

IHR GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR DIE REGION

• **mensch** **joseph!**

AUSGABE 3 | 2016

Alles für den Brandschutz –
Hohe Sicherheitsstandards für den Alarmfall **S. | 16**

Hygiene im Josephs-Hospital –
Risiken im Keim ersticken **S. | 12**

Einblicke in den Zentral-OP

Eine neue Hüftprothese für Patientin
Irmgard Schuckenberg **S. | 06**

Anika Roodus:
Teamplayerin
in der onkolo-
gischen Pflege
S. | 2



JOSEPHS-HOSPITAL
WARENDORF

IM GESPRÄCH MIT...



Anika Roodus

Die gelernte Krankenschwester Anika Roodus arbeitet seit 2005 im Josephs-Hospital. Nach einer onkologischen Fachweiterbildung wechselte sie 2016 von der internistischen Station in das Darmzentrum Warendorf. Hier kümmert sich die 32-Jährige seit anderthalb Jahren um Patienten, die an Krebserkrankungen des Darms leiden. Für die gebürtige Telgterin bedeutete der Wechsel, sich neuen beruflichen Schwerpunkten und Herausforderungen zu stellen.

Frau Roodus, mit Ihrer fachlichen Weiterbildung im Bereich Onkologie haben Sie sich beruflich dafür entschieden, der Krankheit „Krebs“ alltäglich zu begegnen. Warum gerade eine Spezialisierung auf diesem Gebiet?

» Anika Roodus: Ich habe auch schon vor meinem Wechsel ins Darmzentrum auf der internistischen Station gearbeitet und viel mit onkologischen Patienten zu tun gehabt. Insofern sind das Gebiet und der Umgang mit Krebspatienten für mich nicht neu. Das Thema interessiert mich – und ich habe darin eine gute Möglichkeit gesehen, in meinem Berufsfeld weiterzukommen.

Was bedeutet in dem Fall „Weiterbildung“ – wo lagen die Lernschwerpunkte?

» Meine berufsbegleitende Fachweiterbildung dauerte zwei Jahre und beinhaltete theoretische wie praktische Anteile, die ich im Universitätsklinikum Münster und in einem Hospiz absolviert habe. Die Lerninhalte umfassten alle Bereiche der medizinischen und speziellen onkologischen, als auch der psychoonkologischen Pflege: Ich habe zum Beispiel mein Wissen zu den unterschiedlichen Krankheitsbildern erweitert oder auch viel über Strahlen- und Chemotherapie dazugelernt. Psychologisch geprägte Inhalte, wie eine angemessene Gesprächsführung mit betroffenen Patienten, aber auch palliativmedizinische Aspekte waren ebenfalls Teil meiner Weiterbildung.

Was ist für Sie das Besondere daran, gerade mit Krebspatienten zu arbeiten?

Das ist natürlich nur mein sehr persönliches Empfinden, aber mir geben onkologische Patienten viel zurück. Ich kann es nicht richtig in Worte fas-

sen, aber ich habe das Gefühl, dass sie mich trotz der Umstände anlachen und für die Unterstützung, die sie bekommen, dankbar sind.

Das heißt, dass es in der Onkologie besonders „menschelt“?

Empathie sollte man in meinem Beruf immer haben. Als onkologische Fachkrankenschwester suche ich aber schon besonders oft den Kontakt zu Patienten, verbringe viel Zeit mit ihnen. Ich höre zu und führe Gespräche. Zudem kommen Patienten im Laufe einer Therapie immer wieder ins Darmzentrum zurück. Das Verhältnis zu einem Patienten mit Tumorerkrankung würde ich daher schon als enger bezeichnen, als zu einem, der nach wenigen Tagen auf Station wieder weitestgehend gesund ist und nach Hause darf.

Gibt es weitere Unterschiede zwischen Ihrer Arbeit als Krankenschwester heute und vor Ihrer Spezialisierung?

Für viele medizinische Bereiche gibt es Fachkrankenschwestern mit einem speziellen Hintergrundwissen. Meine Ausbildung erlaubt es mir zum Beispiel, Infusionen für die Chemotherapie an- und abzuhängen. Generell arbeite ich heute weniger pflegerisch, sondern eher im Funktionsbereich. Ansonsten mache ich viel mehr administrative Arbeiten und bin bei interdisziplinären Fallbesprechungen mit dabei.

Es hört sich so an, als ob sich Ihr Berufsbild verändert hätte – fehlen Ihnen da nicht etwas Ihre „alten Tage“ als Krankenschwester?

Nein, das würde ich nicht sagen. Ich bin vor allem Krankenschwester geworden, weil mir der Umgang mit Patienten Spaß macht. ■



Peter Goerdeler,
Vorstandsvorsitzender

„Wir unternehmen große Anstrengungen, um das Risiko einer Infektion im Krankenhaus möglichst gering zu halten.“

Liebe Leserin, lieber Leser,

in unserer aktuellen Ausgabe der mensch joseph! nehmen wir Sie mit in einen Bereich, der nur selten im Rampenlicht steht: unseren OP. Das Redaktionsteam hat Irmgard Schuckenberg, die vor Kurzem bei uns operiert wurde und ein neues Hüftgelenk bekommen hat, von der Aufnahme in unser Krankenhaus bis zur Verlegung in die Reha-Klinik begleitet. Und da die meisten Patienten einen Operationssaal nur schlafend „betreten“, zeigen wir Ihnen ab S. 6 natürlich auch ein paar spannende Bilder aus unserer OP-Abteilung.

Neben der Medizin und Pflege gibt es aber auch viele weitere interessante Bereiche und Themen in unserem Haus. Dieses Mal widmet sich die mensch joseph! dem Brandschutz und der Personalentwicklung (S. 4).

Ab Seite 16 zeigen wir Ihnen, was das Josephs-Hospital in Sachen Brandschutz unternimmt. Wir sehen diese Aufgabe als kontinuierlichen Prozess, der ständig weiter verbessert wird, um eine hohe Sicherheit zu erreichen. Auch das zweite Thema hat auf den ersten Blick wenig mit Medizin zu

zutun: Unsere neue Mitarbeiterin Julia Grothues berichtet, was eigentlich Personalentwicklung ist und warum ihr Job gerade in einem Krankenhaus besonders wichtig ist.

Ein weiteres zentrales Thema in jedem Krankenhaus ist die Hygiene (S. 12). Wir sind hier dank des Teams um unseren Hygieneexperten Michael Peeters sehr gut aufgestellt. Sichtbarer Beweis ist z. B. das EurSafety Health-Net-Siegel, das wir im vergangenen Jahr verliehen bekommen haben. Die mensch joseph! zeigt, welche Anstrengungen wir unternehmen, um das Risiko einer Infektion im Krankenhaus möglichst gering zu halten.

Liebe Leserin, lieber Leser, wir im Josephs-Hospital wünschen Ihnen eine besinnliche Adventszeit, ein besinnliches Weihnachtsfest und ein gesundes neues Jahr 2017.

Bleiben Sie uns gewogen,
Ihr

Peter Goerdeler

INHALT

02 | IM GESPRÄCH MIT ...

Onkologie-Fachkrankenschwester
Anika Roodus

04 | IM INTERVIEW

Personalentwicklerin
Julia Grothues

05 | JHW INTERN

- Terbrack-Stiftung gegründet
- Termine

06 | EINBLICKE IN DEN ZENTRAL-OP

- Alles nach Plan im ZOP
- Eine neue Hüftprothese für Irmgard Schuckenberg



11 | FIT-TIPP

Mit heißem Tee durch den kalten Winter

12 | HYGIENE IM JHW

- Den Keimen keine Chance geben
- Durchgezählt: Keime, die kleinen Mitbewohner



15 | MENSCH, SAG MAL

„Was machen Sie gegen Weihnachtsstress?“

16 | BRANDSCHUTZ IM JHW

- Für den Alarmfall vorgesorgt
- Komfortstation bekommt ein Siegel



18 | WARENDORF BEWEGT

Saunazeit: Schwitzen für das Wohlbefinden

19 | SCHLUSSENDLICH

- Wortfuchs-Gesundheitsrätsel
- Impressum



Julia Grothues ist die neue Personalentwicklerin im Josephs-Hospital.

Seit Oktober besetzt Julia Grothues im Josephs-Hospital die neu geschaffene Position der Personalentwicklerin. Die 34-Jährige hat Erwachsenenbildung sowie Arbeits- und Organisationspsychologie studiert und freut sich auf ihre Tätigkeit im Warendorfer Krankenhaus.

Mitarbeiter

**stärken,
fördern,
fordern.**

Frau Grothues, vor Ihrem Wechsel ins Josephs-Hospital haben Sie in der Personalentwicklung von buch.de gearbeitet, eine Marke der Thalia Bücher GmbH. Gestern Literatur, heute Medizin – wie schnell geht es, den Schalter umzulegen?

» *Julia Grothues:* Das ist kein Problem. Als Personalentwicklerin macht es für mich im Kern keinen Unterschied, ob ich für ein Krankenhaus oder im Buchhandel tätig bin. Personalentwicklung bedeutet vor allem, die Ressourcen der Mitarbeiter zu erkennen und zu fördern. Ich fokussiere mich in meiner Arbeit also in erster Linie auf die sozialen, persönlichen und methodischen Kompetenzen. In der fachlichen Aus- und Weiterbildung habe ich eine beratende sowie unterstützende Funktion für die Fach- und Führungskräfte.

Erklären Sie doch mal einem Skeptiker, weswegen Personalentwicklung für Unternehmen überhaupt erforderlich ist?

» Personalentwicklung ist heute ein etablierter Bestandteil des Personalwesens. Ist sie erfolgreich, unterstützt sie die Entwicklung eines Unternehmens und hilft maßgeblich dabei, strategische Ziele zu erreichen. Sie ist aus Unternehmenssicht

kein reiner Kostenfaktor, sondern eine nützliche und notwendige Investition in die Zukunft. Sie stärkt die Wettbewerbsfähigkeit, hilft dabei den heutigen unternehmerischen Anforderungen gerecht zu werden, zeigt Mitarbeitern Perspektiven auf und fördert letztendlich auch die Mitarbeiterbindung und Mitarbeiterzufriedenheit.

Wie gehen Sie Ihre neue Aufgabe an, um diese Ziele zu erreichen?

» Die große Aufgabe besteht für mich als Personalentwicklerin zunächst darin zu definieren, wo wir stehen und wohin wir wollen. Es geht also um eine Bedarfsermittlung, bei der es wichtig ist, nicht automatisch nur nach Defizitsituationen zu fragen oder zu suchen – nach dem Feuerwehrprinzip: Gelöscht wird erst, wenn es brennt. Ich denke vor allem proaktiv und zukunftsorientiert, arbeite eng mit der Geschäftsführung und den Führungskräften zusammen und habe die Soll-Ziele im Fokus.

Welche Rolle spielen dabei die Mitarbeiter?

» Meine Aufgabe ist es, viele Beratungsgespräche zu führen, um die Mitarbeiter kennenzulernen – und dabei auch heraus-

zufinden, wo die Bedarfe liegen. Es geht darum, die Talente und Stärken von Mitarbeitern zu finden und zu fördern, um sie für das Josephs-Hospital bestmöglich einzusetzen. Aber auch darum, Schwachpunkte zu erkennen und sie entsprechend zu schließen.

Konnten Sie in den wenigen Wochen, in denen Sie da sind, bereits etwas ändern?

» In der kurzen Zeit ging es für mich erst einmal darum, den Alltag der Kollegen kennenzulernen, dafür habe ich unter anderem zwei Wochen in unterschiedlichen Arbeitsbereichen hospitiert, auch mit angepackt. Ich habe bereits viele Bedarfe aufgenommen, sortiere sie gerade. Was ich sagen kann ist, dass „Kommunikation“ auf allen Ebenen ein großes Thema ist.

Gibt es konkrete Maßnahmen, die Sie bereits ins Auge gefasst haben und zeitnah umsetzen werden?

» Aktuell bin ich dabei, ein Fortbildungskonzept zu entwickeln, das unterschiedliche Aspekte und Bereiche abdeckt – von Pflichtseminaren wie Hygiene- und Brandschutzveranstaltungen bis zum Führungskräfte-Training. Der Seminarkatalog für 2017 steht praktisch fest. Dabei werden wir zum einen auf das vorhandene Unternehmenswissen zurückgreifen und eigene Mitarbeiter als Seminarleiter einsetzen, aber auch externe Anbieter einbinden. Ich befasse mich aber auch damit, wie neue Mitarbeiter schneller ins Unternehmen eingebunden werden können. So sollen die Kollegen schon am ersten Tag einen guten Eindruck ihres Arbeitgebers bekommen, Rundgänge gemacht werden, in denen sich alle Abteilungen kurz vorstellen können – und die Kollegen an ihre neuen Arbeitsplätze geführt werden. ☑

WISSEN SCHAFFT GESUNDHEIT: AUSZUG AUS UNSEREM PROGRAMM

30.01. – 03.02.2017

Gesundheitswoche Ostbevern

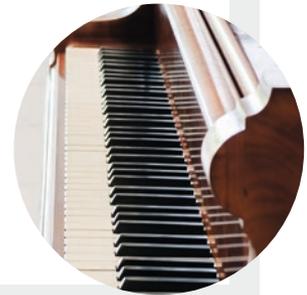
In Kooperation mit der Volkshochschule Warendorf veranstaltet das Josephs-Hospital erstmals eine Gesundheitswoche in Ostbevern: In der Josef-Annegarn-Schule vermittelt eine kompakte Reihe an Fachvorträgen Informationen zu drei unterschiedlichen medizinischen Themen: Sodbrennen, Magen- und Darmerkrankungen sowie chronische Schulterschmerzen. Anmeldung und weitere Infos unter:

www.vhs-warendorf.de

Dies ist ein Auszug aus unserem vielfältigen Vortragsprogramm. Auf unserer Homepage www.jhwaf.de finden Sie unter „Aktuelles“ jeweils alle Veranstaltungstermine der nächsten Wochen mit weiteren Informationen, Referenten und dem Veranstaltungsort.

WEITERE MITSPIELER GESUCHT

Unsere „Piano-Mannschaft“ ist gewachsen, der hauseigene Flügel in der Eingangshalle wird von ehrenamtlichen Klavierspielern fleißig bespielt. Wer Lust hat, ebenfalls in die Tasten zu hauen: einfach bei **Tobias Christof Dierker** melden – telefonisch unter 02581 20-1017 oder per Mail an t.dierker@jhwaf.de



Forschungsakademie Terbrack am JHW

Neue Stiftung fördert medizinische Innovationen im Warendorfer Krankenhaus

Es ist ein Zeichen der Verbundenheit mit seiner Heimatstadt – und gleichzeitig ein schönes Kompliment an die Mitarbeiter im Josephs-Hospital: Carl Antonius Joseph Terbrack fühlte sich zu Lebzeiten als Patient hier so gut aufgehoben, dass er nach seinem Tod Teile seines Vermögens dem Warendorfer Krankenhaus widmete. Mit der Stiftung „Forschungsakademie Terbrack am JHW“ verfügt das Josephs-Hospital seit März dieses Jahres über Mittel, die für hauseigene medizinische Innovationen eingesetzt werden sollen. Das Stiftungskapital wird treuhänderisch von der Stiftung Josephs-Hospital Warendorf verwaltet.

„Für welche Zwecke Stiftungsgelder freigegeben werden, entscheiden wir von

Fall zu Fall. Wir überprüfen alle Anträge,“ erklärt Stiftungskurator Rainer Budde. Seine Stellvertreterin Doris Kaiser ergänzt: „Es sind auch bereits Projekte gefördert worden, zum Beispiel ein Forschungsprojekt im Rahmen der Doktorarbeit einer jungen Ärztin in der Inneren Medizin.“ Beide sehen in der Terbrack-Stiftung auch ein Signal für mögliche Nachahmer: „Das kann jeder machen, der sich mit Warendorf und dem JHW identifiziert – eine neu gegründete Treuhandstiftung benötigt weder eine feste Satzung, noch hohes Kapital.“ Ein weiterer Vorteil: Da die Kuratoriumsmitglieder Aufgaben und Verwaltung ehrenamtlich übernehmen, entstehen keine Kosten – die Stiftungsgelder fließen nahezu zu 100 Prozent in die Projekte. ☑



Doris Kaiser und Rainer Budde

Von der einfachen Blinddarmentfernung bis zur komplexeren Operation einer Beckenfraktur: Etwa 7.000 Patienten pro Jahr werden im Zentral-OP im Josephs-Hospital operiert. Der OP-Verlauf folgt dabei genau festgelegten Standards – ob Pflegekraft oder Operateur, jeder Mitarbeiter hat klar zugewiesene Aufgaben. **Oberstes Gebot: die Patientensicherheit.**



ALLES NACH PLAN IM ZENTRAL-OP

IN DER ZENTRALEN OPERATIONSABTEILUNG IM JOSEPHS-HOSPITAL SIND DIE ABLÄUFE KLAR DEFINIERT.

Um kurz vor 8 Uhr geht es für Irmgard Schuckenberg los. Die Patientin liegt ruhig in ihrem Bett, „vielleicht ein bisschen aufgeregt“, beschreibt die 74-Jährige ihre Stimmungslage, als die Krankenschwester sie in den OP-Vorraum schiebt. Für die Sassenbergerin steht in den kommenden anderthalb Stunden ein Eingriff an, der sie dauerhaft von Schmerzen befreien wird: Sie bekommt im Josephs-Hospital per minimalinvasiver Technik eine künstliche Hüftprothese implantiert (mehr auf S. 10). Für Irmgard Schuckenberg ist es ein spezieller Tag – für das Team, das im Operationssaal 1 auf sie wartet, ist es ein Routineeingriff. Ein standardisiertes Verfahren, das aber nicht erst am Operationstisch beginnt, sondern den gesamten OP-Ablauf bestimmt.



Hüftpatientin Irmgard Schuckenberg

In den vier OP-Sälen in der zentralen Operationsabteilung (ZOP) im Josephs-Hospital findet der Begriff „Zufall“ keinen Platz. Eine Reihe an Sicherheitsvorkehrungen sorgten dafür, dass am OP-Tag eines Patienten alles seinen geregelten Gang hat – dieser wird in fünf Phasen eingeteilt:

1. Vorbereitungsphase, 2. Einleitungsphase, 3. Operationsphase, 4. Ausleitungsphase, 5. Aufwachphase

Drei-Stufen-Checkliste für Patientensicherheit

Um Komplikationen während einer OP zu reduzieren oder ganz auszuschließen, greift das Josephs-Hospital auf eine von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlene OP-Sicherheits-Checkliste zurück. „Das Ziel der Checkliste ist die Sicherheit des Patienten im Rahmen von operativen Eingriffen zu erhöhen“, erklärt Dr. Klaus Dellori. Der Oberarzt ist an diesem Morgen der für Irmgard Schuckenberg zuständige Anästhesist. Nach einem ersten Patientenchek übernimmt er die Hüftpatientin an der „Schleuse“ und führt sie gemeinsam mit einer Anästhesieschwester in den Einleitungsraum des ZOP.

Hier steht die erste Stufe der Sicherheitscheckliste an – das „Sign in“. „Unter anderem markieren wir die Körperseite, an der Frau Schuckenberg operiert werden soll, um keine Verwechslung zu riskieren“, erklärt Dr. Dellori. Noch einmal überprüft werden zudem eventuelle Allergien, das Anästhesieverfahren sowie die OP-Prozedur. Erst dann folgt die Narkose. Nach Ende der Einleitungsphase wird Irmgard Schuckenberg in den Operationssaal 1, den unfallchirurgischen OP im Josephs-Hospital geführt – wo Stufe 2 der Sicherheits-Checkliste beginnt: das „Time out.“

Der zuständige Operateur wartet bereits auf Irmgard Schuckenberg: Dr. Timm Schlummer, Chefarzt der Orthopädie und Unfallchirurgie.

„Das sterile Verhalten aller Beteiligten im OP ist eine wichtige Säule, um Infekte bei Patienten auszuschließen.“

Dr. Timm Schlummer

Sein an dem Morgen assistierendes Team – jeweils eine OP-Schwester und ein OP-Pfleger, eine Anästhesieschwester, zwei Assistenzärzte, Oberarzt Gregor Borner und Anästhesist Dellori – bestätigen noch einmal die Patientenidentität, die zu operierende Körperseite sowie die OP-Prozedur. Dr. Schlummer bestimmt, wie die Patientin für die OP optimal zu lagern ist, sie wird ab-



gedeckt und desinfiziert. Bevor es zum ersten Schnitt kommt, stimmt das Team noch einmal alle Parameter ab, um Risiken und Eventualitäten einzuschätzen: Was sind die kritischen OP-Schritte? Welche OP-Zeit wird anvisiert? Gibt es patientenspezifische



Bedenken? „Die Patientin hatte vor Jahren eine Lungenembolie, darauf müssen wir im Laufe des Eingriffs achten“, erklärt Dr. Dellori, der die Überwachung der Vitalzeichen übernimmt. Die Pflegekräfte überprüfen das gesamte Operationsgebiet auf Sterilität, ob die Ausrüstung vorhanden und einsatzbereit ist. „Das sterile Verhalten aller Beteiligten im OP ist eine wichtige Säule, um Infekte bei Patienten auszuschließen“, unterstreicht Dr. Schlummer. Er ergänzt: „Wir werden bei Frau Schuckenberg eine minimalinvasive Technik anwenden. Diese Art der Hüftgelenksoperation ist besonders schonend und erlaubt Betroffenen schon wenige Tage nach der OP wieder erste Schritte zu gehen.“ Dann beginnt die Operation.

Sign out – und aufwachen

Knapp anderthalb Stunden später nähern die Assistenzärzte den wenige Zentimeter langen Schnitt wieder zu. Dr. Schlummer ist mit dem OP-Verlauf zufrieden: „Wir mussten die künstliche Hüfte zementieren, da die vorhandene Knochenstruktur nicht so stabil gewesen ist, wie es auf den Röntgenbildern den Anschein hatte – ansonsten lief alles nach Plan.“ Bevor er den OP-Saal verlässt, startet Stufe 3 der Sicherheits-Checkliste: das „Sign out“. Die OP-Pflege überprüft Instrumente, Nadeln,

Tücher und Kompressen nach Vollständigkeit. Erst dann wird Irmgard Schuckenberg wieder ausgeleitet und zurück durch die Schleuse in den Aufwachraum geführt. Nur eines wird die 74-Jährige an die Operation erinnern: ein beschwerdefreies Leben mit ihrer neuen künstlichen Hüfte. ▣

Wer behält den Überblick im ZOP?

20 bis 30 Mal am Tag werden im Josephs-Hospital in den vier Operationssälen im Zentral-OP Operationen durchgeführt. Etwa 50 bis 60 Mitarbeiter sind hier über den Tag verteilt im Einsatz. Für die optimale Nutzung aller Ressourcen sorgen Susanne Marques de Azevedo und Dirk Schnaars, leitende Pflegekräfte OP und Anästhesie. „Wir stimmen die OP-Pläne für alle Operationssäle ab, koordinieren die Logistik, planen langfristig die Personalkapazität und müssen dafür sorgen, dass Instrumente und die OP-Technik in einem intakten Zustand sind.“



1. Verwechslungsgefahr ausgeschlossen: Die Kennzeichnung des Operationsgebietes ist ein wichtiger Bestandteil, um die Patientensicherheit zu gewährleisten. 2. Konzentriert: Vor dem ersten Schnitt geht das operierende Team alle Patienten-Parameter durch. 3. Handarbeit: OP-Pfleger Willi Bachmeyer vakuumiert die Zementmischung, mit der die künstliche Hüfte einzementiert wird. 4. Zielgenau: Chefarzt Dr. Timm Schlummer bei den Vorbereitungen zum Einsatz der Prothese. 5. Vertrauensvoll: Patientin Irmgard Schuckenberg zeigt sich vor der Narkose gelassen. 6. Kommunikativ: Chefarzt Dr. Timm Schlummer (links) und Oberarzt Gregor Borner tauschen sich während der OP regelmäßig aus. 7. Weiterentwickelt: Künstliche Implantat-Modelle wie dieses Hüftgelenk sind auf dem neuesten Stand der Technik.

Vollbeweglich

Nach der OP: Irmgard Schuckenberg macht gute Fortschritte.

Suchte man für den Begriff „sportenthusiastisch“ die passenden Gesichter – sie sähen wohl so aus wie die von Irmgard und Heinz Schuckenberg. Ein Leben lang haben die beiden Sport getrieben. Was das Ehepaar Schuckenberg eindrucksvoll belegen kann: Zusammengerechnet sind sie mit 90 Sportabzeichen dekoriert. Umso schwerer konnte sich die vitale Rentnerin damit abfinden, dass ihre linke Hüfte nicht mehr mitmachte. „Die Schmerzen wurden seit Februar immer schlimmer“, erinnert sich die 74-Jährige. Ihr Mann Heinz ergänzt: „Sie hatte einen sehr wackeligen Gang.“

Statt sich operieren zu lassen, probierte sie es erst einmal mit Übungen. Eine Operation passte nicht in den Terminkalender, die goldene Hochzeit stand an. Zum Feiern war ihr aber irgendwann nicht mehr zumute: „Nach unserem Urlaub im August ging gar nichts mehr, ich wollte schnell operiert werden.“ Ihr Weg ins Josephs-Hospital nach Warendorf hatte zunächst pragmatische Gründe, da der Hof der Schuckenbergs im nur sechs Kilometer entfernten Sassenberg liegt. „Mir ging es darum, dass mich mein Mann problemlos besuchen konnte.“ Nach der praktischen Entscheidung folgte wenig später die persönliche Bestätigung. Die erste Begegnung mit Dr. Timm Schlummer, Chefarzt für Orthopädie und Unfallchirurgie im Josephs-Hospital, ist ihr prägend in Erinnerung geblieben: „Dr. Schlummer ist mir von Anfang an sehr sympathisch gewesen und hat sich beim ersten Gespräch viel Zeit genommen.“

„Frau Schuckenberg litt an einer Arthrose in der linken Hüfte. Ausgangspunkt für den Verschleiß ist eine angeborene Hüft dysplasie“, erklärt Dr. Schlummer. Was für die Patientin sprach: Ihre Knochensubstanz ist in einem guten Zustand gewesen. Als Spezialist für minimalinvasive Techniken empfahl der Chefarzt ihr diese besonders schonende Operationsmethode: „Der Schnitt ist nur etwa acht Zentimeter lang, Muskeln und Sehnen werden dabei nicht durchtrennt.“ Dadurch würde der Heilungsprozess schneller verlaufen, die ersten Schritte seien bereits nach wenigen Tagen möglich. Das eingesetzte künstliche Hüftgelenk besteht aus reinem Titan, der Kugelkopf aus Keramik: „Nicht nur bei der OP-Technik, sondern auch bei der Wahl der Materialien und Konstrukte der Implantate bewegen wir uns damit auf dem neuesten Stand“, ergänzt Dr. Schlummer.

Auf dem neuesten Stand bewegen, das traf dann auch auf Patientin Schuckenberg zu: „Bereits einen Tag nach der Operation konnte ich wieder gut mit Krücken laufen“, freut sich Irmgard Schuckenberg. Und auch ihre Reha-Maßnahmen in der Klinik am Kurpark in Bad Rothenfelde verliefen reibungslos, wie der dort behandelnde Ergotherapeut Thomas Siemer bestätigt: „Frau Schuckenberg wird ihre Hüfte in wenigen Monaten wieder voll belasten können.“ Die Sportbegeisterte weiß auch schon wie: „Ein Sportabzeichen werde ich zwar nicht mehr machen können, dafür stehen viel Aqua-Jogging und Radfahren auf dem Programm.“



1. Acht Tage vor der OP führt Dr. Klaus Lampen ein Vorbereitungsgespräch mit Hüftpatientin Irmgard Schuckenberg. 2. Bereits einen Tag nach dem Eingriff kann Irmgard Schuckenberg wieder erste Schritte gehen. 3. In der Klinik am Kurpark in Bad Rothenfelde macht Ergotherapeut Thomas Siemer Irmgard Schuckenberg wieder fit. 4. Gemeinsam mit ihrem Mann Heinz freut sich Irmgard Schuckenberg auf viele sportliche (und schmerzfreie) Momente.



Ihr Kontakt:
Orthopädie und
Unfallchirurgie
Sekretariat Eva Sparenberg
Tel.: 02581 20-1351
Fax: 02581 20-1352
uchi@jhwaf.de

Ein Schlückchen zum Aufwärmen

Sich nach einem ausgiebigen Winterspaziergang ins Warme setzen und eine Tasse heiße Tee trinken – allein beim Gedanken daran wird es vielen schon warm ums Herz.

Bestimmte Teesorten entfalten tatsächlich nicht nur gedanklich eine warme Wirkung, sondern auch thermisch. Menschen, die besonders leicht frieren, können auf Tees mit bestimmten Kräutern und Gewürzen zurückgreifen, um sich innerlich aufzuheizen. Auf jeden Fall wärmend wirken nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) Tees mit Gewürzen wie Anis, Fenchel, Ingwer, Kardamom, Kümmel, Nelken oder Zimt. Viele dieser Gewürze sind im sogenannten Yogi-Tee enthalten. Aber aufgepasst: Es gibt auch Sorten, die nach kurzer Zeit einen kühlenden Effekt haben, zum Beispiel Pfefferminz- und Kamillentee sowie die roten Tees.



WUSSTEN SIE EIGENTLICH, ...

dass in der Traditionellen Chinesischen Medizin warmes oder heißes Leitungswasser als das gesündeste Getränk überhaupt gelten? Der Grund: Es muss von der Leber nicht verarbeitet werden, sodass der Verdauungstrakt nicht abkühlt – was dem Körper unnötige Energie entziehen würde.

Wärmender Tee

⊖ ohne Koffein

INDISCHER GEWÜRZTEE

ZUTATEN

- 300 ml Wasser
- 300 ml fettarme Milch
- 2 EL brauner Rohrzucker
- 1 TL Teeblätter
- 1 TL Fenchelsamen
- 4 Stk. grüner Kardamom
- 1 Stk. frischer Ingwer

ZUBEREITUNG

Wasser und zerstoßene Kardamomkapseln, Fenchelsamen und ein daumengroßes Stück frischen Ingwer aufkochen. Zucker und Tee hinzugeben. Zwei Minuten weiter kochen lassen. Dann die Milch hinzugeben und warten, bis sie hoch kocht! Sofort durch ein Sieb in vorgewärmte Becher abfüllen und servieren.

⊕ mit Koffein

SCHWARZER TEE MIT CHILI UND ZIMT

ZUTATEN

- 2 rote Chilischoten
- 3 EL schwarzer Tee
- 2 Stangen Zimt
- 1l Wasser

ZUBEREITUNG

Die Chilischoten putzen, längs einschneiden, entkernen, abspülen und in feine Ringe schneiden. Mit dem schwarzen Tee und den Zimtstangen in eine Kanne geben und mit einem Liter heißem Wasser aufbrühen. Etwa drei Minuten ziehen lassen, dann abseihen.

19 Millionen Menschen sind 2015 in Deutschland stationär behandelt worden. Das Nationale Referenzzentrum zur Überwachung von Krankenhausinfektionen an der Berliner Charité schätzt, dass sich jährlich 500.000 von ihnen mit Krankenhauskeimen infizieren. Damit sich im Josephs-Hospital das Risiko einer Ansteckung minimiert, betreibt das Warendorfer Krankenhaus einen enormen Aufwand.



RISIKEN

IM KEIM ERSTICKEN

„Etwa 30 Prozent der Krankenhaus-Infektionen sind vermeidbar – eine absolute Keimfreiheit ist aber nicht möglich, denn der Mensch ist ein vollkommen verkeimtes Wesen“, erklärt **Michael Peeters**, der sich zusammen mit seiner Kollegin Ulrike Sock um die Hygiene kümmert. Seit mehr als 33 Jahren sorgt der Fachkrankenpfleger für Krankenhaushygiene dafür, dass es im Josephs-Hospital hygienisch abläuft – und weist bei der Wortwahl gleich mal auf den feinen Unterschied hin: „Sauberkeit ist nicht immer gleich Hygiene und Dreck nicht sofort gleich Unhygiene!“ Hygiene und sterile Verhältnisse im Krankenhaus seien etwas anderes als das, was man im heimischen Umfeld darunter verstehe. Im Krankenhaus ginge es um die Verhütung, Erkennung und Bekämpfung von Infektionen – bei den Patienten genauso wie beim Personal. „Hygiene im Krankenhaus ist erst einmal eine prophylaktische Tätigkeit“, stellt der 60-Jährige klar.

Es gibt kaum einen Vorgang im Krankenhaus, der nicht mit Hygiene zu tun hat. Die Empfehlung dafür gibt das Robert Koch-Institut, genauer: die dort angesiedelte Kommission für Krankenhaushygiene und Infektionsprävention. Die Richtlinien sind seit den „Pionierzeiten“ Mitte der 70er Jahre, in denen das Thema Hygiene vom Gesetzgeber auf jede Krankenhaus-Agenda gesetzt wurde, immer weiter verschärft worden: „Seit meiner Anfangszeit ist ein hauseigenes Kompendium aufgebaut worden, in dem nahezu alle hygienischen Prozesse beleuchtet werden. Dieser Hygieneplan wird fortlaufend weiterentwickelt, geändert, geschult und an neueste Erkenntnisse angepasst“, unterstreicht Peeters. Aufgaben und Bedingungen seien strenger geworden – der Hygiene-Plan für das Josephs-Hospital ist mittlerweile 350 Seiten stark. 📖



Als Hygienefachkraft schaut Michael Peeters allen Patienten und Mitarbeitern gründlich auf die Finger.

Expertenfragen an ... *Andreas Uekötter*

Der Hygiene-Facharzt für Mikrobiologie, Virologie und Infektions-epidemiologie arbeitet im Auftrag des MVZ Medizinisches Labor Münster und steht dem Josephs-Hospital rund um alle mikrobiologischen und hygienischen Fragen fachärztlich zur Seite.

Welche Möglichkeiten einer Krankenhausinfektion gibt es?

„Erkranken Patienten am ersten oder zweiten Tag in der Klinik, sind das meist mitgebrachte Infektionen. Diese Arten von Infektionen sind nur bedingt bekämpfbar, man kann aber versuchen sie zu minimieren. Ab Tag drei gilt es als Krankenhausinfektion, eine „nosokomiale Infektion.“ Das bedeutet aber nicht, dass automatisch das Krankenhaus die Schuld daran trägt. Patienten im Krankenhaus benötigen oft invasive Untersuchungen oder Therapien, zum Beispiel bekommen sie Katheter gelegt oder werden an Beatmungsgeräte angeschlossen. Das alles sind Eintrittsschienen für Erreger in den Körper. So können etwa auch Keime, die auf der Haut des Patienten leben, über einen Katheter in den Körper gelangen und dann eine Krankheit auslösen. Stammen

die Bakterien aber aus der Umgebung – werden sie zum Beispiel von einem Patienten zum anderen übertragen, sprechen wir von einer exogenen Infektion. Diese Art der Übertragung sollte in Krankenhäusern weitestgehend abgestellt werden.“

Wie hygienisch geht es im Josephs-Hospital zu?

„Ich kenne das Haus seit dem Jahr 2000 und bin seit 2011 als Hygieniker zuständig. Die Kooperation mit den Ärzten und der zuständigen Hygienefachkraft Michael Peeters ist eng. Er macht seine Arbeit sehr gut. Herr Peeters gehört zur ersten Generation von Hygienefachkräften und bringt viel Erfahrung auf dem Feld der Krankenhaushygiene mit. Zum Beispiel wird das wichtige Thema der Händehygiene von ihm gelebt. Daher muss ich im Josephs-Hospital nicht jedem Mitarbeiter auf die Finger schauen.“ 📖

Rundum Hygiene

Krankenhaus-Infektions-Surveillance-System (KISS)

Mit dem Krankenhaus-Infektions-Surveillance-System (KISS) wurde eine effiziente Struktur zur Erfassung von Krankenhausinfektionen, zur Überwachung von Infektionen und Erregervorkommen und der Qualitätssicherung in Deutschland geschaffen. „Ich fasse systematisch alle Infektionsdaten zusammen, analysiere und bewerte sie in Zusammenarbeit mit dem Krankenhaushygieniker und leite daraus Maßnahmen für die Zukunft ab, um die Infektionsrate in unserem Krankenhaus weiter zu senken“, erklärt Michael Peeters.

Handhygiene

Ein wichtiger Bestandteil der Krankenhaushygiene ist die gründliche Desinfektion der Hände – das gilt nicht nur für Mitarbeiter, sondern auch für Patienten und Besucher. In den Fluren im Josephs-Hospital sind Spender mit Desinfektionsmitteln aufgestellt, die benutzt werden können. „Das ist schneller, effektiver und weniger schädlich als Händewaschen mit Wasser und Seife“, sagt Peeters. Das Robert-Koch Institut empfiehlt Krankenhausmitarbeitern 80 bis 120 Händedesinfektionen in einer Schicht durchzuführen. „Unser Ziel muss es ein, sich diesem Wert anzunähern“, so die Hygienefachkraft.

Personal-Sensibilisierung und Fortbildungen

Pläne, Audits, Schulungen – jedes Jahr gibt es Hygiene-Pflichtfortbildungen für Mitarbeiter im Josephs-Hospital: „Jeweils mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Mal geht es um die Prozesse in der Verhütung von Infektionen mit multiresistenten Keimen, mal um das Thema Schutzkleidung“, so Peeters. Er gäbe rund 30 Schulungen im Jahr, an denen von drei bis 100 Mitarbeiter teilnehmen würden.

Keime

Die kleinen Mitbewohner des Menschen

Sie leben in uns, auf uns, mit uns: Seit es den Menschen gibt, trägt er Bakterien und Viren, Pilze und Parasiten mit sich. Die allermeisten Mikroben sind für den Menschen harmlos. Viele sind sogar nützlich, die wenigsten machen krank.

MINDESTENS 1X MAL

im Leben sollten sich Ritter waschen – zum Anlass ihres Ritterschlags. Das verfügte König Heinrich IV. im Mittelalter.

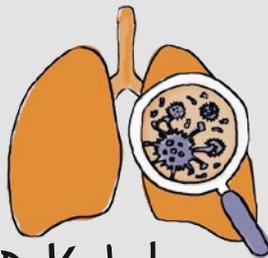
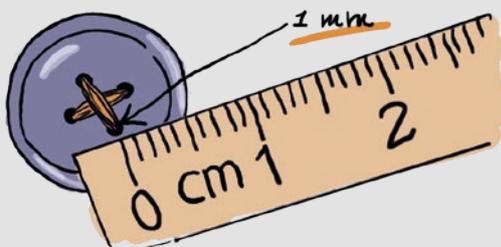


1,80 METER

sollte die Zahnbürste mindestens von der Toilette entfernt aufbewahrt werden, empfehlen britische Zahnärzte – damit sich keine Keime übertragen können, die beim Spülen in die Luft geschleudert werden. Das Schließen des Toilettendeckels vor dem Spülen hilft.

1.000 bis 10.000 Bakterien

passen auf einen Millimeter. Manche besitzen lange, rotierende Geißeln, mit denen sie sich fortbewegen. In 24 Stunden kann sich eine Bakterie auf über 1 Million Bakterien vermehren.



10 Kubikmeter Luft

atmet ein Erwachsener täglich ein. Damit gelangen jeden Tag zwischen 5.000 und 50.000 Mikroorganismen in die Lunge.

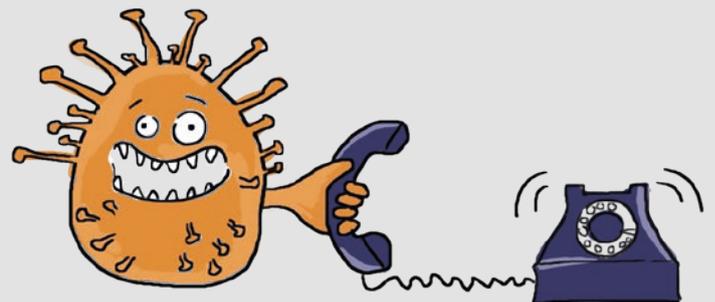
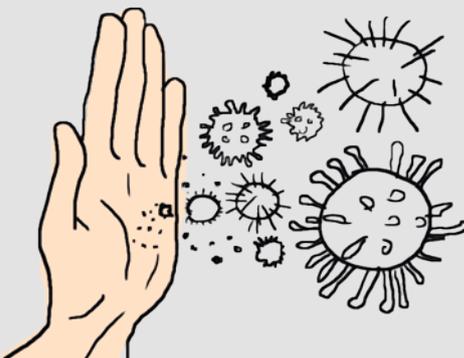
ÜBER 40.000 FEUCHTIGKEITS- TRÖPFCHEN

werden beim Niesen mit einer Geschwindigkeit von etwa 180 km/h in die Luft und bis zu zehn Metern weit geschleudert – und mit ihnen Millionen von Krankheits-erregern.



Milliarden Bakterien und Mikroben

haben wir auf unserer Haut, Schleimhaut und im Darm. Indem sie sich selbst vor Eindringlingen schützen, schützen sie auch uns. Übermäßiges Waschen oder Desinfizieren bringt das Gleichgewicht der Keimflora der Haut durcheinander.



Bis zu 162.109 Mikroben

pro Quadratzentimeter machen sich auf Telefonen von Büroschreibtischen breit – eine so hohe Keimdichte wie sonst nirgends.

„Ich arbeite im Einzelhandel, da habe ich Stress genug. Da freut man sich auf drei freie Tage ohne Stress. Weihnachten muss es kein großes Menü geben. Vielmehr genießen wir die Zeit zu zweit und machen es uns gemütlich.“

Severine H., 44 Jahre, aus Warendorf



„Wenn ich das passende Geschenk gefunden habe, bin ich schon einmal beruhigt – nicht das Richtige oder nicht genug zu haben, das macht mir eigentlich immer am meisten Stress.“

Antony F., 38 Jahre, aus Warendorf



„Für uns ist Heiligabend ein Tag wie jeder andere – meine Frau ist Vegetarierin, vielleicht gibt es für mich aber mal ein Bratwürstchen. Stress machen wir uns ansonsten nicht, wir machen halt das, worauf wir Lust haben. Wenn das Wetter gut ist, bin ich mit dem Motorrad unterwegs.“

Wolfgang R., 57 Jahre, aus Oelde

Die Festtage stehen vor der Tür: Zeit, um sich zu besinnen und zur Ruhe zu kommen. Oder doch eher um besinnungslos im Stress zu versinken ...?

„WAS TUN SIE GEGEN WEIHNACHTS-HEKTIK?“

Wir haben bei unseren Besuchern nachgefragt.

„Ich versuche frühzeitig Geschenke zu besorgen und gleich alles einzukaufen, was man ohnehin auf dem Weg findet. Ansonsten ist es eher so, dass wir zusehen die Kinder zu entspannen, zum Beispiel durch gemeinsames Keksebacken und Verzieren.“



Juliane O., 36 Jahre, aus Warendorf

Alles für den

BRANDSCHUTZ

Laut Schadensstatistiken von Industrieversicherungskonzernen gilt Feuer als größte Gefahr in einem Krankenhaus: Etwa 34 Prozent aller Schäden werden durch Brände verursacht. Die meisten entstehen durch technische Defekte, Unachtsamkeit bei Baumaßnahmen und Renovierungsarbeiten. Richtlinien für den Brandschutz in Krankenhäusern sind umfassend und landesspezifisch. Das Josephs-Hospital beweist in dieser Hinsicht viel Eigeninitiative.

„Ein ganzheitliches Schutzkonzept mit aufeinander abgestimmten baulichen, anlagentechnischen und organisatorischen Maßnahmen ist die beste Lösung, um das Brandrisiko zu minimieren und im Ernstfall die Eingriffszeit zu verlängern“, erklärt Martin auf der Lanwer, der Brandschutzbeauftragte im Josephs-Hospital. Dabei sei jedes Krankenhaus anders zu bewerten, was sowohl die Bausubstanz als auch die Nutzung von Bauteilen oder Geschossen angehe. Auf der Lanwer überwacht laufend das hohe Sicherheitsniveau und checkt das Krankenhaus auf mögliche Schwachstellen ab – während



Brandschutzbeauftragter Martin auf der Lanwer überwacht das hohe Sicherheitsniveau im Josephs-Hospital.

Willy Redeker ist als Technischer Leiter für die Instandhaltung der baulichen und technischen Anlagen verantwortlich.

UTZ

Willy Redeker für die Instandhaltung der baulichen und technischen Anlagen verantwortlich ist: „Alarmierungsanlagen, Brandschutztüren, Lüftungsanlagen, Aufzüge und vieles mehr lassen wir regelmäßig durch Fachkundige und Sachverständige überprüfen“, erklärt der Technische Leiter des Josephs-Hospitals.

Personenschutz steht an erster Stelle

Die beste Technik und die schlaueste Theorie bringen allerdings wenig, wenn der Mensch im entscheidenden Moment nicht weiß, was zu tun ist. Dagegen beugt das Warendorfer Krankenhaus mit einem Alarmplan, regelmäßigen Übungen und Unterweisungen für alle Mitarbeiter vor: „Denn im Brandfall sind einstudierte Verhaltensweisen lebensnotwendig“, unterstreicht Auf der Lanwer. Oft stünden Patienten unter Medikamenteneinfluss, seien verletzt oder frisch operiert – „im Ernstfall muss sich das Krankenhauspersonal nicht nur selbst in Sicherheit bringen, sondern auch unmittelbar als Ersthelfer einspringen.“ Etwa fünf Minuten seien zum Beispiel für die Evakuierung eines Patienten aus dem OP einzuplanen, „umso wichtiger ist es, dass Fluchtwege freigehalten werden und jeder Mitarbeiter genau weiß, was zu tun ist“, macht der Brandschutzbeauftragte klar. **■**

EINIGE BRANDSCHUTZLÖSUNGEN IM JOSEPHS-HOSPITAL

Baulich

- » Brandschutztechnischer Abschluss für einzelne Bereiche, mit der Möglichkeit, in der gleichen Ebene Patienten in einen nicht gefährdeten Brandabschnitt zu evakuieren.
- » Planung und Sicherstellung ausreichender Flucht- und Rettungswege.
- » Verwendung feuerhemmender Baustoffe und Materialien.

Anlagentechnisch

- » Flächendeckende Ausstattung mit einer Anlage zur Brandfrüherkennung, die im Notfall automatisch den Feueralarm auslöst und an die Rettungsleitstelle im Kreis Warendorf weiterleitet. Auch Nachbarbereiche eines Brandherdes werden automatisch frühzeitig alarmiert, 1.800 Brandmelder warnen davor, wenn der Ernstfall eintreten sollte. Über eine spezielle Brandmeldetechnik können Aufzüge und Lüftungsanlagen direkt angesteuert und geschaltet werden.
- » Konsequente Planung der Lüftungstechnik. Brandschutzklappen in Lüftungsanlagen sowie separate Rauchabzugsanlagen, um Rettungswege möglichst lange rauchfrei zu halten.

Organisatorisch

- » Bestellung eines Brandschutzbeauftragten, Einhaltung der Brandschutzordnung sowie Definition eines Alarm- und Notfallplans.
- » Regelmäßige Evakuierungsübungen für Abteilungs- und Bereichsleiter, theoretische Unterweisungen für Mitarbeiter (auch im Umgang mit Feuerlöschern und Löschdecken).
- » Evakuierungstücher liegen unter jedem Krankenbett bereit, damit Patienten schneller und geschützter in Sicherheit gebracht werden können.
- » Es gilt strenges Rauchverbot im gesamten Gebäude im Josephs-Hospital.



Komfort mit Siegel

Bodentiefe Fenster mit Panoramablick über die Stadt Warendorf. Komfortbetten. Kostenloses Telefonieren. Nur einige Vorzüge der seit 2015 eröffneten Komfortstation im Josephs-Hospital.

Sie bietet Patienten eine besonders gehobene Ausstattung und zusätzliche Annehmlichkeiten, die auch dem Verband der Privaten Krankenversicherung (PKV) nicht verborgen geblieben sind: Das Josephs-Hospital ist in das Qualitätspartner-Programm der PKV aufgenommen worden. Teilnehmende Krankenhäuser werden mindestens einmal jährlich auf die Einhaltung der definierten Qualitätskriterien im medizinischen und im Servicebereich überprüft. Werden die Anforderungen erfüllt, erhält das Haus

ein Gütesiegel des PKV-Verbandes. An diesem Siegel können Patienten erkennen, dass das Josephs-Hospital zum einen eine hohe medizinische Qualität und zum anderen ein gutes Komfortniveau einhält. Dazu zählen insbesondere die Unterkunft in einem Ein- oder Zweibettzimmer sowie die damit verbundenen weiteren Verpflegungs- und Serviceleistungen. **■**

Übrigens: Die Komfortzimmer stehen sowohl privat versicherten als auch gesetzlich versicherten Patienten mit Zusatzversicherung oder als Selbstzahlern zur Verfügung.



Alter Finne!

Im Winter schwitzend
gesund bleiben

Für die Finnen ist es eine Art „Volkschwitzen“. Mittlerweile gehen aber auch mehr als 25 Millionen Deutsche regelmäßig in die Sauna. Gründe dafür gibt es genug: Aus medizinischen Aspekten wird das Saunabaden unter anderem zur Behandlung von Muskelverspannungen, chronischen Schmerzen, Durchblutungsstörungen, asthmatischen, rheumatischen sowie nervösen Erkrankungen eingesetzt. Wer im Winter mit dem Saunabaden beginnt, stärkt zusätzlich seine Abwehrkräfte. Die Hitze bringt den Kreislauf auf Trab, fördert die Hautdurchblutung und regt Immunzellen an. Vor allem aber entspannt der Wechselreiz zwischen wohliger Wärme und kalter Luft den Körper und die Seele. ☺

Heißes Pflaster Warendorf

Wussten Sie, dass echte Finnen nach der Sauna in den Schnee laufen und sich darin wälzen, um anschließend durch ein Eisloch in den See zu hüpfen? Nein, in Warendorf ist in den frostigen Wintermonaten kein Saunagänger gezwungen, in den Emssee zu hechten. Es gibt entspanntere Varianten, um sich in der näheren Umgebung ein Saunabad zu gönnen.

📍 VITUS SAUNADORF

Alverskirchener Str. 27 in Everswinkel
Tel.: 02582 99-1630 · www.vitus-saunadorf.de

Sauna-Angebot:

- » Erdsauna & Biosauna
- » Hüttensauna (Außensauna)
- » Römisches Dampfbad
- » Infrasaunarium

📍 SAUNA & MASSAGEPRAXIS ANDREAS FALK

Von-Ketteler-Str. 32 am Warendorfer Hallenbad
Tel.: 02581 22-08 · www.wellness-warendorf.de

Sauna-Angebot:

- » Finnische Sauna
- » Wohlfühlsauna
- » Dampfbäder

Ab
in die
Sauna!

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@jhwf.de oder postalisch an das Josephs-Hospital**, Am Krankenhaus 2, 48231 Warendorf (Ihren Namen und Ihre Anschrift nicht vergessen!). Gewinnen können Sie jeweils **zwei Gutscheine zum Saunieren** in der Warendorfer Praxis für Physikalische Therapie von Andreas Falk. Einsendeschluss ist der 28. Februar 2017.

Mit freundlicher Unterstützung von

**Praxis für Physikalische Therapie
Sauna ~ Massage ~ Wellness**



ANDREAS FALK

Von-Ketteler-Straße 32, Warendorf

**WIR VERLOSEN:
5 X 2 KARTEN
FÜR DIE SAUNA**
im Hallenbad Warendorf
(A. Falk)!

Der Gewinner des 150-Euro-Gutscheins von Intersport Kuschinski ist:
U. Buddendieck aus Ostbevern.

Sekret absonderndes Organ	deutscher Schriftsteller (Wilhelm)	Kunstflugfigur (engl.)	nieder-sächsi-scher Hafen	nord-deutsch: schälen	Knochen des Rückgrates	germa-nisches Schrift-zeichen	Abk. für Nord-deutscher Rundfunk	tieri-sches Milch-organ	Fluss zur Aller (Ober-harz)	Helden-gedicht	bereit-willig	
Verletzung				Verletzung	3			Pastille, Tablette	7			
Körper-glied			Heil-pflanze, Flachs			Stille; Erholung	6		Lebens-hauch	Vorsilbe: gegen (griech.)	fein, emp-findlich	
Organ in der Rachen-höhle	9	muster-haft, voll-kommen	Brauch, Sitte (latei-nisch)	Teil eines Kauwerk-zeugs	Blut-gefäß		Bundes-staat der USA	Blitz-artigkeit		Norm, Richt-schnur	eng-lischer Hoch-adliger	Insel in der Ostsee
11					Zauber-wesen; Zauber-wurzel	Zuberei-tung von Arznei-mitteln					12	
Gewichts-einheit für Gold	sofort; genauso	unmit-telbar zuvor	Korb-blütler, Heil-pflanze				kegel-förmiges Indianer-zelt	fast immer				
Antrag, Eingabe				5	Geb-rechen, Krank-heit			10	ital. Polar-flieger (Umberto)	Teil-strecke	ein Schiff stürmen	
Staat in Südost-asien			ledig-lich		Rasen-pflanze	Eloge, Laudatio				4		
13			feuchter Wiesen-grund	dieser, jener	Aufgeld			musika-lisches Werk	Brei aus Früch-ten, Kar-toffeln	Töpfer-material		
brasilia-nische Fußball-legende	Heil-maß-nahme	2				Fecht-hieb	8			Dienst-stelle; Behörde		
					Ausruf der Verwun-derung	1		schlech-ter Mensch, Schuft			Keim-zelle	
süd-deutsch: Scheune	auf-geregt, reizbar					ägyp-tische Hafen-stadt				durch, mit (latei-nisch)		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
									nie-mand; nichts			

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@jhwf.de
www.jhwf.de

Verantwortlich für den Inhalt:
Tobias Christof Dierker
Marketing & Kommunikation

Konzept, Redaktion und Design:
KIRCHNER
Kommunikation und Marketing GmbH
www.kirchner-kum.de

Bildnachweis:
Sabine Meyer (S. 1, 3, 4-5, 6-11, 12-13, 15-16)
Tobias Christof Dierker (S. 3, 5, 10, 12, 20)
istockphoto (S. 14, 19)
MVZ Labor Münster (S. 17 – A. Uekötter)

Illustrationen:
Sabine Meyer (S. 18-19)



Ihre Meinung zählt!

Wie fanden Sie unsere aktuelle Ausgabe? 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 nächste Ausgabe erscheint im April 2017.



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