

IHR GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR DIE REGION

# • **mensch** **joseph!**

AUSGABE 2 | 2021

Ein Mann fürs Herz:  
**Dr. Matthias Grude,**  
Oberarzt in  
der Kardiologie  
S. | 18

Wir bewegen Sie – Physiotherapie hilft  
stationären und ambulanten Patienten

S. | 04

Gesundheit im Gleichgewicht –  
Traditionelle Chinesische Medizin im JHW

S. | 14

## **Herzstillstand –**

Wie man beherzt Erste Hilfe leistet –  
mit Notfall-Leitfaden

S. | 06



**JOSEPHS-HOSPITAL**  
WARENDORF



JOSEPHS-HOSPITAL  
WARENDORF

# GEMEINSAM. GANZHEITLICH.

Neu im JHW: Traditionelle  
Chinesische Medizin



**Von Akupunktur bis Tuina-Massagen:** Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) nimmt den ganzen Menschen in den Blick und soll Energieblockaden lösen. Die neue TCM-Praxis im JHW steht allen Interessierten offen. Wir freuen uns auf Sie!

Sie wollen mehr erfahren oder einen Termin vereinbaren? Dann rufen Sie doch an oder schreiben Sie uns!

**TCM-Zentrum Münster**  
**Standort Warendorf**  
Tel.: 0251 / 29-5067  
[info@tcm-zentrum.com](mailto:info@tcm-zentrum.com)





Peter Goerdeler und Michael von Helden

„Erste Hilfe rettet Leben“

# Liebe Leserin, lieber Leser,

bei einem Herzstillstand zählt buchstäblich jede Minute. Denn mit jeder Minute, in der unser Motor des Lebens kein Blut mehr durch den Körper pumpt, sinkt die Überlebenschance des Betroffenen um zehn Prozent. Umso wichtiger ist es für Ersthelfer, sofort zu helfen, wenn sie Zeuge eines Herzstillstandes werden – das hat nicht zuletzt der Fall des dänischen Fußballers Christian Eriksen bei der EM gezeigt. Damit auch Sie wissen, wie Sie in einer solchen Notsituation richtig handeln, finden Sie in dieser Ausgabe einen handlichen Erste-Hilfe-Leitfaden zum Herausnehmen. Weitere Hintergründe zum Herzstillstand lesen Sie in unserer ausführlichen Titelgeschichte ab Seite 6.

Eine Herzensangelegenheit ist es für uns auch, Ihnen ein möglichst breites Behandlungsspektrum anzubieten. Als erste Klinik in der Region ergänzen wir unsere Schulmedizin um die Heilkunst der Traditionellen Chinesischen Medizin, kurz: TCM. Ziel der Behandlungsverfahren wie Akupunktur, Schröpfen und Tuina-Massagen ist es, Schmerzen zu lindern und Körper und Geist in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen. Die neue TCM-Praxis im Josephs-Hospital steht allen Interes-

sierten offen und freut sich auf Ihren Besuch (ab S. 14).

Wir bleiben immer in Bewegung – und damit Sie das auch können, stehen die bestens ausgebildeten Physiotherapeuten von Jo.Vital immer für Sie bereit. Die Abteilung für Physiotherapie hilft stationären und ambulanten Patienten sowie Selbstzahlern, ihre Koordination, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zu verbessern – und Schmerzen zu lindern (S. 4).

Apropos Bewegung: Vielleicht sehen Sie demnächst häufiger das JHW-Logo auf den Straßen in und um Warendorf. Denn dank einer Kooperation mit dem Carsharing-Anbieter wuddi aus Münster können unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für private und dienstliche Fahrten ab sofort einen Mercedes EQA oder einen E-Smart nutzen. Übrigens steht die Ladesäule für Elektroautos am Parkplatz vor der Zentralen Notaufnahme auch allen weiteren E-Mobilisten zur Verfügung. Wir wünschen gute Fahrt!

  
Ihr Peter Goerdeler

  
Ihr Michael von Helden

## INHALT

### 04 | PHYSIOTHERAPIE

Das Team von Jo.Vital bringt Menschen in Bewegung

### 05 | JHW ERKLÄRT

Defibrillator



### 06 | KARDIOLOGIE

- Herzstillstand: wenn jede Minute zählt
- Durchgezählt: Taktgeber Herz

### 10 | JHW INTERN

- Ausländische Pflegekräfte
- Pflege am Bett
- Wuddi bewegt das JHW



### 12 | FIT-TIPP

Wandern in und um Warendorf

### 13 | MENSCH, SAG MAL

„Wie kühlen Sie sich ab an heißen Tagen?“



### 14 | TCM

Traditionelle Chinesische Medizin im JHW

### 16 | JOB-CHECK

Pflegefachkräfte

### 18 | IM GESPRÄCH MIT ...

Dr. Matthias Grude,  
kardiologischer Oberarzt

### 19 | SCHLUSSENDLICH

- Wortfuchs-Gesundheitsrätsel
- Impressum

# Wir bewegen Sie!



**In Bewegung kommen, in Bewegung bleiben: Jo.Vital heißt die eigenständige Abteilung für Physiotherapie im Josephs-Hospital. Die bestens ausgebildeten Therapeuten helfen stationären und ambulanten Patienten, ihre Koordination, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zu verbessern und Schmerzen zu lindern.**

Ganz gleich, ob Prävention, Therapie, Rehabilitation, stationäre oder ambulante Versorgung: Die Welt der modernen Physiotherapie ist vielfältig – und stellt eine sinnvolle Alternative oder Ergänzung zur medikamentösen oder operativen Therapie dar. „Wir bieten unseren Patienten ein breites Leistungsspektrum an, damit sie sich wieder frei bewegen können und ihre Lebensqualität zurückgewinnen“, sagt Anja Liddell, Leiterin des engagierten Therapeuten-Teams am JHW. Das Angebot der Abteilung reicht von A wie Atemtherapie bis W wie Wirbelsäulengymnastik und richtet sich an stationäre und ambulante Patienten mit Erkrankungen, Verletzungen oder Funktionsstörungen am Halts- und Bewegungsapparat. Dahinter können Gelenkerkrankungen an Schulter, Hüfte oder Knie stecken, chronische Rückenschmerzen, Sportverletzungen, Knochenbrüche, Inkontinenz, Atemwegserkrankungen und neurologische Erkrankungen.

## **In besten Händen**

Als wahres Multitalent findet die Physiotherapie in nahezu jedem medizinischen Bereich Anwendung – immer mit

dem Ziel, Schmerzen zu lindern und die Beweglichkeit im Alltag zu fördern. Zu den wesentlichen Bausteinen zählen aktive und passive Bewegungstherapien wie Krankengymnastik nach Operationen und Beckenbodengymnastik, aber auch Entspannungsmassagen mit Fango,



*Das Team um Leiterin Anja Liddell (2. v. r.) deckt das gesamte Leistungsspektrum ab.*

Elektro- und Lasertherapien und Kinesio-taping und manuelle Lymphdrainagen. „Weil sich unsere Therapeuten ständig weiterbilden, können wir alles aus einer Hand anbieten“, erklärt Anja Liddell. Um die bestmögliche Behandlung zu garantieren, werden alle Patienten individuell in den Blick genommen. So legt das Team großen Wert auf intensive Gesprä-

che und eingehende Untersuchungen. „Der genaue Befund bildet die Grundlage für eine erfolgreiche Therapie.“

Seit 2020 trägt die Physiotherapie am Josephs-Hospital übrigens einen neuen Namen: Jo.Vital. Die eigenständige Abteilung befindet sich in der zweiten Etage des Hauptgebäudes und steht allen stationären und ambulanten Patienten und Selbstzahlern offen. Im neuen Gesundheitszentrum II, das voraussichtlich 2022 eröffnet, bekommt Jo.Vital neue großzügige Therapieräume. „Darauf freuen wir uns schon sehr“, blickt Anja Liddell in die Zukunft. 🗨



## **Ihr Kontakt:** **Jo.Vital**

Tel.: 02581 / 20-1820  
Fax: 02581 / 20-1829  
physio@jhwf.de

## **Öffnungszeiten:**

Montag bis Donnerstag  
07.30 bis 17.00 Uhr  
Freitag  
07.30 bis 15.30 Uhr



# DEFIBRILLATOR

Manchmal entscheiden Minuten über Leben und Tod: Lebensgefährliche Herzrhythmusstörungen können zum plötzlichen Herztod führen. Es sei denn, ein Defibrillator bringt das Herz wieder in den richtigen Takt.



Prüfen, rufen, drücken – so funktioniert die Erste Hilfe durch Laien beim plötzlichen Herzstillstand. Man kann aber noch mehr tun, bevor der Rettungsdienst eintrifft. Falls mehrere Menschen vor Ort sein sollten, ist es sinnvoll, sich nach einem Defibrillator umzusehen, während ein anderer die Herzdruckmassage fortsetzt. Viele Firmen und öffentliche Plätze wie U-Bahnstationen, Freibäder oder Marktplätze sind mit automatisierten externen Defibrillatoren (AED) ausgestattet. Ein AED erinnert optisch an einen Verbandskasten oder kleinen Werkzeugkoffer. An den Kasten sind zwei Kabel angeschlossen, an deren Enden sich etwa postkartengroße Aufkleber befinden – die Elektroden: Sie verbinden das Gerät mit der bewusstlosen Person. Eine eingebaute Sprachfunktion erklärt, wie man den AED anschließen muss. Der Defibrillator überprüft den Herzrhythmus, gibt über die Elektroden Elektroschocks ab, wenn er lebensgefährliche Herzrhythmusstörungen erkennt – und bringt das Herz wieder in den richtigen Takt.

## Implantierbare Defibrillatoren (ICD)

Anschließend kommt der Patient auf die kardiologische Intensivstation einer Klinik. Dort wird untersucht, welche Erkrankung hinter dem Herzstillstand steckt. Diese Erkrankung wird behandelt, und um das Herz dauerhaft vor solchen Folgen zu schützen, kann dem Patienten ein implantierbarer Cardioverter-Defibrillator (ICD) eingesetzt werden. Dazu wird das Mini-Elektroschockgerät links seitlich am vorderen Brustkorb unter den Muskel geschoben. Die Funktionsweise ist vergleichbar mit der des AED: Entdeckt das Gerät lebensgefährliche Rhythmusstörungen wie Kammerflimmern, gibt es Elektroschocks ab, um den normalen Herzrhythmus wiederherzustellen. Auch wenn die Vorstellung, Elektroschocks zu bekommen, für manche sicher beängstigend klingt: Defibrillatoren retten jeden Tag Leben. 🗣️



*Implantierbare Defibrillatoren stellen den Herzrhythmus wieder her.*

## Erste Hilfe fürs

### **Der Herzstillstand des Fußballers Christian Eriksen hat viele Menschen schockiert – und gezeigt, wie schnelle und beherzte Hilfe Leben retten kann.**

Es war ein echter Schockmoment. Millionen Fernsehzuschauern stockte der Atem, als der Fußballspieler Christian Eriksen bei der Europameisterschaft zusammensackte. Einfach so, auf dem Platz, beim Laufen und ohne Fremdeinwirkung. Der dänische Spielmacher hatte einen Herzstillstand erlitten. Insbesondere seinem beherzt eingreifenden Teamkollegen Simon Kjær hat er es zu verdanken, ohne Folgeschäden überlebt zu haben. Denn der Kapitän der dänischen Nationalmannschaft lief zu Eriksen und begann geistesgegenwärtig sofort mit der Herzdruckmassage. Wenig später eilten Ärzte und Rettungskräfte hinzu und leiteten weitere medizinische Maßnahmen ein. Sie setzten die Wiederbelebung fort, verwendeten einen elektrischen Defibrillator – und brachten das Herz von Christian Eriksen wieder zum Schlagen. Der Fußballstar erlangte sein Bewusstsein zurück, wurde einige Minuten später ins Krankenhaus transportiert und trug keine bleibenden Schäden davon. Inzwischen wurde ihm ein sogenannter implantierbarer Cardioverter-Defibrillator (ICD) eingesetzt: Das kleine Gerät soll den 29-Jährigen vor dem plötzlichen Herztod bewahren, indem es lebensgefährliche Herzrhythmusstörungen unmittelbar erkennt und zum Beispiel durch Abgabe eines Stromschlages beendet.

#### **Ein Herzstillstand kann alle treffen**

Ein Herzstillstand kommt für die Betroffenen aus heiterem Himmel und kann grundsätzlich jeden treffen. Als Ursache steckt fast immer eine Herzerkrankung dahinter.

Am häufigsten kommt der plötzliche Herztod bei Menschen im mittleren und höheren Lebensalter vor, die an einer koronaren Herzerkrankung leiden. Hier verengen oder verschließen sich die Herzkranzgefäße durch Blutgerinnsel, Fett- und Kalkablagerungen und es fließt nicht mehr genügend Blut zum Herzmuskel. Herzkranzgefäßverkalkungen sind oft auf einen ungesunden Lebensstil zurückzuführen, weil Risikofaktoren wie fett-, zucker- und salzreiche Ernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht und Rauchen die Gefäße schädigen. Bei jungen Menschen wie Christian Eriksen kommt es nur äußerst selten zum plötzlichen Herztod. Hier können zum Beispiel Herzmuskelerkrankungen wie eine Verdickung des Herzmuskels oder eine Fehlfunktion der kardialen Ionenkanäle die Ursachen sein. Ein verschleppter Infekt mit schwerer Herzmuskelentzündung kann ebenfalls ein Risiko für lebensgefährliche Herzrhythmusstörungen darstellen.

#### **Jede Minute zählt**

Welche Ursache hinter dem plötzlichen Herztod von Christian Eriksen auch steckt: Der 29-Jährige hat ohne Folgeschäden überlebt, weil er rechtzeitig Erste Hilfe bekam. Er hatte Glück im Unglück – im Gegensatz zu vielen anderen Betroffenen. Dem Deutschen Zentrum für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zufolge sterben in Deutschland jährlich etwa 65.000 Menschen am plötzlichen Herztod. Das entspricht etwa 20 Prozent aller





# HERZ

## **Warnzeichen für eine akute, lebensbedrohliche Herzerkrankung**

Grundsätzlich sollten Betroffene bei den folgenden Warnzeichen einen Arzt aufsuchen bzw. den Notruf wählen.

- › Akut auftretende, anhaltende Schmerzen/ein Engegefühl hinter dem Brustbein und auf der linken Brustseite, teilweise mit Ausstrahlung in den linken oder rechten Arm, Rücken, Hals oder Bauch
- › Plötzliches, schnelles Herzrasen
- › Starke oder zunehmende Einschränkung der körperlichen Belastbarkeit
- › Plötzliche Schwindelanfälle, drohende oder kurze Bewusstlosigkeit
- › Plötzliche Atemnot, Blässe, Übelkeit, kalter Schweiß

durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen verursachten Todesfälle. Medizinisch gesehen liegt einem plötzlichen Herztod meist ein sogenanntes Kammerflimmern zugrunde. Bei dieser tödlichen Herzrhythmusstörung zuckt das Herz nur noch unkontrolliert und pumpt kein Blut mehr in den Körper. Weil das Gehirn ohne Blut keinen lebenswichtigen Sauerstoff mehr bekommt,

*Eine sofortige, konstant ausgeführte Herzdruckmassage kann wieder Blut durch den Körper pumpen.*



verlieren die Betroffenen innerhalb von wenigen Sekunden das Bewusstsein und die Atmung setzt aus. Nach drei bis fünf Minuten beginnen Gehirnzellen abzusterben. Als Faustregel gilt: Mit jeder Minute, die das Herz kein Blut in den Körper befördert, sinkt die Überlebenschance um zehn Prozent. „Umso wichtiger ist es, in entsprechenden Situationen unverzüglich mit Wiederbelebungsmaßnahmen zu beginnen“, sagt Dr. Matthias Grude, Oberarzt in der Kardiologie des Josephs-Hospitals. Gerade das Ereignis bei der Europameisterschaft habe einem vor Augen geführt, wie bedeutend schnelle Erste Hilfe durch Anwesende ist.

### **Nichtstun ist das Schlimmste**

Simon Kjaer hat genau richtig gehandelt. Als er Christian Eriksen bewusstlos am Boden liegen sah, begann er mit einer sofortigen Herzdruckmassage. „Bei einem plötzlichen Herztod zählt jede Minute. Dank einer Herzdruckmassage kann weiter sauerstoffhaltiges Blut durch den Körper gepumpt werden, damit das Gehirn und die Organe keinen Schaden nehmen“, erklärt Dr. Grude. Leider seien die Hemmungen der Ersthelfer

häufig zu groß, eine Herzdruckmassage durchzuführen. Sie haben Angst, etwas falsch zu machen – dabei ist Nichtstun das Schlimmste. Gleich nachdem man eine bewusstlose Person vorfindet, sollte man die 112 wählen, um einen Notruf abzusetzen. Anschließend sollte man mit der sofortigen, konstant ausgeführten Herzdruckmassage beginnen: am besten in einer Frequenz von 100 bis 120 Kompressionen pro Minute und ohne Unterbrechung. So lange, bis der Rettungsdienst eintrifft. An einigen öffentlichen Orten, wie z. B. einem Fußballstadion, steht auch ein AED zur Verfügung. Wenn dieser automatische Defibrillator angeschlossen wird und Herzrhythmusstörungen feststellt, kann er Elektroschocks abgeben, die das Herz in den richtigen Takt zurückbringen. Wichtig ist aber, den AED nur zu besorgen, wenn mindestens zwei Helfer vor Ort sind und eine Person weiter die Herzdruckmassage macht, während das Gerät geholt wird. Auch nach der Defibrillation muss die Herzdruckmassage fortgesetzt werden, solange der Patient bewusstlos ist. Der Rettungsdienst übernimmt dann den Patienten, versorgt ihn weiter und bringt ihn ins Krankenhaus.

Damit man einen erneuten Herzstillstand durch Kammerflimmern verhindern kann, wird den Betroffenen im Verlauf ein Defibrillator implantiert – wie im Fall von Christian Eriksen. Das Mini-Elektroschockgerät überwacht den Herzrhythmus und gibt bei Bedarf Elektroschocks ab, um beim Auftreten von lebensbedrohlichen Rhythmusstörungen das Herz wieder zum Schlagen zu bringen. Auch Dr. Grude und seine Kollegen haben schon vielen Patienten so einen „Defi“ eingesetzt – und ihnen zu einem „zweiten“ Leben verholfen. „Am wichtigsten bei einem Herzstillstand ist und bleibt aber die Erste Hilfe. Je nachdem, wie früh sie geleistet wird, entscheidet sie über die Überlebenschancen – und ob bleibende Schäden davongetragen werden.“



**Ihr Kontakt:**  
**Kardiologie, Rhythmologie & Angiologie**  
Tel.: 02581 20-1451  
Fax: 02581 20-1453  
kar@jhwap.de

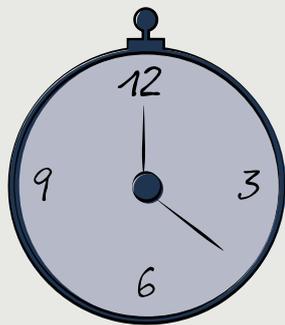
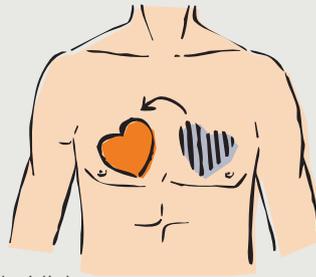
# DAS HERZ

## Taktgeber und Motor des Lebens

Tock, tock, tock – Sekunde für Sekunde, Minute für Minute tut unser Herz das, was es am besten kann: Es schlägt. Wir haben uns den leistungsfähigsten Muskel unseres Körpers mal etwas genauer angeschaut.

### Fünftausend

Menschen in Deutschland tragen das Herz Schätzungen zufolge buchstäblich am rechten Fleck. Sie sind mit dem Herzen auf der rechten Seite geboren. Mediziner nennen das kuriose Phänomen Situs inversus. Gesundheitlich haben spiegelverkehrte Organe keine negativen Auswirkungen.



### Ein zehnminütiger

Spaziergang am Tag reduziert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um stolze 20 Prozent. Das zeigt eine Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Schon nach sechs bis acht Wochen ist mit einem verbesserten Muskelstoffwechsel, einer erhöhten Elastizität der Gefäße und einer besseren Herzfunktion zu rechnen.



### BIS ZU EINER TONNE

kann das Herz eines Blauwals auf die Waage bringen. Das schwerste Herz der Welt ist so groß wie ein Kleinwagen und pumpt pro Minute mehrere tausend Liter Blut durch den gewaltigen Körper – bei einer Herzschlagfrequenz von nur sechs Schlägen in sechzig Sekunden.



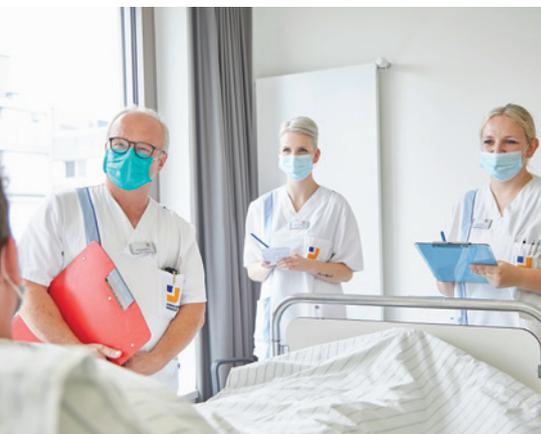
**RUND 3,5 MILLIARDEN MAL** schlägt das Herz im Laufe eines 80-jährigen Lebens. Die normale Herzschlagfrequenz, der Ruhepuls, liegt bei 60 bis 80 Schlägen in der Minute. In der Nacht sinkt die Herzfrequenz auf 45 bis 55 Schläge ab.



**Etwa siebentausend Liter** sauerstoff- und nährstoffreiches Blut pumpt das Herz täglich durch unsere Adern. Das sind umgerechnet etwa fünf Liter in der Minute. Eine erstaunliche Leistung für ein Organ, das im Schnitt etwa 300 Gramm wiegt.

# Der Patient im Mittelpunkt

**Miteinander statt übereinander sprechen: Die Dienstübergabe der Pflege findet im JHW direkt am Patientenbett statt. So ist der Patient umfassend informiert und bekommt die Gelegenheit, Fragen zu stellen, Beschwerden zu schildern und Wünsche zu äußern.**



*Dem Pflegeteam liegt die patientennahe Übergabe am Herzen.*

Dienstübergaben gibt es in vielen Berufsgruppen – und auch in der Pflege gehört sie zur Routine. Dreimal täglich geht es darum, alle wichtigen Informationen über den Pflege- und Behandlungsverlauf, den Gesundheitszustand weiterzugeben sowie geplante Untersuchungen und Therapien zu besprechen. In vielen Kliniken machen die Pflegenden diese Übergabe im Dienstzimmer, ohne den Patienten aktiv einzubeziehen. Im JHW ist das anders. Hier erfolgt die Übergabe direkt am Bett. „Wir möchten den Patienten aktiv in den Pflege- und Behandlungsprozess einbeziehen“, erklärt Pflegeexpertin Elisabeth Tiebing den Ansatz. Am Ende einer Schicht berichten die Pflegenden – ähnlich wie bei einer Arztvisite –, wie der Tag verlaufen ist und welche diagnostischen und pflegerischen Maßnahmen auf dem Programm stehen. So ist der Patient immer auf dem neuesten Stand über den Pflege- und Behandlungsverlauf. Die patientennahe Übergabe am Bett sorgt für mehr Transparenz und Offenheit, und zwischen den Pflegenden und dem Patienten wächst das Vertrauensverhältnis. Das sind aber nicht die einzigen Vorteile. Der Patient nimmt am Pflegegeschehen teil, indem er Zeit bekommt, Fragen und Unsicherheiten vorzubringen. „Für uns steht der Patient im Mittelpunkt. Er soll sich sicher und geborgen fühlen – und die positiven Reaktionen geben uns recht!“, freut sich Elisabeth Tiebing. 🍪

---

## INTERNATIONALE PFLEGEKRÄFTE ERFOLGREICH INTEGRIERT

Der Fachkräftemangel in der Pflege spitzt sich zu. Auch das JHW sucht die Pflegekräfte von morgen – und setzt dabei auf internationale Verstärkung. Seit Kurzem unterstützen unter anderem fünf Nachwuchskräfte aus Vietnam die Pflegerinnen und Pfleger im JHW. Die Integrationsbeauftragte Daniela Wefering begleitet die Neuzugänge bei der Eingewöhnung, um ihnen einen erfolgreichen Start zu ermöglichen. „Neben dem fachlichen Teil ist es für uns wichtig, dass die jungen Menschen sich in ihrer neuen Heimat zurechtfinden.“ Die Herausforderungen sind groß: ein neues Land, eine veränderte familiäre Situation, andere landestypische Sitten. Hinzu kommen die bürokratischen Hürden – von Behördengängen bis zur Wohnungssuche. Daniela Wefering hilft dabei, die kleinen und großen Probleme des Alltags zu bewältigen. Die größte Herausforderung aber bleibt die Anerkennungsprüfung. Bevor unsere neuen Kolleginnen und Kollegen mit der Ausbildung im JHW beginnen dürfen, müssen sie eine Sprachprüfung bestehen. Allein 400 Unterrichtsstunden gilt es dafür, in einer Sprachschule zu büffeln, um die notwendigen



*Bei der Rekrutierung neuer Nachwuchs-Pflegekräfte geht das JHW auch internationale Wege.*

Sprachzertifikate in der Tasche zu haben. Die ausländischen Pflegekräfte kommen aus Vietnam, Bosnien-Herzegowina und Albanien, erzählt Daniela Wefering. Im Herbst kommt weitere Verstärkung aus Kolumbien. „Wir haben bisher sehr positive Erfahrungen gemacht. Die neuen Kolleginnen und Kollegen sind motiviert und wachsen in die täglichen Abläufe hinein“, freut sich die Integrationsbeauftragte. Übrigens: In der nächsten Ausgabe der mensch joseph wird es eine Reportage über unsere internationalen Nachwuchskräfte geben. 🍪



# AUTOS FÜR GEWISSE STUNDEN

**Wuddi? Was ist das denn? Das Wort aus dem münsterländischen „Dialekt“ Masematte bedeutet so viel wie Wagen oder Auto – und steht für ein weiteres attraktives Mitarbeiterangebot im JHW: Carsharing.**

Die Verkehrswende kommt – und Carsharing sowie Elektromobilität bilden wichtige Bausteine auf dem Weg in die Zukunft. Beim Carsharing, zu Deutsch: „Autoteilen“, besitzt man das Auto nicht selbst, sondern teilt es mit anderen. Auch in Deutschland wird das Prinzip immer beliebter. Grund genug für das JHW, seinen Mitarbeitern exklusiv zwei Elektroautos zur Verfügung zu stellen – als erste Klinik in der Region und in Kooperation mit dem Carsharing-Anbieter wuddi aus Münster. Und so stehen seit Kurzem ein zweisitziger Smart sowie ein Mercedes der A-Klasse (EQA) auf dem Parkplatz direkt vor dem Eingang zur Zentralen Notaufnahme – wenn sie nicht gerade auf den Straßen in und um Warendorf zu bewundern sind. Das Carsharing-Projekt läuft unter dem Namen „josephs bewegt“ und hat gleich mehrere Vorteile, wie Vorstandsvorsitzender Peter Goerdeler erklärt. „Eine Motivation war, den Mitarbeitern ein weiteres attraktives Angebot zu machen, denn unsere Autos zu fahren, ist zum Beispiel günstiger als den öffentlichen Personennahverkehr zu nutzen.“ So koste zum Beispiel eine Fahrt mit dem Smart dank des eigenen Tarifmodells nur 42 Cent in der Stunde bzw. 8 Cent pro Kilometer. „Wer nach Münster und zurück fährt, zahlt

für fünf Stunden 4,90 Euro“, rechnet der Ärztliche Leiter Dr. Timm Schlummer vor. Während der kleine Smart mit einer Batteriefüllung etwa 100 Kilometer zurücklegen kann, sind es beim größeren EQA schon 400. Die Mitarbeiter können die beiden Autos für private, aber auch dienstliche Fahrten in Anspruch nehmen. Die Mitarbeiter können die Wuddis kostenlos an den Ladesäulen am Krankenhaus aufladen. Wer unterwegs laden muss, zahlt den Strom selbst. Auch die Bedienung ist kinderleicht. Über eine App kann man feststellen, ob und wann ein Wagen zu buchen ist. Die Entriegelung funktioniert ebenfalls über das Smartphone. Man habe sich bewusst für die emissionsfreien E-Autos des Unternehmens wuddi entschieden: „Umwelt- und Klimaschutz haben bei unseren Überlegungen natürlich auch eine große Rolle gespielt“, sagt Peter Goerdeler.

„Wir sind sehr gespannt, wie die Mitarbeiter dieses Angebot annehmen“, sagen Peter Goerdeler und Dr. Timm Schlummer. Die Ladesäulen auf dem Parkplatz vor der ZNA stehen übrigens nicht nur JHW-Mitarbeitern zur Verfügung: Auch Gäste können hier ihre E-Autos auf eigene Kosten mit Strom aufladen. 🗽



# Wanderbares Warendorf

**Einfach mal durchatmen und abschalten. Dem Zwitschern der Vögel lauschen. Die Wärme der Sonne auf der Haut genießen. Wandern tut der körperlichen Gesundheit gut und ist eine Wohltat für die Seele. Der Kreis Warendorf bietet zahlreiche Möglichkeiten, eine entspannte Zeit im Freien zu verbringen.**

2.300 Kilometer – so lang erstreckt sich das Wanderwegenetz durch die gesamte Region. Die abwechslungsreichen Wege führen entlang von Flüssen, über sanfte Anhöhen, durch Wiesen und Wälder, vorbei an Bauernhöfen, Herrenhäusern und Schlössern. Wer die Region in Wanderstiefeln entdecken möchte, findet den Einstieg zum Beispiel über die Hauptwanderwege X17 und X19, die beide durch Warendorf führen. Aber nicht nur für erfahrene Wanderer gibt es passende Wege, sondern auch für jedes andere Alter und Niveau. Wir haben zwei Beispiele herausgesucht.

## **Auf der Promenade durch die Stadt**

Vier Stadttore und mittelalterliche Gassen säumen den geschichtsträchtigen „Warendorfer Promenadengang“. Der 3,7 Kilometer lange Weg umrundet die Warendorfer Altstadt und führt entlang der alten Stadtbefestigung. Start ist am Lohwall, nördlich der Ems. Das Ziel des gemütlichen und pittoresken Weges bildet der Marktplatz, wo man den Tag vor den Gebäuden und Giebeln der Altstadt gemütlich ausklingen lassen kann.

## **Eine Runde Warendorf**

„Spurensuche 11“ heißt der 17 Kilometer lange Rundwanderweg, der durch die Warendorfer Emsaue und das Grenzgebiet nach Sassenberg führt. Auch die Velsener Mark, die frühere Emsorter Heide und der Emssee passiert die etwa vierstündige Wanderung, die als ausgedehnter Tagesausflug mit Pausen und Besichtigungen genutzt werden kann. Wem der Weg zu lang erscheint, der nimmt einfach eine der vielen Abkürzungen. 🐾

## **Wanderroutenplaner NRW**

Sie suchen eine Wanderung ganz nach Ihrem Geschmack? Mithilfe des Wanderroutenplaners NRW können Sie Ihre Touren bequem vom Wohnzimmer aus planen.



[www.wanderroutenplaner.nrw.de](http://www.wanderroutenplaner.nrw.de)

## **Tipps zum Wandern in Warendorf**

Weitere Wanderungen und Links zu ausführlichen

Tourenbeschreibungen und Karten finden Sie unter [www.warendorf.de/freizeit-tourismus/wandern](http://www.warendorf.de/freizeit-tourismus/wandern)



Alle Informationen, Wanderkarten und Wegbeschreibungen bekommen Sie außerdem bei der Warendorf Marketing GmbH  
Emsstraße 4, 48231 Warendorf  
Tel.: 02581-545454  
[marketing@warendorf.de](mailto:marketing@warendorf.de)



„Nach dem Feierabend versuche ich erstmal, keine anstrengenden Sachen mehr zu machen, sondern mich auszuruhen und zu entspannen. Und zur richtigen Abkühlung gehe ich gerne mit Freunden einen riesigen Eisbecher essen.“

Carola Freckmann, Mitarbeiterin im Screening-Team

„Wenn es so richtig warm wird, achte ich darauf, viel zu trinken und nicht so schwer zu essen. Bei mir sind dann leichte, schnelle Sommergerichte und Salate angesagt. Außerdem trage ich kühlende Kleidung, damit ich nicht so viel schwitze.“

Deni Bakariev, Mitarbeiter im Screening-Team



„Hitze kann ganz schön anstrengend sein. Umso wichtiger finde ich es, zu viel Stress zu vermeiden und den Alltag gelassener anzugehen. Nach der Arbeit verbringe ich meine Zeit gerne am Dortmund-Ems-Kanal und trinke dabei eine eiskalte Limonade.“

Dimi Korel, Zentrale Notaufnahme

Noch ist er nicht vorbei, der Sommer. Auch im September können die Temperaturen nach oben klettern und die Tage heiß werden. Umso wichtiger ist es, einen kühlen Kopf zu bewahren. Wir wollten von unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern wissen, wie sie der Hitze trotzen.

**„WIE SORGEN SIE FÜR ABKÜHLUNG AN HEISSEN TAGEN?“**

**Wir haben nachgefragt.**



„Wir haben einen Pool im Garten – und es ist einfach toll, sich darin an heißen Tagen zu erfrischen und eine Runde zu schwimmen. Anschließend entspanne ich gerne, indem ich einen spannenden Roman im Schatten unseres alten Kirschbaums lese.“

Franziska Borgmann, Komfortstation

# Alles im Fluss

**Gesundheit im Gleichgewicht: Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) nimmt den ganzen Menschen in den Blick – und ist eine wichtige Ergänzung zur westlichen Medizin. Dank einer Kooperation mit dem TCM-Zentrum Münster bietet das JHW die ganzheitliche Heilkunde nun als erste Klinik in der Region an.**

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) basiert auf einem jahrtausendealten Wissens- und Erfahrungsschatz aus dem Reich der Mitte – und findet auch in Deutschland immer mehr Anklang. Grundsätzlich beruht die fernöstliche Heilkunst auf verschiedenen Säulen, die den Menschen als Ganzes in den Vordergrund rücken. Das Augenmerk liegt auf der Schmerztherapie sowie der Behandlung chronischer und funktioneller Erkrankungen. Die TCM geht in diesem Zuge von Störungen im Energiegleichgewicht aus, die Symptomen wie chronischen Schmerzen, Rücken-, Nacken- und Gelenkschmerzen, Leber- und Nierenschwächen, Allergien und Stresserkrankungen zugrunde liegen. Die ganzheitliche Therapie setzt sich das Ziel, diese Energieblockaden zu lösen und das sogenannte Qi, die allgemeine Lebensenergie, wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

## Traditionelle Chinesische Medizin im JHW

Das Josephs-Hospital setzt auf eine ganzheitliche und interdisziplinäre Behandlung – und geht hierbei auch gern neue Wege. Das unterstreicht die Ko-

operation mit dem Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin aus Münster: Seit Mai steht die TCM-Praxis den Patienten der Palliativstation, der multimodalen Schmerztherapie sowie allen weiteren Interessierten offen. Geführt wird die Praxis von De und Kun Wang, den beiden Kindern des Gründers Dr. Chengwu Wang, der das renommierte TCM-Zentrum Münster 1991 ins Leben rief. „Wir bieten das gesamte Diagnose- und Therapieverfahren der TCM und können uns dabei auf ein kompetentes und erfahrenes Team verlassen“, sagt De Wang. Alle Therapeuten blicken auf eine schulmedizinische Ausbildung sowie ein langjähriges TCM-Studium zurück, das ihnen die originalen, traditionellen Methoden der Gesundheitslehre vermittelte. Ähnlich wie in der westlichen Medizin geht auch bei der TCM jeder Behandlung eine ausführliche Diagnose voraus. Dafür nehmen die Therapeuten den ganzen Körper des Patienten in Augenschein: Untersucht werden die Art und Weise der Beschwerden, die betroffenen Körperstellen, mögliche Vorerkrankungen, der Puls, Atem, die Stimme und Aspekte wie Schlafverhalten, Appetit und Temperaturempfinden. Auf Basis dieser umfassenden Diagnose wissen die Experten, welche Störungen den harmonischen Fluss der Lebensenergie, also das Qi, beeinträchtigen oder die Krankheit verursachen können.

## Die verschiedenen Säulen der TCM

„Eine zentrale Säule zur Behandlung bildet die Akupunktur“, sagt De Wang. Bei dem wohl bekanntesten TCM-Verfahren werden bis zu 20 feine Nadeln in bestimmte Körperpunkte gestochen, um Dysbalancen im Energiefluss zu beheben. Statt mit Nadeln können die Therapeuten die Punkte auch durch das Verbrennen von Beifußkraut erwärmen (Moxibustion). Eine weitere Methode ist das trockene Schröpfen: Hier werden erwärmte Gläser auf die Haut gesetzt, damit ein Unterdruck entsteht und der Stoffwechsel sowie der Lymphfluss angeregt werden. Genau wie Akupunktur und Moxibustion kommt das Schröpfen häufig auf dem Rücken, den



De und Kun Wang führen die neue TCM-Praxis im JHW und setzen auf ein kompetentes und bestens ausgebildetes Team.



Mit Nadelstichen gegen Schmerzen: Akupunktur und Moxibustion können Energieblockaden lösen.

Armen und Beinen zum Einsatz. Abgerundet wird das Behandlungsspektrum durch die besonders sanfte Tuina-Massage und die Kräutertherapie, bei der zum größten Teil pflanzliche Arzneimittel verwendet werden. Ganz gleich, für welche TCM-Methode oder Kombination sich Therapeut und Patient aber auch entscheiden, das Ziel ist dasselbe: „Bei der TCM geht es darum, Verspannungen zu lösen, Schmerzen zu lindern und das harmonische Gleichgewicht im Körper wiederherzustellen“, erklärt Kun Wang. Die Traditionelle Chinesische Medizin stehe dabei in keinem Widerspruch zur klassischen Schulmedizin. Im Gegenteil. „Als ganzheitliche Methode bildet sie eine wichtige Ergänzung, weil sie das Behandlungsspektrum sinnvoll erweitert.“

Die TCM-Praxis öffnet ihre Türen für die Patienten der Palliativmedizin und multimodalen Schmerztherapie. Und auch alle interessierten Erwachsenen, Kinder und Jugendliche können das Angebot als Selbstzahler in Anspruch nehmen. „Wir bekommen sehr viel positives Feedback und konnten schon vielen Menschen helfen“, freuen sich De und Kun Wang über einen gelungenen Start in Warendorf. 🍵

### Anwendungsgebiete der TCM:

- › Hals-Nasen-Ohren-Erkrankungen und Augenerkrankungen
- › Hauterkrankungen, Allergien
- › Herz- und Kreislauferkrankungen
- › Kopfschmerzen, Migräne und Gesichtslähmungen
- › Gynäkologische und urologische Beschwerden
- › Magen-Darm-Erkrankungen
- › Psychische bzw. psychosomatische Erkrankungen
- › Neurologische Erkrankungen
- › Orthopädische Erkrankungen
- › Post-Covid-Syndrom



**Ihr Kontakt:**  
**TCM-Zentrum Münster**  
**Standort Warendorf**  
 Tel.: 0251 / 29-5067  
 info@tcm-zentrum.com



*Arbeiten Hand in Hand: Auszubildende Lea (rechts) und Praxisanleiterin Natalia Finke.*

**Ob Medizin, Pflege, Technik oder Verwaltung: Im JHW arbeiten Menschen aus unterschiedlichen Berufsgruppen Hand in Hand. In der Reihe „Job-Check“ stellen wir Ihnen einige dieser Berufe vor. Heute geht es um die Ausbildung „Pflegefachfrau /Pflegefachmann“.**

**Was macht man als  
Pflegefachfrau /Pflegefachmann?**

„Ich mag meinen Beruf, weil er so vielfältig ist und man den ganzen Tag mit Menschen zu tun hat“, sagt Lea, seit August Auszubildende zur Pflegefachfrau im JHW. Die neue generalistische Ausbildung führt die bisherigen Berufe der Altenpflege, Gesundheits- und Krankenpflege sowie der Gesundheits- und Kinderkrankenpflege zusammen. Pflegefachkräfte lernen, Menschen aller Altersstufen in allen Versorgungsbereichen zu pflegen. Am Ende der Ausbildung verfügen Pflegefachkräfte über alle Kompetenzen, um Pflege fach-

lich korrekt, sicher und kompetent zu planen. Auch die kritische Reflexion der eigenen Arbeit gehört zu den erworbenen Fähigkeiten.

**Wie läuft die Ausbildung ab?**

Alle Auszubildenden bekommen zwei Jahre lang eine generalistische Ausbildung, die aus theoretischem und praktischem Unterricht sowie einer praktischen Ausbildung im Wechsel besteht. Der theoretische Unterricht findet an einer Krankenpflegeschule statt und beträgt ca. 2.100 Stunden. Der Anteil der praktischen Ausbildung überwiegt und macht ca. 2.500 Stunden aus. Hier

# WAS MACHEN EIGENTLICH ... PFLEGEFACH- KRÄFTE?

entscheiden sich die Auszubildenden für eine Ausbildungseinrichtung – Lea Wahl fiel dabei aufs JHW. „Ich habe schon vor der Ausbildung ein Freiwilliges Soziales Jahr hier gemacht, das mir sehr gut gefiel“, erzählt die 21-Jährige. Auf ihren ersten sogenannten Orientierungseinsatz im JHW folgen Pflichteinsätze bei einem ambulanten Pflegedienst, in einer Pflegeeinrichtung für alte Menschen, in einer Kinderklinik sowie einer psychiatrischen Klinik. Für den letzten Einsatz, den Vertiefungseinsatz, kehrt Lea zurück ins JHW, wo sie eine staatliche Prüfung ablegt. Während der praktischen Ausbildungsabschnitte wird sie eng betreut durch ihre Praxisanleiterin Natalia Finke. „Es ist schön zu wissen, mich mit jeder Frage an sie wenden zu können“, sagt Lea.

## Welche Voraussetzungen sollte ich mitbringen?

Für die Ausbildung „Pflegefachfrau/Pflegefachmann“ sollte man über einen mittleren Schulabschluss verfügen, einen Hauptschulabschluss plus eine erfolgreich abgeschlossene mindestens zweijährige Berufsausbildung oder mindestens einjährige Assistenz- oder Helferausbildung in der Pflege oder eine erfolgreich abgeschlossene zehnjährige allgemeine Schulbildung. Lea hat Abitur sowie ein FSJ im JHW gemacht, bevor sie die Ausbildung begann. „Ich glaube, weitere wichtige Voraussetzungen sind Empathie, Neugierde und der Drang, Menschen helfen zu wollen und für sie da zu sein.“ Natürlich gehe der Beruf mit Belastungen einher. Es gehe oft intensiv zu und es sei nicht immer leicht, allen Anforderungen gerecht zu werden. Trotzdem wollen weder Lea noch Natalia ihre Berufe eintauschen. „Die Dankbarkeit, die einem die Patienten schenken, ist jede Mühe wert und mit nichts zu vergleichen“, sind sich die beiden einig.

## Wie sehen meine Perspektiven aus?

Pflegefachfrauen und -männer sind gefragt – und das wird angesichts des demografischen Wandels und des Fachkräftemangels auch in Zukunft so bleiben. „Es handelt sich um einen zukunftsträchtigen und krisensicheren Job“, sagt Sigrid Krause, Pflegedirektorin im JHW. Da ein großer praktischer Teil bei einem festen Ausbildungsträger erfolge, sei die Übernahme nach der Ausbildung so gut wie sicher. Als frisch examinierte Pflegefachkraft bekommt man als Einstiegsgehalt ein tariflich geregeltes Bruttogehalt von etwa 2.900 Euro. Mit der Dauer der Beschäftigung sowie Wochenend- und Schichtdiensten steigt das Gehalt. Fort- und Weiterbildungen sowie diverse Studiengänge bieten auch nach der Ausbildung gute Perspektiven. Wer sich für die Ausbildung „Pflegefachfrau/Pflegefachmann“ interessiert, kann sich gerne bei der Pflegedirektion des JHW melden. „Wir sind immer auf der Suche nach jungen, motivierten Menschen und bieten auch Schnupperpraktika an, damit man erste Einblicke in den Beruf bekommt“, sagt Sigrid Krause. ☺



*Pflegedirektorin Sigrid Krause freut sich auf alle jungen Menschen, die sich für eine Ausbildung im JHW interessieren.*

## Hintergrund

Seit 2020 werden die bisher im Altenpflegegesetz und im Krankenpflegegesetz getrennt geregelten Pflegeausbildungen in einem neuen Pflegeberufegesetz zusammengeführt. Mit der generalistischen Ausbildung soll die Attraktivität der Pflegeausbildung und des Pflegeberufs erhöht werden. Im JHW kann man sich bereits seit Längerem zur Pflegefachfrau / zum Pflegefachmann ausbilden lassen. In Kooperation mit den Krankenpflegeschulen in Warendorf, Ahlen, Münster und Gütersloh stellt das JHW eigene Ausbildungsplätze zur Verfügung. „Durch die gute Anleitung und Begleitung der Auszubildenden gewährleisten wir eine hohe Ausbildungsqualität“, sagt Sigrid Krause.



**Ihr Kontakt:**  
**Pflegedirektion**  
Tel.: 02581/20-1050  
Fax: 02581/20-1052  
Mail: s.krause@jhwaf.de



**Dr. Matthias Grude**

## **IM GESPRÄCH MIT ...**

**Es ist so stark, so empfindlich – und ein wichtiger Bestandteil der Arbeit von Dr. Matthias Grude: das Herz. Seit 2011 arbeitet der 51-Jährige als Oberarzt in der Kardiologie und Angiologie des Josephs-Hospitals. Wir haben mit ihm über schöne und traurige Momente auf der Arbeit und die besondere Atmosphäre im JHW gesprochen.**

**Herr Dr. Grude, Sie sind nicht der einzige Arzt im JHW, der den Namen Grude trägt: Ihre Frau ist Oberärztin in der Gastroenterologie. Hand aufs Herz: Wie häufig sprechen Sie zuhause über die Arbeit?**

» *Dr. Matthias Grude:* Jedenfalls nicht so oft, wie man vielleicht denkt (lacht). In manchen Situationen aber kann es durchaus helfen, sich auf Augenhöhe auszutauschen und Erlebnisse aufzuarbeiten. Das gilt für erfolgreiche Eingriffe, aber auch für schwere Verläufe, die wir als Ärzte zwangsläufig auch erleben.

**Wie gehen Sie mit solchen Fällen um?**

» Natürlich gibt es auch in der Kardiologie immer wieder schwere Verläufe, die einem nahegehen, vor allem, wenn die Patienten noch einen großen Teil ihres Lebens vor sich haben. Mit der Zeit lernt man aber besser, damit umzugehen. Außerdem kommt es insgesamt zu deutlich mehr erfreulichen als traurigen Momenten.

**Was für erfreuliche Momente sind das?**

» Für die Funktion des Körpers ist das Herz ein unverzichtbares Organ. Es ist ein gutes Gefühl, Menschen mit zum Teil lebensbedrohlichen akuten und chronischen Herzkrankungen heutzutage so gut helfen zu können. Der Herzinfarkt ist ein Beispiel, mit dem wir fast täglich zu tun haben. Ein weiteres Beispiel sind Herzrhythmusstörungen, bei denen wir einerseits Patienten mit einem zu langsamen Herzschlag dank eines Schrittmachers helfen und andererseits Patienten mit lebensbedrohlichem Herzrasen mit einem Defibrillator vor dem plötzlichen Herztod schützen können.

**Wie sieht denn der Arbeitsalltag eines Kardiologen aus?**

» Ganz unterschiedlich, denn die Patienten werden mit verschiedenen Beschwerden und Erkrankungen bei uns eingeliefert. Wir führen täglich viele Untersuchungen durch, zum Beispiel Herz- und Gefäßultraschall-, oder Herzkatheteruntersuchungen. Ein besonderer Schwerpunkt meiner Tätigkeit liegt zudem im operativen Bereich: Wir Kardiologen implantieren im JHW alle Schrittmacher- und Defibrillator-Systeme selbst.

**Sie arbeiten seit 2011 im Josephs-Hospital. Was hat Sie dazu bewogen, den Schritt nach Warendorf zu machen?**

» Die Verantwortlichen im JHW haben mich damals mit vielen guten Argumenten davon überzeugt, meinen Arbeitsplatz zu wechseln. Neben den medizinischen Aspekten war auch die besonders familiäre Atmosphäre ein Thema. Heute kann ich sagen, es war die richtige Entscheidung. Alle Berufsgruppen arbeiten sehr gut zusammen und ich fühle mich – natürlich besonders – im kardiologischen Team sehr wohl.

**Und was machen Sie, wenn Sie gerade keine Patienten versorgen?**

» Nach der Arbeit entspannen wir gerne beim gemeinsamen Kochen mit der Familie. Außerdem reisen wir sehr gerne. Wir haben, meistens im Camper, schon viele Ecken in der Welt gesehen und waren unter anderem in Nord- und Südamerika, Australien und Afrika. Zuletzt haben wir mit unserem Sohn Tom eine Rundreise durch Neuseeland in der Elternzeit gemacht. ■

# 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** (Namen und Anschrift nicht vergessen!). Einfach Lösung einsenden und einen von drei Gutscheinen für ein Beratungsgespräch sowie eine Erstbehandlung in der TCM-Praxis im JHW gewinnen. Einsendeschluss ist der 21. Oktober 2021.



**TCM-Zentrum Münster** Standort Warendorf  
Tel.: 0251 / 29-5067 | info@tcm-zentrum.com

**LÖSUNGSWORT** der letzten Ausgabe: BEWEGUNGSAPPARAT  
Die fünf Gewinner eines „U-BONGO“-Puzzlespiels für Warendorf heißen T. Kortzenjohann aus Warendorf, I. Leismann aus Beelen, I. Balci aus Warendorf, S. Meier aus Ennigerloh und S. Hoffmeister aus Münster.

Blutgefäß	niederländischer Humanist	Lederart	zur Schläfe gehörig (Med.)	fächerförmige Flussmündung	fasanenartiger Vogel	nordischer Hirsch	laut schreien	15	Kosten, Auslagen	engl.-amerik. Längenmaß	eingedickter Fruchtsaft	Wassermarder						
1			mager, sehr dünn				5	Greif-, Federzange				8						
Verladeauffahrt			10		Vorwölbung der Haut				Romanfigur De-foes (Robinson)	Kreuzesinschrift	eine Zahl	Regel, Richtschnur						
Handy-Zusatzprogramm (Kzw.)			Stuhlteil				ruhig stellen, fixieren		9									
Körperertüchtigung				verschlossen sein		Stadt in Ostfriesland			Vorsilbe: Nerven- (griech.)		11							
14			Ausruf der Verwunderung		1	fader Witz	Bruststück an Hose, Kleid			Küchengerät, Filter		somit, mithin						
Kalifenname	Straßenbahn (süddt.)		brit. Filmstar: ... Hepburn	Bruder d. Mutter oder des Vaters			dt. Comedian (Dieter)		Kornobst-, Zierbaum			13						
16					Körperbau-forscher, -lehrer	17				Weltreligion	abwegig, fälschlich	arterielle Gefäßprothese						
Staat im Baltikum	beißen-der Spott		Reizleiter im Körper	Name zweier Rhein-zuflüsse		Wiederein-gliederung Kranker (Kurzwort)	Glied einer math. Formel					12						
österr. Schriftsteller (Peter)					Mediziner		4	Nahrungsbestandteil	linker Nebenfluss des Neckars									
19			19	tiefes Bedauern	3		Zitterpappel		2	ein Backwerk		kurzer Schmerzenslaut						
altgriechischer Dichter	munter, lebhaft				lieber, wahrscheinlicher		6	Gebirgs-, Heilpflanze										
englisch: Marine			7	Drama von Ibsen			Organ im Bauchraum			günstig, vorteilhaft		18						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

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. Teilnehmende 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 20-20  
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

**Bildnachweise:**  
Kai Senf (S. 1, 2, 3, 4, 13, 14–15, 16–17, 18, 20)  
TCM-Zentrum Münster (S. 2, 19)  
Manuela Mertens (S. 11)  
Daniela Wefering (S. 10)  
Björn Hokamp (S. 10)  
Medtronic GmbH (S. 5)  
freepik (S. 6–7, 9, 14)  
Shutterstock (S. 5, 6–7, 8, 12)

In unseren Texten verwenden wir häufig die männliche Form – für einen besseren Lesefluss. Wir meinen natürlich immer alle Menschen des weiblichen, männlichen oder nicht binären Geschlechts.



## 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 2021.



**Kontakt:** Josephs-Hospital Warendorf  
Am Krankenhaus 2 · 48231 Warendorf · Tel.: 02581 20-0 · Fax: 02581 20-1003  
E-Mail: [info@jhwaf.de](mailto:info@jhwaf.de) · [www.jhwaf.de](http://www.jhwaf.de) · [www.mehrwerden.net](http://www.mehrwerden.net)  
[facebook.com/jhwarendorf](https://facebook.com/jhwarendorf) · [instagram.com/josephs\\_hospital\\_warendorf](https://instagram.com/josephs_hospital_warendorf)



**JOSEPHS-HOSPITAL**  
WARENDORF



SERIE:  
ERSTE  
HILFE



# Erste Hilfe **RETTET LEBEN**

Schnelle Erste Hilfe bei einem Herzstillstand kann über Leben und Tod entscheiden. Dank dieser Schritt-für-Schritt-Anleitung wissen Sie auch als Laie, was im Notfall zu tun ist.



## 1. PRÜFEN

- › Überprüfen Sie die Ansprechbarkeit: Schütteln Sie die Person an der Schulter und fragen Sie: „Ist alles in Ordnung?“
- › Erfolgt keine Reaktion, legen Sie die Person auf den Rücken.
- › Überstrecken Sie vorsichtig den Kopf Richtung Nacken, um die Atemwege zu öffnen.
- › Kontrollieren Sie die Atmung durch Sehen, Hören und Fühlen – nicht länger als zehn Sekunden.
- › Wenn der Patient nicht, kaum oder geräuschvoll atmet, handelt es sich um keine normale Atmung.



## 2. RUFEN

- › Wählen Sie den Notruf 112, schalten Sie wenn möglich den Lautsprecher Ihres Telefons an und legen Sie nicht auf.
- › Beauftragen Sie einen weiteren Helfer mit dem Notruf, wenn der Patient nicht reagiert und/oder nicht normal atmet.



- › Falls möglich, schicken Sie jemanden los, um einen AED (Automatisierter externer Defibrillator) zu holen.
- › Eine eingebaute Sprachfunktion erklärt, wie man den AED verwendet.
- › Wichtig: Sind Sie allein, verlassen Sie den Patienten nicht und verzichten Sie auf den AED. Beginnen Sie umgehend mit der Wiederbelebung.

### 3. DRÜCKEN



- › Beginnen Sie mit der Herzdruckmassage.
- › Knien Sie neben den Patienten und legen Sie den Ballen einer Hand auf die Mitte der Brust.
- › Legen Sie den Ballen der einen Hand auf den Handrücken der anderen Hand.
- › Halten Sie die Arme durchgestreckt.
- › Bringen Sie Ihre Schultern senkrecht über den Brustkorb und drücken Sie das Brustbein etwa 5–6 cm nach unten.
- › Entlasten Sie nach jeder Kompression den Brustkorb komplett, ohne den Kontakt zwischen den Händen und dem Brustkorb zu verlieren.
- › Wiederholen Sie dies mit einer Frequenz von 100 bis 120 Kompressionen pro Minute.
- › Sobald ein AED vorhanden ist, muss er eingeschaltet und angewendet werden. Wichtig: Setzen Sie die Herzdruckmassage so lange fort, bis der AED Sie auffordert, diese zu unterbrechen bzw. der Rettungsdienst eintrifft.

Erste Hilfe rettet Leben. Ein Erste-Hilfe-Kurs kann Unsicherheiten und Ängste vor der Wiederbelebung nehmen. In Warendorf bieten zum Beispiel das DRK oder die Malteser regelmäßig Kurse und Trainings zu diesem lebenswichtigen Thema an.



**Kontakt:** Josephs-Hospital Warendorf  
Am Krankenhaus 2 · 48231 Warendorf · Tel.: 02581 20-0 · Fax: 02581 20-1003  
E-Mail: [info@jhwapf.de](mailto:info@jhwapf.de) · [www.jhwapf.de](http://www.jhwapf.de) · [www.mehrwerden.net](http://www.mehrwerden.net)  
[facebook.com/jhwarendorf](https://facebook.com/jhwarendorf) · [instagram.com/josephs\\_hospital\\_warendorf](https://instagram.com/josephs_hospital_warendorf)



**JOSEPHS-HOSPITAL  
WARENDORF**