Nr. 1 · Februar 2012

in herne

das Stadtmagazin

MEDIZINSTANDORT NR. 1

Alle Infos rund um das Thema Gesundheit in Herne

SPITZENLEISTUNGEN

Medizinische Superlative aus Herne

TRAMPEN UND COUCHSURFEN

Lieber individuell als pauschal verreisen

EIN PRODUKT DER
stadtherne

HERNE IST GESUND

Das gute Gefühl von Nähe. Herzlich willkommen bei Ihren Stadtwerken!

Nähe ist wichtig – in jeder Beziehung. Deshalb kümmern wir uns bei den Stadtwerken ganz persönlich um Ihre Wünsche. Die vertrauten Gesichter in unserem KundenCenter am Berliner Platz, die kompetenten Techniker des Gasgeräte-Services oder das Gespräch mit unserem mobilen Energieberater – bei uns steht der individuelle Kontakt im Vordergrund. Nichts liegt näher als Ihre Stadtwerke, wenn es um zuverlässige Versorgung und Service mit Herz geht.

stwh STADTWERKE HERNE

Für ein Leben voller Energie.

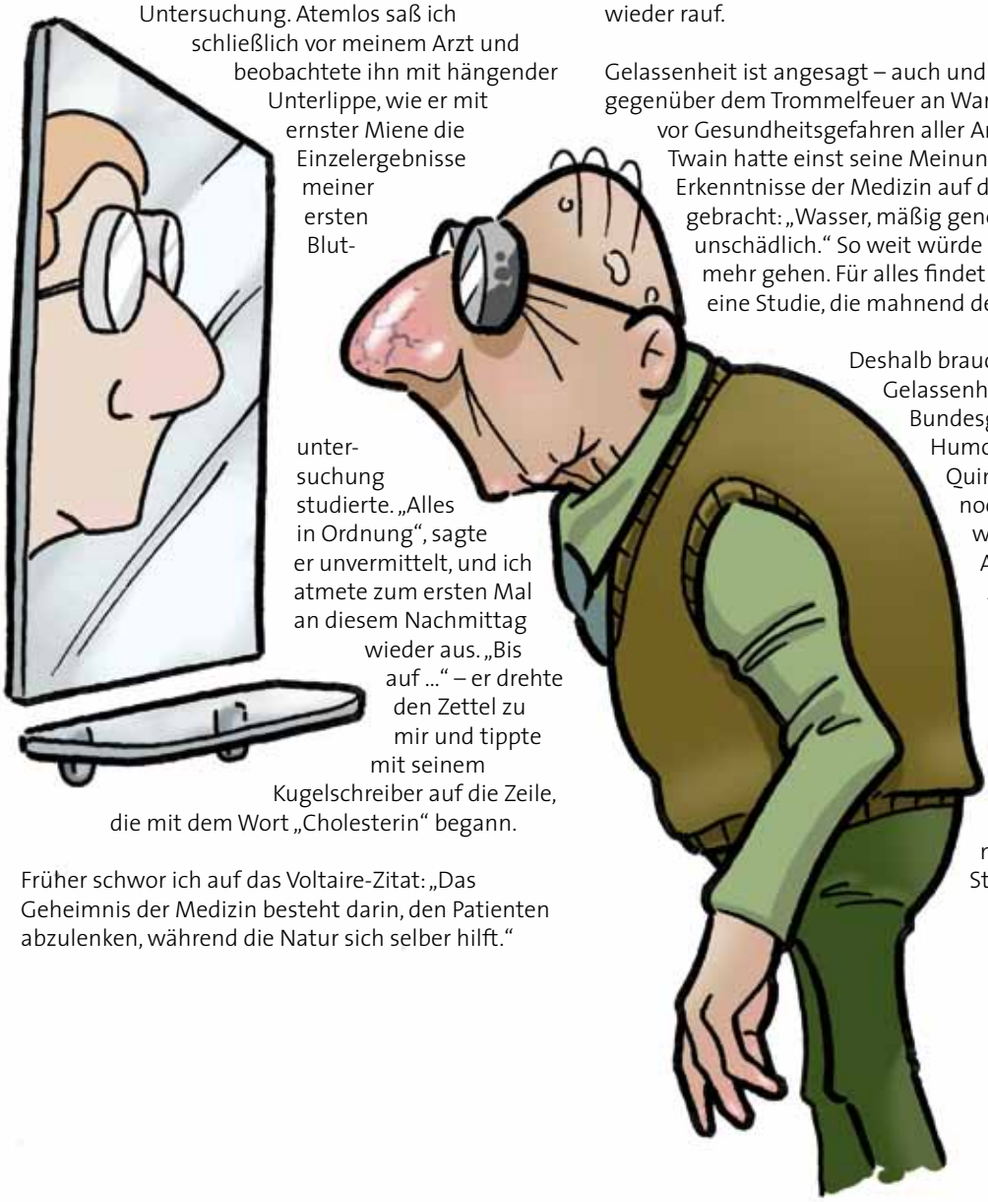
www.stadtwerke-herne.de/persoenlich

Die Medizin, das Altern - und ich

Mein Optiker hatte ja keine Ahnung, was er damals mit seiner Antwort anrichtete, als ich ihn fragte, warum meine Sehstärke merklich nachgelassen habe. Mit Pathos in der Stimme sprach er die Worte: „Ich bitte Sie – Sie sind über 40!“

Fortan bekam der Morgenappell vor dem Spiegelbild eine andere Note. Nein, ich bin kein eitler Mensch, den eine zusätzliche Falte aus der Bahn wirft. Aber gleich zwei zusätzliche Falten? Und diese grauen Haare im Bart? Und dann auch noch das Zwacken in den Knien beim Aufstehen und die unüberhörbare Atemnot ab der zweiten Etage?

Im Wartezimmer meines Hausarztes griff meine rechte Hand reflexartig nach dem Flyer „Vorsorge muss sein“, und als der Medicus zum wiederholten Male hier und da etwas feststellte, da streckte ich die Waffen. Ja – wir machen diese Vorsorge-Untersuchung. Atemlos saß ich schließlich vor meinem Arzt und beobachtete ihn mit hängender Unterlippe, wie er mit ernster Miene die Einzelergebnisse meiner ersten Blut-untersuchung studierte. „Alles in Ordnung“, sagte er unvermittelt, und ich atmete zum ersten Mal an diesem Nachmittag wieder aus. „Bis auf …“ – er drehte den Zettel zu mir und tippte mit seinem Kugelschreiber auf die Zeile, die mit dem Wort „Cholesterin“ begann.



© claus+mutschler

Früher schwor ich auf das Voltaire-Zitat: „Das Geheimnis der Medizin besteht darin, den Patienten abzulenken, während die Natur sich selber hilft.“

Heute – na ja, heute lass ich mich auch gerne mal ablenken. Und ich bin zu der Überzeugung gelangt: Die Kunst des Alterns besteht ohnehin darin, dass man seinen eigenen Verfall ertragen kann.

Wie anders soll man denn damit umgehen, wenn einem der Orthopäde nach dem Betrachten diverser Röntgenbilder zur Sportart Schach rät („allenfalls Billard!“)? Oder wenn der Zahnarzt seinen Kopf wiegt angesichts schwindenden Zahnfleisches? Oder wenn praktisch jeder Arzt irgendwann einen Satz beginnt mit den Worten „In Ihrem Alter …“?

Ach, was soll ich Ihnen sagen? Mit Mitte fuffzich dreht sich der Wind. Dicke Knie nach dem Tanzabend? Sei‘s drum. Lendenwirbel in Aufruhr nach der Gartenarbeit? Geschenkt. Und wenn ich im Keller stehe – ohne jede Ahnung, warum ich in den Keller gegangen bin, dann sage ich zu mir: Gut – geh‘n wir wieder rauf.

Gelassenheit ist angesagt – auch und gerade gegenüber dem Trommelfeuer an Warnungen vor Gesundheitsgefahren aller Art. Mark Twain hatte einst seine Meinung über die Erkenntnisse der Medizin auf die Formel gebracht: „Wasser, mäßig genossen, ist unschädlich.“ So weit würde ich heute nicht mehr gehen. Für alles findet sich schließlich eine Studie, die mahnend den Finger hebt.

Deshalb braucht die Gelassenheit einen Bundesgenossen: den Humor. Anthony Quinn, der mit 79 noch mal Vater wurde und im Alter von 86 Jahren starb, schrieb allen Quengelgeistern ins Poesiealbum: „Selbst mit 60 kann man noch 40 sein. Wenn auch nur eine halbe Stunde am Tag.“

Günter Mydlak

Medizinstandort Herne
Jeder zehnte Beschäftigte in Herne arbeitet aktuell in der Gesundheitsbranche. inherne widmet dem großen Wirtschaftssektor eine eigene Ausgabe.

Maßstäbe setzen
Die Praxisgemeinschaft „herner hausärzte“ wirkt dem drohenden Mangel an Hausärzten mit cleveren Geschäftsideen entgegen.

Ganz normale Momente schaffen
Die Demenzbegleiterin Claudia Horn geht individuell auf ihre Patienten ein, puzzelt mit ihnen, legt Wäsche zusammen und weckt auch angenehme Erinnerungen.

inhalt 1/12

28

Per Daumen auf die nächste Couch

Keine Lust auf den 08/15-Urlaub? inszene-Autor Sascha Rutzen zeigt drei alternative Reisemöglichkeiten auf, das Ausland individuell kennenzulernen.

Das gallische Dorf

Tapfer gegen die „feindliche“ Übermacht an der grünen Platte: Der „kleine“ TTC Ruhrstadt will sich in der Tischtennis-Bundesliga behaupten.

32

Glosse 3

Inhalt 4

Editorial und inside 6

Hohe Attraktivität durch Spitzenmedizin 8
Herner Experten aus Klinik, Wissenschaft und Praxis über Standortqualitäten unserer Stadt auf dem Feld der Medizin

Den Neuanfang wagen 13
Wie die Selbsthilfegruppe Burn-out Halt in einer schweren Lebensphase gibt

Mehr Zeit für den Patienten 14
Sechs Allgemeinmediziner unter einem Dach: Das Modell der „herner hausärzte“ setzt Maßstäbe

Fit fürs Leben/Herne is(s)t besser 17
Experten aus Ernährungsmedizin und Krankenkasse über individuelle Vorsorge

Mit Morbus Crohn zum Marathon 19
Lokales Arzt-Patienten-Kompetenznetz verbessert die Lebensqualität bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen

Spitzenklasse in Herne 20
Eine Auswahl von medizinischen, sportlichen und gesunden Superlativen unserer Stadt

Für die Zukunft gut gerüstet 23
Die Gesundheitswirtschaft in Herne ist stabil – eine Bestandsaufnahme

Machen, was geht 25
Existenzgründerin Claudia Horn betreut demenzkranke Menschen und bildet Fachkräfte aus

Lago moderno 26
Modernisierung taucht Freizeitbad im Gysenbergpark in einen frischen, neuen Look

Von Bikern, Trampern und Couchsurfern 28
Der neue inszene-Autor Sascha Rutzen über Reisen mit wenig Geld

Am offenen Herzen 30
Der Wanner Buschmannshof wird bis 2013 umgestaltet und erhält eine neue Qualität

Das gallische Dorf liegt in Herne 32
Der TTC Ruhrstadt spielt seine zweite Saison in der Tischtennis-Bundesliga

Schmökern für die Gesundheit 34
Elisabeth Röttsches empfiehlt Lesenswertes zum Thema Gesundheit

Die Krankheit verstehen 36
ADHS: Wie Herner Ergotherapeutinnen Eltern hyperaktiver Kinder helfen

Impressum 37

Gewinnspiel 38

Im Silicon Valley der Medizin

Herne hat viel zu bieten – deutlich wird das manchmal erst, wenn man gewohnte Qualität woanders vermisst. Zum Beispiel bei der ärztlichen Versorgung. Herne ist nämlich ein hervorragender Medizinstandort. Kaum irgendwo sonst in Nordrhein-Westfalen, Deutschland oder gar Europa gibt es ein derart engmaschiges Netz aus Gesundheitsdienstleistungen aller Fachdisziplinen. Und auch in der Qualität haben Herne und die umliegenden Städte im mittleren Ruhrgebiet anderen Regionen einiges voraus. Das gilt sowohl für den hohen Ausbildungsstandard des medizinischen Personals als auch für die Güte der eingesetzten Technologien.

Dr. med. Michael Bruch vom Team der Gemeinschaftspraxis „herner hausärzte“ sieht dabei sogar Parallelen zum Silicon Valley, der legendären Wiege der Computerindustrie in den USA. So wie dort, von wo die moderne Informationstechnik die Welt erobert hat, kann unsere Metropolregion mit neuen Ideen, Verfahren und Technologien im Bereich der Medizin Maßstäbe setzen. Und Herne ist ganz vorne mit dabei.

Wen es trotzdem aus unserer Stadt in die Ferne zieht, der kann es ja mal mit Couchsurfing versuchen – dass es sich dabei keineswegs um eine neue Form des „Abhängens“ auf dem heimischen Sofa handelt, beweist der Artikel von Sascha Rutzen auf den Jugendseiten. Er übernimmt damit auch gleichzeitig das Ressort von Chris Wawrzyniak, dem die Redaktion für seine langjährige Betreuung der Rubrik „inszene“ dankt.

Ihnen, liebe Leser des Stadtmagazins, wünscht die Redaktion trotz der lückenlosen Medizinlandschaft in Herne vor allem eins: Bleiben Sie gesund!

Christian Matzko

Titankette gegen Sodbrennen

Viele Menschen kennen das unangenehme Gefühl, wenn es nach einer zünftigen Mahlzeit oder nach dem Genuss von Kaffee und Zigaretten in der Speiseröhre brennt. Wenn’s im Magen wie in einem Vulkan brodelt, helfen häufig Arzneimittel wie Antazida oder sogenannte Protonenpumpenblocker.

Wer chronisch am „Reflux“ leidet, sollte über eine dauerhafte Lösung nachdenken. Das Evangelische Krankenhaus Herne (EvK) behandelt Sodbrennen mit einem neuen Verfahren. Die Klinik war nach eigenen Angaben die erste in NRW, die dem Patienten eine bestimmte Kette aus Titan einsetzt, die den geschwächten Schließmuskel zwischen Magen und Speiseröhre unterstützt. Dadurch soll verhindert werden, dass Magensaft in die Speiseröhre gelangt. Der Eingriff sei für die Patienten schonender als herkömmliche Operationen. Nach Schätzungen leiden allein in Herne über 11.000 Menschen an Sodbrennen. Unbehandelt kann es zu Entzündungen führen und langfristig Krebs auslösen.

Mehr Informationen:
EvK Herne, Klinik für Viszeralchirurgie,
Telefon 0 23 23 / 498 20 21

Comeback des Halbmarathons

Der Halbmarathon ist zurück in Herne. Als zu Beginn des neuen Jahrtausends der Ruhrmarathon einen wahren Boom erlebte, galt unsere Stadt als das Zentrum für die Halbdistanz – die übrigens beliebter war als die Gesamtstrecke über 42,195 Kilometer. Wieder erweckt hat diese Laufbegeisterung vor zwei Jahren der „BIG 25“.

In diesem Jahr können Läufer endlich wieder nach 21,0975 km ins Ziel laufen. Der Veranstalter „Berlin läuft!“, hinter dem sich eine Krankenversicherung verbirgt, verspricht sich durch die Wiedereinführung der populären Laufdistanz eine weitere Steigerung der Teilnehmer- und auch der Zuschauerzahlen. Zum sportlichen Angebot gehören neben dem Halbmarathon auch eine Staffel über diese Distanz, die Zehn-Kilometer-Strecke sowie ein Kinderlauf. Am Sonntag, 22. April, fällt um 10 Uhr der Startschuss vor dem Rathaus. Dann geht es durch unsere schöne Stadt zu den jeweiligen Wendepunkten am Schloss Strünkede und an den Flottmann-Hallen. Der Rundkurs wird zweimal gelaufen. Die Anmeldeformulare sind online erhältlich.

Mehr Informationen:
www.berlin-laeuft.de

Steuerberater unter Top 50

Die Herner Steuerberatungskanzlei falck, mohrmann und partner rangiert deutschlandweit unter den Top 50 in der Kategorie „mittelgroße Kanzleien“. Die Rangliste veröffentlichte kürzlich die Zeitschrift Focus-Money (Ausgabe 3/2011). „Als Herner Unternehmen macht uns das besonders stolz“, sagt Marc Oliver Falck, einer der drei Partner des Unternehmens (Bild, mit Edgar Falck, M., und Burkhard Mohrmann, r.). „Sie zeigt, dass unser Ansatz mit dem Angebot fachübergreifender Dienstleistungen wie der begleitenden betriebswirtschaftlichen Beratung richtig ist.“

In der empirischen Erhebung mussten sich mehr als 88.000 Steuerberater 24 harten Fragen zur Kompetenz und zur Spezialisierung stellen. Die Zeitschrift interessierte sich zudem für die Mitarbeiter-Qualifikation, außerdem für die regelmäßige Weiterbildung und das Know-how der Steuerprofis. In den Büros an der Bebelstraße (Herne-Mitte) und an der Rainerstraße (Eickel) sind sieben Rechtsanwälte und Steuerberater tätig.

Mehr Informationen:
www.fmp-steuern.de

Eine „gesunde” Woche

Bereits zum 24. Mal startet am Montag, 19. März, die Herner Gesundheitswoche. Ihr besonderes Kennzeichen: Sie ist eine einzigartige Veranstaltung, bei der alle zusammen kommen, die in unserer Stadt etwas mit Gesundheit zu tun haben: Krankenhäuser, Ärzte, Therapeuten, Pflegedienste, Wohlfahrtsverbände, Selbsthilfegruppen, Schulen, Sportvereine, der städtische Fachbereich Gesundheit … und viele mehr. Und natürlich die Menschen, die sich für die Angebote interessieren: Wer auch immer ein Problem oder eine Frage hat oder einfach nur von Wissensdurst geplagt ist, dürfte hier fündig werden.

Neben den Highlights wie dem 15. Herner Lebertag oder dem Schulsporttag locken 140 weitere, kostenfreie Veranstaltungen. Eine kleine Auswahl: Therapeutisches Reiten, Burn-out und Demenz, Malen für die Seele, Wege aus der Sucht, Kinderkochclub, Pilgern im Pott, Reise ins Körperinnere, Tibetische Klangschalen, Tanzen im Sitzen, Herzkissen für Herne oder das Wanderangebot „A Walk in the Park“.
Veranstalter der Gesundheitswoche ist seit 24 Jahren die Gesundheitsförderung des städtischen Fachbereichs Gesundheit.

Mehr Informationen:
www.gesundheit-in-herne.de

Bundesligareife Orthopäden

Wenn in der Fußball-Bundesliga Schalke gegen Stuttgart spielt, steigt der Adrenalinspiegel im Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie des St. Anna Hospitals. Denn das Wanner Ärzteteam leidet und jubelt mit beiden Mannschaften: Mit Dr. Thorsten Rarreck betreut ein ehemaliger Kollege die Schalker als Mannschaftsarzt. Auch Dr. Bartosz Wojanowski (Bild, r.), ebenfalls ärztlicher Mitarbeiter des Zentrums für Orthopädie, engagiert sich bei den Königsblauen. Als Vertreter von Dr. Rarreck steht er den Bundesligakickern insbesondere während der Auswärtsspiele zur Seite. Weitere Herner Ärzte kümmern sich um die Nachwuchsteams des FC Schalke 04.

Mit Dr. Christos Papadopoulos (l.) ist ein Herner als Arzt beim VfB Stuttgart für die Kondition und Rehabilitation der Spieler verantwortlich. Als zentraler Leiter der Physiotherapie, Prävention und Rehabilitation der St. Vincenz Gruppe Ruhr verantwortet er sowohl die physiotherapeutische Betreuung der Orthopädiepatienten des St. Anna Hospitals als auch die physiotherapeutischen Behandlungen in allen Kliniken der katholischen Krankenhausgruppe, zu der auch das St. Anna Hospital gehört.

Hohe Attraktivität durch medizinische Spitzenleistung

Experten aus Klinik, Wissenschaft und Praxis bestätigen im inherne-Gespräch Hernes Standortqualitäten

Theo Freitag,
Geschäftsführer der St. Vincenz Gruppe Ruhr, Marien-Hospital Witten, Rheumazentrum Ruhrgebiet, St. Anna Hospital, St. Marien-Hospital Eickel, Bildungszentrum Ruhr, Gästehaus St. Elisabeth, Lukas Hospiz, Medizinische Reha

Dipl. Oec. Heinz-Werner Bitter,
Geschäftsführer der Ev. Krankenhausgemeinschaft Herne / Castrop-Rauxel
Evangelische Krankenhäuser in Herne an der Wiescherstraße in Herne und an der Hordelerstraße in Eickel sowie das Evangelische Krankenhaus in Castrop-Rauxel

Prof. Dr. Ludger Pientka,
Ärztlicher Direktor und Sprecher des Direktoriums der Stiftung Katholisches Krankenhaus Marienhospital Herne
Universitätsklinikum, Klinik Mitte (Hölkeskampring), Klinik Börnig (Widumer Straße)

Dr. med. Gerhard Blum,
Vorsitzender des Ärztevereins Wanne-Eickel, Facharzt für Urologie mit Praxis in Herne-Eickel

Jeder zehnte Beschäftigte in Herne arbeitet aktuell in der Gesundheitsbranche. Damit wird dieser Wirtschaftssektor immer wichtiger für unsere Stadt. Der Medizinstandort Herne kann mit echten Alleinstellungsmerkmalen überzeugen. inherne wollte wissen, wie die Akteure in der Medizinbranche die Situation bewerten, und lud Krankenhausmanager und leitende Ärzte zu einem Gespräch ein (siehe Kasten).

inherne: Herne, Stadt der Hochleistungsmedizin – ist diese Bezeichnung gerechtfertigt? Womit kann unsere Stadt punkten?

Dipl. Oec. Heinz-Werner Bitter: Das medizinische Leistungsangebot in Herne zeichnet sich durch eine hohe Attraktivität aus. Die Stadt profitiert von der Zahl der auswärtigen Patienten, die nach Herne kommen, um sich behandeln zu lassen. Diese Zahl ist überproportional größer als in anderen Städten.

Theo Freitag: In Herne gibt es sechs Krankenhäuser, darunter zwei Fachkliniken, mit 75.000 stationären Patienten. Für eine Stadt dieser Größenordnung ist das eine enorme Zahl. In unser Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie kommen Menschen aus ganz NRW. Wir bauen das Rheumazentrum neu, um Menschen aus der ganzen Region nach Herne zu lenken. Insofern halte ich die Titulierung „Stadt der Hochleistungsmedizin“ insgesamt für richtig.

Prof. Dr. Ludger Pientka: Ich würde eher für den Begriff „Spitzenmedizin“ plädieren, denn wir stellen einerseits einen Mix an Angeboten mit überregionaler Bedeutung – bei uns die Urologie oder die Kardiologie –, andererseits bieten wir auch Spitzenmedizin für die Herner Bevölkerung. Hochleistung klingt eher nach blinkenden Geräten, und das ist, glaube ich, nicht das, was die Medizin im Augenblick ausmacht.

Die Gesprächspartner v.l.n.r.: Heinz-Werner Bitter, Theo Freitag, Prof. Ludger Pientka und Dr. Gerhard Blum.

inherne: Sehen die niedergelassenen Ärzte es auch so?

Dr. Gerhard Blum: Das große Glück der Herner ist, dass in ihrer Stadt nahezu sämtliche Behandlungsmöglichkeiten der aktuellen Medizin angeboten werden, um eine optimale Versorgung zu gewährleisten.

inherne: Sollte man diese Besonderheit als Marketinginstrument nutzen?

Bitter: Medizin und Gesundheitsversorgung sind der Wachstums- und Beschäftigungsmarkt der Zukunft. Eine Stadtverwaltung sollte diese expandierende Entwicklung unterstützen.

Freitag: Der Stadt Herne geht es blendend. Sie hat kein einziges Krankenhaus, das saniert werden muss, mit roten Zahlen kämpft oder bestreikt wird.

Prof. Pientka: Es gilt ja auch, Herne so attraktiv zu gestalten, dass Menschen mit einer guten Altersversorgung in der Stadt bleiben und hier ihre zweite Lebenshälfte genießen anstatt woanders hinzuziehen.

Freitag: Sie dürfen die Kaufkraft, die hinter Krankenhäusern als Arbeitgebern und Leistungserbringern steckt, nicht unterschätzen. Für unsere Bauinvestitionen beauftragen wir mittelständische Firmen aus Herne. Unser Investitionsvolumen der vergangenen zehn Jahre lag bei 60 Millionen Euro.

Dr. Blum: Menschen über 50 finden allgemein schlecht einen Arbeitsplatz. In einem Krankenhaus hingegen können sie mit Erfahrung punkten. Einer Krankenschwester mit 30 Jahren Erfahrung macht keiner etwas vor. Darüber hinaus stellt die Möglichkeit der Teilzeitarbeit gerade für junge Frauen eine gute Möglichkeit dar, Familie und Beruf gut zu vereinbaren.

Bitter: Das Thema Ausbildung ist ganz wichtig. Wir fördern die Ausbildung in den unterschiedlichsten Bereichen. Wir wissen zum Beispiel, dass pflegerischer Nachwuchs in absehbarer Zeit Mangelware sein wird.

Freitag: Die Krankenhäuser stellen in der Krankenpflegeausbildung über 300 Ausbildungsplätze zur Verfügung.

inherne: Worauf legen Sie besonderes Gewicht, wenn Sie für Ihre Häuser werben? Was stellen Sie nach vorne, für sich selbst, für Ihr eigenes Haus?

Bitter: Drei Punkte sind von wesentlicher Bedeutung: Einmal die Kompetenz, also ein hoher qualitativer Anspruch, der sich in über 13 Zertifizierungen der unterschiedlichen Zentren niederschlägt und abzeichnet. Wir versuchen, medizinisch-technische Innovationen an den Markt und auch an unsere Patienten zu bringen. Unser großer Anspruch als christliches Haus ist die menschliche Zuwendung.

Prof. Pientka: Bei uns kommt noch hinzu, dass wir auch eine Universitätsklinik sind. Trotzdem bleiben wir ein volksnahes Krankenhaus, das nicht nur seltene Krankheiten bedient, sondern versucht, den Spagat zwischen Wissenschaft und guter Versorgung hinzubekommen.

Freitag: Das St. Anna Hospital hat ein herausragendes Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie aufgebaut – unter anderem mit einer international anerkannten Expertise in der Wirbelsäulenchirurgie. Jahr für Jahr erlernen bei uns mehr als 150 Ärzte aus der ganzen Welt innovative Techniken für Eingriffe an der Wirbelsäule. Für diese Techniken haben unsere Ärzte gemeinsam mit den Herstellerfirmen spezielle medizintechnische Geräte für endoskopische Eingriffe entwickelt. Darüber hinaus bieten wir von der Geburtshilfe bis zum Bluthochdruckzentrum eine umfassende Versorgung für die Bevölkerung.

Dr. Blum: Ich hoffe sehr, dass bei aller Internationalität nicht die Betten belegt sind, wenn Herner krank werden. Mir nützt eine abgehobene Universitätsklinik wie das Klinikum Aachen überhaupt nichts, wenn ich als Patient ein Navigationsgerät brauche, um mich in dieser Geisterstadt zurecht zu finden.

Bitter: Apropos zurechtfinden. Wir nennen uns „Herne, Stadt der Hochleistungsmedizin“, aber keiner findet unsere Krankenhäuser, weil wir nicht beschildern dürfen.

Blum: Stimmt. Sagen Sie mal einem Patienten aus Wanne-Eickel, er müsse zum Marienhospital II. Upps! Das ist eine Katastrophe und für die Stadt Herne, ehrlich gesagt, peinlich.

inherne: Sehen Sie auch Gefahren, die durch einen gewissen Konkurrenzdruck entstehen, sozusagen ein Wettrüsten?

Bitter: Eine gewisse Wettbewerbssituation ist gut fürs Geschäft. Ich habe bisher erlebt, dass wir fair im Wettbewerb miteinander umgegangen sind. Was die Technologien anbelangt: Natürlich brauchen Sie eine gewisse apparative Ausstattung, die auf der Höhe der Zeit ist.

Freitag: Es ist erst mal ein Wettbewerb um Qualität. Und der kommt dem Patienten auf jeden Fall zugute.

Die Interviewer v.l.n.r.: Horst Martens, Christoph Hüsken und Christian Matzko.

Prof. Pientka: Der Wettbewerb hat die Träger dazu angespornt, nach Nischen zu suchen. Unter dem Strich können wir heute alle medizinischen Probleme in Herne abdecken, weil jeder im Rahmen der Spezialisierung Marktlücken besetzt. Außer Dermatologie, Neurochirurgie und Augenheilkunde ist in Herne alles vertreten.

Bitter: Das ist aber auch eine Gefahr, der wir uns jetzt im Rahmen der Finanzierungssystematik ausgesetzt sehen. Jede Qualität hat ihren Preis. Nichts ist schlimmer, als wenn wir uns gegenseitig preislich unterbieten würden. Das ist uns bisher erspart geblieben.

Freitag: Es gibt das Begehren der unterschiedlichen Kostenträger, dass sie mit den Krankenhäusern unterschiedliche Kosten verhandeln wollen. Ein Beispiel: Eine Krankenkasse kommt aufs „Anna“ zu und sagt: Wenn im Anna die neue Hüfte nur noch 2.500 Euro kostet, dann leiten wir alle Patienten unserer Kasse ins Anna. Ein solcher Preiswettbewerb wäre fatal, weil die Schraube immer nach unten geht, immer!

inherne: Wie steht es mit Kooperationen? Sie bilden ja Krankenhausgemeinschaften, aber wie sieht es darüber hinaus aus?

Bitter: Natürlich leben wir Kooperationen. Wir haben unsere Partner, aber wir haben auch unsere jeweiligen Territorien, die wir bedienen.

Freitag: Eine der großen Kooperationen ist die gemeinsame Organisation des Notarztsystems hier in Herne. Das sollte man betonen. Das sind alles Krankenhausärzte, keine externen, das machen wir mit unseren Ressourcen und das stimmen wir auch ab.

Inherne: Der Trend bei Behandlungen geht doch weg davon, Patienten lange in den Häusern zu behalten. Vieles wird ambulant erledigt. Wie sind Sie da aufgestellt und wie schätzen Sie, Herr Dr. Blum, als niedergelassener Arzt die Behandlung ein, die binnen eines Tages gemacht wird?

„In Herne kann man ...“ (v.r. Prof. Dr. Ludger Pientka, Dr. med. Gerhard Blum).

Dr. Blum: Es macht Sinn, Patienten vorstationär zu untersuchen, um den Krankenhausaufenthalt selbst so kurz wie möglich zu halten. Insofern ist die Verzahnung der niedergelassenen Ärzte mit den Krankenhäusern wichtig. Mittelfristig wird man die elektronische Befundmitteilung einführen. Man kann sich dann über sichere Datenleitungen gezielt auf dem Krankenhausserver einwählen, um sich die Krankenakte anzuschauen. So wird eine perfekte ambulante Weiterbetreuung des Patienten garantiert.

Prof. Pientka: Bei den bisherigen Erfahrungen mit Computertechnik im Gesundheitswesen wird das vielleicht in 20 oder 30 Jahren möglich sein.

inherne: Für den Patienten ist das Krankenhaus eine riesige Institution. Wie lösen Sie es, dass die Patienten trotzdem als Kunden wahrgenommen werden, die in der Lage sind, auch Rechte einzufordern?

Prof. Pientka: Waren Sie schon mal im Klinikum Aachen? Das ist wie ein Raumschiff. Die Krankenhäuser in Herne, die ich kenne, sind noch übersichtlich. Wir haben keine anonymen Gesundheitsfabriken.

Freitag: Die meisten Menschen, die zu uns kommen, sind in einer Krise. Sie spüren eine gewisse Abhängigkeit, auch Ohnmacht. Deshalb gibt es zum Beispiel bei uns und in den anderen Krankenhäusern ein sehr konkretes Beschwerdemanagement. Patienten müssen ihre Beschwerden nennen können, die dann ernst genommen werden und auch zu Konsequenzen führen.

Prof. Pientka: Wir haben auch Patientensprecher, ähnlich einem Ombudsmann, an den man sich wenden kann, auch nach dem Krankenhausaufenthalt. Jede Beschwerde wird persönlich beantwortet und sehr ernst genommen.

Bitter: Ein zertifiziertes Unternehmen interpretiert eine Beschwerde oder eine kontroverse Meinung nicht länger als Strafe oder als einen zu verbergenden Sachverhalt. Die Mentalität von früher – Um Gottes Willen, es hat sich einer beschwert! – das ist Geschichte.

Dr. Blum: Das ist bei den niedergelassenen Ärzten ganz genauso. Wir haben die Pflicht, in jeder Praxis ein Qualitätsmanagement einzuführen.

inherne: Lange Wartelisten auf der einen Seite, bei niedergelassenen Ärzten zum Beispiel, und andererseits die großen Krankenhäuser, die vielleicht eine Überversorgung anbieten.

Freitag: Werfen wir einen Blick auf die psychiatrische Versorgung hier in Herne. Betroffene warten in der Regel 17 bis 20 Wochen auf einen Termin bei einem niedergelassenen Psychiater oder Psychologen! Das Problem hat vielfältige Ursachen. Es gibt nur sehr wenige Ärzte, die psychiatrisch ausgebildet sind. Eine Überversorgung – also zu viele Angebote – gibt es bei den Krankenhäusern faktisch nicht. Unsere Klinik für Psychiatrie ist so hoch belegt, dass wir uns bis auf Landesebene hin streiten, wie viele Patienten wir denn noch behandeln dürfen.

Dr. Blum: Unterversorgung bei niedergelassenen Psychiatern und Neurologen gibt es leider auch nicht.

inherne: Auf dem Papier ...

Dr. Blum: Das sind Vorgaben von höherer Instanz, die wir nicht beeinflussen können.

„... ruhig leben und alt werden.“ (Dipl. Oec. Heinz-Werner Bitter, Theo Freitag).

Wäre ich Neurologe oder Psychiater und würde einen Antrag auf eine Kassenzulassung stellen, würde dieser wegen einer für das Stadtgebiet Herne bestehenden Überversorgung von der zuständigen Zulassungsstelle der Kassenärztlichen Vereinigung abgelehnt werden.

inherne: Herr Dr. Blum, werden wir in Herne mittel- bis langfristig einen Ärztemangel im niedergelassenen Bereich haben?

Dr. Blum: Wir haben überproportional viele ältere niedergelassene Kollegen, die in den nächsten zehn Jahren ausscheiden werden. Der Mangel an niederlassungswilligen Ärzten ist entstanden, weil der Beruf des Niedergelassenen durch extremen Bürokratismus unattraktiv geworden ist. Die Vertreterorganisationen der Ärzte haben sich viele Gedanken gemacht, wie man dieses Problem angehen und lösen kann. Zum Beispiel können Medizinstudenten einen Teil ihres praktischen Jahres auch bei einem niedergelassenen Arzt absolvieren, um zu erfahren, dass die Arbeit draußen vor Ort eine attraktive Berufsform ist. Zweitens sind besonders im Hinblick auf die vielen Ärztinnen intelligente Lösungen geschaffen worden, um Familie und Niedergelassenentätigkeit in Einklang bringen zu können. Dazu gehören geänderte Sprechzeitenvorgaben und die Neuorganisation des Notdienstes für die gesamte Woche.

Prof. Pientka: Das Marienhospital als Universitätsklinik bildet im Augenblick fast 60 Studenten aus, die natürlich nicht alle bei uns bleiben. In der Allgemeinmedizinerausbildung versuchen wir natürlich, den Standort Herne attraktiv zu machen.

Dr. Blum: Ein Schlagwort muss sein: In Herne kann man beruhigt alt werden.

Freitag: Nein, geboren werden und alt werden.

Prof. Pientka: Ruhig leben und alt werden.

Das Gespräch führten Christoph Hüsken, Horst Martens und Christian Matzko.

Dr. Anne Brocks-Neuharder

PARODONTOLOGIE | PRAXISEIGENES DENTALLABOR

Neben dem Spektrum der umfassenden zahnärztlichen Versorgung liegt der Schwerpunkt in der Prothetik. „Die Herstellung von individuell angefertigtem Zahnersatz im eigenen Labor liegt uns besonders am Herzen“, sagt die Zahnärztin Dr. Anne Brocks-Neuharder. In Zusammenarbeit mit vier qualifizierten Zahntechnikern wird dem Patienten eine große Bandbreite an Zahnersatz geboten. Sie umfasst die Anfertigung von:

- Total-, Sofort- und Modellgussprothesen
- Kombinationsarbeiten in Geschiebe-, Riegel- oder Teleskoptechnik
- Implantatgetragenen Suprakonstruktionen
- Keramikkronen und Brücken
- Inlays in Gold oder Keramik
- Veneers (Verblendschalen)
- Aufbiss-und Bleachingschienen

Es werden ausschließlich Materialien verwendet, deren Zusammensetzung bekannt ist und die nach dem geltenden deutschen Medizinproduktegesetz zum zahntechnischen Gebrauch zugelassen sind. Dies garantiert eine immer gleichbleibend hohe Qualität und eine Transparenz des Herstellungsprozesses, der zum Beispiel für Allergiker von Bedeutung ist.

Praxis Dr. Anne Brocks-Neuharder setzt auf eigenes Dentallabor

Tel.: 02325 · 71449

Unsere Leistungen

- Ausführliche Beratungsgespräche
- Professionelle Zahnreinigung „Air-Flow“ | Bleaching
- Digitales Röntgen | intraorale Kamera mit Sofortbildausdruck
- Hausbesuche
- Behandlung von Angstpatienten
- Zahnärztliche Chirurgie
- Implantologie | Kooperation mit Kieferchirurgen
- Parodontologie
- Laserbehandlung
- CMD | Kiefergelenkbehandlung
- Schienentherapie | Sportlermundschutz
- Prothesenschnellreparatur
- EIGENES DENTALLABOR

Dr. Anne Brocks-Neuharder

Eigenes Dentallabor

Wartebereich

Behandlungsraum

Besuchen Sie auch unsere Internetpräsenz mit vielen interessanten Informationen unter www.dr-brocks-neuharder.de

Dr. Anne Brocks-Neuharder
Wilhelmstraße 2
44649 Herne
praxis@dr-brocks-neuharder.de
Telefon 02325 · 71 44 9
Fax 02325 · 5 39 20

Öffnungszeiten

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8-12 Uhr	8-12 Uhr	8-13 Uhr	8-12 Uhr	8-13 Uhr
14-18 Uhr	14-18 Uhr		14-18 Uhr	

... oder nutzen Sie den QR-Code!

Die Zahnärzte an der Kreuzkirche

Dr. Frank Böcker Laser Spezialist (DGL)
Geprüfter Experte für Implantologie (DGOI)
Dr. Sabine Gehlen Laser Spezialist (DGL)
Cornelia Busche Laser Spezialist (DGL)

An der Kreuzkirche 1, 44623 Herne, Tel. 02323-51094

Dr. Frank Böcker

Praxisschwerpunkte
- Implantologie
- Ästhetische Zahnheilkunde
- Funktionsanalyse und Schmerztherapie

Kompetenz durch Erfahrung?
- 22 Jahre Erfahrung in der Implantologie
- 20 Jahre Erfahrung in der Hartlasertherapie
- 26 Jahre Erfahrung mit vollkeramischen Restaurationen Verblendschalen (Veneers), Inlays u. a.
- eigene separate Prophylaxepraxis
- eigenes Zahnersatzlabor seit 25 Jahren

Cornelia Busche

Dr. Sabine Gehlen

Modernste Röntgentechnik (digitale Volumentomografie) zur dreidimensionalen Implantatplanung vor Ort bei drastisch reduzierter Strahlenbelastung gegenüber Computertomografie. Schonendste Implantatversorgung durch 3D Planung und Bohrschablonentechnik (Herstellung anhand der Röntgen CAD/CAM Daten ohne Abdrucknahme). Sofortversorgung durch im Vorfeld hergestellten Zahnersatz möglich.
Besuchen Sie unsere regelmäßigen Informationsveranstaltungen zum Thema Implantologie oder vereinbaren Sie einen individuellen Beratungstermin

www.zahnarztpraxis-herne.de

Gutes Hören verbindet Menschen

Gutes Hören ist eine große Bereicherung für das Leben, denn es erhält die Lebensfreude und verbindet Sie mit Ihren Mitmenschen: im Beruf, in der Freizeit oder bei öffentlichen Veranstaltungen.

Damit auch Sie das Leben in seiner ganzen Vielfalt hören können, stehen wir Ihnen zur Seite: Mit hoher Professionalität, jahrelanger Erfahrung und ehrlichem Engagement kümmern wir uns um Ihr Hören – als Spezialist für passgenaue, stimmige Hörsysteme und individuellen Gehörschutz.

Laut und leise leben – einfach gut hören

Winkelmann Hörakustik

Herne-Eickel
Hauptstraße 13
44651 Herne-Eickel

Bochum-Weitmar
Markstraße 422
44795 Bochum-Weitmar

Bochum-Altenbochum
Wittener Straße 241
44803 Bochum-Altenbochum

www.winkelmann-hoerakustik.de

WINKELMANN
Ihr Treffpunkt für gutes Hören.

Den Neuanfang wagen

Wie die Selbsthilfegruppe Burn-out Halt in einer schweren Lebensphase gibt

Die Gesichter sind ernst, die Stimmung ist gedrückt im Gruppenraum des Bürgerselbsthilfezentrums (BÜZ) im Rathaus Wanne. Zwei Frauen und ein Mann sitzen sich an einem großen Holztisch gegenüber. Auf Abstand, jeder für sich in seiner Ecke. Auf den ersten Blick wirkt die kleine Gruppe distanziert, doch ihre Gespräche sind emotional und sehr persönlich. Alle Teilnehmer leiden unter Burn-out und suchen Hilfe in der Gruppe.

Mut- und kraftlos: Um die Burn-out-Erkrankung zu überwinden, helfen Gespräche mit Leidensgenossen.

Burn-out ist ein Zustand totaler körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung, der oft auf Überbelastung und Stress zurückzuführen ist. Er macht es Betroffenen unmöglich, ihren Beruf auszuüben oder einfachste Arbeiten zu verrichten. Die Patienten fühlen sich buchstäblich ausgebrannt und entwickeln ernste gesundheitliche Beschwerden. Dass die Umwelt Burn-out vielfach als Modeerscheinung abtut, verschlimmert die Situation. So fällt es schwer, offen über das Leiden zu sprechen.

Angst, zur Arbeit zu gehen

So wie Brigitte*, die an diesem Abend zum ersten Mal dabei ist. Seit einem halben Jahr ist sie mit der Diagnose Burn-out krank geschrieben. Stockend, den Blick auf einen Punkt an der Wand gerichtet, erzählt sie, wie alles begann. „Ich hatte Schlafstörungen, habe nur geweint und hatte Angst, zur Arbeit zu gehen", sagt Brigitte, und ihre Augen füllen sich mit Tränen. 30 Jahre stehe sie im Beruf, habe ein abwechslungsreiches Privatleben genossen, das sei jetzt alles vorbei. „Ich komme mit der Diagnose nicht zurecht. Wie soll ich anderen meine Krankheit verständlich machen?" Sie greift nach dem Wasserglas, um ihre Hände ruhig zu halten.

Schuldgefühle und Gewissensbisse

Heike Wiehe weiß, was Brigitte durchmacht. Selbst seit einem Jahr Burn-out Patientin, hat sie die Leitung der Selbsthilfegruppe übernommen: „Nie hätte ich gedacht, mit 48 noch mal von vorne anfangen zu müssen. Weil ich nicht mehr arbeiten konnte, war ich von Schuldgefühlen und Gewissensbissen zerfressen. Wie Abfall habe ich mich gefühlt", erzählt die 49-jährige Hernerin. Heute erscheint sie glücklich, ist frisch verheiratet. Manchmal jedoch spielt sie nervös mit den Bändern ihres Pullovers: „Es fällt mir schwer, Arbeiten zu delegieren. Und wenn, dann oft nur mit einem schlechten Gewissen."

Eine Krankheit als Herausforderung: Heike Wiehe leitet die Selbsthilfegruppe Burn-out.

Die Gruppe erörtert Behandlungsmöglichkeiten und wie sich der Einzelne selbst helfen kann, um sich besser zu fühlen. „Seht den Krankenschein als Urlaub an und genießt ihn. So viel Zeit für euch habt ihr nie wieder", sagt Heike Wiehe und lächelt über die verständnislosen Blicke der Zuhörer. Genau darum gehe es, erklärt sie, die Krankheit zu akzeptieren, zu erkennen, was für einen wichtig ist, und danach das Leben umzustellen. Detlef* hat es geschafft: „Erst als ich meine Einstellung geändert habe, ging es gesundheitlich bergauf", erzählt er. Er sitzt entspannt nach hinten gelehnt in seinem Stuhl. Doch erzählt er vom Verlauf seiner Krankheit, wird seine Stimme eindringlich, unterstreichen seine Hände kraftvoll, was er sagt. Nach zwei Stunden ist die Gruppensitzung beendet. Auf Brigittes Gesicht bricht sich ein kleines Lächeln Bahn. Sie bedankt sich für das Vertrauen und die Anregungen. Sie will wiederkommen.

Text: Christine Weiser
Fotos: Thomas Schmidt, Martin Leclaire

*** Namen von der Redaktion geändert**

Die Kraft der Gemeinschaft

Im Bürgerselbsthilfezentrum (BÜZ) im Rathaus Wanne-Eickel laufen die Aktivitäten von rund 100 Selbsthilfegruppen zu 60 medizinischen Themen zusammen. Alle Gruppen sind eigenverantwortlich organisiert. Gruppenleiter ist ein Mitglied, das die Erkrankung aus eigener Erfahrung kennt. Selbsthilfegruppen ersetzen nicht die medizinische Behandlung oder Begleitung durch einen Arzt. Die Teilnehmer befinden sich in Behandlung oder kommen nach der Therapie in die Gruppe, um Kraft zu tanken, wichtige Informationen zu sammeln oder eigene Erfahrungen weiterzugeben.
Die Selbsthilfegruppe Burn-out trifft sich zwei- bis dreimal pro Monat jeweils donnerstags zwischen 18 und 20 Uhr im BÜZ. Weitere Informationen gibt Heike Wiehe unter Telefon 02325 – 55 82 04.
www.gesundheit-in-herne.de

Dr. Markus Bruckhaus-Walter und Dr. Michael Bruch im Gespräch mit Oberbürgermeister Horst Schiereck.

Sechs Allgemeinmediziner unter einem Dach: Modell der „herner hausärzte“ setzt Maßstäbe für modernes Praxismanagement

Mehr Zeit für den Patienten

Oberbürgermeister Horst Schiereck, Dr. Markus Bruckhaus-Walter.

Von einer drohenden Unterversorgung mit Hausärzten wird aus manchen Regionen Deutschlands berichtet. Herne ist glücklicherweise von einem solchen Notstand weit entfernt. Und doch hat sich die Situation der Hausärzte insgesamt verschlechtert, die unbesetzten Stellen in anderen Gebieten des Landes sind nur die ersten Vorboten. Wie aus der Not eine Tugend gemacht werden kann, zeigt das Modell der „herner hausärzte“, einer Praxisgemeinschaft in der Nähe des Herner Bahnhofs.

Betritt man das Haus an der Bahnhofstraße 104, vorbei an der Apotheke im Eingangsbereich, sieht alles zunächst nach einer Arztpraxis aus, wie es sie zum Glück in ausreichender Zahl in Herne gibt. Auffällig ist aber beim zweiten Blick die Kleidung der Praxisteams: Weil sie verschiedenen Bereichen angehören, unterscheiden sie sich farblich. Auch das Ambiente im Wartebereich hebt sich angenehm von den üblichen Klischees ab. „Unsere Patienten sollen sich wohlfühlen“, erklärt Dr. med. Markus Bruckhaus-Walter, Mitgründer des Praxisverbundes „herner hausärzte“. Sechs Allgemeinmediziner, jeder von ihnen mit besonderen Fachspezialisierungen, sind hier unter einem Dach zu finden. „Unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Fachdisziplinen haben wir eine kleine Klinik“, so Dr. Bruckhaus-Walter weiter.

Die Ärztin oder den Arzt des Vertrauens wählt der Patient je nach Spezialisierung selbst. Von der gemeinsamen Nutzung der Ressourcen profitieren sowohl die Ärzte als auch die Patienten: Nach Schätzung des Mitgründers des medizinischen Kompetenzzentrums ist der Anteil der Verwaltungsaufgaben in gängigen Arztpraxen auf etwa 25% angestiegen, nur noch 75% der Arbeitszeit gelten den Patienten. „Durch die Bündelung von nichtmedizinischen Aufgaben reduziert sich bei uns der Verwaltungsaufwand für die einzelne Praxis. Dadurch gewinnen wir wieder mehr Zeit für die Bedürfnisse und Behandlung unserer Patienten.“ Der Patient profitiert wegen der effektiven Terminverwaltung von kurzen Wartezeiten und – wenn ein Besuch bei einem Mediziner mit anderem Fachgebiet notwendig erscheint – kurzen Wegen. Auch Therapie- oder Diagnosegeräte lassen sich besser auslasten, wenn mehrere Ärzte darauf zugreifen. Nach

Meinung von Dr. Bruckhaus-Walter zwingt das Gesundheitssystem die Mediziner dazu, Arztpraxen wirtschaftlich führen zu müssen.

Impulsgeber für medizinische Entwicklungen
Dass sich aus dieser Not durchaus eine Tugend machen lässt, beweist das Modell der „herner hausärzte". Wie Dr. med. Michael Bruch, ebenfalls Gründungsmitglied im Praxisverbund, festgestellt hat, sind die Qualitätsstandards durch neue Diagnoseverfahren stark gestiegen. Er betont dabei die Chance, die sich durch die Nutzung neuester Technik bietet. Beide Mediziner bescheinigen dem gesamten Gesundheitssektor im mittleren Ruhrgebiet einen hervorragenden Standard und ein überdurchschnittlich gut ausgebildetes, besonders erfahrenes medizinisches Personal. Dr. Bruch: „Wie das Silicon Valley in den USA kann das Ruhrgebiet Impulsgeber sein für schlechter entwickelte Gebiete."
Das medizinische Kompetenzzentrum an der Bahnhofstraße ist dabei nur eins von vielen denkbaren Modellen, aber ein überaus erfolgreiches. Bei Rankings der Kassenärztlichen Vereinigung bewege sich das Zentrum unter den Top Ten, so Dr. Bruckhaus-Walter. Der gemeinsam genutzte Mitarbeiterpool beläuft sich auf mittlerweile 30 Arbeitskräfte. Dass regelmäßig aus- und weitergebildet wird, versteht sich dabei von selbst. Und auch angehende Ärzte können dort ihr Wissen vertiefen: Die Praxis ist akademische Lehrpraxis der Universität Bochum.

Dr. Michael Bruch, Roberto Gentilini, Oberbürgermeister Horst Schiereck.

Mobilität und Standortvorteil
Kommt bei dieser Konzentration an einem Standort nicht die quartiernahe Versorgung vor der Haustür zu kurz? Nein, meinen beide Ärzte einhellig, denn zu den „herner hausärzten", die mit ihrer „Zentrale" verkehrsgünstig am Herner Bahnhof gelegen sind, gehören drei weitere „Filialen" in Herne-Süd, Mitte und Wanne-Eickel. Beschwerden über weite Anfahrtswege sind nicht bekannt, vielmehr lässt sich sogar ein Interesse von Patienten aus den Nachbarstädten feststellen.

Text: Christian Matzko
Fotos: Kirsten Weber

Anmeldebereich in einer der Arztpraxen.

Auf ein Wort

Gut versorgt auf kurzen Wegen

Hausarztpraxen in Herne klagen nicht über einen Mangel an Patienten. Außerdem bietet unsere Stadt vergleichsweise kurze Wege. In manch ländlicher Region müssen bis zum nächsten Arzt weite Strecken mit dem Auto zurückgelegt werden. Und danach geht es 20 Kilometer zur nächsten Apotheke. Gerade für Menschen mit eingeschränkter Mobilität stellt die medizinische Versorgungsdichte einen unschätzbaren Vorteil dar.

Modell mit Zukunft
Die Flächendeckung und das numerische Verhältnis Patienten/Arztpraxen ist in Herne intakt, so lautet das Fazit im hausärztlichen Bereich. Ein Praxisverbundmodell wie das der „herner hausärzte" ist sehr attraktiv für den Medizinernachwuchs, der in eine fertige und funktionierende Struktur einsteigen kann.
Das Modell kann zudem dabei helfen, gestiegene Ansprüche an die medizinische Versorgung auch dann zu erfüllen, wenn die Mittel durch eine finanzielle Deckelung des Budgets begrenzt wurden. Denn Gesundheit muss bezahlbar bleiben. Die Behandlung muss sich nach der Krankheit richten, nicht nach dem Geldbeutel. Damit das Ruhrgebiet auch morgen noch Zukunftsregion für Medizin und Gesundheit bleibt.

Christian Matzko

AKTIONSPREIS
jeden Samstag
buchbar von 8-12 Uhr

4 Stunden
Familienkarte
für 19,50 €

statt regulär 32,-!

LAGO
Die Therme.

wellness für mich.

ANSPRECHEND NEU!

Sauna-Sole-Wasserwelt
mit neuer Empfangshalle

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo - Do
8.00 - 23.00 Uhr

Fr
8.00 - 24.00 Uhr

Sa
8.00 - 24.00 Uhr
(ab 21.00 Uhr textilfreies Baden; dann wird der Sun & Waves Bereich geschlossen)

So
8.00 - 23.00 Uhr

www.gysenberg.de Am Ruhmbach 2 44627 Herne Infos unter: 02323 969 200

Fit bleiben fürs Leben

Gute Laune inklusive: Krankenkassen unterstützen Prävention in Kindergärten, Schulen und Betrieben

Krankenkassen kümmern sich längst nicht mehr nur um Kranke. Ganz oben rangiert die Gesundheit. Bereits sehr früh erkannte die AOK den Lauf der Zeit und änderte ihren Namen in „die Gesundheitskasse“. „Schon vor 25 Jahren beschäftigten wir eine eigene Ernährungsberaterin und einen Sportlehrer“, sagt Wilfried Menke, Niederlassungsleiter der AOK Nordwest, „Wir waren Vorreiter in der Prävention“.

1980 begannen alle Krankenkassen, ihre Vorsorge-Leistungen deutlich auszubauen. Im AOK-Gesundheitszentrum an der Schaeferstraße und an anderen Veranstaltungsorten werden u.a. Kochkurse, Aqua-Gymnastik, Fitness, Nichtraucherkurse und sogar Tai Chi und Qi Gong angeboten. Diese qualifizierten Kurse fördern nicht nur die Gesundheit, sondern sind auch ein richtiger „Gute-Laune-Macher“.

Gesunde Arbeitsbedingungen
Um mehr Menschen zu erreichen, ist die AOK auch in Schulen, Kindergärten und Betrieben präsent. Viele Firmen haben mittlerweile erkannt, dass Gesundheit eine wichtige Voraussetzung für Zufriedenheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz ist – und damit auch ein wichtiger ökonomischer Faktor. Die AOK unterstützt Unternehmen dabei, gesündere Arbeitsbedingen zu schaffen. Das gilt für alle Branchen – vom Busfahrer bis zum Pflegeberuf.

Prävention senkt Kosten
Kranksein wird immer teurer, schon aus Kostengründen müssen die Menschen mehr auf ihre Gesundheit achten. Menke: „In der Zukunft wird die Prävention eine immer größere Bedeutung erlangen, und die Wissenschaft wird dazu die Erkenntnisse liefern.“ Beispielsweise bei den neuen, noch nicht so erforschten Krankheiten wie Burn-out, Essstörungen oder dem Aufmerksamkeitsdefizits-Syndrom. Menkes Blick nach vorne bleibt optimistisch: „Menschen, die sehr früh auf Prävention achten, erreichen mehr Lebensqualität. Die eigene Gesundheit zu erhalten bringt Spaß und macht das Leben lebenswert.“

Mehr Informationen: **www.aok.de/nordwest**

Text: Horst Martens
Foto: Stadt Herne

Herne is(s)t besser!

Mit Lieblingsgerichten gesund bleiben: Dr. Marjana Schmitter leitet die Ernährungsmedizinische Beratungsstelle in Wanne

Als Internistin und Ernährungsmedizinerin hat Dr. Marjana Schmitter täglich mit Bluthochdruck und Diabetes zu tun. Mit Krankheiten also, die der Mensch selbst verursacht – durch ungesundes Essen und zu wenig Bewegung. Dabei wäre es so leicht, den eigenen Körper besser zu behandeln. Viele Angebote in Herne helfen dabei – eines davon ist die Ernährungsmedizinische Beratungsstelle in Wanne, die Dr. Schmitter leitet.

„Das Wichtigste ist, die Verbote aus dem Kopf zu bekommen“, sagt die auch als Psychotherapeutin ausgebildete Medizinerin: „Es gibt kein schlechtes Essen!“. Auch ein Burger oder Schokolade ab und zu schade nicht. Problematisch werde es erst, wenn wir ausschließlich Fettes und Süßes essen.“

Kassen bezuschussen Kurse
In Schmitters Ernährungskursen, die von den Krankenkassen bezuschusst werden, listen alle Teilnehmer erst einmal auf, was sie essen. „Dann prüfen wir: Was ist gut, was sollte ich ändern?“ Oft sei das gar nicht viel, so die Expertin: „Wir können ohnehin nicht dauerhaft gegen unsere Vorlieben angehen.“ Sie arbeitet deshalb mit den Lieblingsrezepten der Teilnehmer und zeigt, wie sie ungesunde Zutaten gegen gesündere austauschen können: „Sahne gegen Milch, billiges Öl gegen hochwertiges.“

Hohe Behandlungsqualität
Die zertifizierten Kurse hat Marjana Schmitter, die auch dem bundesweit einmaligen lokalen Kompetenznetzwerk Chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED Herne) angehört, selbst entwickelt. Sie richten sich an Erwachsene, übergewichtige Kinder und an Menschen, die unter Essstörungen leiden. „Wir können diese Gesundheitsprobleme in Herne gut behandeln“, resümiert die Medizinerin. „Bei uns arbeiten Ärzte verschiedener Fachrichtungen, Therapeuten, Krankenkassen und Apotheker eng zusammen und lernen voneinander. Das hält die Behandlungsqualität sehr hoch.“

Mehr Informationen: **www.teg-schmitter.de**

Text: Katrin Brodherr
Foto: Kirsten Weber

Quartier Altenhöfen

seniorengerechte Eigentumswohnungen in Herne

14 Eigentums- und 3 Penthauswohnungen an der Altenhöfener Straße 19 in Herne. Altengerechte, barrierefreie und modern zugeschnittene Wohnungen mit Flächen von ca. 55 m² - 103 m² zum Kauf. Individuelle Grundrisse, großzügige Balkone und Terrassen, Aufzug, Notruf-System auf Wunsch etc. Im Bedarfsfall bieten wir Ihnen, in Zusammenarbeit mit unserem Partner, dem Diakonischen Werk Herne, eine große Palette von Dienstleistungen.

Skiba Immobilien - Jürgen-von-Manger-Str. 1
44627 Herne - Telefon: 0 23 23 / 387 90 - 0
www.skiba-immobilien.de

Müntefering
Gockeln
Wertstoffrecycling &
Containerdienst

www.muentefering-gockeln.de

Hafenstr. 4a/b • 44653 Herne
Fon: 0 23 25 / 94 92 - 0
Fax: 0 23 25 / 94 92 - 30

Riemker Str. 3a • 44809 Bochum
Fon: 02 34 / 9 04 43 - 0
Fax: 02 34 / 9 04 43 - 30

Heizung
Lüftung
Klima

Sanitärtechnik
Solartechnik
Wärmepumpen

Wärme-technik
LEICKEL

Dorstener Str. 259
44653 Herne
Tel. 02325/4609-0
Fax 02325/48434
Mail info@leickel.de

Seit mehr als 80 Jahren Ihr Dienstleister aus Wanne-Eickel

24 Stunden Notdienst auch an Sonn- und Feiertagen

Notfall-Hotline 02325-41020

Trotzt der chronischen Krankheit Morbus Crohn mit Leistungssport: Patrick Dieckmann trainiert für den Marathon.

Mit Morbus Crohn zum Marathon

Bundesweit einmaliges Arzt-Patienten-Kompetenznetz in Herne verbessert die Lebensqualität bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen

Mehr als 320.000 Menschen in Deutschland leiden an den chronisch entzündlichen Darmerkrankungen Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa (CED), für die es noch immer keine Heilung gibt. Meistens tritt die Krankheit zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr erstmals auf. Aber auch Kinder zählen zu den Betroffenen. In dem bundesweit einzigartigen Kompetenznetz CED Herne haben sich Ärzte und Patienten zusammengeschlossen, um gemeinsam Wege für ein gutes Leben mit der Krankheit zu finden.

Auf eine Initiative der Gastroenterologischen Gesellschaft Herne e.V. gründete sich 2009 unter dem Vorsitz des Herner Darmspezialisten Dr. Dietrich Hüppe das CED-Netz. Es führt mittlerweile mehr als 150 CED-Patienten mit 28 Medizinern unterschiedlichster Fachrichtungen und Versorgungsebenen zusammen, u.a. Spezialisten für Chirurgie, Ernährung, Psychologie, Radiologie, Dermatologie, Gynäkologie und Rheumatologie. Mit dabei ist auch die Selbsthilfegruppe Deutsche Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung (DCCV).

Von Anfang an im CED-Netz: Dr. Iris Veit, Fachärztin für Allgemeinmedizin und Psychotherapie.

Dr. Hüppe: „Das Kompetenznetz ist immer nah am Patienten, um ihn optimal zu betreuen und neue Erkenntnisse über CED zu gewinnen. Die Ärzte halten sich untereinander ständig auf dem Laufenden. Zudem besteht eine enge Vernetzung zur Forschung."

Ich kenne mich gut aus

Von Anfang an dabei ist Patrick Dieckmann – heute 33 – aus Herne. Bei ihm machte sich die Krankheit im Alter von 19 Jahren erstmals bemerkbar. Mit Bauchkrämpfen, blutigem Durchfall und Fieber stellte sich der Abiturient seiner Hausärztin vor. Diagnose: Morbus Crohn! Patrick erlebte die Krankheit mit voller Wucht – medizinisch und privat. Erst eine neuartige Infusionstherapie mit speziellen Präparaten bekam die hochaktive Entzündung und ihre Folgekrankheiten in den Griff. Schritt für Schritt erobert Patrick Lebensqualität zurück. Seinen größten Triumph erlebte er 2008 beim Zieleinlauf des New York Marathon. Patrick Dieckmann: „Von Anfang an bin ich Mitglied im Netzwerk und führe die CED-Behandlungsakte, die alle Phasen meiner Krankheit lückenlos dokumentiert. Damit verstehen auch neue Ärzte meine Beschwerden sofort. Da ich mich dank des Netzwerkes sehr gut auskenne, kann ich mich mit ihnen austauschen. Das hilft mir sehr."

Schluss mit Angst und Vorurteilen

Erste Untersuchungen belegen, wie sehr die Patientenschulungen im Kompetenznetz CED Herne die Bereitschaft der Erkrankten fördern, sich aktiv an der komplexen Therapie zu beteiligen. Dr. Iris Veit, Fachärztin für Allgemeinmedizin und Psychotherapie in Herne und Mitbegründerin des Netzwerkes, hat alle Teilnehmer vor und nach jeder Schulung über ihre Gefühle befragt und die Ergebnisse statistisch ausgewertet: „CED macht den Patienten große Angst vor Körpergeruch, Sexualität oder plötzlichem Stuhlverlust. Ohne Unterstützung ziehen sie sich zurück, isolieren sich. In den Schulungen aber verarbeiten sie diese Sorgen, die Ängste nehmen nachweislich ab. Durch die medizinische und emotionale Aufarbeitung der Krankheit gelingt es ihnen, ihre Gefühle zu kontrollieren, sich zu entspannen und neue Lebensqualität zu gewinnen."

Text: Susanne Schübel
Fotos: Wolfgang Quickels, Privat

Schulungen helfen gegen die Angst

Mehr als 150 CED-Kranke zwischen 19 und 80 Jahren sind Teilnehmer im Kompetenznetz CED Herne geworden, nur jeder dritte stammt aus Herne. 38 Prozent der Mitglieder kommen aus Nachbarstädten wie Gelsenkirchen, Gladbeck oder Recklinghausen, 27 Prozent nehmen noch weitere Wege zum Netzwerk in Kauf. 56 Prozent leiden an Morbus Crohn, 32 Prozent an Colitis ulcerosa. Das Netzwerk unterstützt die Mitglieder nicht nur durch eine CED-Behandlungsakte bei einem strukturierten und effektiven Umgang mit der Krankheit, sondern auch durch die Zusendung von Arztbriefen, eine schnelle Überleitung zu anderen Ärzten bei Bedarf, regelmäßige Informationen über Neuigkeiten aus Wissenschaft und Forschung sowie allgemeine Netzinformationen. Das nächste Patientenseminar (fünf Abende, zehn bis 15 Teilnehmer) steht im März 2012 auf dem Programm. Der nächste „Herner CED-Tag" findet am Samstag, 2. Juni 2012, statt.
Mehr Informationen: **www.ced-herne.de**

Schwimmen gegen die Schmerzen: Das Rheumazentrum Ruhr bietet den Patienten ein abwechslungsreiches Therapieangebot.

Eine Auswahl von medizinischen, sportlichen und gesunden Superlativen unserer Stadt

Spitzenklasse in Herne

Ob Jung oder Alt, Groß oder Klein, Sportlich oder Unsportlich – irgendwann macht sich jeder Herner und Wanne-Eickeler Gedanken über seine Gesundheit. Und wenn es mal doch zwickt und zwackt oder das Herz nicht mehr im richtigen Rhythmus klopft, sucht der Herner einen Arzt oder ein Krankenhaus auf. Und hat dann eine Vielfalt vor sich, die keinen Vergleich scheuen muss. Denn über die medizinische Versorgung in unserer Stadt muss sich niemand Sorgen machen, in diesem Bereich ist Herne in vielen Dingen Spitzenklasse. Die wichtigsten und interessantesten Fakten hat inherne kurz und knapp zusammengefasst.

Die Adresse für Schlaganfallpatienten: die „Stroke Unit“ im Evangelischen Krankenhaus.

KRANKENHÄUSER IN HERNE

Evangelisches Krankenhaus
In der Klinik für Neurologie mit dem Behandlungsschwerpunkt Schlaganfall gibt’s die einzige zertifizierte „Stroke Unit“ mit acht Betten im Stadtgebiet. Seit dem Jahr 2010 ist das EvK zentrale Anlaufstelle für Notfallpatienten mit Verdacht auf einen Schlaganfall. 2011 wurden in der „Stroke Unit“ 930 Patienten, im Krankenhaus insgesamt 17.632 Patienten stationär behandelt

St. Anna Hospital / Marienhospital
136 Mitarbeiter stehen in den Küchen des St. Anna Hospitals und des Marienhospitals an den Kochtöpfen, denn seit dem 1. Januar 2012 kooperieren das Küchenmanagement der St. Vincenz Gruppe Ruhr und der Stiftung Marienhospital. Das Ergebnis: 1.000 Portionen werden pro Tag im St. Anna Hospital und im Marienhospital für die Patienten zubereitet.

Rheumazentrum
Das Rheumazentrum zählt mit 3.600 stationären und rund 6.000 ambulant versorgten Patienten pro Jahr zu den größten rheumatologisch-internistischen Fachkliniken in Deutschland. Acht Fachärzte und acht Assistenzärzte kümmern sich um die Gesundheit der Patienten.

St. Anna Hospital
Das Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie am St. Anna Hospital ist eines der größten seiner Art in Deutschland. Pro Jahr werden hier mehr als 19.000 Patienten stationär und 20.000 ambulant behandelt – Tendenz steigend. In der Klinik für Geburtshilfe im St. Anna kommen jährlich 800 Kinder zur Welt, seit 15 Jahren auch vermehrt durch Wassergeburten (30 Prozent).

Marienhospital
Die Kinderchirurgie behandelt pro Jahr etwa 3.000 Kinder stationär und rund 1.000 Patienten ambulant. Das Marienhospital behandelt 85 Prozent aller möglichen Erkrankungen und arbeitet mit Prof. Dr. Ludger Pientka

zusammen, einer von zwei Lehrstuhlinhaber für Geriatrie (Altersmedizin) in Nordrhein-Westfalen. Die Urologische Klinik gehört zu den größten Deutschlands und die Medizinische Klinik II für Kardiologie und Angiologie ist eines der führenden Zentren für Herzschrittmacher und in der Behandlung von Herzrhythmusstörungen. Zudem ist das Marienhospital das einzige Universitätskrankenhaus Hernes.

Marien-Hospital Eickel
Das St. Marien-Hospital Eickel bietet in NRW das größte Angebot an Behandlungsformen auf dem Feld der Psychiatrie. Das Fachkrankenhaus für Psychologie, Psychiatrie und Psychosomatik behandelt etwa 2.500 Patienten jährlich, die Patienten sind auf sechs Stationen mit 135 Betten untergebracht. Die Tagesklinik bietet Platz für 15 Patienten, die Institutsambulanz behandelt pro Quartal 1.000 Patienten.

UND SONST . . .

Gut behandelt in Herne
Die Zahl der in Krankenhäusern behandelten Patienten ist in Herne deutlich angestiegen. 68.463 Patienten wurden im Jahr 2010 stationär in Hernes Krankenhäusern behandelt. Innerhalb der vergangenen zehn Jahre bedeutet dies eine Steigerung um 33 Prozent. Dieses Ergebnis liegt weit über den Zahlen der anderen Städte des Regierungsbezirks Arnsberg.

Zuwachs an Ärzten
Die Zahl der hauptamtlich tätigen Ärzte und Ärztinnen in Hernes Krankenhäusern ist deutlich gestiegen. Ende 2010 waren es 457, im Vergleich zum Jahr 2000 ein Zuwachs von etwa 30 Prozent. Damit liegt die Stadt gut zehn Prozentpunkte vor allen anderen Städten im Regierungsbezirk Arnsberg.

Hernes Ärzte
Insgesamt 890 Ärzte kümmern sich in Herne um das Wohlergehen ihrer Patienten. 457 von ihnen arbeiten in einem der fünf Krankenhäuser, 259 in ambulanten Praxen. 776 Ärzte besitzen die deutsche Staatsangehörigkeit, die zweitgrößte Gruppe bilden 28 Ärzte mit griechischen Wurzeln.

Todesursache Herzinfarkt
Jedes Jahr sterben in Herne etwa 2.100 Menschen. Die häufigste Todesursache sind Erkrankungen des Kreislaufsystems wie Herzinfarkt. Die Zahl der Verstorbenen mit der Todesursache Herzinfarkt lag im Jahr 2010 bei 122. Insgesamt sind seit 2006 jedes Jahr um die 800 Menschen an einer Erkrankung des Kreislaufsystems gestorben.

Größte Koloskopie-Datenbank Deutschlands
4,7 Millionen Menschen haben sich seit dem Jahr 2002 bundesweit einer Vorsorgeuntersuchung gegen Darmkrebs unterzogen, 10.300 davon in der Gastroenterologischen Gemeinschaftspraxis Herne. Hier wurden dabei 607 fortgeschrittene Darmkrebsvorstufen entdeckt und behandelt. Parallel wurden in den vergangenen zehn Jahren 31.300 Darmspiegelungen (Koloskopien) bei Beschwerden durchgeführt, bei denen 2.152 fortgeschrittene Darmpolypen und 750 Darmkrebsfälle diagnostiziert wurden. Nach aktuellem Wissensstand ist die Koloskopie-Datenbank in der Gastroenterologischen Praxis Herne an der Wiescherstraße die größte in Deutschland.

Hernes älteste Bürger
Über zwei Jahrhunderte Lebenserfahrung: Zusammen zählt das älteste „Pärchen" Hernes stolze 206 Jahre. Elisabeth Hensel wurde am 27. Dezember 1906 geboren und ist 105 Jahre alt. Der älteste Herner ist 101 Jahre alt. Insgesamt sind 32 Herner 100 Jahre alt oder älter.

61.415 Sattelkilometer
„Mit dem Rad zur Arbeit": 200 Herner, erstmals mehr Männer als Frauen, nahmen im Jahr 2011 an der gleichnamigen Aktion vom Allgemeinen Deutschen Fahrrad Club (ADFC) und der AOK teil. Insgesamt legten die Herner dabei eine Strecke von 61.415 Kilometern zurück. Bundesweit saßen 172.000 Menschen für die Aktion auf dem Sattel.

95 Schulklassen im Einsatz gegen den Glimmstängel
Beim Nichtraucher-Wettbewerb „Be smart – Don't start", der unter anderem von der AOK und der Deutschen Krebshilfe e.V. gesponsert wird, nehmen noch bis April 2012 95 Herner Schulklassen (Klasse 6-8) aus 18 Schulen teil. Herne ist seit 2001 mit Teilnehmerzahlen in Rekordhöhe dabei. Im Vergleich: In Bochum nehmen 15, in Dortmund 50 Klassen den Kampf gegen den Glimmstängel auf. Die größte Nichtraucherkampagne für Jugendliche läuft seit 15 Jahren. Bundesweit beteiligen sich in diesem Jahr 9.887, in Nordrhein-Westfalen alleine 3.590 Schulklassen.

Text: Christine Weiser
Fotos: St. Vincenz Gruppe Ruhr, PhotoDisc

sasol
reaching new frontiers

Sasol Solvents Germany
Mitten im Herzen von Herne

Das Sasol Werk Herne: Moderne Technologie trifft Bergbautradition

Die werkeigene Feuerwehr sorgt rund um die Uhr für Sicherheit am Standort

„Ein dynamisches Werk in einem starken Umfeld"– Dieser Slogan ist für Sasol Solvents Germany in Herne Programm. Das in der Stadt gelegene Chemiewerk ist mit seiner langen Tradition lebendiger Teil der Region.

Das Werk engagiert sich für die Belange von Mensch und Umwelt, richtet sich konsequent auf die Kundenbedürfnisse aus und sichert so den Standort und die Arbeitsplätze in der Region. Etwa 150 Beschäftigte produzieren qualitativ hochwertige Lösemittel für den Einsatz in Kosmetika, Haarsprays, Farben und Lacken.

Der Schutz der Gesundheit von Nachbarschaft und Belegschaft sowie der Schutz der Umwelt haben höchste Priorität. Das Werk verfügt über ein Umwelt- und Sicherheitsmanagementsystem, das strenge internationale und europäische Normen erfüllt. Die Beziehung zu unseren Nachbarn und den Behörden ist geprägt von offener und vertrauensvoller Zusammenarbeit. Regelmäßig laden wir zu Tagen der offenen Tür und Werkführungen ein.

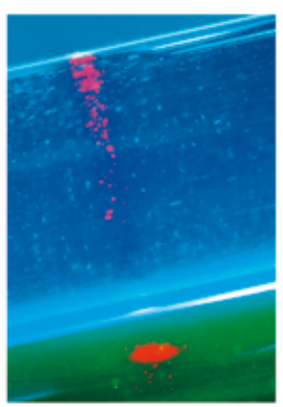
Die qualifizierte Ausbildung bietet vielen jungen Menschen ausgezeichnete berufliche Perspektiven. Darüber hinaus engagiert sich das Werk für die sozialen Belange der Region, fördert die Jugend- und Seniorenarbeit und unterstützt kulturelle Highlights der Stadt, wie die Cranger Kirmes und das Boulevard-Fest.

Die Werke Herne und Moers gehören zur Sasol Solvents Germany GmbH. Mit rund 650 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und einem Jahresumsatz von mehr als 500 Mio. Euro gehört das Unternehmen zur internationalen Solvents Division der Sasol Ltd., einem weltweit tätigen Öl-, Gas- und Chemieunternehmen mit Sitz in Südafrika.

Auf gute Nachbarschaft: Das Werk engagiert sich für die Stadt

Qualifizierte Ausbildung: Perspektiven für junge Menschen

Kompetente Mitarbeiter steuern unsere moderne Produktion



Herner Lösemittel im besonderen Licht

Für die Zukunft gut gerüstet

Die Gesundheitswirtschaft in Herne ist stabil – eine Bestandsaufnahme

Das Gesundheitswesen hat sich in Herne zu einem der bedeutendsten Wirtschaftssektoren entwickelt. Dienstleistungen rund um die Gesundheit sichern in der Stadt derzeit über 10.000 Arbeitsplätze. Die Gesundheitswirtschaft ist damit der größte Arbeitgeber im Stadtgebiet.

Eine Schnittstelle zum zweitgrößten Arbeitgeber, der Logistik, stellt dabei der Pharma-Großhandel dar. Zwei von fünf der europaweit agierenden Pharmahändler sind mit Niederlassungen in Herne vertreten. Deren Absatz- und Versorgungsradius reicht weit über die Ruhrgebietsgrenzen hinaus. Sie sichern durch ihren „Dienstleistungsexport" Arbeit und Einkommen in der Region – eine wesentliche Voraussetzung gerade auch für künftiges regionales Wachstum. Aufgrund der demografischen Entwicklung nämlich ist bundesweit ein wachsender Bedarf an Pharma- und Medikalprodukten zu erwarten. Apotheken und Sanitätshäuser sichern die lokale Versorgung mit diesen Produkten. Zusammen mit dem Handel weiterer Güter beschäftigt der gesundheitsrelevante Groß- und Einzelhandel in Herne schätzungsweise 1.500 Erwerbstätige.

Gefragter Klinikstandort

Die Kliniklandschaft in Herne sichert rund 3.500 Erwerbstätigen Arbeitsplätze und Einkommen. Expansion und Spezialisierung machten die Stadt zum gefragten Krankenhausstandort. Leistungsfähige Klinikbetreibergesellschaften bieten mittlerweile auch im Bereich der Seniorenpflege Dienste über die klinische Behandlung hinaus. Fachabteilungen und Spezialkliniken unterstützen die positive Entwicklung. Fast dreimal so stark wie im Landesdurchschnitt nahm die Zahl der behandelten Patienten seit Mitte 2000 zu.

Auch für die wirtschaftliche Bedeutung von Kliniken gilt: Patientenimport ist Dienstleistungsexport, was zu einer wachsenden überregionalen Nachfrage führt. Dabei entstehen zusätzliche Arbeitsplätze für Krankenhauspersonal, was wiederum mit Anforderungen an die Krankenpflegeausbildung verbunden ist. Diesbezüglich sind Herner Krankenhäuser für die Zukunft gut gerüstet: Gemessen an der Relation von Ausbildungsplätzen zu Einwohnern zählen Herner Krankenhäuser zu den landesweit führenden Ausbildungseinrichtungen in der Krankenpflege. Ferner sind sie entweder als Universitätsklinikum oder als Lehrkrankenhaus in die Ausbildung des akademischen Nachwuchses eingebunden. Erweiterungsmaßnahmen verschaffen darüber hinaus dem Handwerk, Bauunternehmen und anderen Lieferanten Aufträge.
In Arztpraxen und Heilberufen sind in Herne schätzungsweise 2.600 Personen tätig, in Herner Einrichtungen der ambulanten und stationären Pflege sind es derzeit ca. 2.500 Erwerbstätige. Durch die zunehmende Altersverschiebung kommen auf Pflegeeinrichtungen, das Gesundheitssystem, Kommunen und Familienangehörige neue Aufgaben zu. Pflegeeinrichtungen beklagen bereits heute einen deutlich zu spürenden Fachkräftemangel.

Demografischer Wandel

Im September 2011 haben die Städte im mittleren Ruhrgebiet (Bochum, Hattingen, Herne und Witten) und die IHK in Bochum, auch zur Unterstützung des Gesundheitscampus Ruhr, vereinbart, Innovationen in der Gesundheitswirtschaft zu fördern. Um die Aufgaben zu bewältigen, müssen z. B. Flächen für Neuansiedlungen entwickelt, Expansionsvorhaben unterstützt, aber auch der Kontakt zwischen Wissenschaft und Wirtschaft verstärkt werden. Die kommunalen Wirtschaftsförderungen begleiten diesen Prozess.
Vielen ein langes Leben zuhause zu ermöglichen, erfordert einen Ausbau ambulanter Dienstleistungen und die Neuausrichtung von Geschäftsmodellen. An der Lösung dieser Zukunftsfragen wird eine Vielzahl von Unternehmen und Einrichtungen, weit über die Gesundheitswirtschaft hinaus, beteiligt sein müssen und können.

Text: Ernst Dogs, WFG Herne
Foto: 123rf

Immer da, immer nah.

PROVINZIAL
Die Versicherung der Sparkassen

Ihr Versicherungsschutz in professionellen Händen.
Direkt vor Ort. Die Provinzial – zuverlässig wie ein Schutzengel.

Ihre Provinzial-Geschäftsstelle

Ralf Hirschhöfer e. K.
Bielefelder Straße 120, 44625 Herne-Holsterhausen
Tel. 0 23 25 / 91 09 10, Fax 0 23 25 / 91 09 12, hirschhoefer@provinzial.de

Rechtsanwälte & Notar
Dr. Stüber | Dr. Soestwöhner | Stöcker | Kemper

Dr. F. Stüber
Rechtsanwalt und Notar
- Arbeitsrecht
- Wohneigentumsrecht
- Straf- und Owi-Recht
- Verkehrsrecht
- Gewerberaummietrecht
- Gesellschaftsrecht

Dr. M. Soestwöhner
Rechtsanwalt und
Fachanwalt für Erbrecht
- Erbrecht
- Familienrecht
- Sozialrecht
- Arzthaftungsrecht
- Miet- und Immobilienrecht

H.Stöcker
Rechtsanwalt und
Fachanwalt für Verkehrsrecht
- Verkehrsstrafrecht
- Verkehrsunfallrecht
- Autorecht
- Familienrecht
- Miet- und Immobilienrecht

Neustrasse 12
44623 Herne

Telefon 02323 - 14752-0 | Fax 14752-22 | info@kanzlei-kemper.de | www.kanzlei-kemper.de

Orthopädie Schuh und Technik Zänker GmbH

Ihr Fußspezialist

WIR MESSEN, BERATEN, OPTIMIEREN – SIE LAUFEN

Körperscan Vabene Balance 3D mit Haltungsanalyse für maßgeschneiderte, neurologische Einlagen.

Mit der vabene Methode werden die Ursachen der körperstatischen Fehlhaltung festgestellt, um diese über das körpereigene Reflexsystem, der Propriozeption, nachhaltig, dauerhaft und wirkungsvoll korrigieren zu können.

Ein mehrstufiges 3D-Messverfahren analysiert exakt die Körperstatik:
Mit einem 3D Body Scanner und einer Fußdruckmessplatte wird eine digitale Ganzkörperaufnahme erstellt. Mittels modernster Software werden die Messdaten ausgewertet. Außerdem wird automatisch ein schriftlicher Bericht für Sie erstellt.

Vereinbaren Sie einen Termin mit uns. Wir freuen uns auf Sie!

Geeignet für:
Sportler • Kinder • Diabetiker • Rheumatiker • ältere Menschen • Menschen mit Bewegungseinschränkungen...alle!

Orthopädie Schuh und Technik GmbH • Herzogstr. 7-9 | 44651 Herne | Tel.: 0 23 25 / 90 12 14 oder 0 23 25 / 31 27 0 | Internet: www.zaenker-web.de
Montag-Freitag 8.30 - 13.00 Uhr und 15.00 - 18.00 Uhr | Freitag bis 19.00 Uhr | Samstag 10.00 - 14.00 Uhr | E-Mail: info@zaenker-web.de

Machen, was geht

Die Herner Existenzgründerin Claudia Horn betreut demenzkranke Menschen und bildet Fachkräfte aus

Ganz normale Momente schaffen: Wenn Claudia Horn, 42, „ihre Familien" besucht, dann gehen sie Eis essen, sehen sich Fotoalben an, lachen viel oder legen einfach nur die Wäsche zusammen. Im November 2010 hat sich die Hernerin als Demenz- oder Alltagsbegleiterin selbstständig gemacht. Ihre Aufgabe: Sie begleitet und schafft alltägliches Leben für demenzkranke Menschen. „Ich richte meinen Blick auf das, was noch geht, und nicht auf die Defizite", sagt die Existenzgründerin.

Reden, lachen, puzzeln und Hausarbeiten erledigen – Claudia Horn begleitet Demenzpatienten durch den Alltag.

Anhand eines Biografiebogens, den die Angehörigen ausfüllen, kennt die ausgebildete Arzthelferin Vorlieben und Abneigungen, Familiengeschichte und Hobbys der Betroffenen. „Wenn ich weiß, dass jemand kein Käsebrot mag, dann biete ich ihm keins an und vermeide so direkt den ersten Konflikt. Und wenn jemand gern Schokopudding isst, dann können wir den gemeinsam zubereiten", so die eloquente 42-Jährige. „Inge K.*, mit 82 Jahren meine älteste Patientin, würde mich niemals ihre Wäsche bügeln lassen. Deshalb stelle ich ihr ein Bügelbrett auf, und sie erledigt es selbst." Inge K. ist eine von drei Patientinnen Claudia Horns. 13 Prozent ihrer Altersgenossen leiden an Demenz – sowie insgesamt 1,2 Millionen Deutsche.

Individuelle Biografien

So individuell wie die Biografien der Patienten verläuft auch die Krankheit. Das spürt Claudia Horn täglich bei ihrer Arbeit. „Ich bin froh, dass ich selbstständig bin und meine Zeit flexibel einteilen kann", so die Mutter von zwei Kindern (15 und 17), „so kann ich mir ausreichend Zeit nehmen für die Bedürfnisse meiner Familien und natürlich auch für meine Kinder". Zu Inge K. komme sie seit 14 Monaten, „da wächst man in die Familie hinein. Das muss menschlich schon passen". Der individuelle Umgang mit den Patienten hatte ihr als Arzthelferin unter dem Zeitdruck einer großen Röntgenabteilung in Bochum sehr gefehlt. Also kündigte sie vor zwei Jahren und ging ihren eigenen Weg: „Ich habe mich damals gefragt, was ich eigentlich will."

100 von 100 Punkten

Da ihr die Demenzpatienten der Klinik immer besonders am Herzen lagen, entschied sie sich für eine sechsmonatige Fortbildung zur Alltagsbegleiterin in Essen. „Ich war die einzige, die mit 100 von 100 Punkten abgeschlossen hat", erzählt Horn stolz über ihre Prüfung nach IHK-Standards. Mit der Hilfe von Freunden erstellte sie einen Businessplan und eine eigene Homepage. 2011 erwarb die Lernfreudige zudem einen Ausbildereignungsschein. Regelmäßig unterrichtet sie seither bei Bildungsträgern oder in Altenheimen. Ihre Tagesseminare oder Workshops zur Alltagsbegleitung tragen Titel wie „Biografiearbeit", „Wertschätzende Gesprächsführung" oder „Märchenarbeit". Demnächst ergänzt sie Grundlagen zur Kontaktaufnahme mit Handpuppen.

Demenz heißt nicht Schwachsinn

Gerade, wenn neben der Gedächtnisleistung auch die Sprache zurückgehe, könne man durch Handpuppen kommunizieren, so die kreative Demenzbegleiterin, die in ihrer Freizeit kunterbunte Socken für Familie und Freunde strickt. „Man muss sich der Person ehrlich zuwenden. Demenzkranke sind nicht schwachsinnig und sollten keinesfalls auf ihre Krankheit reduziert werden", sagt die Powerfrau energisch. Dass der tägliche Umgang mit Betroffenen aber durchaus belastend für Familienmitglieder sein kann, ist Horn stets bewusst. Sie betrachtet ihren Job auch als Entlastung, als Freizeit für die Angehörigen und hat stets ein Ohr für ihre Sorgen.

Krankenkasse zahlt

Auch bei den Anträgen für die Krankenkasse unterstützt Claudia Horn ihre Familien. Die Leistungen können mit dem zusätzlichen Betreuungsgeld abgegolten werden. Die Abrechnung mit der Kasse übernimmt die Unternehmerin selbst. Wer mehr Begleitung benötigt, als die Krankenkasse zahlt, kann privat zubuchen. „Ich habe meine Aufgabe gefunden", bilanziert die Demenzbegleiterin heute. „Und wenn es weiter gut klappt, werde ich irgendwann Mitarbeiter einstellen."

Mehr Informationen: **www.vita-kontor.de**

Text: Julia Valtwies
Fotos: Thomas Schmidt

*Name von der Redaktion geändert

LAGO MODERNO

Modernisierung taucht Freizeitbad im Gysenberg in frischen neuen Look

Der moderne kubistisch wirkende Vorbau am Badezentrum des „Lago“ ist eigentlich nicht zu übersehen. Doch die Macht der Gewohnheit ist stärker. Manche Gäste suchen noch immer die alte klobige Rampe, die zum alten, dunklen und engen Eingang führte. Doch die ist Vergangenheit.

Der neue Eingang ist eher ein Entree. Revierparkchef Jürgen Will spricht gar treffend von „Empfangshalle“. Und der acht Meter hohe Raum könnte tatsächlich auch das Foyer eines guten Hotels sein. Das Lago präsentiert sich in einem neuen Design. Der Schriftzug an der Außenfassade ist in seiner Form unverändert. Nach wie vor wird er von einer Wellenlinie durchzogen – aber nun in den dominierenden Farben: Weinrot und erdig-warm statt kaltes Blau. Alles wirkt weit, geräumig, lichtdurchflutet.

Großer Aufwand

Schon der erste Eindruck besagt: Es hat sich gelohnt, 1,9 Millionen Euro zu investieren. Das Badeparadies im Gysenberg-Park schickt sich an, zu einem „Lago moderno“ zu werden, um beim Italienisch der Namensschöpfung zu bleiben. „Wir haben die Möglichkeiten ausgeschöpft, die uns die Architektur anbot“, sagt Will. Höhere Decken, harmonische Farben, zeitgemäßes Erscheinungsbild. Auch die renovierten Umkleidebereiche, mit neuer Raum- und Lichttechnik ausgestattet, passen sich der veränderten Farbgebung an.

Die neuen Räume machen einen stylischen Eindruck – mit den Schieferriemchen, den Bambusrohren, den olivenbaumfarbenen Elementen, den großformatigen Fotos. Der jetzt realisierte erste Bauabschnitt beinhaltet ein Versprechen: Wie grandios das Lago aussähe, wenn auch noch die „Wasserwelt“ renoviert würde. „Wir haben den Prozess der Modernisierung angeschoben“, sagt Will, „weitere Schritte sollen folgen.“ Wer bisher während der Freibadsaison den Sun & Waves-Tarif nutzen wollte, musste durch die Solehalle an einem Lago-Mitarbeiter vorbei und bekam ein Kontrollband verpasst. Jetzt wird ein Drehkreuz während der saisonalen Öffnung des Freibades die Besucherströme regeln.

Neue Art des Saunierens

Ein gutes Beispiel für den frischen Look ist die vor Kurzem eingeweihte Familien- und Textilsauna mit Garderobe, Duschen und Erholungsraum. Die klassische finnische Panoramasauna hat ein großes ovales Deckenfenster und ist erhitzbar auf 70 Grad. Bei der sanften, mit Farblicht spielenden Mentalsauna ist bei 50 Grad Schluss. „Für Neulinge oder Entdecker“, sagt Will, seien diese niedrig temperierten Schwitzbäder angelegt, für „Menschen, die bislang Hemmungen hatten, sich nackt zu zeigen“. Alte Vorurteile lässt er nicht gelten: „Saunieren in Badekleidung ist in vielen europäischen Ländern wie Großbritannien, Frankreich oder Spanien weit verbreitet und medizinisch und hygienisch unbedenklich, wenn die ausgegebenen Verhaltensregeln befolgt werden.“

Ästhetisch auf der Höhe der Zeit ist in der „Solewelt“ der beeindruckende Salz-Inhalationsraum, in der drei Ultraschallvernebler ein für die Atemwege heilsames salzhaltiges Mikroklima mit Sole aus dem Toten Meer erzeugen. Wer im Liegestuhl Platz genommen hat und die pure Gesundheit einatmet, richtet seine Augen automatisch auf die Farbschönheit der mit rot-gelben Salzsteinen verkleideten hinterleuchteten Wände. Komplett durchgestylt worden ist auch der Physio- und Wellnessbereich mit seinen Massagebänken und dem Kosmetikstudio.

Günstige Familienkarte

Die gut proportionierte Herner Bäderlandschaft musste im November einen schweren Rückschlag hinnehmen, als das Familienbad „Wananas“ über Nacht den Flammen zum Opfer fiel. Der für die Stadt Herne herbe Verlust bringt dem Lago neue Kundschaft. Zielten die Badmanager aus Sodingen zuvor in erster Linie auf Erwachsene, Singles und Wellness orientierte Besucher ab, haben sie jetzt auch Kinder und Familien verstärkt im Visier. „Wir verstehen uns als bürgernahes Wohlfühlbad

Viel Platz zum Einchecken: das neue, geräumige Entree.

Wellness pur: Das neue „Lago“ vom Inhalationsraum (großes Foto, S. 26) über die Familiensauna bis hin zum Ruhebereich.

und fühlen uns dadurch verpflichtet, allen Zielgruppen ein passendes Angebot zu bieten“, sagt Will. Besonderes Highlight dieser kleinen, den Umständen geschuldeten Kurskorrektur: „Unser Familienkartenangebot, das nicht teurer ist als zuvor im Wananas.“ Zudem wurde das Aqua-Kursprogramm im Lago um zusätzliche Kinderschwimmkurse für Anfänger und Wassergewöhnungskurse erweitert.

Text: Horst Martens
Fotos: Thomas Schmidt

Herne ist eine auch über die Grenzen wirkende Bäderstadt – im Lago kommen beispielsweise 75 Prozent der Gäste nicht aus der Emscherstadt. Im Jahr 2011 hatte das Lago 440.000 Besucher, Wananas 200.000, der Südpool 150.000. Angebote: 3 Solebecken, Sole-Inhalation, Freibad, Wellenbad mit Rutsche, 4 Saunabereiche, 3 Dampfbäder, Kosmetikstudio, Massage- und Wellnesszentrum, Restaurant.

Video „Lago moderno“. Für Smartphone-Benutzer: Bildcode scannen, etwa mit der App „Scanlife“.

Sie haben die Wahl.

Ticket2000 – das Monatsticket mit vielen Extraleistungen:

- wahlweise auch an andere Personen übertragbar
- kostenlose Mitnahme weiterer Personen
- ganztägige Mitnahme eines Fahrrads

Mehr Infos unter
www.bus-und-bahn.de

VRR

VON BIKERN, TRAMPERN UND COUCHSURFERN

Viel Geld ist nicht nötig, um in der Welt herum zu kommen. Nur Optimismus, Ausdauer und Vertrauen in andere

Zwei Daumen, ein Schild. „Und die Frage, wann uns endlich jemand mit nach Nîmes nimmt."

Lastminute-Angebote, Pauschalreisen und Billigflüge sind zwar verlockend, aber es geht auch anders. Drei alternative Reisemöglichkeiten, mit denen man das Ausland aus einer neuen Perspektive erfahren kann: auf dem Rad, als Beifahrer oder zu Gast bei Fremden.

Ich treffe mich mit Christian Kellmann aus Recklinghausen. Der 20-Jährige unternimmt schon seit fast drei Jahren größere Radreisen. Mit 18 fuhr er das erste Mal gemeinsam mit einem Freund nach Haarlem in die Niederlande – und fand dabei schnell heraus, was man alles falsch machen kann: Auf Mountainbikes und nur mit Rucksäcken gingen die beiden damals auf Tour. Da war es nur verständlich, dass bereits am zweiten Tag die Luft raus war.

Mittlerweile weiß Christian, worauf es ankommt. Im Sommer 2011 verwirklichte er seine bislang größte Tour: 3.100 Kilometer in 25 Tagen. Von der Haustür bis nach Châteauneuf-du-Faou in der Bretagne, wo er mit seiner Familie zwei Wochen Urlaub verbrachte, und wieder zurück. Mehr als 120 Kilometer pro Tag strampelte er im Durchschnitt – das alleine schon erforderte Kondition und Disziplin. Hinzu kamen noch rund 20 Kilo Gepäck. Und das bei jedem Wind und Wetter. Christian: „Irgendwann ist dir dann auch egal, ob du nass bist. Du machst einfach weiter." Bei Sonnenschein wird das Fahrrad dann zur Wäschespinne.

3.000 Kilometer aus eigener Kraft

Christian schätzt die vielen Begegnungen auf einer solchen Reise. Auf dem Hinweg begegnen ihm die Menschen oft mit Skepsis – auf dem Rückweg dafür mit Respekt und Erstaunen, wenn er berichtet, wo er bereits gewesen ist: „Das macht Spaß. Zumal man dann auch schon recht mitgenommen aussieht." Doch auch wenn es anstrengend wurde: Abzubrechen und mit dem Zug zurück nach Hause zu fahren, war für ihn nie eine Option. „Es ist mir wichtig, an der Haustür loszustarten – und dort auch wieder anzukommen."

Christian sieht im Reisen die große Möglichkeit, Vorurteile abzubauen. Wer sich intensiv mit Land und Leuten beschäftigt, muss irgendwann eingefahrene Denkweisen genauer unter die Lupe nehmen. Auf die Frage, warum er so leidenschaftlich gern radle, antwortet er schlicht: „Wandern wäre mir zu langsam!"

Mit dem Daumen durch Europa

Für alle, die gerne mit den Menschen unterwegs in Kontakt kommen, aber dazu nicht den halben Tag auf dem Sattel verbringen wollen, gibt es eine Alternative: Reisen per Anhalter. Das machen zwar seit den 1990ern immer weniger Leute, aber es funktioniert noch immer. Das erfuhr ich das erste Mal im Mai 2011 gemeinsam mit meinem guten Freund Lennardt, als wir zwischen unseren Abiturprüfungen Richtung Mittelmeer aufbrachen. Zwölf Tage lang waren wir

Chris Wawrzyniak hat sich bereits in der letzten Ausgabe verabschiedet – nun bin ich hier, Sascha Rutzen, um die Lücke zu füllen. Das wird erstmal ungewohnt. Für mich wie auch für Euch. Nun heißt es Einarbeitung, Stilfindung. Und dadurch irgendwie auch Selbstfindung. Was will ich loswerden? Was könnte auch andere interessieren? Passend zu diesen Fragen stößt auch das Thema daher ins Unbekannte.

unterwegs, in denen uns 35 Fahrer insgesamt 2.900 Kilometer weit per Anhalter mitnahmen. Bis an die spanische Grenze kamen wir mit dem Daumen. Was uns auf dieser Reise klar geworden ist: Das Trampen ist eine sehr schöne und spannende Art, das Land durch seine Leute kennenzulernen. Aber es ist gewiss nichts für jedermann. Eine gehörige Menge an Optimismus ist notwendig, trotz teilweise stundenlangen Wartens nicht zu verzweifeln. Aber was das Wichtigste ist: Menschen vertrauen zu können. Letztlich hatten wir immer die Wahl, ob wir bei der Person mitfahren wollten oder nicht. Recht schnell entwickelten wir ein Gefühl dafür, ob der Andere sich mit uns unterhalten oder nur einen Gefallen tun wollte.

Mit der Wartezeit wachsen auch die Schilder von Lennardt.

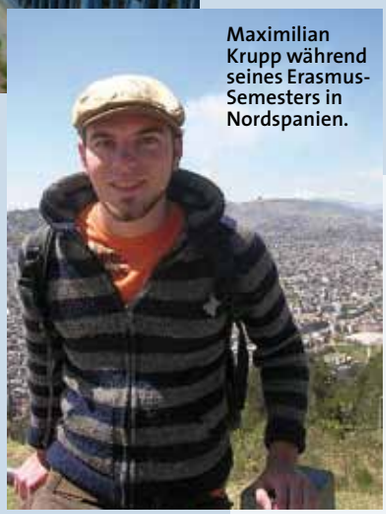
Mit dem Fahrrad geht's bis ans Meer.

Geduld als Maxime

Was ist eigentlich das Charakteristische am Trampen? „Das Warten", fällt Lennardt schnell ein, „wer trampt, hat extrem viel Zeit zum Nachdenken. Nur manchmal möchte man die gar nicht haben." Da ist es gut, zu zweit unterwegs zu sein. Tramper müssen sich auch damit abfinden, nicht genau planen zu können. Niemals genau zu wissen, wo sie am Abend schlafen werden. Und wie weit sie heute kommen. „Das sorgt für Überraschungen. Wann wird jemand anhalten? Und wer wird es sein?" Zwar stoppen meistens jene, die in ihrer Jugend selbst getrampt sind, aber pauschalisieren lässt sich das nicht. „Generationenvertrag", nennt Lennardt das.

Auf den Sofas der Welt

Und wer sich schon vorstellen kann, per Anhalter durch Europa zu reisen, dem wird höchstwahrscheinlich auch Couchsurfing gefallen. Das Prinzip ist schnell erklärt: Auf der Internetplattform www.couchsurfing.com und ähnlichen Seiten finden sich Menschen aus aller Welt zusammen, die sich bereit erklären, anderen Mitgliedern für eine kurze Zeit ihre Couch, ihr Gästebett oder einfach nur einen Platz für die Isomatte zur Verfügung zu stellen. Oder sie bieten an, Durchreisenden einen Tag lang die Stadt und ihre Sehenswürdigkeiten zu zeigen. Gastfreundschaftsnetzwerk nennt sich das Ganze. Das Prinzip findet immer größeren Anklang. Mehr als drei Millionen Mitglieder in 246 Ländern sind bei couchsurfing.com registriert – allein 340.000 davon in Deutschland. Um die Vertrauenswürdigkeit der Mitglieder besser einschätzen zu können, gibt es ausführliche Nutzerprofile sowie ein gegenseitiges Bewertungssystem. Es zeigt an, wie zufrieden andere Couchsurfer mit dem Gastgeber und der Unterbringung waren.



Maximilian Krupp während seines Erasmus-Semesters in Nordspanien.

Mehr als ein kostenloser Schlafplatz

So einfach und praktisch das Prinzip letztlich ist, Couchsurfing ist auf keinen Fall nur dazu da, um auf Reisen Geld zu sparen. Was zählt, sind die Begegnung mit anderen Menschen, der Austausch und das Kennenlernen. Bei dieser Art des Reisens erfährt man Vieles aus der Sicht eines Bewohners, nicht als Tourist. Wichtig war das auch Maximilian Krupp (25), Student der Regionalstudien Lateinamerikas. Während seines Auslandssemesters in Spanien nutzte er Couchsurfing, um Leute außerhalb seines Erasmus-Programms unter anderem in Murcia und Córdoba kennenzulernen. Dabei lernte er Ecken kennen, von denen er sonst nie erfahren hätte: „In Bilbao hat mir mein Gastgeber eine Äther-Kneipe gezeigt. An den Wänden hingen Fahndungsfotos von lokal gesuchten Kriminellen." Maximilian war erstaunt, mit welcher Herzlichkeit und welchem Vertrauen ihm beim Couchsurfing begegnet wurde: „Manchmal bekommt man einfach den Wohnungsschlüssel in die Hand gedrückt." Es ist schon ein besonderer Menschenschlag, der sich da zusammenfindet. Wer sich auf das Fremde einlässt, dem öffnen sich Türen.

Text: Sascha Rutzen
Fotos: Privat

Couch oder Straße

hitchwiki.org ist die internationale Wikipedia für alle Hitchhiker (Anhalter/Tramper). In über 3.000 Artikeln findet man alles Wissenswerte zum Thema. Ergänzend dazu ist hitchbase.com zu empfehlen - eine Ortsdatenbank, in der gute Stellen zum Trampen festgehalten werden. Abgefahren-ev.de ist die Präsenz des größten deutschen Trampervereins. Neben couchsurfing.com gibt es das kleinere Projekt hospitalityclub.org sowie zahlreiche andere, teilweise sehr spezifische Netzwerke.

Am offenen Herzen

Der Buschmannshof, Wannes zentraler Platz, wird bis 2013 umgestaltet – und erhält dadurch eine ganz neue Qualität

Der Buschmannshof wird im Volksmund gerne als das Herz von Wanne bezeichnet. Und dieser Bezirk wird gerade am offenen Herzen „operiert". Denn der Platz, rund 15.000 Quadratmeter groß, wird von Grund auf erneuert, während Busse und Bahnen diese wichtige Haltestelle im Wanner Zentrum weiter im Minutentakt anfahren.

„Es ist die zentrale Maßnahme des Stadtumbauprojekts ‚jetztWanne!'", erklärt Dirk Ruß vom Stadtumbaubüro. Das Büro mit Sitz im Peckelsen-Haus begleitet den Umbau ebenso wie die Emschergenossenschaft, die HCR, die Bogestra und natürlich die Stadt Herne. Gemeinsam setzen sie die gestalterischen Pläne eines Dortmunder Architekturbüros um. Die Federführung liegt allerdings beim städtischen Fachbereich Tiefbau und Verkehr. Dort ist Hans-Theo Schwarze der zuständige Bauleiter. „Im Mai 2013 soll der Umbau abgeschlossen sein", sagt er beim Blick auf den Plan, in dem die verschiedenen Bauphasen eingezeichnet sind. Abgeschlossen ist bereits der Einbau eines unterirdischen Kanals von 2,80 Metern Durchmesser für den Dorneburger Mühlenbach, ausgeführt durch die Emschergenossenschaft. Jetzt sind die Arbeiten zur Platz- und Haltestellengestaltung an der Reihe. Und die haben es in sich.

Strom von unten

In Richtung Fußgängerzone entsteht auf der Hauptstraße eine neue offene Fläche. Der Clou hierbei liegt unterhalb des rötlich-grauen neuen Pflasters. Dort befinden sich fünf Elektranten, leistungsstarke Stromanschlüsse, die bei Veranstaltungen wie den „Wanner Mondnächten" für die richtige Energie sorgen. Zentral auf dem Platz entsteht etwas erhöht eine große, abwechslungsreich gestaltete Fläche: Zwölf Bäume spenden Schatten, ein Wasserspiel bietet optische Reize, eine Boulebahn schafft mediterranes Flair. Von der Amtmann-Winter- und der Wibbeltstraße können Besucher diesen Bereich über Zugänge in einer Umfassungsmauer erreichen. Zur Hauptstraße geht es vom Platz über Stufen treppab. Neue Lampen auf dem Platz und den Straßen, die ihn umgeben, sind ebenso Bestandteil der „OP Buschmannshof" wie eine Neuausrichtung der Parkplätze an der Amtmann-Winter-Straße und an der Straße Am Buschmannshof. Hinzu kommt eine geänderte Verkehrsführung, denn Autos fahren künftig von der Wibbeltstraße in die Straße Am Buschmannshof.

Aktuell ist der Buschmannshof eine große Baustelle. Doch bis Mai 2013 wird er sich zu einem modernen Platz in der City gewandelt haben.

Bedeutende Haltestelle mit neuem Komfort

Etwa 8.000 Fahrgäste, die am Buschmannshof täglich ein-, aus- oder umsteigen, sollen vom neuem Komfort profitieren. Künftig werden die Wagen der zwölf Buslinien, die den Buschmannshof anfahren, und die Straßenbahnlinie 306 unter einem großen gläsernen Dach halten, ähnlich dem, das sich am Herner Bahnhof bestens bewährt. Wie bei der Umgestaltung des dortigen ZOB im Jahr 2004 wird die HCR auch in Wanne die Errichtung des futuristischen Regenschutzes verantworten. „Wir freuen uns, dass wir an dieser stark frequentierten Haltestelle die Aufenthaltsqualität für unsere Fahrgäste spürbar verbessern können", erklärt Reinhard Lüttenberg, kaufmännischer Leiter und Projektverantwortlicher bei der HCR. Unter dem Dach entsteht ein neuer Kiosk, an dem es auch Tickets für Busse und Bahnen geben wird. Auf etwa 80 Metern strecken sich die Bus- und Bahnsteige, Busse und die Straßenbahn passieren das Dach zentral. Die für den Umbau abmontierte „Dynamische Fahrgastinformation", die Fahrgäste minutengenau über die Abfahrtzeiten der ankommenden Busse und Bahnen informiert, wird am neuen Dach installiert. Auch dies ist eine zeitgemäße Einrichtung wie der gesamte „neue" Buschmannshof, auf dem auch ein öffentliches WC nicht fehlen wird.

Signal für Wanne

„Mit der Gestaltung soll die Bedeutung des Platzes für Wanne unterstrichen werden. Der Buschmannshof soll der Platz werden, an dem die Menschen sich treffen", sagt Heike Lindemann, Abteilungsleiterin für die Stadterneuerung. Aber die Verantwortlichen erhoffen sich noch mehr vom neuen Buschmannshof: „Von diesem neuen Platz kann eine Signalwirkung ausgehen, privat in Wanne zu investieren", sagt Dirk Ruß. Auch der Stolz auf den Stadtteil und das Bewusstsein, welche Möglichkeiten Wanne bietet, soll gesteigert werden. Ziele wie diese hatte auch Bezirksbürgermeister Ulrich Koch (SPD) im November 2011 bei einer Veranstaltung formuliert, bei der ein Zwischenresümee für den Wanner Stadtumbau gezogen worden war.

Fördergelder ermöglichen Umbau

„Die gesamte Maßnahme hat ein finanzielles Volumen von rund sechs Millionen Euro", sagt Hans-Theo Schwarze. Viel Geld für eine Stadt wie Herne, denn die klamme Kassenlage ist bekannt. Dass es für die Kommune dennoch möglich ist, ein solches Projekt zu schultern, verdankt sie Fördergeldern, denn die EU, der Bund und das Land haben ihre „Töpfe" für Stadtumbaumaßnahmen geöffnet. Die Stadt Herne, die HCR und die Bogestra steuern den Eigenanteil bei, der finanziell geleistet werden kann. „Günstiger hätten wir einen Umbau nicht bekommen können", freut sich Bauleiter Schwarze über diese Möglichkeiten.

Text: Christoph Hüsken, Fotos: Thomas Schmidt

Stadtumbaubüro

Für Bürgerinnen und Bürger, die sich über den Umbau des Buschmannshofs informieren möchten, bietet das Stadtumbaubüro, direkt am Buschmannshof gelegen, dienstags von 13 bis 14 Uhr und donnerstags von 18 bis 19 Uhr eine offene Sprechstunde an. Natürlich gibt es auch telefonische Information:
0 23 25 / 55 80 58.

Das gallische Dorf liegt in Herne

Volle Konzentration: Lars Hielscher bei der Angabe.

Der TTC Ruhrstadt spielt seine zweite Saison in der Tischtennis-Bundesliga. Trotz des kleinen Etats mit bislang großem Erfolg

Seit 2010 steht der aus der DJK Germania Holthausen hervorgegangene Verein im Tableau der Tischtennis-Bundesliga. Hier heißen die Gegner TTC Zugbrücke Grenzau, mehrmaliger Deutscher Meister (und einer der originellsten Mannschaftsnamen im deutschen Sport) und Borussia Düsseldorf, im Tischtennis in etwa das, was Bayern München im Fußball darstellt.

In der vergangenen Saison schien mit dem vorletzten Platz das Erstliga-Aus für die Ruhrstädter besiegelt, zumindest sportlich. Da jedoch nur ein Team aus der zweiten Liga nachrückte, freute sich der Herner Bundesligist auf ein weiteres Jahr in der Eliteklasse. In dem schlägt er sich bislang beachtlich. Nach holprigem Start kam das Team von Trainer Jens Stoetzel besser in den Rhythmus. Es gab vier Siege in Folge und damit einen überraschenden Zwischenrang Fünf. In der ausgeglichenen Liga sind die Abstände eng, so dass für das einzige Revierteam im 10er-Feld bei Redaktionsschluss der Weg in die Play-Offs der besten Vier, aber auch der in die Zweitklassigkeit möglich war. „Die erste Saisonphase war schwierig, aber wir haben uns gefangen“, sagt Peter Kukovic. Der Unternehmer ist Vereinsvorsitzender und Macher des TTC Ruhrstadt.

Marsch durch die Ligen

Dabei sind die vormaligen Holthauser ein Newcomer im Spiel mit dem schnellen Zelluloidball. Tischtennis spielte man im Verein zwar schon seit den 60er-Jahren, der rasante Durchmarsch durch die Ligen bis in die höchsten Sphären begann aber erst vor wenigen Jahren. 2002 tauchte der Club, damals noch als Germania Holthausen, erstmals in der Zweiten Bundesliga auf. Dort hielt er sich zunächst, mauserte sich dann aber zum besten Team. Der Lohn war die Meisterschaft 2008 und damit verbunden die Qualifikation für Liga eins. Eigentlich, denn auf einen Start in der Topklasse verzichteten die Herner Pleckencracks. Die Rahmenbedingungen waren noch nicht soweit gereift. Nach dem abermaligen Zweitligatitel 2010 nahmen die Holthauser die Aufstiegsoption dann jedoch war.

Energisch: Lars Hielscher in der Bundesligapartie gegen Hanau.

Spielstätte ist ein Schmuckstück

Heimspielstätte ist seit 2007 die Ruhrstadtarena an der Sodinger Straße. Zwischen Autobahn 42 und der Bahnlinie Herne-Dortmund befindet sich das funktionale Tischtenniszentrum, das auch der NRW-Tischtennisverband zum Leistungszentrum erkoren hat. Die Rahmenbedingungen dafür sind glänzend. Die reine Tischtennishalle, die der Verein mit Fördergeldern errichtet hat, liegt verkehrsgünstig und ist hervorragend ausgestattet. Neben dem Bereich für den Sport, gibt es einen Raum, der für Veranstaltungen angemietet werden kann, sowie weitere Räume und natürlich Umkleiden und Sanitäranlagen. Ein Fitnessstudio findet sich dort ebenso. Stolz ist der Verein auch auf das in den Hallenkomplex integrierte Ruhrstadtarena-Hotel mit 14 modernen Zimmern. „Es ist im Juni 2011 eröffnet worden und wird sehr gut angenommen“, sagt Arthur Schemp, Geschäftsführer der Lizenzabteilung des TTC Ruhrstadt.

Stadionbesuch für den Teamgeist

Zu den Gästen der Herberge zählen auch die Spieler, die nicht in Herne wohnen. Da Tischtennis kein Spiel ist, bei dem sich Mannschaftsteile aufeinander einspielen müssen (Doppel werden in der Bundesliga nicht ausgetragen), trainieren die Teammitglieder individuell. Aktuell sind dies der Koreaner Kim Jung Hoon, Seiya Kishikawa aus Japan, der tschechische Routinier Petr Korbel, sowie Erik Bottrof und Lars Hielscher. „Der Teamgeist ist sehr gut“, betont Hielscher im Gespräch. „Wir treffen uns drei Tage vor den Bundesligapartien und bereiten uns dann intensiv gemeinsam vor.“ Dazu gehören aber auch

die Momente, in denen die Plattenkünstler abschalten und der Teamgeist gefördert wird. „Erik Bottrof hat zum Beispiel mal einen Stadionbesuch in Dortmund für die Mannschaft organisiert.“ Farblich passt das, das Logo der Ruhrstädter ist ans Herner Stadtwappen angelehnt und daher schwarz-gelb.

Der kleinste Bundesligist

Trotz der professionellen Bedingungen und viel Engagement um mögliche Sponsoren und Aufmerksamkeit in der Öffentlichkeit, sind die Herner der finanziell wohl kleinste Bundesligist. „Wir sind ein gallisches Dorf, das sich gegen die Übermacht stemmt“, fasst es Peter Kukovic in Anlehnung an die widerspenstigen Comic-Gallier zusammen. Damit will er sagen, dass die Konkurrenten andere finanzielle und damit auch sportliche Möglichkeiten haben. Bei Branchenprimus Borussia Düsseldorf steht mit Timo Boll Europas Nummer eins im Kader. Und ein Name wie Werder Bremen legt den Schluss nahe, dass auch dort der eine oder andere Euro mehr zur Verfügung steht. Hinzu kommt, dass auch der Zuschauerzuspruch nicht immens ist. Bis zum Spiel gegen Hanau Mitte Januar lag der Schnitt bei rund 200 Zuschauern – und Herne damit auf dem letzten Platz der Statistik. „Die Stimmung ist trotzdem hervorragend“, sagt Lars Hielscher. „Der Funke zum Publikum springt schnell über.“ Er weiß, wovon er spricht, denn der 31-Jährige stand zuvor schon für Jülich, Düsseldorf und Bremen an der Erstligaplatte. Wie sich der Weg der Ruhrstädter weiter entwickeln wird, wird spätestens die nächste Spielzeit zeigen. Quo vadis TTC?

Unterstützung von der Bank: Lars Hielscher, Petr Korbel, Erik Bottrof (beide verdeckt) und Trainer Jens Stötzel feuern Kim Jung Hoon an.

Text: Christoph Hüsken
Fotos: Thomas Schmidt

die kieferorthopäden

prof. hinz & partner

Prof. Dr. Rolf Hinz
Dr. Elisabeth Hinz
Dr. Kathrin Paeske-Hinz
Dr. Petra Hinz-Heise
Dr. Markus Heise

- Frühbehandlung
- Lingualtechnik
- Schnarchtherapie
- Erwachsenen-Kieferorthopädie
- Kiefergelenk-Therapie

Körnerstraße 6 • 44623 Herne ☎ (0 23 23) **1 40 20**

www.praxis-hinz.de
info@praxis-hinz.de

Elisabeth Röttsches

(vor)gelesen

Schmökern für die Gesundheit

Im Alltag, im Film, in der Literatur: Das Thema Gesundheit ist ewig aktuell und immer wieder anders. Für das inherne-Schwerpunktthema hat die Herner Literaturexpertin Elisabeth Röttsches deshalb eine breite Palette an Werken ausgewählt, die sich in unterschiedlichster Form mit dem Thema beschäftigen. Darunter: Ernährungsratgeber für die ganze Familie, eine köstliche Diätidee, ein Nachschlagewerk für Medizinfragen und ein Roman.

Gesundheit kennt kein Alter, aber die Ansprüche des Körpers verändern sich mit der Zeit: Weniger Kalorien, mehr Nährstoffe lautet die Devise. Wie Best Ager „Ab 50 in Form“ bleiben, verrät die renommierte Ökotrophologin und Autorin Dagmar von Cramm im gleichnamigen Ernährungsratgeber. 150 Genießerrezepte aus aller Welt regen die Geschmacksknospen an und versorgen gleichzeitig den Körper mit allem, was er braucht. Mit viel Bewegung und ausgewogener Ernährung startet die Generation 50plus fit und gesund in die zweite Lebenshälfte. Elisabeth Röttsches: „Das Buch enthält alles, was man wissen muss, um sich ab 50 gesund zu ernähren.“

Dagmar von Cramm
AB 50 IN FORM
Stiftung Warentest, 19,90 Euro

Von Angina bis Zirrhose: Seit 1951 steht der „Brockhaus Gesundheit“ seinen Lesern in medizinischen Fragen mit gutem Rat zur Seite – natürlich immer auf dem neuesten Stand der Wissenschaft. Mehr als 12.000 Stichworte auf fast 1.400 Seiten erklären Krankheitsbilder, Therapien und Behandlungsmöglichkeiten. Auch bei kleinen Notfällen im Haushalt bietet das umfangreiche Nachschlagewerk wertvolle Tipps zur Selbsthilfe. Nicht nur die traditionelle Schulmedizin, sondern auch Naturheilkunde findet sich in dem Nachschlagewerk wieder. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Informationen zu Ernährungslehre, Kinder-, Zahn- und Umweltmedizin. Elisabeth Röttsches: „Ein Standardwerk, das in keinem Bücherregal fehlen darf.“

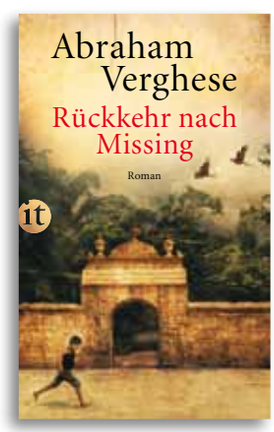
DER BROCKHAUS GESUNDHEIT
Brockhaus, 49,95 Euro

Die Gourmet-Diät: In Frankreich, der Wiege der „haute cuisine“, ist „Die Dukan-Diät“ bereits seit Jahren ein Bestseller. Das liegt wahrscheinlich daran, dass Schlemmen ausdrücklich erlaubt ist. Der Ernährungswissenschaftler und Arzt Dr. Pierre Dukan hat ein Vier-Phasen-Programm zusammengestellt, das nicht nur Pfunde purzeln lässt, sondern auch längerfristige Erfolge verspricht. Mit vielen leckeren Rezepten, die auf den deutschen Gaumen abgestimmt wurden, geht es dem Winterspeck nun endlich an den Kragen. Elisabeth Röttsches: „Die Dukan-Methode ist die neueste, Erfolg versprechende Diät auf dem Büchermarkt.“

Dr. Pierre Dukan
DIE DUKAN-DIÄT
Gräfe und Unzer, 19,90 Euro

Vom Kleinkind bis zur Großmutter: Gesunde Ernährung spielt in jedem Alter eine wichtige Rolle. Deshalb hält „Das große GU-Familienernährungsbuch“ wertvolle Tipps zum richtigen Essen für alle Generationen bereit. Die Ernährungsexpertin Dr. Ute Gola berät Familien bei der idealen Nahrungszusammensetzung. Ob gesunde Alternativen zum heiß geliebten Fastfood oder fixe Rezeptideen für berufstätige Eltern – der Ratgeber liefert wertvolle Alltagstipps, damit sich alle am Tisch lecker satt essen können. Elisabeth Röttsches: „Ein schönes Buch, bei dem die Gesundheit der ganzen Familie im Vordergrund steht.“

Ute Gola
DAS GROSSE GU-FAMILIENERNÄHRUNGSBUCH
Gräfe und Unzer, 22,99 Euro



In der Familiensaga „Rückkehr nach Missing“ verarbeitet Autor Abraham Verghese seine eigene Biografie: Aufgewachsen als Waisen in der äthiopischen Hauptstadt Addis Abeba teilen die Zwillingsbrüder Marion und Shiva Stone die Leidenschaft für Medizin. Als die jungen Männer wegen einer Frau zu Rivalen werden und gleichzeitig politische Unruhen das afrikanische Land erschüttern, flüchtet Marion in die USA. Erfüllung findet er in seiner Arbeit als Arzt in einem New Yorker Krankenhaus. Bis ihn die Vergangenheit einholt... „Ein unterhaltsamer Familienroman mit ernstem Hintergrund und hoher Dramatik“, so Buchexpertin Elisabeth Röttsches.

Abraham Verghese
RÜCKKEHR NACH MISSING
Insel Verlag, 9,95 Euro

Bestellmöglichkeiten und Informationen:
Tel. 02323 – 147 670
www.dasbuch24.de

“Ihre Zufriedenheit
ist der Maßstab an dem
wir uns messen”

HGW
Herner Gesellschaft für Wohnungsbau mbH

Wohnen in Herne - HGW

Ein Zuhause zu haben ist mehr als eine Notwendigkeit - es ist eines der wichtigsten menschlichen Grundbedürfnisse. Darum steht bei all unserem Denken und Handeln der Mensch im Mittelpunkt.

- planen
- bauen
- vermieten
- verwalten
- betreuen

Kirchhofstraße 5 · 44623 Herne
Tel.: 0 23 23 /19 09 - 0 · Fax: 0 23 23 /19 09 - 99

Infos unter www.hgw-herne.de

Wir bieten Ihnen attraktiven Wohnraum für Jung & Alt.

sbbrecht 1956

ANWÄLTE IM CITY-CENTER

DR. ERNST STÖCKER
Rechtsanwalt - Notar a.D.

MATTHIAS BEGRICH
Rechtsanwalt und Notar auch Fachanwalt für Erbrecht • Arbeitsgemeinschaft Verkehrsrecht

LUDGER BÖMKES
Rechtsanwalt und Notar auch Fachanwalt für Familienrecht • Arbeitsgemeinschaft Mietrecht und Wohnungseigentum

STEPHAN RENKENS
Rechtsanwalt und Notar auch Fachanwalt für Arbeitsrecht • Fachanwalt für Sozialrecht • Fachanwalt für Verwaltungsrecht

44623 Herne - City-Center - Bahnhofstraße 7a - Haupteingang und Parkdeck: Museumsstraße
☎ 02323 / 1789-0 • Telefax: 1789-89 - eMail: reno@sbbrecht.de Internet: www.sbbrecht.de

BESTATTUNGEN FINANZIERUNGEN VORSORGEN

Wendland
BestattungsKultur

UNSER SERVICE FÜR SIE:

- Würdevolle Begleitung
- Kompetente Beratung
- Naturbestattungen
- Vorsorgeberatung
- Sterbegeldversicherungen
- Treuhandeinlagen

BESTATTER VOM HANDWERK GEPRÜFT

Hauptgeschäft
Hauptstr. 85

Filiale
Bielefelder Str. 190

Tel.: 02325 / 93 50 0
www.bestattungshaus-wendland.de

Beate Heihoff (l.) und Stefanie Hermeler, erfolgreiche Ergotherapeutinnen in Herne.

Die Krankheit verstehen

ADHS: Wie Herner Ergotherapeutinnen Eltern hyperaktiver Kinder helfen

ADHS – vier Buchstaben, die viele Eltern und Lehrer verzweifeln lassen. Erkrankte Kinder stehen unter Strom, sind abgelenkt und aufbrausend. Unterricht ist kaum möglich. Eltern sehen sich Anfeindungen ausgesetzt: „Du musst Dein Kind nur richtig erziehen!“ Solche Tipps seien aber unsinnig, ADHS lasse sich nicht wegerziehen, sagen Beate Heihoff und Stefanie Hermeler. Die beiden Ergotherapeutinnen helfen seit 16 Jahren erfolgreich betroffenen Familien in Herne.

Warum ist ADHS heute offenbar so verbreitet?
Heihoff: Das liegt an unserem hektischen Leben. Feste Strukturen und Regeln sind selten. Computer und Fernsehen sorgen für Reizüberflutung. Das alles belastet. Und da Kinder nicht mehr so viel draußen herumtoben wie früher, schaffen sie es nicht mehr, die motorische Unruhe zu regulieren, und werden auffällig.
Hermeler: Die medizinische Diagnostik hat sich wesentlich verbessert. Dadurch scheint die Fallzahl erhöht, diese Kinder gab es jedoch schon immer.

Trotzdem klingt manches doch nach Hysterie...
Hermeler: Natürlich gibt es viele Gründe, unkonzentriert zu sein: Unter- oder Überforderung, Auto-Immunkrankheiten, familiäre Belastungen und vieles mehr. Nicht jedes auffällige Kind hat ADHS. Das muss sorgfältig abgeklärt werden. Die endgültige Diagnose stellen Kinder- und Jugendpsychiater.

Was sind mögliche Warnhinweise?
Hermeler: ADHS heißt: Ich brauche ständig neue Reize. Ich verspüre eine Unruhe und lasse mich leicht ablenken. Viele betroffene Kinder waren schon als Babys auffällig, zum Beispiel durch Schlaf- oder Essstörungen.

ADHS wird mit Medikamenten und Therapie behandelt. Was genau passiert da?
Heihoff: Medikamente erhöhen die Konzentrationsfähigkeit und regulieren die Motorik. In der Therapie lernen Eltern und Kinder, wie sie mehr Struktur und Pausen in ihren Alltag einbauen können. Auch Sport kann helfen, das psychische Gleichgewicht zu erhalten.
Hermeler: Manchmal ist es aber auch besser, zur Ruhe zu kommen. Das ermitteln wir in der Therapie individuell. Wir verfügen in Herne über ein gut funktionierendes Netzwerk. Kinderärzte, Psychiater, Beratungsstellen, Therapeuten und Selbsthilfegruppen tauschen sich regelmäßig aus. Dadurch können wir die Behandlung stetig verbessern.

Sie arbeiten bewusst auch mit den Eltern von ADHS-Kindern. Warum?
Heihoff: Eltern halten sich für Versager, werden auch von der Umwelt so gesehen. Wenn Kinder nicht still sitzen können, nicht gehorchen oder teilweise aggressiv sind, gilt das als schlechtes Benehmen. Das ist eine große Belastung. Es hilft sehr, wenn Eltern verstehen, dass sie es mit einer Krankheit zu tun haben. Wie man einem hinkenden Kind nie sagen kann, es solle sich beeilen, so kann man ein ADHS-Kind nicht dazu anhalten, ruhiger zu sein. Eltern müssen das Gelernte aber im Alltag umsetzen, sonst ist die Therapie wenig effektiv.

Wir haben jetzt viel über Kinder mit ADHS gesprochen. Wie geht es Jugendlichen und Erwachsenen mit der Krankheit?
Hermeler: Manche Symptome bessern sich nach der Pubertät. Die Impulsivität zum Beispiel lässt nach. Das ist aber individuell verschieden. ADHS kann sich bei Erwachsenen regulieren oder aber zu vielen Schwierigkeiten führen, zum Beispiel dem häufigen Wechsel von Beziehungen und Arbeitsstellen.
Heihoff: Man sollte ADHS nicht nur negativ sehen. Viele Betroffene haben eine ausgeprägte künstlerische Begabung, sind sehr engagiert. Wichtig ist, dass sie lernen, mit ihrer Krankheit umzugehen und ihre Fähigkeiten zu nutzen.

Text: Katrin Brodherr
Fotos: Kirsten Weber

ADHS – die Buchstaben stehen als Abkürzung für den Begriff „Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung“. Etwa drei bis zehn Prozent aller Kinder zeigen Symptome im Sinne einer ADHS. Jungen sind deutlich häufiger betroffen als Mädchen. Mehr Informationen gibt die Praxis für Ergotherapie von Beate Heihoff und Stefanie Hermeler unter 0 23 23 / 91 83 91 oder 0 23 25 / 5 63 22 und im Internet unter www.ergotherapie-herne.com.

inherne IMPRESSUM

Herausgeber:
Stadt Herne in Kooperation mit der WAZ

Redaktion:
Pressebüro der Stadt Herne, Christian Matzko (v.i.S.d.P.), Horst Martens (Redaktionsleiter), JournalistenBüro Herne, Susanne Schübel (stellv. Redaktionsleitung und Schlussredaktion)

Titelbild: Thomas Schmidt

Fotos:
Thomas Schmidt, Kirsten Weber (Pressebüro der Stadt Herne), Martin Leclaire, St. Anna Hospital

Gestaltung: claus+mutschler

An unserer Ausgabe haben folgende Autoren mitgearbeitet:
Katrin Brodherr, Ernst Dogs, Manuela Haacke, Christoph Hüsken, Christian Matzko, Günter Mydlak, Sascha Rutzen, Julia Valtwies, Christine Weiser

Druck:
Braunschweig-Druck GmbH, 38112 Braunschweig

Vertrieb:
www.waz-druck.de
Auflage: 32.000 Exemplare

Redaktionsbeirat:
Stadt Herne, entsorgung herne, Bäder GmbH, Herner Gesellschaft für Wohnungsbau, Herner Sparkasse, Revierpark Gysenberg Herne GmbH, Stadtwerke Herne AG, Straßenbahn Herne – Castrop-Rauxel GmbH, Wanne-Herner Eisenbahn und Hafen GmbH, Wirtschaftsförderungsgesellschaft Herne, WAZ Medien Service Herne

Redaktionsanschrift:
Stadt Herne
Pressebüro
Redaktion inherne
Postfach 10 18 20
44621 Herne
Tel. 0 23 23 - 16 27 33
horst.martens@herne.de

Anzeigen:
WAZ Medienservice Herne, Christian Röder, Tel. 02 34 - 966 14 50

inherne erscheint viermal jährlich
Nächste Ausgabe: Mai 2012

Walter Haarmann
Rechtsanwalt und Notar
Virchowstraße 10
Direkt am St. Anna-Hospital
44649 Herne-Wanne
Ruf: 02325/9700-0 Fax: 02325/9700-47
mail: raunhaar@aol.com

Erbrecht
Familienrecht
Strafrecht
Sozialrecht
Verkehrsrecht
Unfallregulierungen
Grundstücksverträge
Grundschulden
Gesellschaftsverträge
Testaments-vollstreckung

Mitglied im Deutschen Anwaltsverein
Gründungsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Erbrechtskunde

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Rätselfreunde,

erst einmal möchte ich Ihnen ein frohes und vor allen Dingen gesundes Jahr 2012 wünschen. Wobei ich auch sofort beim Thema wäre. In unserer neuen inherne-Ausgabe haben wir den Schwerpunkt „Gesundheit“ gewählt. Also habe auch ich mir ein paar Gedanken dazu gemacht und möchte heute Ihr Wissen zu „Ernährung und Gesundheit“ testen. Die nachfolgenden sechs Fragen gilt es richtig zu beantworten.

In diesem Sinne,
viel Glück und bleiben Sie gesund.
Ihre Manuela Haake

1. Welche Fischart enthält die meisten Omega-3-Fettsäuren:
a Hering
b Aal
c Lachs

2. Geräucherte Fische darf man nicht erhitzen.
a Stimmt
b Stimmt nicht

3. Wie viele Eier pro Woche werden für eine ausgewogene Ernährung empfohlen?
a 2 bis 4 Eier wöchentlich
b 1 Ei täglich
c 1 bis 3 Eier wöchentlich

4. Unreife, grüne Tomaten enthalten Giftstoffe.
a Stimmt
b Stimmt nicht

5. Was hat mehr Kalorien: Haushaltszucker oder Honig
a Zucker
b Honig
c beides gleich viel

6. Gemüse enthält heute weniger Nährstoffe als früher
a Stimmt
b Stimmt nicht

Sie können Ihre Lösung per Post oder E-Mail an diese Adresse senden:
Pressebüro der Stadt Herne
Manuela Haake
Postfach 10 18 20
44621 Herne
oder **presse@herne.de**

Einsendeschluss ist Mittwoch, 7. März 2012

UNSERE PREISE:

1. - 3. Preis:
Je zwei Tickets für das Konzert mit Roger Cicero & Big Band In diesem Moment – Tournee 2012 Sonntag, 25. März, 19 Uhr, König-Pilsener-Arena, Oberhausen. Zur Verfügung gestellt von der WAZ-Mediengruppe.

4. Preis:
Zwei Karten für eine Aufführung im Mondpalast von Wanne-Eickel, zur Verfügung gestellt von der Herner Sparkasse.

5.+ 6. Preis:
Je zwei Freikarten für eine Aufführung der Wanne-Eickeler Kammerspielchen, zur Verfügung gestellt vom Mondpalast von Wanne-Eickel, Deutschlands großes Volkstheater.

7. Preis:
Je zwei Lago-Karten, zur Verfügung gestellt von der Revierpark Gysenberg GmbH.

8. - 9. Preis:
Je zwei Karten für die Flamenco-Premiere mit Maria del Mar am Samstag, 16. Juni, 20 Uhr, in den Flottmann-Hallen, zur Verfügung gestellt vom Kulturbüro der Stadt Herne.

10. - 11. Preis:
Je zwei Karten für Bandfusion - der Cover-Contest. Konzert am Samstag, 30. Juni, um 20 Uhr in den Flottmann-Hallen, zur Verfügung gestellt vom Kulturbüro der Stadt Herne.

12. Preis:
„100 Objekte Herne“ von Alexander von Knorre und Wolfgang Quickels. Ein kunst- und kulturhistorischer Führer durch die Stadt. Zur Verfügung gestellt von der Straßenbahn Herne - Castrop-Rauxel (HCR).

13. + 14. Preis:
Je ein Buch, zur Verfügung gestellt vom JournalistenBüro Herne.

Über 300 Konzerte und drei Platin-Alben in nur drei Jahren hat Roger Cicero zu verzeichnen. Für die Arbeit an seinem vierten Album „In diesem Moment“ hat er die hohe Schlagzahl etwas verringert und sich eine Weile aus dem aufgeregten Betrieb herausgezogen. Er hat Songs geschrieben und an vielen Stellschrauben gedreht. Ab Februar 2012 ist Roger Cicero & Big Band mit der Tournee „In diesem Moment“ in über 30 Städten in Deutschland, Österreich und der Schweiz live zu erleben.

AUFLÖSUNG:

Die richtige Lösung unseres Weihnachtsmann-Suchspiels: Es waren **acht** Weihnachtsmänner versteckt.

DIE GEWINNER:

1. Preis:
Zwei Karten für das Konzert von Chris Rea am 26. Februar 2012 in der Westfalenhalle Dortmund, zur Verfügung gestellt von der WAZ-Mediengruppe: Brigitte Schmidtmeier, Herne

2. - 4. Preis:
Jeweils zwei Karten für die Silvesterparty im Kulturzentrum:
Erika Felsch, Herne; Jürgen Kleinmann, Herne; Jürgen Uhlmann, Herne

5. - 10 Preis:
Je zwei Lago-Karten, zur Verfügung gestellt von der Revierpark Gysenberg GmbH:
Petra August, Herne; Sonja Yücael, Herne; Helmut Kalinna, Herne; Dirk Gröning, Gelsenkirchen; Gerda Bösche, Herne; Klaus Schreibing, Herne

Ihre Feier in unseren Räumen
- ein garantierter Erfolg -

Parkrestaurant Herne
Schaeferstr. 109
44623 Herne
Tel. 0 23 23 / 955-333
Fax 0 23 23 / 955-230

Räumlichkeiten bis zu 250 Personen

Bild: futecAG, Besler

Richtig Sport!

SÜDPOOL
einfach erschwimmlich.

Öffnungszeiten Hallenbad Sommer

Montag	geschlossen
(in den Ferien	8:00 - 16:00 Uhr)
Di, Do, Fr	6:30 - 20:00 Uhr
Mittwoch	6:30 - 16:00 Uhr
Samstag	8:00 - 18:45 Uhr
Sonntag	8:00 - 20:00 Uhr

Freibad

Sa - Mo	8:00 - 20:00 Uhr
Di - Fr	6:30 - 20:00 Uhr

Öffnungszeiten Hallenbad Winter

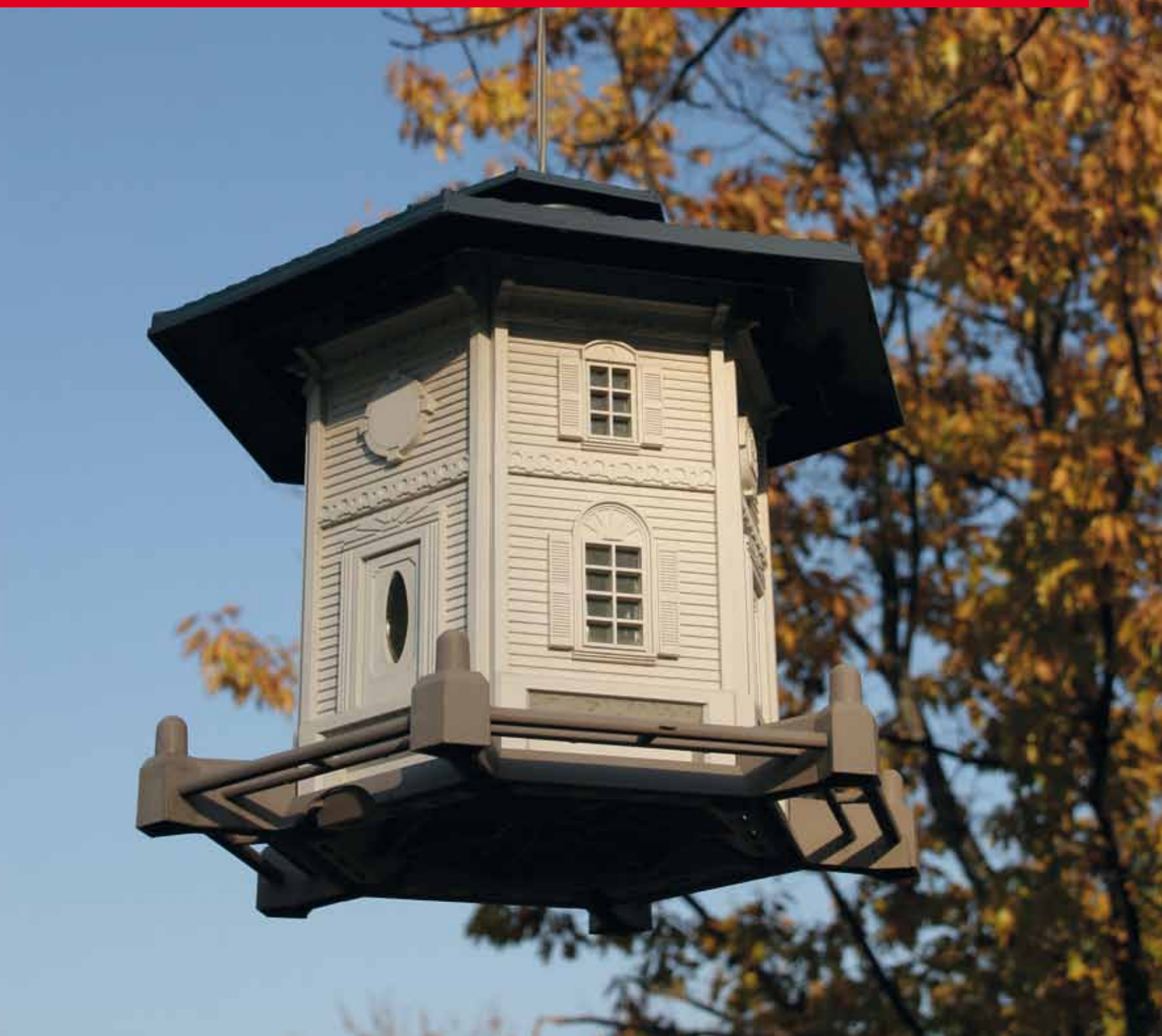
Montag	Schulen und Vereine
Di, Do, Fr	6:30 - 20:00 Uhr
Mittwoch	6:30 - 14:00 Uhr
Senioren	- 16:00 Uhr
Sa, So	8:00 - 17:00 Uhr

Südpool
Bergstraße 27
44625 Herne
Tel.: 02323/592 690
www.suedpool-herne.de

stwh STADTWERKE HERNE

Neues Zuhause gesucht?

Wir haben auch Immobilien für den besonderen Geschmack.

Immobilienvermittlung, Beratung und Finanzierung.
Unser Team im ImmobilienCenter berät Sie bei allen Fragen rund um Ihre Immobilie.

Herner Sparkasse
www.herner-sparkasse.de