

IHR GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR DIE REGION

# • **mensch** joseph!

AUSGABE 2 | 2019

Mit Leichtigkeit durchs Leben –  
Alina und Waltraud Lischka finden  
Hilfe im Adipositaszentrum

S. | 14

„Ich trage das Ehrenamts-Gen in mir“ –  
die stellvertretende Kuratorin Doris Kaiser  
im Interview

S. | 04

**Alles unter Kontrolle –**  
auf der Intensivstation des Josephs-Hospitals

S. | 06

Wollte  
schon immer  
Arzt werden:  
**Dr. Wolfgang  
Gänsler**  
S. | 17



JOSEPHS-HOSPITAL  
WARENDORF



JOSEPHS-HOSPITAL  
WARENDORF

Gesundheits-  
wesen  
GESUCHT!



**GESUNDHEITS-  
UND KRANKEN-  
PFLEGER ODER  
KRANKEN-  
PFLEGEHELPER  
W/M/D**

Spannende Jobs in der Pflege auf:  
[jhwaf.de/de/karriere/stellenangebote](http://jhwaf.de/de/karriere/stellenangebote)





**Peter Goerdeler**  
Vorstandsvorsitzender

„Auf unserer Intensivstation arbeiten verschiedene Berufsgruppen und Fachrichtungen erfolgreich zusammen.“

# Liebe Leserin, Lieber Leser,

wir hoffen, Sie hatten Zeit und Gelegenheit für erholsame Urlaubstage mit Ihren Familien! Auch in der Sommerausgabe der mensch joseph! geht es wieder um Themen rund um Ihre Gesundheit.

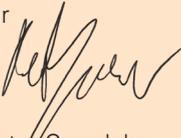
In unserer Titelgeschichte ab Seite 6 nehmen wir Sie mit in einen ganz besonderen Bereich: unsere Intensivstation. Das Redaktionsteam hat den pflegerischen Leiter Wolfgang Pomberg einen Tag bei der Arbeit begleitet und miterlebt, wie verschiedene Berufsgruppen und Experten unterschiedlicher Fachrichtungen erfolgreich zusammenarbeiten.

Eine ausgezeichnete medizinische Versorgung erhalten Sie auch in unserer Kardiologie und Angiologie. In der neuen Rubrik „Fachbegriffe erklärt“ (S. 5) erfahren Sie mehr über die Volkskrankheit pAVK, die periphere arterielle Verschlusskrankheit, und wie unsere Experten

den Betroffenen wertvolle Lebensqualität zurückgeben.

Auch Waltraud und Alina Lischka haben ihre Lebensfreude zurückgewonnen. Die beiden litten an krankhaftem Übergewicht und haben dank unseres Adipositaszentrums einen Ausweg aus ihrer Fettleibigkeit gefunden. Die spannende Patientengeschichte lesen Sie ab Seite 14.

Auf Seite 17 erzählt Dr. Wolfgang Gänslers Wunsch, Arzt zu werden, und dem Schwerpunkt seiner Arbeit: die Hernienchirurgie. Im Interview mit unserer stellvertretenden Kuratorin Doris Kaiser erfahren Sie mehr über den Reiz des Ehrenamts (S. 4).

Herzlichst,  
Ihr  
  
Peter Goerdeler

## INHALT

### 04 | IM INTERVIEW

Die stellvertretende Kuratorin Doris Kaiser

### 05 | FACHBEGRIFFE ERKLÄRT

Periphere arterielle Verschlusskrankheit



### 06 | INTENSIVSTATION

Ständige Versorgung für schwerkranke Patienten



### 10 | JHW INTERN

- Selbsthilfegruppe Schmerz
- Patientenbegleitedienst
- „Wir für Gesundheit“
- Casemanagement im JHW

### 12 | FIT-TIPP

Vitamine eiskalt serviert: Gesundes Eis zum Selbermachen

### 13 | MENSCH, SAG MAL

„Welcher Urlaubstyp sind Sie?“

### 14 | ADIPOSITAS

Alina und Waltraud Lischka befreien sich von ihrer Last



### 17 | IM GESPRÄCH MIT ...

Facharzt Dr. Wolfgang Gänslers

### 18 | RÜCKENSCHULE

Fit im Wasser

### 19 | SCHLUSSENDLICH

- Wortfuchs-Gesundheitsrätsel
- Impressum

# „Ich trage das **Ehrenamts-Gen** in mir!“

Das Herz von Doris Kaiser schlägt fürs Ehrenamt. Sie fühlt sich beflügelt, wenn sie sich engagieren kann – als stellvertretende Bürgermeisterin genauso wie in der Familien-, Jugend- und Sozialarbeit sowie im Kuratorium des Josephs-Hospitals. Im Interview gibt sie einen kleinen Einblick in ihre bisherige und künftige Arbeit.

## **Frau Kaiser, was macht für Sie den besonderen Reiz am Ehrenamt aus?**

» *Doris Kaiser:* Das ehrenamtliche Engagement ist eine tragende Säule unserer Gesellschaft. Es erfüllt mich mit großer Zufriedenheit, mich für Menschen einzusetzen und das Zusammenleben in unserer Heimat zu gestalten. Dieses „Ehrenamts-Gen“ wurde mir wohl mit in die Wiege gelegt (lacht).

## **Dieses „Gen“ hilft Ihnen sicher auch bei Ihrem Amt als stellvertretende Kuratorin des Josephs-Hospitals.**

» Bestimmt. Als man mich 2014 in das neue Kuratorium berufen hat, fühlte ich mich sehr geehrt. Es handelt sich um eine herausfordernde und verantwortungsvolle Aufgabe, der ich täglich mit großem Respekt, aber auch großer Freude begegne.

## **Zwischen Ihren Anfängen im Kuratorium und heute liegen etwa fünf Jahre. Wie beurteilen Sie die Entwicklung des Hauses in dieser Zeit?**

» Als ausgesprochen positiv. Es ist gelungen, die medizinischen und pflegerischen Kernkompetenzen entscheidend zu stärken. Die Menschen vertrauen uns! Das zeigt auch die Zahl der Patienten, die um etwa 20 Prozent in diesem Zeitraum gewachsen ist.

## **Was sind die großen Stärken des Josephs-Hospitals?**

» Bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt. Das Haus lebt vom engen persönlichen Kontakt zwischen den Patienten und Mitarbeitern. Gleichzeitig gewährleistet



*Die stellvertretende Kuratorin Doris Kaiser im Gespräch mit mensch joseph-Redakteur Dennis Salge.*

unser breites Leistungsspektrum eine ausgezeichnete medizinische Versorgung.

## **Welche Ziele setzen sich das Kuratorium und der Vorstand für die nächsten Jahre?**

» Wir wollen das JHW zukunftssicher aufstellen. Das geschieht unter anderem durch den siebenstöckigen Anbau, der für Patienten und Mitarbeiter die bestmöglichen medizinischen Voraussetzungen schafft. Außerdem werden wir die Aus- und Weiterbildung vorantreiben und weitere medizinische Schwerpunkte bilden, um die Fachabteilungen noch stärker zu spezialisieren.

## **Ihre Amtszeit läuft noch bis 2022. Wollen Sie weiterhin im Kuratorium bleiben?**

» Die Arbeit als stellvertretende Kuratorin macht mir Spaß und ich kann mir gut vorstellen, eine weitere Amtszeit anzuhängen. Endgültig entschieden habe ich mich aber noch nicht – bis 2022 bleibt ja noch ein bisschen Zeit (lacht). ☺

## **Das Kuratorium**

Das Kuratorium leitet die Geschicke des Josephs-Hospitals und wird nach außen durch den von ihm bestellten Vorstand vertreten. Das Gremium setzt sich aus sieben ehrenamtlich tätigen Bürgern zusammen. Dazu zählen Kurator Rainer Budde und seine Stellvertreterin Doris Kaiser sowie Dr. med. Hans Joachim Hilleke, Peter Lenfers, Dr. jur. Bernadette Meimann, Magdalena Münstermann und Dr. Markus Wenning.



# pAVK, die unterschätzte Erkrankung

Raucherbein, Schaufensterkrankheit: Die Volkskrankheit pAVK kennt viele Namen, ist aber nur wenigen Menschen ein Begriff. Die neue Serie „Fachbegriffe erklärt“ gibt einen Einblick in häufige, aber relativ unbekanntere Krankheitsbilder. Wie diese Erkrankungen behandelt werden, erklären unsere Experten aus dem Josephs-Hospital.



.....  
**Dr. Norbert Wistorf**  
Facharzt für Innere Medizin,  
Kardiologie und Intensivmedizin  
.....



Sie haben beim Laufen nach einigen Metern Schmerzen? Dann können Engpässe in den Blutgefäßen die Ursache sein – und eine „periphere arterielle Verschlusskrankheit“ vorliegen, die sogenannte pAVK der Unterbauch- oder Beinschlagadern. „Die Krankheit beschreibt eine Einengung oder einen Verschluss im Bereich der Arterien (eher selten), der Bein- und Beckenarterien (häufiger und oft unerkannt) und Halsarterien (mittlere Häufigkeit)“, erklärt Oberarzt und Kardiologe Dr. med. Norbert Wistorf. Gemeinsam mit Chefarzt Dr. med. Thomas Dorsel leitet er das Herz- und Gefäßlabor im Josephs-Hospital. „Bei der pAVK verengen oder verschließen sich die Blutgefäße, sodass die Durchblutung gestört wird und Schmerzen entstehen. Außerdem können Wunden nicht heilen. Im schlimmsten Fall wird der Fuß schwarz wegen der kompletten Unterbrechung der Blutversorgung.“ Die Ursachen für diese sogenannte Arteriosklerose sind vielfältig: Diabetes, Rauchen, hoher Blutdruck, hohes Cholesterin, Übergewicht und zu wenig Bewegung erhöhen das Krankheitsrisiko. Werden die Symptome nicht rechtzeitig erkannt, können Amputationen an Füßen und Unterschenkel die Folge sein. Umso wichtiger ist es, rechtzeitig einen pAVK-Experten aufzusuchen.

Dr. Norbert Wistorf und seine Kollegen im Josephs-Hospital haben sich auf die Diagnose und Behandlung von arteriellen Gefäßverschlüssen spezialisiert und sorgen mit modernen Methoden dafür, dass Gefäße wieder gut durchblutet werden. „Uns ist es möglich, mehr als die Hälfte aller Amputationen zu vermeiden und den Patienten wertvolle Lebensqualität zurückzugeben.“ Dazu werden in die verengten oder verschlossenen Arterien ein Katheter mit einem aufblasbaren Ballon und bei Bedarf zusätzliche Gefäßstützen (Stents) gesetzt. Bei Engstellen im unmittelbaren Gelenkbereich operiert Oberarzt Dr. Leonid Bograd aus der Gefäßchirurgie. So versorgt das Josephs-Hospital pro Jahr bis zu 150 Patienten, die sich mit pAVK-Beschwerden in Warendorf auf medizinische Versorgung auf höchstem Niveau verlassen können. „Zur Aufklärung über die oft unerkannte Erkrankung finden regelmäßig Fortbildungsveranstaltungen für Patienten und Ärzte statt“, erläutert Dr. Norbert Wistorf. In Deutschland gebe es noch viel zu wenige Kliniken, die Menschen mit pAVK fachgerecht erkennen und behandeln können – das Josephs-Hospital geht daher mit vorbildlichem Beispiel voran. ☑

## pAVK- Sprechstunde

Der Haus- oder Facharzt kann einen Termin für die prästationäre Sprechstunde im Josephs-Hospital vereinbaren. Vor Ort werden Betroffene von den pAVK-Spezialisten professionell beraten und genauestens untersucht. Je nach Befund können daraufhin weitere Schritte für eine Katheterintervention oder Operation geplant werden.



## Ihr Kontakt:

**Kardiologie & Angiologie**

Tel.: 02581/20-1451 oder 02581/20-2488

Fax: 02581/20-1453

n.kampert@jhwaf.de



# Alles unter **Kontrolle**

*Ein Tag mit Wolfgang Pomberg auf der Intensivstation*

Dienstagmorgen, 5.44 Uhr in Warendorf. Die ersten Sonnenstrahlen funkeln durch die Fenster und läuten einen herrlichen Sommertag ein. Während die meisten Menschen noch tief und fest schlafen, geht es auf der Intensivstation des Josephs-Hospitals schon aufgeweckt und lebhaft zu: Bei den Pflegekräften steht der Schichtwechsel an – und die damit verbundene Patientenübergabe.

**Auf der Intensivstation werden die Patienten von einem qualifizierten Team aus erfahrenen Ärzten und Pflegekräften betreut – und zwar rund um die Uhr.**



*Wer ist neu auf der Station? Wer ist verlegt worden? Vor dem Schichtwechsel besprechen die Pflegekräfte und Stationsärzte alle wichtigen Patienteninformationen wie die Medikamentendosis, mögliche OP-Termine und gesundheitliche Perspektiven.*



*Für die Morgenroutine nehmen sich die Pflegekräfte viel Zeit. Dabei führen sie unter anderem die Körperpflege der Patienten durch, dosieren die Medikamente und mobilisieren die Patienten, um ihre Fähigkeit zur Eigenbewegung zu fördern.*



Wer die Intensivstation des JHW betritt, sieht erst mal eins: leuchtendes Königsblau. In dieser Farbe sind sowohl der zuständige Stationsarzt als auch die etwa 30 Pflegekräfte gekleidet, die in Wechselschichten arbeiten und rund um die Uhr für die Patienten zur Stelle sind. „Die Betreuung ist sehr individuell und engmaschig. In der Regel kümmert sich auf der Intensivstation eine Pflegekraft um zwei bis drei Patienten“, erzählt Wolfgang Pomberg, Ur-Warendorfer – und Ur-Josephianer. 1990 begann der heute 53-Jährige als Pflegekraft im Josephs-Hospital. Nach seiner Fachweiterbildung übernahm der dreifache Familienvater 2004 zusammen mit Wilfried Bartels die pflegerische Leitung der Intensivstation. Heute bewegt er sich durch die Räume „seiner“ Klinik, als hätte er nie etwas anderes getan. Die Leidenschaft für seinen Beruf ist ihm in jeder Minute anzumerken. Alle Handgriffe sitzen. Einfühlsam, freundlich und mit ruhiger Stimme redet er mit den Patienten – selbst, wenn diese beatmet werden müssen und ihn vielleicht gar nicht verstehen. „Weil es oft um Leben und Tod geht, besteht eine sehr vertrauensvolle Beziehung zu den Patienten. Wir versuchen, ihnen mögliche Ängste zu neh-

men und Mut zuzusprechen“, sagt Wolfgang Pomberg. Betreut werden Patienten, die sich nach Operationen, Unfällen oder anderen schweren Erkrankungen in einem lebensbedrohlichen Zustand befinden. Dabei kann es sich um schwere Störungen lebenswichtiger Funktionen handeln wie Schocks, Herzinfarkte und Organversagen, die eine besondere Überwachung und Therapie erfordern. Ziel der Intensivmedizin ist es, die kritischen Zustände der Patienten zu überbrücken oder zu heilen und ihnen das Weiterleben zu ermöglichen.

Auf der interdisziplinären Intensivstation des Josephs-Hospitals werden Patienten aller medizinischen Fachdisziplinen der Klinik behandelt. In insgesamt acht Stationszimmern kommen modernste Techniken und Geräte zum Einsatz, um die Patienten fortlaufend zu überwachen, Medikamente zu verabreichen und Organfunktionen zu unterstützen und zu übernehmen. Bis zu sieben Patienten können gleichzeitig beatmet werden. Außerdem besteht jederzeit die Möglichkeit für eine Dialysebehandlung. „Wir kümmern uns jährlich um etwa 1.400 Patienten“, erzählt Wolfgang Pomberg. Manche

Zweimal täglich steht die Facharzt-  
visite auf den Zimmern an, um die  
Behandlung zu besprechen und  
weiter zu planen. Auf der interdis-  
ziplinären Intensivstation des JHW



**10:07 Uhr**

sind Ärzte aus allen Fachbereichen  
der Klinik unterwegs. Dazu zählen  
beispielsweise die Chirurgie, Kardio-  
logie oder die Gastroenterologie.



**11:24 Uhr**

Fachkenntnisse über spezielle Krankheitsbilder und  
in der Bedienung der medizinischen Geräte sind  
unabdingbar. In regelmäßigen Schulungen lernen die  
Pflegerkräfte, wie sie sich in kritischen und schwie-  
rigen Situationen verhalten sollten – zum Beispiel,  
wenn ein Patient reanimiert werden muss.



**11:46 Uhr**

Bevor es für die Frühschicht in den  
wohlverdienten Feierabend geht,  
geben sie den Staffelstab weiter –  
und ihren Kolleginnen und Kollegen  
einen umfangreichen Lagebericht.  
So geht keine entscheidende und  
unter Umständen lebenswichtige  
Information verloren.

Patienten bleiben nur kurze Zeit, andere teilweise bis  
zu 60 Tage, weil sie instabil sind und beatmet werden  
müssen. Um die buchstäblich intensive Betreuung dieser  
schwerkranken Patienten zu gewährleisten und im  
Notfall schnell reagieren zu können, arbeitet das  
Pflegeteam im Vier-Schicht-System. Was macht der  
Puls bei Patientin X? Wie funktioniert die Lunge bei  
Patient Y? Immerzu wird der Zustand an den Betten  
kontrolliert. „Im Unterschied zur Normalstation sind  
die Aufgaben hier sehr medizinisch geprägt“, erklärt  
der erfahrene Intensivpfleger. Zahlreiche medizinische  
Geräte erfordern einen sicheren Umgang mit der kom-  
plexen Technik. Neben der Bedienung der lebenser-  
haltenden Apparate übernehmen die Pflegekräfte  
die Körperpflege der Patienten, helfen bei der Nah-  
rungsaufnahme, ziehen Spritzen auf, füllen Infusionen  
nach und lagern sie um, damit sich auf der Haut keine  
Druckstellen vom langen Liegen bilden. Alles, was sie  
machen, halten die Pfleger schriftlich fest. „Der Beruf  
ist anspruchsvoll, abwechslungsreich, herausfordernd,  
und gerade das macht ihn so spannend“, findet der  
Warendorfer.

In seiner Rolle als leitende Pflegekraft übernimmt Wol-  
fgang Pomberg zusätzliche Aufgaben. Zwar ist er einer-  
seits noch in der Pflege tätig, andererseits aber gibt es

für ihn auch viel zu organisieren: „Zu meinen Kernaufga-  
ben zählen das Bettenmanagement, Bestellwesen sowie  
die Personalplanung.“ Auch die Schulungen der Mitarbei-  
ter fallen in seinen Verantwortungsbereich. „Alle unsere  
Mitarbeiter bilden sich weiter, damit wir pflegerisch auf  
dem neuesten Stand bleiben.“ Trotz aller erforderlichen  
Fachkenntnisse, modernen Geräte und Therapieformen  
kommt die menschliche Seite nicht zu kurz auf der In-  
tensivstation. „Ärzte und Pflegekräfte verstehen sich gut  
miteinander. Es macht mir immer noch großen Spaß, hier  
zu arbeiten – und diese positive Stimmung überträgt sich  
auch auf unsere Patienten.“

Schmerzen, der Kampf um Leben und Tod – Themen, die  
viele Menschen ausblenden, gehören auf der Intensivsta-  
tion zum Alltag. Die schönsten Momente aber seien die,  
in denen schwerkranke Patienten die Station wieder  
verlassen könnten, sagt Wolfgang Pomberg: „Dieses  
Glücksgefühl ist einmalig!“ 🍷



**Ihr Kontakt:**  
**Intensivstation**  
Tel.: 02581/20-1810  
Fax: 02581/20-1819  
intensivstation@jhwaf.de

# Auf der Intensivstation

## 24 Stunden im Einsatz

Medizinische Hilfe rund um die Uhr. Qualifizierte Ärzte und Pflegekräfte, die schwerkranke Patienten betreuen. Die Intensivstation im Krankenhaus ist der Ort, an dem Menschen eine im wahrsten Sinne des Wortes intensive Versorgung erfahren.



### Exakt 35

verschiedene Medizingeräte kommen auf der Intensivstation im JHW zum Einsatz, um den Patienten die bestmögliche medizinische Versorgung zu bieten. Dazu gehören Beatmungsgeräte, Überwachungsmonitore und Elektrokardiogramme (EKG).



### 3,8 Tage

beträgt in Deutschland die durchschnittliche Verweildauer der Patienten auf der Intensivstation. Zum Vergleich: Auf der Normalstation bleiben die Patienten circa sechs Tage.



## Mehr als 30

Pflegekräfte arbeiten im Schichtdienst auf der Intensivstation des Josephs-Hospitals. Sie behalten unter anderem die Gesundheitswerte der Patienten im Blick, verabreichen Medikamente und bedienen die medizinischen Geräte.

## IM JAHR 1954



wurde die erste Intensivstation der Welt in Dänemark eröffnet, in der Pflegekräfte ihre Patienten in einem Aufwachraum ganztägig versorgten. Heute besitzen mehr als 70 Prozent aller Krankenhäuser in Deutschland eine Intensivstation.

## ETWA 1.400



Patienten wurden im Jahr 2018 auf der Intensivstation des Josephs-Hospitals behandelt. Laut dem Statistischen Bundesamt sind im Jahr 2015 deutschlandweit rund 2,1 Millionen Intensivfälle aufgenommen worden.

# Gemeinsam gegen den Schmerz

Chronische Schmerzen und Beeinträchtigungen im Alltag: Gisela Haubold weiß, welche Folgen eine Schmerzerkrankung für das eigene Leben haben kann. Als Mentorin für die Selbsthilfegruppe „Chronischer Schmerz“ setzt sie sich dafür ein, Betroffenen einen Platz zum gegenseitigen Austausch anzubieten. Das Josephs-Hospital leistet dafür Unterstützung und schafft für die Treffen den passenden Rahmen: „Oberärztin Stephanie Rogge-Wewel aus der Schmerztherapie hat die Idee einer Selbsthilfegruppe aktiv mitgetragen“, erklärt Gisela Haubold. „Das Josephs-Hospital stellt uns einen Raum zur Verfügung und hilft uns bei der wichtigen Öffentlichkeitsarbeit, um mehr Betroffene auf unser Angebot hinzuweisen.“ Ziel der Gruppe ist es, die Patienten zu motivieren, sie kulturell und kreativ zu animieren sowie mit gemeinsamen Unternehmungen positiv von den Schmerzen abzulenken. „Wir wollen auch noch enger kooperieren mit dem JHW, das in der Schmerztherapie sehr gute Arbeit leistet“, sagt Gisela Haubold. Die im Umkreis einzige Selbsthilfegruppe zum Thema Schmerz besteht aus zehn Personen und freut sich über weitere Teilnehmer. 📌



## Selbsthilfegruppe „Chronischer Schmerz“

G. Haubold und H. Linius

Tel.: 02581/7896841

shg-chronischer-schmerz-waf@t-online.de

## VON ANFANG AN GUT AUFGEHOBEN

„Guten Morgen und herzlich willkommen!“ Patienten und Besucher, die ins Josephs-Hospital kommen, werden schon am Eingang freundlich empfangen. Seit 2015 hilft der Patientenbegleitedienst, den richtigen Weg zu finden.



*Dank einer Spende der Volksbank ist der Patientenbegleitedienst auch im nächsten Jahr finanziert (v.l.): Stefan Hölzle (Volksbank-Regionalleiter Nord), Klara Knapheide (Patientenbegleitedienst), Peter Goerdeler (Krankenhaus-Vorstand), Gudrun Hild (Patientenbegleitedienst), Thomas Schmidt (Volksbank-Vorstand), Doris Kaiser (Kuratorium) und Tobias Christof Dierker (Fundraising).*

Ein Krankenhausaufenthalt kann viele Fragen und Unsicherheiten aufwerfen. Klara Knapheide und Gudrun Hild unterstützen Patienten und Besucher dabei, sich zurechtzufinden, und lotsen sie auf Wunsch sicher durch den Klinikalltag. Im Mittelpunkt steht für die Patientenbegleiterinnen der „Dienst am Menschen“. Sie zeigen zum Beispiel, wo man den richtigen Untersuchungsraum findet oder wie die Telefonkarte funktioniert. „Die Menschen sollen sich gut aufgehoben fühlen“, betonen die beiden. Ihr Stammplatz befindet sich im ersten Stock im Sprechstundenbereich. Dort wartet mindestens eine der beiden immer vormittags von Montag bis Freitag auf Patienten und Besucher, die kompetente Hilfe benötigen. „Die persönlichen Begegnungen sind es, die uns täglich aufs Neue motivieren und begeistern“, erzählen Klara Knapheide und Gudrun Hild.

Seit vier Jahren verlassen sich die Menschen auf den Patientenbegleitedienst. Leider aber reicht die finanzielle Unterstützung des Landes und der Krankenkassen nicht aus, solche über die Regelversorgung hinausgehenden Konzepte dauerhaft zu ermöglichen. Auf der Suche nach alternativen Einnahmequellen setzt die Klinik daher verstärkt aufs Fundraising, also die professionelle Gewinnung von Zuwendungen und Spenden. So ist es auch gelungen, die Finanzierung des Patientenbegleitedienstes für ein weiteres Jahr zu sichern – dank einer Spende der Volksbank eG. „Wir unterstützen gerne Projekte, in denen wir unsere Werte wiederfinden“, sagt Thomas Schmidt, Vorstandsmitglied der Volksbank. Aus diesem Grund habe man nicht lange überlegen müssen, als die Frage nach einer Spende aufkam. „Denn der Dienst am Menschen ist auch unser Auftrag.“ 📌

# PARTNER MIT QUALITÄT



Medizinische Versorgung auf höchstem Niveau. Unabhängig von Alter, Branche und Einkommen. Und ohne Gesundheitsprüfung. Das Josephs-Hospital ist neuer Partner von „Wir für Gesundheit“, dem größten deutschen Qualitätsnetzwerk. Mit mehr als 230 ausgewählten Kliniken und weiteren ambulanten Einrichtungen bietet das Netzwerk seinen Mitgliedern extern geprüfte und überdurchschnittlich hohe Behandlungs- und Servicequalität. Die „Plus Card“ stellt Mitarbeitern aus den Unternehmen der Region eine betriebliche Krankenzusatzversicherung sowie zahlreiche Sonderkonditionen bei etwa 200 Partnern aus den Bereichen Sport, Freizeit, Familie und Gesundheit zur Verfügung. 📌

*Gemeinsam für Gesundheit (v.l.): Peter Goerdeler, Dr. Matthias Engelhardt, Dr. Philipp Holschneider, Heiner Brechtken, Dr. Thomas Dorsel, Prof. Dr. Christoph Seiler, Oliver Lohmann, Dr. Tim Kleffner, Dr. Alexander Reich, Dr. Timm Schlummer, Gregor Pschadka.*



#### Infos für interessierte Unternehmen:

#### Wir für Gesundheit GmbH

Frank Wennmachers

Regionalleiter Kooperationsmanagement West

Tel.: 02241/183070

frank.wennmachers@wir-fuer-gesundheit.de

## DIE PATIENTEN IMMER IM BLICK

Die Patienten begleiten. Ihre Wünsche, aber auch Sorgen und Ängste verstehen und einbeziehen. Seit März dieses Jahres betreut Nicole Hernando Carillo als Casemanagerin alle Patienten im Adipositaszentrum des Josephs-Hospitals – vom ersten Kontakt bis zur lebenslangen Nachsorge.

„Ich sehe mich als Kümmerin“, lacht die 34-Jährige aus Ostbevern. Dabei fungiert sie nicht nur als erste Ansprechpartnerin für die Patienten, sondern auch als Bindeglied zwischen allen beteiligten Pflegekräften, Ärzten und Kooperationspartnern wie zum Beispiel Ernährungsberatern. Ziel des Casemanagements ist es, die Prozesse vor, während und nach der Behandlung so effizient wie möglich zu gestalten – und den Patienten eine individuelle und ganzheitliche Behandlung zu bieten. „Ich koordiniere die Termine der Patienten, motiviere sie zur Einhaltung der Ernährungspläne, berate sie in zahlreichen Alltagsaspekten und greife ihnen bei allen erforderlichen Anträgen und Formularen unter die Arme.“

#### Ansprechpartnerin für alle Fragen

Welche Behandlungen kommen noch? Wie geht es nach dem Aufenthalt weiter? Auf alle diese Patientenfragen weiß Nicole Hernando Carillo die richtigen Antworten. Bei Adipositas-Operationen spielt gerade die engmaschige Nachsorge eine wichtige Rolle für den dauerhaften Gewichtsverlust. Treten während dieser Phase Unsicherheiten, Beschwerden oder auch Nährstoffmängel infolge der Magenverkleinerung auf, können diese dank der persönlichen Betreuung zeitnah erkannt und behandelt werden. „Wir helfen den Adipositaspatienten bei der grundlegenden Lebensstilumstellung – und erhöhen damit ihre Chancen auf langfristige Erfolge“, erklärt die Casemanagerin. 📌



#### Ihr Kontakt:

Nicole Hernando Carillo

Casemanagement

Adipositaszentrum

Tel.: 02581/20-2457

n.hernando@jhwaf.de

# Vitamine eiskalt serviert

Zeit für eine Erfrischung! An besonders heißen Sommertagen lockt das Gefrierfach mit süßen Leckereien. Dabei lassen sich kreative Eisspezialitäten auch ganz einfach selbst zaubern – vor allem gesund mit frischem Obst und ohne künstliche Zusatzstoffe.

Früchte wie Erdbeeren, Orangen oder Kiwis sind wertvolle Vitaminspender – sie enthalten gesunde Inhaltsstoffe und punkten dazu noch mit besonders wenigen Kalorien. Püriert, entweder mit einem Mixer oder Pürierstab, verliert das Obst seine Vitamine nicht und passt in jede Eisform. Auf diese Weise gelangen von Vitamin B, C und E bis hin zu Kalzium und Magnesium alle wichtigen Nährstoffe direkt ins Eis. 🍷

## Frisches Obst: Wochenmärkte in der Region

### Wochenmarkt Warendorf

Dienstags und freitags auf dem Wilhelmsplatz,  
samstags auf dem Markplatz, 8–13 Uhr

---

### Wochenmarkt Freckenhorst

Jeden Donnerstag auf dem Stiftsmarkt,  
8–13 Uhr

---

### Wochenmarkt Sassenberg

Mühlenplatz, donnerstags 8–12:30 Uhr

---

### Wochenmarkt Beelen

Jeden Donnerstag auf dem  
Villers-Ecalley-Platz, 8–12 Uhr

---

### Wochenmarkt Everswinkel

Freitags auf dem Magnusplatz, 14–18 Uhr

---

### Frishemarkt Telgte

Jeden Dienstag am Ende der Steinstraße  
zwischen den Häusern „Zur Steenpoate“  
und „Altes Gasthaus Pohlmeier“, 14–18 Uhr

---

### Wochenmarkt Versmold

An Samstagen auf dem Marktplatz,  
8–12:30 Uhr

## Regenbogen-Eis

12-24 Stunden, simpel

### Und das steckt drin für 6 Eis am Stiel:

1 Schale Heidelbeeren, 4 Kiwis, 3 Orangen,  
1 Schale Erdbeeren, 1 Mango

Nach Belieben eine Obstsorte pürieren, zu etwa einem Fünftel in die Eisform füllen, den Stiel in die Masse drücken, rund 60 Minuten gefrieren lassen und den Stiel wieder herausziehen. Die Schritte für jede Obstsorte wiederholen. Am Ende das komplette Eis noch einmal für 12 bis 24 Stunden gefrieren lassen und den Stiel ins Eis stecken.



„Im Sommer sind wir gerne zu Hause, aber im Herbst und Winter, wenn es kalt wird, fahren wir lieber dorthin, wo es warm ist. Dieses Jahr reisen wir mit unserem praktischen Wohnmobil nach Alicante in Spanien.“

Elzo R., 79 Jahre, aus Clarholz

„Für uns geht es ab in den Süden. Wir haben einen eigenen Wohnwagen, mit dem wir nach Italien fahren. Dort können wir mit den Kindern auf einem Campingplatz prima und ganz unkompliziert Urlaub machen.“

Juliane P., 38 Jahre, und ihre Kinder Maja und Sophie, aus Beelen



Im Sommer heißt es für viele: ab in den Urlaub! An den Strand, in die Berge oder auf den Campingplatz – jeder hat seine persönlichen Reiseziele und Vorlieben, um sich zu erholen.

## „WELCHER URLAUBSTYP SIND SIE?“

**Wir haben bei unseren Besuchern nachgefragt.**



„Ich bin gerne unterwegs, wenn möglich sogar jedes Vierteljahr. Außerdem machen wir jedes Jahr zu meinem Geburtstag eine Reise quer durch die Welt. Als Nächstes geht es in die Berge, zum ersten Mal mit unserem Hund.“

Ursula E., 56 Jahre, aus Warendorf

„Wir nutzen die Zeit für einen Familienurlaub und machen demnächst eine große Reise in die USA. Dort wollen wir unseren Kindern die Weltstadt New York zeigen und besuchen amerikanische Verwandte.“

Keith B., 47 Jahre, aus Münster



Mit Leichtigkeit **durchs Leb**



Gemeinsamer Antrieb: Alina und Waltraud Lischka machten sich mit ihren Motorrädern, einer Yamaha XJ 6 und einer 1500er Suzuki, auf den Weg zum Josephs-Hospital.

en



**Waltraud und Alina Lischka litten beide an krankhaftem Übergewicht, das sie trotz Diäten und Bewegung nicht loswurden. Dank des Adipositaszentrums im JHW fanden die beiden Motorradfans einen Ausweg aus der Fettleibigkeit – und zurück zu ihrer Lebensfreude.**

Die kleinen Speckröllchen am Bauch. Die Rettungsringe an der Hüfte. Viele Menschen nörgeln über das ein oder andere Kilogramm zu viel, das sie mit sich herumschleppen. Bei Waltraud und Alina Lischka aber zeichneten sich mehr als nur einige überflüssige Pfunde ab. Mutter und Tochter litten an Adipositas, einer bedrohlichen Fettleibigkeit, die ihre Lebensqualität massiv einschränkte. „Unser Übergewicht war nicht nur schlecht für die Gesundheit – wir konnten selbst einfache Alltagsdinge nicht mehr bewältigen“, erinnert sich Waltraud Lischka. Die Fettleibigkeit entwickelte sich zur Quelle zahlreicher Sorgen und Hindernisse – und zur buchstäblich schweren Last. Mal verzweifelten die beiden an den Treppen auf der Arbeit oder im Kaufhaus und mussten nach jeder Etage eine Verschnaufpause einlegen. Ein andermal verzweifelten sie an den Gurten im Flugzeug oder im Freizeitpark und mussten beim Personal nach einer Verlängerung fragen. Selbst kurze Wege zur Post oder zum nächsten Supermarkt gerieten zur Tortur. „Wir fühlten uns richtig schlecht und unzufrieden. So durfte es nicht weitergehen“, erzählt die Tochter.

#### **Die schwere Last, dick zu sein**

Dick war sie schon immer, sagt Waltraud Lischka. Ihre ersten Abnehmversuche startete die heute 56-Jährige schon zu Teenagerzeiten – mit zumindest kurzfristig tollen Resultaten. Nach der Atkins-Diät zum Beispiel, dem kompletten Verzicht auf Kohlenhydrate, zeigte die Waage 40 Kilogramm weniger an. „Ich konnte solche Erfolge aber nie lange halten“, sagt die Everswinklerin. Weil sie schnell in alte Muster zurückfiel, kamen die Pfunde genauso schnell wieder wie sie gingen. 2018 brachte Waltraud 145 Kilogramm auf die Waage. Zum chronischen Unwohlsein gesellten sich nun auch körperliche Begleiterkrankungen der Adipositas: Sie litt unter hohem Blutdruck und zunehmenden Herz-Kreislauf-Problemen. „Meine Gesundheit war schon sehr stark angegriffen.“

*Vor der Behandlung im JHW brachten Tochter und Mutter jeweils noch deutlich über 100 kg auf die Waage.*



Für Alina Lischka begann alles in der Pubertät: Innerhalb weniger Monate legte sie rasant an Gewicht zu. Mit Anfang 20 wog sie 135 Kilogramm, bei einer Größe von



Waltraud und Alina Lischka freuen sich über die erfolgreiche Behandlung im JHW.

1,76 Metern. Alina sagte ihren Kilos den Kampf an. Sie versuchte alles. Aber wie viel sie sich auch bewegte, welche Pillen, Pulver oder Diät-Drinks sie auch ausprobierte: Der gefürchtete Jojo-Effekt ließ nicht lange auf sich warten. „Der Hang zum Übergewicht liegt wohl einfach in unserer Familie“, dachte sich die 28-Jährige. Es schien, als hätten sich die Lischkas mit ihrem vermeintlichen Schicksal abgefunden.

### **Zeit für Veränderungen**

Erst ein persönlicher Tiefpunkt und der Tipp einer Freundin markierten die Wende im Leben der beiden Frauen. „Aufgrund meines starken Übergewichts bekam ich Arthrose und man musste mir ein künstliches Kniegelenk einsetzen“, erzählt Waltraud. Diese OP legte endgültig den Schalter in ihrem Kopf um. Bevor es mit ihrer Gesundheit immer weiter bergab ging, musste sie etwas tun. Es wurde Zeit für Veränderungen. Als ihr eine Freundin von der Möglichkeit einer Magenverkleinerung erzählte, war Waltrauds Neugier geweckt. „Ich habe Alina sofort davon erzählt. Ihr ging es ja genauso wie mir: Sie wusste auch nicht mehr, was sie noch tun soll, um dauerhaft abzunehmen.“ Mutter und Tochter entschieden sich, das Heft in die Hand zu nehmen. Einige Wochen später saßen sie in der Adipositas-Sprechstunde bei Facharzt Dr. Horst Dübner im Josephs-Hospital.

### **Operationen als letzte Chance**

„Das war ein erstklassiges Gespräch. Wir haben uns sofort gut aufgehoben gefühlt“, erinnert sich Alina. Nach einer ausführlichen Diagnostik, persönlichen Beratungsgesprächen mit Ärzten und Psychologen sowie einem individuellen Ernährungsprofil legte Dr. Horst Dübner gemeinsam mit den Patientinnen die bestmögliche Therapie fest. Bei beiden Frauen stellte sich der operative Eingriff als einzige Möglichkeit heraus, das Gewicht relevant zu reduzieren. „Bei mir wurde sich für einen Magen-Bypass entschieden und Alina sollte einen Schlauchmagen bekommen“, erzählt Waltraud. Bevor es aber in den OP-Saal ging, vergingen weitere Monate – und weitere Diagnose- und Therapieprogramme. Dazu gehörten zum Beispiel ein psychologisches Gutachten, die Teilnahme an einer Adipositas-Selbsthilfegruppe sowie ein Nachweis über regelmäßige körperliche Aktivitäten. Am 26. November 2018 war es für Mutter

und Tochter dann endlich so weit: Die OPs standen an. „Wir wurden beide am selben Tag operiert. Besser geht’s doch nicht, oder?“, lachen Waltraud und Alina.

Die beiden minimalinvasiven Operationen verliefen völlig komplikationsfrei. „Nach der OP fühlten wir uns schnell wieder gut. Das hätte ich vorher ehrlich gesagt nicht gedacht“, sagt Alina. Für ihren Schlauchmagen hat ihr der Operateur den größten Teil des Magens entfernt. Heute ist nur noch ein schmaler Schlauch übrig, in den weniger Nahrung passt als vor dem Eingriff. „Mein Hungergefühl hat total nachgelassen. Ich esse viel weniger und bewusster als früher.“ Waltraud geht es ähnlich. Als ihr der Magen-Bypass gelegt wurde, hat das OP-Team den Magen im oberen Bereich abgetrennt, sodass für die Nahrungsaufnahme nur ein kleiner Restmagen verbleibt – und der Darm lange nicht mehr so viel Essen aufnehmen kann wie vorher. „Mein ganzes Essverhalten hat sich komplett gewandelt. Während ich mir früher Nutella aufs Brot geschmiert habe, lege ich heute lieber eine Tomate auf die Scheibe. Das kann ich gar nicht so wirklich erklären“, wundert sich Waltraud.

### **„Die beste Entscheidung unseres Lebens“**

Wenige Tage nach den Operationen verließen Mutter und Tochter das Josephs-Hospital – in das sie nur noch zu den regelmäßigen Nachsorgeterminen zurückkehren müssen. Heute ernähren sie sich bewusster und bewegen sich regelmäßiger, damit der Gewichtsverlust auch von dauerhaftem Erfolg gekrönt bleibt. Mögliche, durch die Magenverkleinerungen auftretende Mangelernährungen gleichen sie durch Vitaminpräparate aus. Auch ihre Blutwerte lassen sie regelmäßig kontrollieren. Diese kleinen Übel nehmen die beiden lebensfrohen Frauen aber gerne in Kauf. „Die Operationen waren der wichtigste und beste Schritt in unserem Leben. Ich habe vom Tag des Eingriffs bis heute 37 Kilogramm verloren und Alina sogar 40. Wir würden es jederzeit wieder so machen und sind dem Team im Josephs-Hospital einfach nur dankbar“, sagt Waltraud. „Wir fühlen uns viel wohler als früher. Neulich sind wir zusammen in den Urlaub nach Griechenland geflogen – und die Sitzgurte haben bei beiden gepasst und mussten nicht verlängert werden“, lacht Alina.

Heute genießen die Frauen ihre neu gewonnene Freiheit – gerne auch auf ausgiebigen Motorradtouren durch die Region. Die Liebe zu den heißen Öfen gehört zu den vielen Gemeinsamkeiten, die Mutter und Tochter teilen: „Wir sind einfach ein tolles Team – ganz gleich, ob im JHW oder auf zwei Rädern.“ 🍀



**Kontakt:**  
**Adipositaszentrum**  
Tel.: 02581/20-1301  
Fax: 02581/20-1302  
achi@jhwaf.de

# IM GESPRÄCH MIT...

**Dr. Wolfgang Gänsler hatte von Kindesbeinen an den Wunsch, Arzt zu werden. Diesen Traum hat er sich inzwischen erfüllt: Nach seinem Medizinstudium in Heidelberg wurde der heute 33-jährige Facharzt für Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie im Josephs-Hospital. Den Schwerpunkt seiner Arbeit bildet dabei die Hernienchirurgie, die Versorgung von Bauchwandbrüchen.**



**Zu Beginn würden wir gerne einen Blick zurückwerfen: Warum haben Sie sich entschieden, ein Medizinstudium zu beginnen?**

» *Wolfgang Gänsler:* Schon als Kind erlebte ich die unterschiedlichen Seiten der Medizin aus erster Hand, weil mehrere meiner Familienmitglieder im Gesundheitswesen arbeiteten. Das Medizinstudium selbst war dann genauso facettenreich und spannend, wie ich es mir vorgestellt hatte.

**Sie absolvierten Ihr Studium an der Medizinischen Fakultät Heidelberg. 2012, nachdem Sie Ihr Staatsexamen in der Tasche hatten, zog es Sie nach Warendorf. Warum fiel Ihre Wahl aufs JHW?**

» Ich schätze die familiäre und zugewandte Atmosphäre des Hauses. Die Patienten werden nicht als Nummern, sondern als Menschen gesehen. Ich fühlte mich von Beginn an als Teil des Teams und bekam schnell verantwortungsvolle Auf-

gaben anvertraut. Außerdem liegen meine familiären Wurzeln in der Region.

**Sie arbeiten als Facharzt für Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie – mit der Hernienchirurgie als Ihrem Spezialgebiet. Können Sie uns erklären, wie Ihre Aufgaben aussehen?**

» Als Hernienchirurg versorge ich alle Arten von Bauchwandbrüchen – das können Leistenbrüche, Nabelbrüche, aber auch Brüche im Oberbauch oder Narbenbrüche sein. In den meisten Fällen operieren wir die Patienten minimalinvasiv, also mit der modernen Schlüsselloch-Chirurgie. Weil wir Wert auf die persönliche Betreuung der Patienten legen, biete ich außerdem einmal wöchentlich eine Hernien-Sprechstunde an.

**Was reizt Sie an der Hernienchirurgie?**

» Mit mehr als 350.000 Operationen jährlich zählt sie deutschlandweit zu den häufigsten Eingriffen. Ich finde es schön, dass die Erfolge in diesem Fachgebiet

sofort sichtbar sind: In den allermeisten Fällen ist die Operation gleichbedeutend mit der Heilung des Patienten.

**Wie lauten Ihre Ziele für die nächsten Jahre?**

» Die Deutsche Gesellschaft für Allgemein- und Viszeralchirurgie hat das JHW schon 2014 als Kompetenzzentrum für Hernienchirurgie zertifiziert und vor Kurzem „ganz frisch“ rezertifiziert. Ziel ist es, diese hohen Qualitätsstandards weiter auszubauen, indem wir zum Beispiel kontinuierlich in Fortbildungen und moderne OP-Methoden investieren.

**Und was machen Sie, wenn Sie nicht gerade im Operationssaal stehen – oder in der Sprechstunde sitzen?**

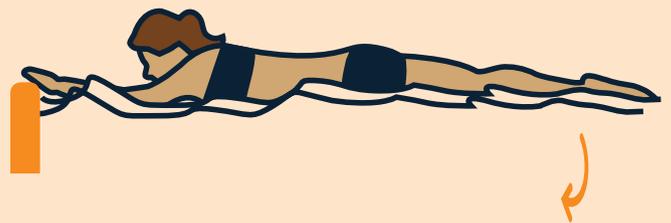
» Meine Frau und ich reisen gerne und probieren neue leckere Rezepte aus – ich bin ein echter Genussmensch. Aktuell investieren wir aber auch viel Zeit in unser Eigenheim, das wir kürzlich erworben haben. 🍷

# FIT IM WASSER

Rückenprobleme sind ein allgegenwärtiges Problem. Als Schlüssel zur Vorbeugung, aber auch für die Rehabilitation gilt Bewegung. Als eine besonders gelenkschonende und erholsame Alternative zum Fitnessstudio erweist sich dabei die sogenannte Aquafitness, bei der verschiedene Gymnastikübungen im Wasser absolviert werden. Das kühle Nass verhindert den Abrieb von Gelenken, stützt das Gewicht des Körpers und ist das einzige Hilfsmittel, das Sie für ein praktisches Rückentraining benötigen. Zusammen mit der Physiotherapie des JHW zeigen wir Ihnen drei Übungen, für die Sie ins Wasser steigen können. Anwenden sollten Sie diese allerdings nur, wenn Sie dabei keine Schmerzen verspüren.

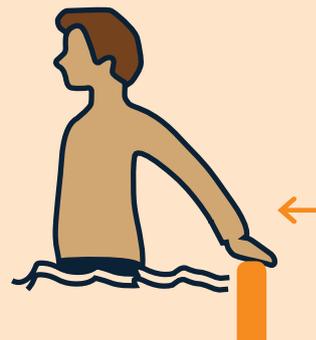
## WASSERBETT

Stellen Sie sich an den Beckenrand und strecken die Arme aus, um sich daran festzuhalten. Heben Sie nun beide Beine an und strecken Sie sie nach hinten aus, bis der gesamte Körper waagrecht auf dem Wasser liegt. Halten Sie die Position einige Sekunden lang, ehe die Beine wieder auf den Boden gesenkt werden. Wiederholen Sie die Übung etwa 15 Mal, um die Rumpf- und Gesäßmuskulatur zu trainieren.



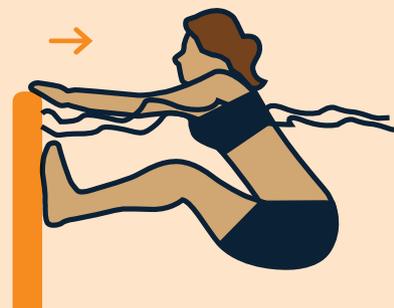
## HÄNGEPARTIE

Für ein umfassendes Training von Rücken, Schultern und Armen eignet sich die Hängepartie-Übung. Stellen Sie sich dazu mit dem Rücken zum Beckenrand, nehmen die Arme nach hinten und halten sich mit den Händen fest. Lassen Sie Hände und Arme hinter sich nun so weit zusammenlaufen, bis Sie eine leichte, aber unangenehme Dehnung verspüren. Halten Sie die Position 20 Sekunden.



## HUFEISEN

Um die Rückenmuskulatur zu dehnen, drehen Sie sich zunächst zur Beckenwand. Halten Sie sich mit den Händen am Rand fest und positionieren Sie die Füße auf etwa derselben Höhe. Drücken Sie sich mit Armen und Beinen leicht vom Rand weg und ziehen dabei Bauch und Brustbein zurück. In dieser Position machen Sie den Rücken rund, bis Sie einen Dehnungsreiz im Rücken und in den Oberschenkeln spüren – zählen Sie bis 20, ehe Sie Ihren Körper wieder entspannen. 🍷



# 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@jhwf.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 fürs Ristorante Pizzeria La Grappa in Warendorf gewinnen. Einsendeschluss ist der 20. November 2019.



Mit freundlicher Unterstützung von



Ristorante Pizzeria La Grappa  
Münsterstraße 44A, 48231 Warendorf

LÖSUNGSWORT der letzten Ausgabe: **LEBENSQUALITÄT**  
Die Gewinnerin des 150-Euro-Gutscheins für  
Dat Blomenhues: K. Freitag aus Warendorf.

bewegliches Gewebsorgan	schlechte Angelegenheit	Fremdwortteil: unter	Vermögenswerte	Blasinstrument	bevorstehen, Gefahr laufen	befehlen, verlangen	von drinnen nach draußen (ugs.)	stechende Spielkarte	lodernde Flamme; Gerbrinde	Vorname von Bismarcks	Anzeige, Ankündigung (Wirtsch.)					
8				mager, sehr dünn				achte Stufe der diaton. Tonleiter			8					
Fuge, längliche Vertiefung			Sinnesorgan			Körperpartie			niederl. Maler (Vincent van)	Fluss durch München	rhythmische Körperbewegung					
		7		starkes Schmerz-, Rauschmittel			9	selbstsüchtiger Mensch		12						
Schiffsraum		grob, ungehobelt	Spazierfahrt, Ausflug	solide, seriös		Zitterpappel			biblischer Prophet	Rassehund; Faustkämpfer	amerik. Schauspieler (Tom)					
	3					spanische Inselgruppe	Weg eines Geschosses									
Feldherr	Klatsch, Tratsch		auf die eigene Person bezogen	männlicher Nachkomme	15			Situation	römischer Dichter		13					
kräftigend, nahrhaft					Südfucht		2		breiter Aufschlag an Ärmeln	Märchen-, Sagen-gestalt	Frauenname; Buch im A. T.					
linker Nebenfluss der Fulda		11		elektr. geladenes Teilchen		Bodenerhebung		Körperkraft								
			Handelsbrauch	Windschattenseite e. Schiffs		Bruder Kains		10	Geliebte des Zeus	unbestimmter Artikel	1					
russische Stadt an der Oka		Südeuropäer					Unterarmknochen			Fissur, Schrunde	Kfz-Zeichen Cham					
			6			anfänglich			Spür-, Schleichjagd							
Irrfahrt		Farbgebung			5		Vorrichtung zum Heizen, Kochen				14					
										bevor	4					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Flächenmaß

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@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:**  
Björn Hokamp (S. 1, 3, 4-5, 6-8, 10-11, 13, 14-16, 17)  
Manuela Mertens (S. 10)  
Privatarchiv Lischka (S. 15)  
Tobias Christof Dierker (S. 11, 20)  
iStock (S. 12)  
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@jhwaf.de](mailto:menschjoseph@jhwaf.de)**

Wir freuen uns, Sie schon bald wieder mit spannenden Gesundheitsthemen aus dem Josephs-Hospital Warendorf informieren zu dürfen: Die nächste Ausgabe erscheint im Dezember 2019.



**Kontakt:** Josephs-Hospital Warendorf  
Am Krankenhaus 2 · 48231 Warendorf  
Telefon: 02581 20-0 · Telefax: 02581 20-1003  
E-Mail: [info@jhwaf.de](mailto:info@jhwaf.de) · [www.jhwaf.de](http://www.jhwaf.de) · [www.facebook.com/jhwarendorf](https://www.facebook.com/jhwarendorf)



**JOSEPHS-HOSPITAL**  
WARENDORF