Mail: info@jhwarendorf.de · www.jhwarendorf.de · www.facebook.com/jhwarendorf



JOSEPHS-HOSPITAL
WARENDORF