

IHR GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR DIE REGION

• **mensch** **joseph!**

AUSGABE 1 | 2018

Moderne Wirbelsäulenchirurgie –
schnell beweglich mit schonenden Verfahren S. | 10

Erfolgreich operiert –
Prof. Dr. Seiler und sein Team entfernen
Tumor in der Bauchspeicheldrüse S. | 12

Das Team der Palliativstation
Die letzte Lebensphase lebenswerter machen S. | 06

Verbindet
Medizin mit
Informatik:
Lydia Decarrois
S. | 17



JOSEPHS-HOSPITAL
WARENDORF



JOSEPHS-HOSPITAL
WARENDORF

JUBILÄUMS- AUSSTELLUNG

175 JAHRE JOSEPHS-HOSPITAL WARENDORF

EINLADUNG
zur Eröffnung
im Warendorfer Rathaus
am 16.03.2018, 18:00 Uhr



1843: Erstes Krankenhaus an der Lünigerstraße



GESUNDHEIT FÜR GENERATIONEN

Ausstellung zu unserer Geschichte
im Warendorfer Rathaus
vom 16.03. bis zum 05.05.2018.

Wir freuen uns auf Sie!



Peter Goerdeler
Vorstandsvorsitzender

„Das Josephs-Hospital ist seit
175 Jahren für Sie vor Ort.“

Liebe Leserin, lieber Leser,

175 Jahre Josephs-Hospital: Das ist wahrlich ein Grund zum Feiern. Dafür haben wir uns ein interessantes Jubiläumsprogramm ausgedacht. Die Veranstaltungshinweise finden Sie auf Seite 5. Sie sind herzlich eingeladen!

Auf den Seiten 10 und 11 können Sie mehr über unsere Expertise in der Wirbelsäulenchirurgie erfahren. Die Teams um Dr. Schlummer, Dr. Woltering und Dr. Lay kümmern sich darum, die Last mit unserem Rückgrat zu beseitigen. Dabei ist die Indikationsstellung besonders wichtig, weil nur dann operiert wird, wenn auch operiert werden muss.

In der Patientengeschichte ab Seite 14 beschreibt Thilo Esser seine Erfahrungen im Josephs-Hospital. Er musste an der Bauchspeicheldrüse operiert werden. Da für die Operation an der Bauchspeicheldrüse eine außergewöhnliche Expertise notwendig ist, dürfen diese Operation nur wenige Krankenhäuser in Deutschland durchführen. Die Allgemein- und Viszeralchirurgie um Prof. Dr. Seiler gehört dazu.

Besondere Teamarbeit ist auf unserer Palliativstation notwendig. Da Palliativpatienten nicht heilbar erkrankt sind, steht hier eben nicht die Heilung im Mittelpunkt, sondern das Lindern von belastenden Symptomen, wie zum Beispiel Schmerzen. Auf den Seiten 6 bis 8 beschreibt das Redaktionsteam die Arbeit auf dieser besonderen Station.

Dann kommen noch zwei Menschen in dieser Ausgabe vor, die das Josephs-Hospital in den vergangenen Jahren mit geprägt haben. Lesen Sie dazu das Interview mit unserem Betriebsratsvorsitzenden Kaspar Kottmann (Seite 4) und Bewegungstipps von unserem Oberarzt Dr. Klaus Dellori (Seite 18).

Ich freue mich, Sie auf einer unserer Jubiläumsveranstaltungen begrüßen zu dürfen,

Peter Goerdeler

INHALT

04 | IM INTERVIEW

Betriebsratsvorsitzender
Kaspar Kottmann

05 | JHW INTERN

- Darmzentrum erneut zertifiziert
- Termine

06 | DIE PALLIATIVSTATION

Ein Team fürs Leben



09 | EHRENAMT IST EHRENSACHE

Besuchen, begleiten, zuhören

10 | WIRBELSÄULENCHIRURGIE

- Die Wirbelsäule ganzheitlich behandeln
- Durchgezählt

12 | FIT-TIPP

„Hatschi!“ –
Hausmittel gegen Heuschnupfen

13 | MENSCH, SAG MAL

„Worauf freuen Sie sich zum
Frühlingsbeginn?“

14 | PANKREASKARZINOM

Thilo Esser wurde erfolgreich an der
Bauchspeicheldrüse operiert



17 | IM GESPRÄCH MIT ...

Medizin-Informatikerin
Lydia Decarrois

18 | JOSEPH BEWEGT!

Wie unsere Mitarbeiter
sich fit halten



19 | SCHLUSSENDLICH

- Wortfuchs-Gesundheitsrätsel
- Impressum

Im Interesse der Kollegen

**KASPAR KOTTMANN
KENNT SIE ALLE – UND ALLE
IM JHW KENNEN IHN.**



1987 hat der 60-Jährige als Sozialpädagoge im Josephs-Hospital angefangen. Seit zehn Jahren arbeitet er als freigestellter Betriebsratsvorsitzender und vermittelt zwischen Belegschaft und Arbeitgeber. Für die Betriebsratswahl im März wird der Beckumer erneut kandidieren.

Herr Kottmann, Sie sind seit insgesamt 28 Jahren im Betriebsratsgremium des Josephs-Hospitals – ab 2008 als Vorsitzender. Welche Kompetenzen sollte ein Betriebsrat Ihrer Meinung nach mitbringen?

› Er sollte kommunikativ, durchsetzungsstark, kritik- sowie konfliktfähig auftreten. Er sollte die Stimmung in den Abteilungen aufnehmen und den Interessen der Belegschaft beim Arbeitgeber ausreichend Berücksichtigung verschaffen. Rechtliche Grundkenntnisse schaden ebenfalls nicht.

Offenbar bringen Sie diese Fähigkeiten mit. Die Belegschaft wählt Sie seit 1990 beständig in den Betriebsrat. Das Gremium bestätigte Sie 2010 und 2014 als Vorsitzenden.

› Ich habe mich schon immer für Sozialpolitik interessiert und engagiert. Als Sozialpädagoge im Josephs-Hospital bekam ich einen guten Überblick und lernte die verschiedenen Strukturen und Ebenen im Haus kennen. Die Mitarbeiter vertrauten mir anscheinend schnell. Als sich mein Vorgänger in den Ruhestand verabschiedete, schlug man mich als Betriebsratsvorsitzenden vor. Ich übe das Amt gerne aus, weil es einen vielschichtigen Handlungs- und Gestaltungsspielraum bietet.

Sie stehen im ständigen Austausch. Sie sind Ansprechpartner für die Anregungen und Beschwerden der Mitarbeiter. Einmal in der Woche treffen Sie sich mit der Krankenhausleitung. Wie beurteilen Sie die Situation der Mitarbeiter im JHW?

› Unser Arbeitgeber hat gemeinsam mit dem Betriebsrat viele für die Arbeitnehmer positive Regelungen geschaffen, zum Beispiel die Einführung eines Lebensarbeitszeitkontos. Unsere Gespräche mit der Leitung sind vertrauensvoll und konstruktiv. Es bleibt aber anzumerken, dass die Arbeitsbelastung in den Krankenhäusern insgesamt deutlich zugenommen hat. Dies ist auch eine Folge des Fallpauschalensystems. Dennoch stellen alle Kolleginnen und Kollegen das Wohl der Patienten an die erste Stelle.

Was erwarten Sie von der Betriebsratswahl im März?

› Ich bin sehr gespannt und freue mich über die lange Kandidatenliste. Es gibt 27 Bewerber für elf Plätze im Betriebsratsgremium. Die Kandidaten sind engagiert und bunt gemischt. Es sind beide Geschlechter, alle Altersgruppen und Abteilungen vertreten. Das sind gute Zeichen. Im März haben alle wahlberechtigten Kolleginnen und Kollegen die Möglichkeit, zu entscheiden, wer ihre Interessen in den nächsten vier Jahren vertreten soll.

Sie kandidieren erneut für den Betriebsrat – wollen Sie denn auch Vorsitzender bleiben?

› Ja, ich kandidiere und würde mich freuen, wenn mir die Belegschaft wieder das Vertrauen schenkt und ich Vorsitzender bleiben darf. Die Arbeit bereitet mir weiterhin sehr viel Spaß. Ich will meine Erfahrung einbringen und kräftig mithelfen, dass der Betriebsrat auch nach meiner Zeit gut aufgestellt ist. Sollte ich im März wiedergewählt werden, so wären dies meine letzten vier Jahre. Denn im Jahr 2022 gehe ich in Rente. ☑

JHW bleibt zertifiziertes Darmzentrum



Ausgezeichnet: Prof. Dr. Dirk Domagk, Dr. Marc Schäpsmeier, Prof. Dr. Christoph M. Seiler und Qualitätsmanager Ulrich Erdbories (v.l.n.r.) freuen sich über das Zertifikat der Deutschen Krebsgesellschaft.

Bei Darmerkrankungen ist man im Josephs-Hospital in den besten Händen. Das hat die Klinik seit 2010 schwarz auf weiß – und erneut bestätigt bekommen. „Bei der jährlichen Überprüfung durch die Deutsche Krebsgesellschaft wurde unser Status als Darmkrebszentrum ohne Auflagen bestätigt“, freut sich Prof. Dr. Christoph M. Seiler, Leiter des Darmzentrums. Laut externer Experten werden in Warendorf alle Anforderungen zur wirksamen Prävention, Diagnostik, Therapie und Nachsorge von Darmkrebs erfüllt. „Die optimale Versorgung aller Darmkrankheiten steht im JHW an erster Stelle. Unser interdisziplinäres Team behandelt die Patienten ganzheitlich, nach modernsten wissenschaftlichen Erkenntnissen.“ Ebenfalls zertifiziert wurde der niedergelassene Internist und Gastroenterologe Dr. Marc Schäpsmeier aus Beckum, der seit vergange-

nem Jahr zu den ärztlichen Kooperationspartnern des Darmzentrums zählt.

Darmkrebs ist die zweithäufigste Krebserkrankung in Deutschland – mit jährlich etwa 70.000 neuen Fällen. „Je früher eine Diagnose gestellt wird, desto größer ist die Chance, wieder gesund zu werden. Eine korrekte Diagnose, die Einleitung aller erforderlichen Maßnahmen und eine strukturierte Nachsorge sind entscheidend für den Erfolg“, erklären Prof. Dr. Seiler und Prof. Dr. Domagk. ■

Kontakt:

Darmzentrum Warendorf

Tel.: 02581/20-1301

Fax: 02581 20-1302

darmzentrum@jhwaf.de

Termine im Jubiläumsjahr

16. MÄRZ – 05. MAI

Auftakt des Jubiläumsjahres mit einer Ausstellung zur 175-jährigen Geschichte im Rathaus Warendorf

01. SEPTEMBER

Stadtvisite auf dem Laurentius-Kirchplatz in Warendorf

05. MAI

Ökumenischer Gottesdienst in der St. Laurentius-Kirche

16. NOVEMBER

Verleihung der Josephs-Krone

**TERMINE
VORMERKEN!**

Weitere Infos unter
www.jhwaf.de

EIN TEAM FÜRS LEBEN

1. Dr. Sabine Zöller, ärztliche Leitung
2. Lisa Kohlhaase, Stationsärztin
3. Andrea Hoffmann, Teamleitung
4. Sabine Oeding, Krankenschwester
5. Ute Havermann, Krankenschwester
6. Christiane Steinhüser, Krankenschwester
7. Annette Schwake, Krankenschwester



„Die letzte Lebensphase lebenswerter machen.“ Diesem Leitsatz folgen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Palliativstation, die im April 2016 eröffnet hat und die Einzige im Kreis Warendorf ist. Das multiprofessionelle und interdisziplinäre Team kümmert sich um Patienten, die wegen einer unheilbar fortgeschrittenen Erkrankung eine begrenzte Lebenserwartung haben.

- 8. **Anika Roodus**, Onkologische Pflege
- 9. **Tobias Tiedeken**, Krankenhausseelsorger
- 10. **Andrea Eisenhardt-Behring**, Psychologin
- 11. **Wiebke Hennies**, Sozialdienst
- 12. **Petra Erpenbeck**, Verpflegungsassistentin
- 13. **Veronika Happe**, Physiotherapeutin
- 14. **Anja Liddell**, Physiotherapeutin

- Nicht auf den Fotos zu sehen:
Walburga Micke, Krankenschwester
Maria Kleber, Krankenschwester
Ingrid Bussmann, Krankenschwester



Das Ziel der Palliativmedizin ist es nicht, Leben zu verlängern, sondern Beschwerden zu lindern und die Patienten so zu stabilisieren, dass sie die Station wieder verlassen können. „Wir können die Patienten nicht heilen, wollen sie und ihre Angehörigen aber bestmöglich begleiten. Wir wollen die Lebensqualität verbessern und freuen uns, diese Versorgung nun auch wohnortnah anbieten zu können“, erklärt Dr. Sabine Zöller, die ärztliche Leiterin der Station. Die Station mit fünf Betten befindet sich in der fünften Etage des Krankenhauses, es gibt einen großen Aufenthaltsraum mit Wohnküche und Balkon. In den fünf geräumigen Zimmern findet je ein Patient Platz – für Angehörige kann ein zusätzliches Bett zur Verfügung gestellt werden. Neun Krankenschwestern und speziell ausgebildete Palliativ-Care-Fachkräfte kümmern sich im Schichtdienst um die Patienten. „Wir verfolgen ein ganzheitliches Konzept für Körper, Geist und Seele – gebündelt auf einer Station“, erzählt Teamleiterin Andrea Hoffmann, die auf ein großes Netzwerk bauen kann. Unterstützt werden die Ärzte und Pflegekräfte von Psychologen, Verpflegungsassistenten, Sozialarbeitern, Seelsorgern, Musik- und Aromatherapeuten, Physio- und Ergotherapeuten sowie Schmerzmedizinern. Alle Akteure agieren im Schulterschluss.

Dank der engmaschigen Therapie entdeckt das Personal körperliche oder seelische Symptome, die sonst vermutlich verborgen blieben. „Wir besprechen gemeinsam, was den Patienten guttun könnte“, sagt Andrea Hoffmann. Das können schmerzlindernde Medikamente, Massagen, Aromäole, aber auch Lieblingsmahlzeiten sein, die auf Wunsch zubereitet werden. „Der Kontakt zu den Patienten ist sehr offen und vertrauensvoll. Wir beziehen auch die Angehörigen ganz stark mit ein, denn oft wissen diese nicht, wie sie sich verhalten sollen.“

Jeder dritte Patient kann nach einem Aufenthalt auf der Palliativstation nach Hause entlassen werden. Sollte eine Rückkehr nicht möglich sein, wird der Patient in ein Pflegeheim oder Hospiz vermittelt. Dort werden Schwerstkranke mit absehbarem Lebensende bis zu ihrem Tod betreut. „Wir arbeiten auch außerhalb unseres Hauses mit den verschiedenen regionalen Institutionen zusammen. Der Hospizverein Warendorf, die Hospizbewegung im Kreis Warendorf, das Palliativmedizinische Forum, der Hospizkreis Ostbevern und die Initiative Schlusslicht sind für uns wichtige Partner bei unserem gemeinsamen Ziel“, sind sich Andrea Hoffmann und ihre ärztliche Kollegin Lisa Kohlhaase einig.

Wie unterscheidet sich die Palliativstation von einem Hospiz?

Die Palliativstation im JHW ist der medizinischen Klinik I unter der Leitung von Prof. Dr. Domagk organisatorisch angeschlossen. Das Ziel ist es, die Beschwerden schwerstkranker Patienten zu lindern und die Betroffenen so zu stabilisieren, dass sie wieder entlassen werden können. Ein Hospiz ist eine vom Krankenhaus oder Seniorenheim unabhängige Pflegeeinrichtung, in der Schwerstkranke mit absehbarem Lebensende bis zu ihrem Tod betreut werden.

„Dank des direkten Kontakts entwickeln sich auf unserer Station oft ganz besondere Beziehungen zu den Patienten“, erzählt Andrea Hoffmann. So tröstet, wie sich die Außenwelt eine Palliativstation ausmale, sei sie gar nicht. „Das ist hier keine Trauerstation.“ Ganz im Gegenteil. In den vergange-

„Das ist hier keine Trauerstation“

nen Jahren sei es zu unglaublich schönen und faszinierenden Situationen gekommen, erinnern sich die Mitarbeiter. „Vor einigen Wochen zum Beispiel wollte eine Patientin unbedingt noch einmal Dirty Dancing schauen. Also haben wir einen Augenblick gemeinsam vor dem Fernseher gesessen und ‚geschmachtet‘. Das war ein toller Moment“, lacht Krankenschwester Ute Havermann.

Klar, „traurige Fälle, die wir mit nach Hause nehmen“, gebe es natürlich auch immer wieder, erklären die Mitarbeiter. Ein festes privates Fundament helfe, um loslassen und abschalten zu können. Das Team strahlt Ruhe, Zuversicht – und Freude aus: „Palliativarbeit ist eine innere Haltung.“ In diesem Punkt sind sich alle einig. 🍷



Kontakt:
Palliativstation
Tel.: 02581/20-1752
Fax: 02581 20-1758
palliativstation@jhwaf.de



Volker Hedrich, Magret Grothues, Dr. Birgitt Schulte und Tobias Tiedeken (v.l.n.r.) stehen für Gespräche mit Patienten und Angehörigen zur Verfügung.

Die Serie
EHRENSACHE:
EHRENAMT
IM JHW

DIE SEELSORGER IM JOSEPHS-HOSPITAL

BESUCHEN, BEGLEITEN, ZUHÖREN

Sie hören zu, trösten oder halten einfach nur die Hand: Die ehrenamtlichen Seelsorger im Josephs-Hospital besuchen und begleiten Patienten und Angehörige bei Krankheit und Krisen. Mehrmals in der Woche unterstützen sie den hauptamtlichen Seelsorger und Diakon Tobias Tiedeken.

„Wir sehen uns als Gesprächspartner für Patienten und Angehörige“, erzählt Volker Hedrich. Seit vielen Jahren engagiert sich der 75-Jährige freiwillig im Josephs-Hospital – gemeinsam mit Magret Grothues und Dr. Birgitt Schulte. „Wenn Patienten und Angehörige reden möchten, sind wir für sie da. Wir nehmen uns Zeit, hören zu, beraten und helfen, wo wir können“, sagt Volker Hedrich. Die Gesprächspartner sind dabei so unterschiedlich wie ihre Bedürfnisse. „Jedes Gespräch ist anders, weil jeder Mensch anders ist.“ Häufig handle es sich um schwerkranke Patienten, die um Hilfe bitten. Sie sehen sich mit Fragen und Zweifeln konfrontiert, die im Alltag sonst wenig Platz finden. „Es gibt Patienten, die sich einsam fühlen oder Probleme im Privatleben haben. Wir sprechen mit den Menschen über alles, was sie bewegt. Ganz vertraulich“, sagt Volker Hedrich. Sein eigenes Lebensglück habe ihn bestärkt, Seelsorger zu werden. „Das Amt ist eine innere Berufung für mich. Ich bin dankbar und wollte etwas zurückgeben“, verrät der pensionierte Sportlehrer. Seelsorger verbinde die Liebe zum Menschen. „Sie sollten mitfühlen können, aufgeschlossen und empfindsam sein“, sagt der ausgebildete Krankenhausseelsorger, der im vergangenen Jahr viel dazugelernt hat: „Es ist nicht leicht, mit zum Beispiel dementen oder todkranken Menschen umzugehen.“

Gerade zu Beginn seiner Tätigkeit hat er traurige Erlebnisse ab und an mit nach Hause genommen. „Es bauen sich ja

auch Beziehungen zu den Patienten auf“, erzählt der Warendorfer. Wenn er gar nicht mehr weiterwisse, wende er sich an Tobias Tiedeken. Der frisch geweihte Diakon arbeitet seit dreieinhalb Jahren als Seelsorger im JHW. Er freut sich über seine drei „guten Geister“: „Ohne das freiwillige Engagement von Magret, Birgitt und Volker würde es nicht gehen.“ Gemeinsam mit den Grünen Damen und Herren, der Initiative Schlusslicht und den Gemeinde-Besuchsdiensten bilden die Seelsorger einen starken Verbund, auf den sich die Patienten verlassen können. Auch zukünftig. Denn Volker Hedrich will noch lange auf den Stationen im JHW präsent sein: „Wenn sich die Patienten nach dem Gespräch bei uns bedanken, merken wir: Wir tun das Richtige! Was gibt es Schöneres?“ ☺

Initiative Schlusslicht hilft beim Abschiednehmen

Weitere ehrenamtliche Helfer engagieren sich in der Initiative Schlusslicht. Die Mitglieder begleiten und unterstützen Angehörige eines Verstorbenen bei der Trauerbewältigung. Das Team ist über die Pflegenden der Station oder den Empfang erreichbar.



Infos und Kontakt:
Katholische Seelsorge
Tobias Tiedeken
Wohnheim 2, Sakristei
Tel.: 02581/20-2209
t.tiedeken@jhwaf.de

DIE WIRBELSÄULE GANZHEITLICH BEHANDELN

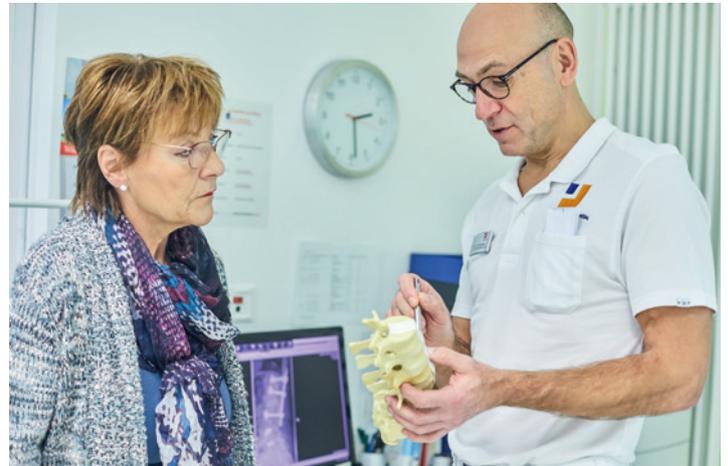
Sie sorgt für eine gesunde Haltung: Die Wirbelsäulenchirurgie im Josephs-Hospital bietet das volle Leistungsspektrum bei Rückenerkrankungen und -verletzungen. Schwerpunkte bilden klassische orthopädische Krankheitsbilder und die Unfallversorgung.

Das Department für Wirbelsäulenchirurgie widmet sich der Diagnostik und Therapie alters- und verschleißbedingter Erkrankungen wie Wirbelkörperbrüchen, Spinalkanalverengungen sowie Bandscheibenvorfällen. „Wir verfügen über ein breites Spektrum an konservativen und operativen Therapiemöglichkeiten, mit denen wir alten wie jungen Patienten helfen, sich wieder beschwerdefrei bewegen zu können. Unser Ziel ist es, die Lebensqualität der Patienten so schnell wie möglich wiederherzustellen“, erklärt Dr. Heiner Woltering. Akute und chronische Probleme an der Wirbelsäule werden adäquat und individuell therapiert – alle konservativen, minimalinvasiven und operativen Möglichkeiten werden im Entscheidungsprozess berücksichtigt.

Sollte eine Operation nötig sein, werden modernste Methoden und Instrumente eingesetzt. „Die Technik im Klinikum genügt höchsten Ansprüchen und befindet sich auf dem neuesten Stand“, sagen Dr. Woltering und sein Kollege Dr. Lay.



Dr. Marko Lay (links) und Dr. Heiner Woltering kümmern sich um alle verschleißbedingten Erkrankungen an der Wirbelsäule.



Chefarzt Dr. Timm Schlummer behandelt alle Wirbelsäulenverletzungen im JHW.

Alle nicht verschleißbedingten Verletzungen an der Wirbelsäule werden von Dr. Timm Schlummer und seinem Team behandelt. Seit zwei Jahren leitet der 51-Jährige die Orthopädie, Hand- und Unfallchirurgie im JHW. In dieser Funktion ist er auch für das Department für Wirbelsäulenchirurgie verantwortlich. „Wir kümmern uns um die konservative und operative Behandlung von akuten Wirbelsäulenfrakturen, die sich Patienten etwa bei Verkehrsunfällen oder Stürzen zuziehen können.“ In allen Fällen wird sorgsam abgewogen, ob die Verletzungen schmerz- und physiotherapeutisch behandelt werden können oder ob eine OP nötig ist. Genau wie seine Kollegen aus dem Department für Wirbelsäulenchirurgie greift der erfahrene Chirurg auf die modernen Operationstechniken im JHW zurück. Dr. Schlummer und sein Team führen jährlich etwa 30 dieser sehr komplexen Eingriffe durch – die Komplikationsrisiken sind gering. „Minimalinvasive Operationen an der Wirbelsäule sind besonders schonend. Sie ermöglichen kleine Einschnitte, es entstehen kleinere Narben und die Wunden verheilen schnell.“ Für den Patienten verkürzt sich die Rehabilitationszeit – „und er ist schnell wieder mobilisierbar“, sagt Dr. Timm Schlummer. 📌



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

Die Wirbelsäule

Mehr als nur ein Gerüst

Die Wirbelsäule ist die zentrale Achse des menschlichen Körpers. Sie hält uns aufrecht und trägt die Last von Kopf, Rumpf und Armen. Gleichzeitig ist sie biegsam, damit wir uns drehen, beugen, strecken und zur Seite neigen können.

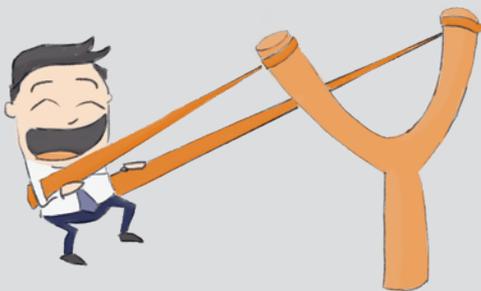


AUS **24**
FREIEN WIRBELN

besteht unsere Wirbelsäule. Sieben davon halten den Kopf. Je zwei Rippen setzen an den zwölf Brustwirbeln an und bilden zusammen mit dem Brustbein den Brustkorb. Fünf große Lendenwirbel tragen unser Körpergewicht.

VOR ETWA
3,5 MIO.
JAHREN

begannen unsere ersten Vorfahren aufrecht zu gehen. Fußspuren und Skelettfunde des Australopithecus afarensis zeigen die für Menschen charakteristische doppelte S-Form der Wirbelsäule. Dank dieser ausgeklügelten gewölbten Form können wir aufrecht stehen, gehen und Belastungen abfedern.



23 elastische
Bandscheiben

finden sich zwischen jedem freien Wirbel – mit Ausnahme des ersten und zweiten Halswirbels. Die Bandscheiben dienen als Bindeglieder. Sie machen uns beweglich und schützen uns vor Erschütterungen.



drücken auf die Bandscheiben, wenn wir einen 20 Kilogramm schweren Gegenstand mit gebogener Wirbelsäule vom Boden aufheben. Um den enormen Druck zu verringern, sollte man in die Knie gehen und den Rücken gerade halten, bevor man den Gegenstand anhebt.

85 %



der Deutschen leiden in ihrem Leben mindestens einmal unter Schmerzen an der Wirbelsäule. Zwölf Prozent sind von chronischen Beschwerden betroffen. Sport und Bewegung, Stressabbau und gesunde Ernährung können Rückenschmerzen vorbeugen.

„Hatschi“ Hausmittel gegen Heuschnupfen

Sonne auf der Haut. Schmetterlinge im Bauch. Bunte, blühende Blumen und Bäume. Der Frühling fühlt sich gut an und ist schön anzuschauen. Viele Menschen sehen die Jahreszeit allerdings mit gemischten Gefühlen: Sie leiden an einer Pollenallergie.

Etwa 18 Millionen Menschen in Deutschland reagieren überempfindlich auf Blütenstaub: Sie haben eine Pollenallergie, umgangssprachlich als Heuschnupfen bekannt. Sie klagen über gereizte Augen und eine laufende Nase. Medikamente können die Leiden lindern. Allergiker können aber noch mehr tun: Eine Reihe an Hausmitteln hilft gegen Heuschnupfen. Wir haben fünf Tipps zusammengestellt, wie sie die pollenreiche Zeit ohne viel Aufwand besser überstehen.

Diese Hausmittel können Linderung verschaffen:

1. Nasenspülung

Klingt unangenehm, hilft aber ungemein: Eine Nasendusche mit Salzwasser spült die Pollen von der Nasenschleimhaut herunter. Experten empfehlen, die Nase einmal täglich mit einer Kochsalzlösung zu reinigen. 100 Milliliter Wasser sollten dabei 0,9 Milligramm Kochsalz enthalten.

2. Pollenfilter am Fenster

Wer auf frische Luft nicht verzichten mag, kann Pollenfilter an den Fenstern installieren. Sie halten die Zimmer zwar nicht gänzlich pollenfrei, säubern die Luft aber deutlich. Pollenfilter lassen sich ähnlich an-

bringen wie Fliegengitter. Wichtig ist, sie regelmäßig mit Wasser zu reinigen.

3. Dampfbäder

Wer im Dampfbad schwitzt, befeuchtet die Nasenschleimhaut und lindert somit den typischen Juckreiz bei Heuschnupfen. Das geht ganz einfach daheim: Bringen Sie Wasser in einem Topf zum Kochen und lösen Sie ein bis zwei Teelöffel Kochsalz darin. Nehmen Sie den Kochtopf vom Herd und inhalieren Sie den salzhaltigen Dampf vorsichtig für etwa zehn Minuten.

4. Honig, Ingwer, Kamille und Co.

Die Schleimhäute sind gereizt. Gerade jetzt spielt ausgewogene Ernährung eine große Rolle. Frische, rohe und pflanzliche Lebens-

mittel stärken die Gesundheit. In Obst und Gemüse finden sich wertvolle Vitamine und Antioxidantien, die Zellschäden und Entzündungen vorbeugen. Besonders in Honig, Ingwer, Kamille und Knoblauch finden sich viele wirksame Nährstoffe gegen Heuschnupfen.

5. Augentrostkraut

Wenn der Heuschnupfen auf die Augen übergreift, sie anschwellen, tränen und sich entzünden, hilft Augentrostkraut. Gießen Sie 300 Milliliter Wasser mit zwei Teelöffeln Augentrostkraut auf, kochen es und lassen Sie es fünf Minuten ziehen. Tränken Sie ein Tuch oder Wattebäusche mit dem abgekühlten Aufguss und legen ihn etwa eine Viertelstunde auf die geschlossenen Augenlider. 



„Es fühlt sich gut an, wenn die ersten Knospen kommen. Ich stehe morgens lieber auf, wenn die Sonne scheint und es draußen grün ist. Ich spiele gerne Golf und freue mich über den Saisonauftakt, wenn die Plätze nicht mehr nass und gesperrt sind.“

Dr. Walter K., 75 Jahre, Everswinkel

„Am meisten freue ich mich, meine Freunde wieder häufiger zu sehen. Im Frühling trifft man sich halt einfach öfters. Außerdem spiele ich einmal in der Woche draußen Tennis, wenn das Wetter es zulässt.“

Inga S., 16 Jahre, Sassenberg



„Ich freue mich, wenn die Natur nicht mehr so trist aussieht und Bäume und Pflanzen wieder blühen. Ich habe richtig Lust, nach draußen zu gehen und werde viel Fahrrad fahren.“

Karin T., 53 Jahre, Sassenberg

Die Sonne zeigt sich. Krokusse blühen. Vögel zwitschern. Am 20. März ist Frühlingsbeginn. Zeit für neuen Elan und Schwung, oder?

WORAUF FREUEN SIE SICH ZUM FRÜHLINGSBEGINN?

Wir haben bei unseren Besuchern nachgefragt.



„Ich hänge meine Winterjacke zurück in den Schrank und genieße die Wärme und frische Luft. Im Frühling lebt man einfach gesünder, weil man sich mehr bewegt als im Winter.“

Arthur W., 25 Jahre, Sassenberg



A photograph showing a person's hand and arm in a red sweater resting on a white surface. To the left, there is a green vase containing a bouquet of yellow and white flowers. The background is a blurred indoor setting with a light-colored wall and a window with vertical blinds.

*„Ich bin sehr,
sehr dankbar!“*

Nein, starke Schmerzen habe er nicht verspürt, sagt Thilo Esser. Sein Oberbauch aber, der habe pausenlos gepocht und gepumpert. Das machte den 79-Jährigen stutzig. Er suchte seinen Hausarzt auf. „Der entdeckte zufällig eine Zyste in meiner Bauchspeicheldrüse“, erzählt der Bad Rothenfelder. Der Befund ging ans Josephs-Hospital.



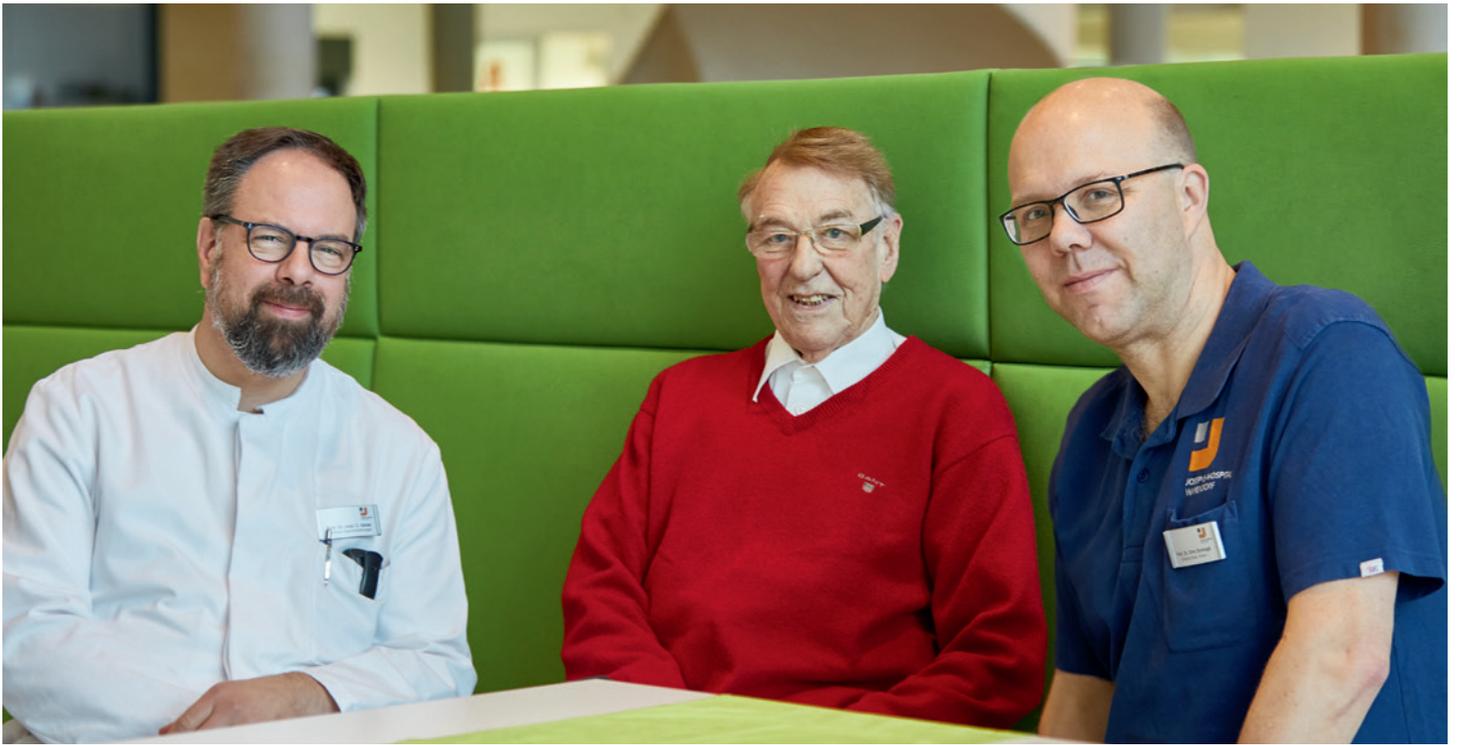
Im JHW verfolgte die Innere Medizin um Chefarzt Prof. Dirk Domagk die Spur von Thilo Essers Beschwerden. Mit einem modernen Ultraschallendoskop untersuchten sie das Pankreas. Der Verdacht bestätigte sich: Im Bauchspeicheldrüsenhauptgang hatte sich eine Zyste gebildet. „Kurze Zeit später verfärbten sich meine Augen gelb und mein Urin dunkel“, erinnert sich Thilo Esser. Seine Lebensgefährtin brachte ihn ins Josephs-Hospital.

Die Ärzte diagnostizierten Bauchspeicheldrüsenkrebs. Die Zyste war bösartig entartet, zu einem Pankreaskarzinom. „Das war ein Schock für meine Familie und mich.“ Die Diagnose kam überraschend – aber gerade noch rechtzeitig. Vier von fünf Betroffenen bemerken die Warnzeichen erst, wenn der Tumor zu weit fortgeschritten ist. Sie können nicht mehr operiert – und die Lebensqualität nicht mehr verbessert werden.

Wussten Sie schon...?



Die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) erfüllt zwei lebenswichtige Funktionen: Zum einen produziert sie 20 verschiedene Verdauungsenzyme, um die Nahrung in kleinste Bausteine zu zerlegen. Zum anderen bildet sie die Hormone Insulin und Glukagon, die den Blutzuckerspiegel regulieren.



Freuen sich über die gelungene OP: Thilo Esser (Mitte), Prof. Dr. Christoph M. Seiler (links) und Prof. Dr. Dirk Domagk.

„Es war großes Glück, dass das Pankreas-karzinom so früh entdeckt wurde“,

bestätigt Prof. Dr. Christoph M. Seiler. Der Chefarzt der Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie entschied sich, schnell zu handeln. Fünf Tage nach der Diagnose lag Thilo Esser auf dem OP-Tisch.

Jeder Mensch ist anders – jeder Krebs ist anders

„Die Operation stellte sich als sehr kompliziert heraus“, erklärt Prof. Seiler, der elf Jahre an der Chirurgischen Universitätsklinik Heidelberg arbeitete. Etwa fünf



Stunden dauerte der erfolgreiche Eingriff. Der erfahrene Chirurg und sein OP-Team schnitten das Pankreaskarzinom und weitere angrenzende Organe heraus. „Wir haben die komplette Bauchspeicheldrüse entfernt, den Zwölffingerdarm, die Gallenblase und den unteren Gallenwegabschnitt.“ Um dem Patienten ein möglichst normales Leben nach der OP zu ermöglichen, rekonstruierte Prof. Seiler die Nahrungspassage: „Der Darm wurde an den Gallengang und der Magen an den Darm angeschlossen.“ Thilo Esser blieb nach der Operation noch ein paar Tage auf der Intensivstation. Er erholte sich schnell. „Die netten Krankenschwestern haben mich aufgepäppelt“, lacht der 79-Jährige. Heute bekommt er eine gut verträgliche, nebenwirkungsarme Chemotherapie. Medikamente ersetzen die Funktionen der fehlenden Bauchspeicheldrüse. „Insulin und künstliche Verdauungsenzyme regulieren den Zuckerhaushalt und zerkleinern die Nahrung“, sagt Prof. Seiler. Neun von insgesamt 18 Chemo-Sitzungen liegen hinter Thilo Esser. Halbzeit. Hin und wieder fühle er sich matt und müde. Ansonsten gehe es ihm gut, sagt er. Nach der Chemotherapie wird der Ex-Außendienstmitarbeiter zur Nachsorge müssen. In den ersten zwei Jahren alle sechs Monate, anschließend einmal jährlich. „Wir therapieren Tumorpatienten interdisziplinär und multimodal. So können wir unser Wissen und unsere Erfahrungen im Kampf gegen Krebs

bündeln. Jeder Patient ist einzigartig“, sagt Prof. Seiler. Vor 20 bis 25 Jahren sei die Diagnose Pankreaskrebs stets einem Todesurteil gleichgekommen. „Dank moderner Behandlungsmethoden liegt die mittlere Lebenserwartung nach der Krebsdiagnose heute bei zwei bis drei Jahren, wenn der Tumor erfolgreich operiert werden konnte. Entscheidend ist, dass die Symptome frühzeitig erkannt werden. Dann stehen die Behandlungschancen gut – so wie bei Herrn Esser.“

„Die Medikamente helfen, die Chemotherapie schlägt an“,

sagt der Bad Rothenfelder, der im Interview viel lacht und erzählt. Inzwischen widmet er sich wieder seinem liebsten Hobby, dem Amateurfunk. Im Sommer will er sich aufs Fahrrad schwingen. 🚲



Kontakt:
Allgemein-, Viszeral- & Gefäßchirurgie
 Sekretariat Frau Folgmann/
 Frau Nüvemann
 Tel.: 02581 / 20-1301
 Fax: 02581 / 20-1302
 achi@jwaf.de

IM GESPRÄCH MIT...



Lydia Decarrois

In der modernen Medizin und Pflege fallen immer größere Datenmengen an. Stift und Papier reichen längst nicht mehr aus, um alle Informationen dokumentieren und auswerten zu können. Lydia Decarrois arbeitet seit April 2017 als Medizin-Informatikerin im Josephs-Hospital. Sie ist die Programmiererin, der die Ärzte vertrauen.

Frau Decarrois, was machen eigentlich Medizin-Informatiker?

› Medizin-Informatiker kümmern sich unter anderem um die digitale Dokumentation von Arbeitsprozessen in der medizinischen Versorgung. Wir bilden die Schnittstelle zwischen Ärzten, Pflegekräften und Informatik. Wir sorgen dafür, dass alle wichtigen medizinischen Daten in speziell programmierten Informationssystemen gespeichert, verarbeitet und wieder zur Verfügung gestellt werden.

Warum ist die digitale Dokumentation so wichtig in der modernen Medizin?

› Weil in der modernen Medizin und Pflege immer größere Datenmengen anfallen. Es ist inzwischen unmöglich, alle Strukturen und Prozesse handschriftlich festzuhalten. Dank intelligenter Software können Arbeitsabläufe effizienter gestaltet werden. Davon profitieren alle Beteiligten: Ärzte, Pflegekräfte, aber auch die Patienten, weil eine bessere medizinische Versorgung gewährleistet wird.

Wie sind Sie Medizin-Informatikerin geworden?

› Ich hatte schon immer ein Faible für Informatik. Während meiner acht Jahre als Rettungsassistentin beim DRK Warendorf habe ich mich zum Beispiel um das Abrechnungssystem im Rettungsdienst gekümmert. Als ich gehört hatte, dass man an der Fachhochschule Dortmund „Medizinische Informatik“ studieren kann, wusste ich: Das passt, das will ich machen! Im Studium habe ich gelernt, wie ich Software-Anwendungen gestalte, Bilder und Signale verarbeite und Gesundheitsakten manage. Parallel zu meinem Vollzeitstudium habe ich in Teilzeit als Rettungsassistentin gearbeitet. 2015 habe ich mein Studium abgeschlossen. Seit April 2017 bin ich Medizin-Informatikerin im JHW.

Seitdem vermitteln Sie zwischen Medizin und Informatik. Das ist sicher nicht immer leicht, oder?

› Dank meiner medizinischen Erfahrungen fällt mir die Kommunikation leichter. Ich bin vertraut mit den medizinischen Methoden und Prozessen im Kranken-

haus. Ärzte und Pflegekräfte merken, dass ich weiß, wovon ich rede. Ich kann ihre Anregungen dadurch besser nachvollziehen und umsetzen. Ich spreche sozusagen beide Sprachen, das ist un-
gemein hilfreich für meinen Beruf.

Wie sieht denn Ihr typischer Arbeitstag aus?

› Meine Arbeitstage verlaufen ganz unterschiedlich und abwechslungsreich. Auf jeden Fall stehe ich im ständigen Dialog mit Ärzten und Pflegekräften – zum Beispiel im Hotlinedienst oder in Meetings. Ich nehme Ideen und Anregungen auf und versuche intuitive Softwarelösungen zu gestalten, um die Dokumentation im JHW zu erleichtern.

Sie sind inzwischen fast ein Jahr in Ihrem Job. Wie gefällt es Ihnen im JHW?

› Mir wird viel Vertrauen gezeigt und ich habe einen großen Gestaltungsspielraum. Ich kann mein Studium und meine beiden Leidenschaften – Medizin und Informatik – im Berufsalltag anwenden. Der Austausch mit Ärzten und Pflegekräften funktioniert einwandfrei. Genau so habe ich mir den Job vorgestellt. Das freut mich natürlich sehr!

Kommen Sie Ihren Leidenschaften auch zuhause nach?

› Ja klar! Ich beschäftige mich unter anderem mit Hausautomatisierung, also mit der intelligenten Vernetzung von Hausgeräten wie Beleuchtung, Heizung oder Jalousien. Ich fotografiere auch gerne. Meine größte Leidenschaft aber gilt meinem zweieinhalbjährigen Sohn, der hält mich ganz schön auf Trab (lacht). ☺

Joseph BEWEGT!

Schwimmen, Radfahren, Laufen: Dr. Klaus Dellori, Anästhesist und Schmerztherapeut, findet im Triathlon einen willkommenen Ausgleich zu seinem Job im JHW.

Wie halten sich Menschen im Josephs-Hospital fit? In unserer Serie „**JOSEPH BEWEGT!**“ geben Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mehr über ihre sportlichen Hobbys preis.

**HEUTE:
DR. KLAUS DELLORI**

Oberarzt für Anästhesiologie, Intensivmedizin, Schmerztherapie – und passionierter Hobby-Triathlet

POWER AUF DAUER

Die wachsende Triathlonszene in den 90er Jahren weckte die Neugier – und den sportlichen Ehrgeiz in Dr. Klaus Dellori. „Ausdauersport betreibe ich seit 1983. In den ersten Jahren hatte ich mich aber aufs Laufen beschränkt.“ Beim Triathlon reizte ihn besonders die Abwechslung. „Durch das Zusammenspiel der drei Disziplinen werden alle Bereiche des Körpers gefordert und trainiert“, schwärmt der 55-Jährige. An bis zu vier Volkstriathlons nimmt er jährlich teil. „Zu Beginn jeder Saison stecke ich mir meine Ziele. Ich nehme mir bestimmte Veranstaltungen vor, für die ich dann trainiere.“ Die Distanzen schwanken, sind aber ungefähr halb so lang wie bei Olympia. 500 Meter Schwimmen, 20 Kilometer Radfahren und fünf Kilometer Laufen gelten als übliches Format. Die durchschnittliche Wettkampfdauer liegt bei einer bis anderthalb Stunden.



Einmal im Jahr geht es für Dr. Klaus Dellori ins Trainingslager nach Mallorca.

Um Platzierungen geht es Dr. Klaus Dellori nicht. „Ich will aber immer schneller sein als mein Vordermann oder meine Vorderfrau“, lacht der Hobbysportler. Mindestens dreimal in der Woche geht er laufen, häufig rund um den Emssee, der ganz in der Nähe seines Wohnhauses liegt. Einmal wöchentlich trifft er sich mit Gleichgesinnten aus der Warendorfer Sportunion (WSU) zum Schwimmen. Mit seinen Rennrad-Freunden vom Jericho Racing Team trifft er sich ebenfalls regelmäßig. Ein-

mal im Jahr absolvieren sie ein Trainingslager, um sich auf die anstehende Radsaison vorzubereiten. „In den vergangenen Jahren waren wir dafür auf Mallorca.“ Die traumhaften Strecken entlang der eindrucksvollen Steilküste zählen zu seinen persönlichen Highlights. Der Anästhesist genießt die Verbindung von Sport und Natur. „Es gibt nichts Schöneres, als sich zusammen mit Freunden an der frischen Luft bewegen zu dürfen und fit zu bleiben.“ 🍷

Laufen mit Flair

Beim Warendorfer Emssee-Lauf handelt es sich um einen Traditionslauf mit speziellem Flair. Die Strecke eignet sich für Hobbyläufer und Ambitionierte und führt durch die abwechslungsreiche Münsterländer Parklandschaft. Start und Ziel liegen im Warendorfer Freibad. Etwa 60

freiwillige Helfer sorgen für einen reibungslosen Ablauf und für gute Streckenverhältnisse. Die 39. Auflage des Emssee-Laufs findet am 1. September dieses Jahres statt. Wer sich vorher fit machen möchte, ist beim Laufftreff der Warendorfer Sportunion bestens aufgehoben.



Infos:

Infos zum Emssee-Lauf
www.warendorfer-su.de



WORTFUCHS

Stellen Sie Ihr Allgemeinwissen 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!). Lösung einsenden und einen 150-Euro-Gutschein für den Fahrrad- und Motorradhändler Zweirad Dahlhues in Warendorf gewinnen. Einsendeschluss ist der 02. Mai 2018.

LÖSUNG
EINSENDEN UND
EINEN **150 EURO-**
GUTSCHEIN FÜR
ZWEIRAD
DAHLHUES
gewinnen!

Mit freundlicher
Unterstützung von



Andreasstraße 39, 48231 Warendorf

LÖSUNGSWORT der letzten Ausgabe: Linksherzkatheter
Der Gewinner des 150-Euro-Apotheken-Gutscheins:
Dieter Averhoff aus Freckenhorst.

Holzverkleidung	tiefes Bedauern	hässlicher Klang	altes Apothekergewicht	Netzhaut des Auges	verhängnisvolles Geschehen	zu keiner Zeit	als Weg geeignet; möglich	herabhängender Faden	Sohn des Agamemnon	Bruder Jakobs im A. T.	Rundfunkgerät	festgelegte Preisgrenze		
Erschöpfung, Ermattung			4					Gewürz-Heilpflanze						
Gesichtsfarbe				nordamerikanischer Fluss	11					Ackergrenze	Futterbehälter	biblischer König		
entkleiden	12							Nervenentzündung (Med.)						
				Schmerzen ver-ringernd		Anwendung bei Kneippkuren				Hauptschlagader	7			
nieder-sächs. Stadt am Harz	ital. Hafenstadt an der Riviera		arabi-scher Männername			Staat in Süd-europa		zahlungs-fähig	6		Ausruf der Verwunderung	Ringel-, Saug-wurm		
das Ich (lateinisch)			angenehmen Geruch verbreiten	Werk von Homer				Hülle, Futteral		dumme, törichte Handlung (ugs.)	10			
					starkes Schiffstau	2				Hornplatte auf Finger und Zehe		Nähgerät	bezeichnen; taufen	
störend ins Auge strahlen	Tanz auf Hawaii	Laubbaum, Heilpflanze	Durchsichtsbild (Kz.w.)			Schreitvogel, Sichler	landwirtschaftliches Gerät	Bindegewebs-faserstränge			5			
seitliche Körperpartie			1		Dienstkleidung					das Paradies	englisches Bier	9		
	3		Küchen-gerät, Raspel				beweglicher Körperteil					Meeresvogel		
Buch-, Bogenformat	Heilpflanze, Flachs				manche; nicht wenige				14	amerik. Film-legende (James)				
Hafenstadt in Jemen			neblige Luft				weiblicher Keim							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
												Abkürzung für Knoten	8	

Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahren. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, die Gewinnerin oder der Gewinner werden schriftlich oder telefonisch benachrichtigt. Alle persönlichen Daten werden von uns nur für die Durchführung des Gewinnspiels erhoben. Teilnehmer erklären sich einverstanden, dass ihr Name im Gewinnfall in der mensch joseph! veröffentlicht wird.

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:
Björn Hokamp
(S. 1, 2, 3, 6-8, 10, 13, 14-16, 17, 20)
Tobias Christof Dierker/Josephs-Hospital
(S. 3, 4, 5, 6-8, 9, 10, 18)
Shutterstock (S. 12)



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.

Übrigens,
unsere nächste
Ausgabe ist die
Jubiläumsausgabe:
Sie erscheint im
Mai 2018.



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