

# mediKUSS



## St. Josef ist Lehrkrankenhaus

Die St. Josef Krankenhaus GmbH Moers hat die Anerkennung als Akademisches Lehrkrankenhaus der Universitätsmedizin Hamburg erhalten.



ST. JOSEF KRANKENHAUS  
GMBH MOERS



## Stabwechsel

Interview mit dem neuen ärztlichen Direktor Dr. Michael Jonas.



## Mit Gold ausgezeichnet

St. Josef Krankenhaus Moers ist zum wiederholten Mal als fahrradfreundlicher Arbeitgeber ausgezeichnet.



## Urologie

Stoßwellentherapie gegen Nierensteine

ZERTIFIZIERTE  
GEBURTSKLINIK



[www.babyfreundlich.org](http://www.babyfreundlich.org)



Liebe Leserinnen und Leser,  
liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

die Sommerferien liegen gerade hinter uns und Sie haben hoffentlich unbeschwerte und erholsame Urlaubstage mit Ihren Familien oder Freunden verbringen können. Es wäre schön, wenn wir noch bis zum Herbst mit wärmenden Sonnenstrahlen und lauen Sommernächten verwöhnt werden.

Seit der letzten Ausgabe unseres Gesundheitsmagazins hat es in unserer Gesellschaft eine bedeutende Veränderung gegeben: der GFO-Verband hat die Mehrheit der Gesellschaftsanteile übernommen. Damit ist am Niederrhein ein Gesundheitsnetzwerk aus unserem St. Josef Krankenhaus Moers, dem St. Vinzenz-Hospital Dinslaken, unserem St. Nikolaus Hospital Rheinberg und der Fachklinik St. Camillus Duisburg entstanden, von dem sowohl unsere Patient\*innen als auch unsere Mitarbeiter\*innen profitieren werden. An oberster Stelle stehen neben der guten medizinischen Versorgung der Bevölkerung ebenso der langfristige Erhalt der Arbeitsplätze in unseren Einrichtungen.

Auch personell gab es eine bedeutsame Veränderung: Herr Dr. Thomas Ziegenfuß, Chefarzt der Klinik für Anästhesie und Intensivmedizin und langjähriger Ärztlicher Direktor unseres Hauses, hat den Staffeltab für das Amt des Ärztlichen Direktors in jüngere Hände gelegt. Lernen Sie Herrn Dr. Michael Jonas im Interview kennen!

Wir sind stolz, dass das St. Josef Krankenhaus seit Anfang dieses Jahres akademisches Lehrkrankenhaus der UMCH - Universitätsmedizin Neumark a. M. Campus Hamburg ist. Wir stellen Ihnen in dieser Ausgabe unsere ersten vier Studentinnen der Medizin vor.

Lesen Sie auch über neue Behandlungsverfahren in unserer Klinik für Urologie und Kinderurologie. Darüber hinaus haben wir für die ambulante Betreuung einen zusätzlichen urologischen Stützpunkt in Duisburg-Meiderich eröffnet. Hier betreut Frau Dr. Steltemeier in unserem neuen medizinischen Versorgungszentrum Patient\*innen mit urologischen Krankheitsbildern.

Passend zur Sommerzeit verrät unser Küchenchef sein Lieblingsrezept für erfrischende Gazpacho. Und last but not least haben wir wieder ein Gewinnspiel für Sie im Gepäck.

Ich wünsche Ihnen einen angenehmen Sommer und halten Sie sich fit für den Herbst!

Viel Spaß bei der Lektüre!

Ihr Ralf H. Nennhaus  
Geschäftsführer

- 2 Editorial
- 3 Termine und Veranstaltungen
- 4 Stärker und zukunftssicherer im gemeinsamen Verbund – Die St. Josef Krankenhaus GmbH Moers kommt zur GFO  
Geschäftsführer Ralf H. Nennhaus im Interview
- 5 Chefarzt des St. Josef Krankenhauses in der Bestenliste
- 6 St. Josef erhält Zuschlag – Fördergelder für digitale Infrastruktur
- 7 Neues Großgerät zur Nierensteinbehandlung
- 8 Stabwechsel: Neuer ärztlicher Direktor – Interview mit Dr. Michael Jonas
- 9 Mit Gold ausgezeichnet – St. Josef ist fahrradfreundlicher Arbeitgeber
- 10 Akademisches Lehrkrankenhaus
- 11 Schlaganfallbegleitung
- 12 Schnelle Schlaganfall-Behandlung – perfekt abgestimmte Abläufe
- 13 Erfolgreiche Rezertifizierung – Darmzentrum
- 14 Erfolgreiche Zertifizierung – Kontinenz- und Beckenbodenzentrum
- 14 Neues Medizinisches Versorgungszentrum für Urologie
- 15 Rund um die Familie – Baby- & Kleinkindtag am St. Josef Krankenhaus
- 16 Unser Kreuzworträtsel: Gewinnen Sie einen von 3 Gutscheinen für ein Schnuppertraining
- 17 Neues Behandlungsverfahren – Wasserdampf gegen Prostatavergrößerung
- 17 Laufen fürs Hospiz
- 18 Hospiz ausgezeichnet – Projekt ÖKOPROFIT®
- 18 Schlafberatung – Ein neues Angebot in der Geburtsklinik
- 19 FTRD – Neuartiges Instrument zur sanften Gewebeentfernung
- 19 Ambulante Pflege in Moers und Umgebung
- 20 Unser Rezepttipp: Spanische Gazpacho
- 21 Der Beckenboden – Interview mit Hannah Theelen
- 22 Was macht Musik mit dem Gehirn? – Was macht das Gehirn mit Musik?
- 24 Impressum



# Termine & Veranstaltungen

**MÖGLICHE ABSAGE VON VERANSTALTUNGEN**

Die Corona-Pandemie und die geltenden Bestimmungen können dazu führen, dass Veranstaltungen nicht stattfinden können.

**Vielen Dank für Ihr Verständnis.**

**ST. JOSEF KRANKENHAUS MOERS**

**BABY- UND KLEINKINDTAG**

**SONNTAG, 21. AUGUST 2022 VON 10:00 BIS 16:00 UHR IM ST. JOSEF KRANKENHAUS MOERS**

**MIT GROSSEM KINDERPROGRAMM UND INFOSTÄNDEN!**

**PROGRAMM:**

- Baby- und Kleinkindflohmarkt von 10:00 bis 16:00 Uhr
- Kreißsaalführungen 11:00 Uhr, 13:00 Uhr und 15:00 Uhr | Treffpunkt Hebammenstand
- Hebammensprechstunde - Wir beantworten Ihre Fragen 10:00 - 16:00 Uhr
- Wie kommt meine Schwester / mein Bruder zur Welt? 14:00 Uhr

Grill- und Kuchenstand sorgen für die kleine Stärkung zwischendurch.

Bleibe weiterhin Ihr stilles Stand für den Baby- und Kleinkindflohmarkt im Saalbereich der Kreißsaalabteilung / Geburtsklinik an: Tel. 02841 107 12861 | [kywik@stjosef.de](mailto:kywik@stjosef.de)

**ST. JOSEF KRANKENHAUS MOERS** | Albecker Straße 4 | 47441 Moers | Tel. 02841 107-0 | [www.stjosef.de](http://www.stjosef.de)

**21 August 2022**

**BABY- UND KLEINKINDTAG**

**10:00 - 16:00 Uhr**

**ST. JOSEF KRANKENHAUS MOERS**

**EINLADUNG**

Das zertifizierte Darmzentrum des St. Josef Krankenhauses Moers lädt ein zum **MOERSER DARMTAG 2022**

Mittwoch, 24. August 2022 | 15:30 - 18:00 Uhr  
Veranstaltungsort: **BISTRO AUSZEIT** im UG

**15:30 Uhr – Darmkrebs, Divertikel und chronisch entzündliche Darmerkrankungen – was gibt es Neues?**  
Dr. Christoph Hög – Gastroenterologe für Intern. Medizin, Leiter Gastroenterologie

**16:00 Uhr – Hämorrhoiden und Blut im Stuhl – Fallbeispiele**  
Dr. Hans-Heinrich Janssen – Stomatologischer Klinik für Allgemein- und Endokrinologische Erkrankungen der Gastroenterologie

**16:30 Uhr – Darmoperationen was ist neu?**  
Dr. Mark Alexander Meiner – Chirurg der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie, Leiter der Darmchirurgie

**17:00 Uhr – Ernährung bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa**  
Dr. Christoph Hög – Gastroenterologe für Intern. Medizin

**17:30 Uhr – Meet the experts**

**18:00 Uhr – Ende der Veranstaltung**

**24 August 2022**

**MOERSER DARMTAG**

**15:30 - 18:00 Uhr**

**ST. JOSEF KRANKENHAUS MOERS**

**EINLADUNG**

Das Endoprothetikzentrum des St. Josef Krankenhauses Moers lädt ein: **MOBIL DURCHS LEBEN**

Dienstag, 6. September 2022 | 15:00 - 17:30 Uhr  
Veranstaltungsort: **BISTRO AUSZEIT** im UG

**15:00 Uhr – Begrüßung**  
Dr. Michael Giese – Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Traumatologie

**15:05 Uhr – Moderne Endoprothetik des Hüft- und Kniegelenks**  
Dr. Thomas Knieke – CHL, Oberarzt der Klinik für Orthopädie und Traumatologie

**15:35 Uhr – Neurochirurgie im St. Josef Krankenhaus**  
Ein neues Department stellt sich vor  
Dr. Hans-Heinrich Janssen – Neurochirurgie

**16:05 Uhr – Das Gesundheitszentrum Niederrhein – Ihr Partner, wenn es um Mobilität und Fitness geht**  
Bettina Knepper – Geschäftsführerin Gesundheitszentrum Niederrhein

**16:30 Uhr – Meet the experts**  
Infostand der Firma Smith an Nephew

**17:30 Uhr – Ende der Veranstaltung**

**6 September 2022**

**MOBIL DURCHS LEBEN**

**15:00 - 17:30 Uhr**

**21 September 2022**

**SAVE THE DATE**

**EINLADUNG ZUM WELT-ALZHEIMERTAG**

**19 Oktober 2022**

**MOERSER HERZTAG**  
„Turbulenzen im Herzen · Vorhofflimmern“

**15:30 - 17:30 Uhr**

**ST. JOSEF KRANKENHAUS MOERS**

**KREISSAALFÜHRUNG**

Wir laden herzlich ein unser Team persönlich kennen zu lernen, um Rahmen einer ersten Einführung stellen wir uns vor und geben Ihnen umfangreiche Informationen rund um die Geburt und das Wochenbett. Darüber hinaus haben Sie die Gelegenheit unsere Kreißsäle und Entbindungsräume in kleinen Gruppen zu besichtigen. Gleichzeitig haben Sie die Möglichkeit Antworten auf vielfältige Fragen zu bekommen.

**Treffpunkt jeweils in der Eingangshalle, Dienstags um 18:30 Uhr**

**TERMINE:**

- 16. August 2022
- 20. September 2022
- 18. Oktober 2022
- 15. November 2022
- 19. Dezember 2022

**KREISSAALFÜHRUNGEN**

**Treffpunkt:** Eingangshalle  
**Beginn:** Dienstags, 18:30 Uhr

- 16. August 2022**
- 20. September 2022**
- 18. Oktober 2022**
- 15. November 2022**
- 20. Dezember 2022**

# Stärker und zukunftssicherer im gemeinsamen Verbund

Die St. Josef Krankenhaus GmbH Moers kommt zur GFO  
Geschäftsführer Ralf H. Nennhaus im Interview

**Anfang Februar 2022 haben die Aufsichtsgremien der GFO und der St. Josef Krankenhaus GmbH Moers der Integration der St. Josef-Gruppe in den GFO-Verbund zugestimmt. Die GFO wird in einem ersten Schritt 60 Prozent der Gesellschaftsanteile übernehmen. Geschäftsführer Ralf H. Nennhaus beantwortet, warum der katholische Verbund aus Moers seine Zukunft unter dem Dach der GFO sieht.**

**mediKUSS:** Herr Nennhaus, warum sieht die St. Josef Krankenhaus GmbH Moers ihre Zukunftschancen im GFO-Verbund?

Ralf H. Nennhaus: Den Schwerpunkt unseres kleinen Verbundes am linken Niederrhein bilden die beiden Krankenhausstandorte. Unsere weiteren Einrichtungen stehen mit diesen in enger Verbindung, weil sie im Rahmen des Aufnahme- und Entlassmanagements wechselseitig miteinander vernetzt sind. Daher sind die Zukunftsentscheidungen überwiegend aus dem Blickwinkel der Krankenhäuser gefallen.

Auch ein Schwerpunktversorger wie die St. Josef Krankenhaus GmbH Moers kann mittelfristig, wenn wir den Zeitraum bis 2030 betrachten, nicht mehr alleine bestehen. Ein Stichwort ist der Krankenhausplan des Landes NRW, der diesen Prozess beschleunigen wird. Ich bin überzeugt davon, dass es mittel- und langfristig ein Gewinn ist, in Partnerschaft mit einem starken Träger wie der GFO zusammenarbeiten.

Was spricht aus Ihrer Sicht für die GFO als Partnerin?

Es ist meine Überzeugung, dass die Philosophie der GFO, wie sie ihre Einrichtungen betreibt, am besten zu uns passt. Da spielen Themen wie christliche Identität, die Vielfalt der Religionen und eine Werteorientierung verbunden mit unserem christlichen Selbstverständnis eine wichtige Rolle. Gleichzeitig haben wir zu akzeptieren, dass wir in der Gesellschaft stehen, die um uns herum stattfindet.

Wohin soll sich die St. Josef Krankenhaus GmbH Moers im GFO-Verbund entwickeln?

Die St. Josef Krankenhaus GmbH Moers und die GFO können sich in der Region am Niederrhein gegenseitig unterstützen und stärken. Das gilt für die Versorgung der Patientinnen und Patienten, aber auch für die Mitarbeitenden. So sind wir in der Lage, in einem großen Verbund übergreifende Aufgaben gemeinsam besser zu lösen und für die Zukunft Perspektiven aufzuzeigen.

Bisher müssen wir allein alle Herausforderungen bewältigen, die auch ein Verbund zu lösen hat. Es stehen dann hin und wieder Dinge hinten an, die wünschenswert, aber nicht absolut not-



Ralf H. Nennhaus gibt einen positiven Ausblick auf den Zusammenschluss mit der GFO

wendig sind. Ich denke, wir machen vieles gut, andererseits müssen wir aufgrund unserer Größe Prioritäten setzen. Die zukünftige Gemeinsamkeit wird unsere Standorte stärken.

Es gibt im GFO-Verbund die GFO Kliniken Niederrhein mit den Standorten St. Vinzenz Hospital in Dinslaken und St. Camillus in Duisburg. Mit dem St. Josef Krankenhaus in Moers und dem St. Nikolaus Hospital in Rheinberg kommen zwei weitere Klinikstandorte hinzu. Wie sollen die vier Standorte künftig zusammenarbeiten?

Die Perspektive ist, dass wir für jedes Fachgebiet analysieren, was wir medizin-strategisch aufeinander abstimmen können. Beispielsweise haben wir an den Standorten Dinslaken, Duisburg und Rheinberg ein sehr großes psychiatrisches Versorgungsangebot mit zusammen weit über 300 Betten. Da ist es absolut sinnvoll und notwendig, sich inhaltlich abzustimmen. Die Fragestellung sollte immer lauten: „Wie können wir unser medizinisches Leistungsangebot gegenseitig sinnvoll ergänzen?“

Was für die Medizinstrategie gilt, trifft auch für Therapie und Diagnostik zu. Und nicht zuletzt geht es ebenfalls um weitere Dienstleistungsangebote. Wir streben Lösungen an, wonach Schwerpunkte gebildet werden.

Zum Beispiel werden auch die Verwaltungs- und Unterstützungsbereiche im Laufe der Zeit für



ST. JOSEF KRANKENHAUS  
GMBH MOERS

**IHRE STARKEN PARTNER AM NIEDERRHEIN**

DIE ST. JOSEF KRANKENHAUS GMBH MOERS GEHÖRT JETZT ZUM GFO VERBUND

alle vier Standorte zuständig sein. Nicht jeder Standort muss sich zukünftig allein den Herausforderungen stellen. Dennoch können Arbeitsplätze weiterhin wohnortnah angeboten werden. Insgesamt sollen die vier Klinikstandorte in den nächsten drei bis vier Jahren zusammenwachsen und gemeinsam als GFO Kliniken Niederrhein auftreten. Das ist unser mittelfristiges Ziel.

Welche Wegmarken und Entwicklungsschritte sind denn für die nächsten drei, vier Jahre geplant?

Die wesentliche Aufgabe ist es jetzt, die Medizinstrategie der vier Standorte aufeinander abzustimmen. Dabei geht es darum: Wo können wir uns unterstützen oder jeweils Aufgaben für den anderen übernehmen? Der nächste Schritt ist dann das Zusammenwachsen.

Nehmen wir noch die anderen Bereiche der St. Josef Krankenhaus GmbH Moers in

den Blick. Was bedeutet die Integration in den GFO-Verbund für diese?

Die Medizinischen Versorgungszentren unterstützen die Krankenhäuser in der Geburtshilfe und Urologie. Diese MVZ werden weiterhin gebraucht. Sie haben einen eigenständigen Versorgungsauftrag für die lokale Bevölkerung in der Gesundheitsregion. Zu überlegen ist, die Verwaltung der MVZ mit der Verwaltung der MVZ der GFO in der Region Niederrhein zusammenzuführen.

Die Pflegeeinrichtungen sind fester Bestandteil der Versorgung im linksrheinischen Gebiet des Kreises Wesel. Sie unterstützen unsere Krankenhäuser durch die Aufnahme von Patientinnen und Patienten, sind aber auch ohne die Kliniken selbstständig existenzfähig. Auch da ist zu überlegen, wie sich die Altenhilfeeinrichtungen und das GFO-Pflegeheim St. Franziskus in Dinslaken gegenseitig unterstützen können.

Im Gegensatz zum Standort St. Vinzenz der GFO in Dinslaken haben wir die therapeutischen Leistungen – Physio-, Ergo- und Logotherapie – ausgegliedert und in die Gesundheitszentrum Niederrhein GmbH eingebracht. Diese Gesellschaft hat zwei Aufträge: Zum einen das Krankenhaus mit therapeutischen Dienstleistungen zu versorgen und zum anderen ambulante Angebote für die Gesundheitsregion um Moers herum zu erbringen. Zwischenzeitlich stellen wir uns der gewachsenen Nachfrage mit insgesamt fünf Praxen.

Zum Abschluss möchte ich persönlich zum Ausdruck bringen, dass der Zusammenschluss mit der GFO für unsere Mitarbeitenden mehr Chancen, Perspektiven und Möglichkeiten bringt, als wir ihnen als alleinstehender lokaler Partner im Gesundheitswesen anbieten könnten.

Vielen Dank für das Interview.

## Chefarzt des St. Josef Krankenhauses in der Bestenliste



Stern Sonderheft  
„Gute Ärzte für mich“  
März 2022

sowohl in der Kategorie Schmerzmedizin als auch in der Kategorie Palliativmedizin empfohlen. Die Liste gibt Patientinnen und Patienten eine zuverlässige Orientierung in mehr als 100 Fachrichtungen.

Im Rahmen eines Anfang März 2022 veröffentlichten Sonderheftes gibt das Magazin Stern in Kooperation mit einem unabhängigen Rechercheinstitut insgesamt Empfehlungen in verschiedenen Fachgebieten. Eine Empfehlung erhalten Ärzte und Ärztinnen durch die Referenz von Patienten, Patientenverbänden und Kollegen sowie durch wissenschaftliche Publikationen und durch das Verfassen von Leitlinien.

Norbert Schürmann, der Vizepräsident der Deutschen Gesellschaft für Schmerzmedizin ist und den diesjährigen Schmerz- und Palliativtag als Tagungspräsident leitet: „Ich freue mich, dass

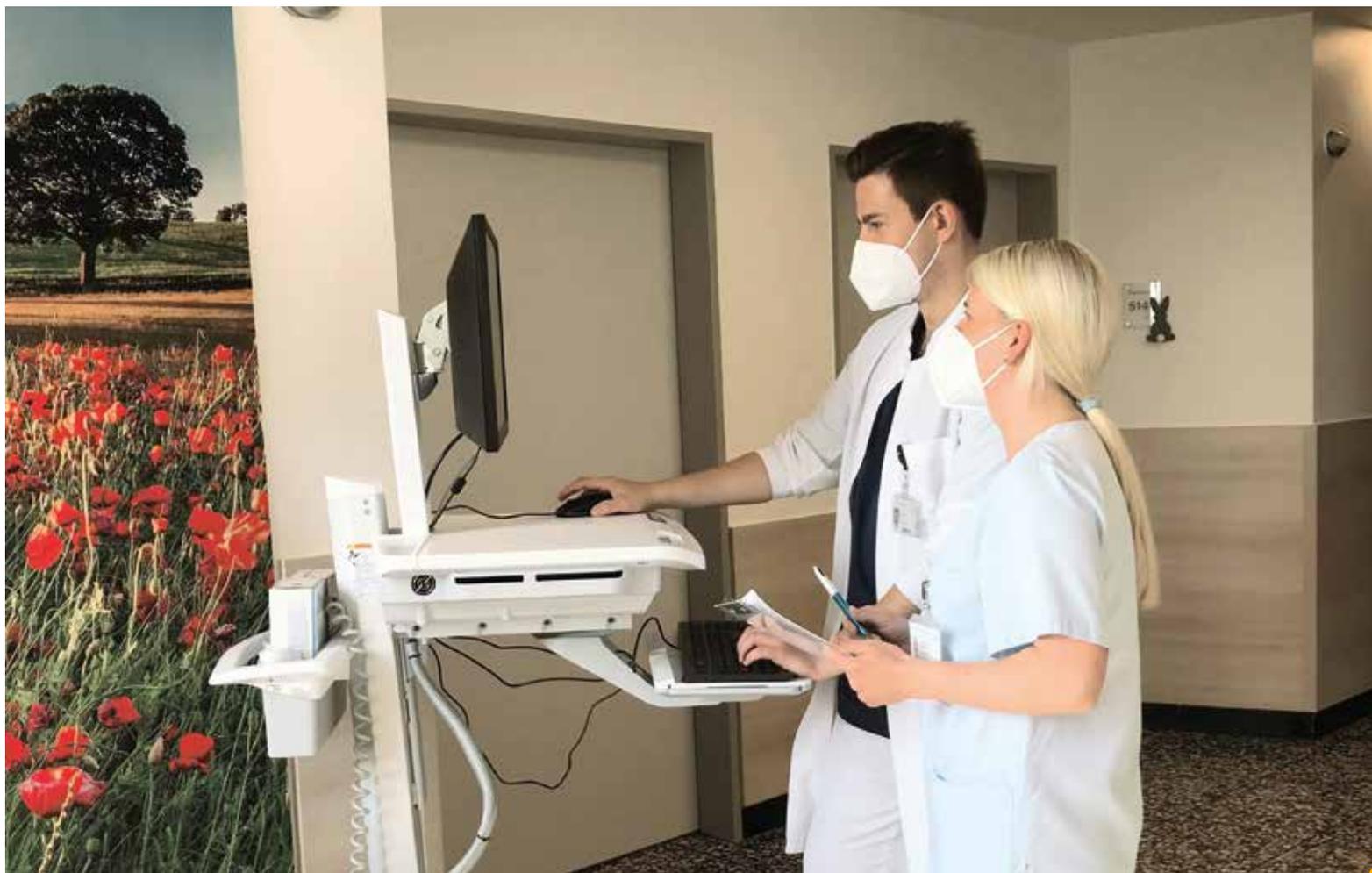


Norbert Schürmann, ärztlicher Leiter der Klinik für Schmerz- und Palliativmedizin am St. Josef Krankenhaus in Moers

auch die sogenannten kleinen spezialisierten Fachbereiche Schmerzmedizin und Palliativmedizin gewürdigt und wahrgenommen werden.“ Diese Auszeichnung gebührt nicht nur ihm allein, so der Chefarzt: „Ohne die Unterstützung meines Teams wäre ein so anhaltender Erfolg nicht möglich gewesen. Ich bin stolz auf mein Team und bedanke mich bei meinen Patienten und meinem Team für die großartige Unterstützung.“

Die Aufnahme in die Liste „Gute Ärzte für mich“ ist bereits die neunte Auszeichnung, mit der der Leiter der Klinik für Schmerz- und Palliativmedizin aufwarten kann. ■

**N**orbert Schürmann, seit fast 15 Jahren Ärztlicher Leiter der Klinik für Schmerz- und Palliativmedizin am St. Josef Krankenhaus in Moers wurde vom Magazin Stern mit der Auszeichnung „Deutschlands ausgezeichnete Ärzte und Spezialisten“ geehrt und wird den Stern-Lesern in der Liste „Gute Ärzte für mich“



Stationsleitung Nadine Scherburg  
und Stationsarzt Alexander Lang

St. Josef erhält Zuschlag

# Fördergelder für digitale Infrastruktur

**D**as Krankenhauszukunftsgesetz (KHZG) treibt die Digitalisierung der Krankenhäuser voran. Durch den Krankenhauszukunftsfond (KHZF) vom Bundesamt für Soziale Sicherheit (BAS) werden Projekte mit einem Gesamtvolumen von bis zu 4,3 Milliarden Euro gefördert.

Der Bund stellt für diese Projekte 3 Milliarden Euro bereit, die Länder geben weitere 1,3 Milliarden Euro dazu. Krankenhäusern geben diese Fördergelder die Möglichkeit, in Digitalisierung und IT-Sicherheit zu investieren. Dieses digitale Update ist für ein funktionierendes und gut ausgerüstetes Krankenhaus von extrem hoher Bedeutung. Somit wird die Versorgung der Patienten verbessert und die Sicherheit erhöht.

Einen automatischen Anspruch auf diese Fördermittel gibt es nicht. Die Mittel müssen bei der Bezirksregierung beantragt werden. Umso größer ist die Freude in der Geschäftsleitung der St. Josef Krankenhaus GmbH. Der im Mai 2021 gestellte Antrag auf diese zweckgebundenen Fördermittel wurde jetzt bewilligt. Somit stehen Fördergelder in Höhe von 1,7 Millionen Euro für den Ausbau der patientennahen Digitalisierung und IT-Security zur Verfügung.

Mit den Fördergeldern wurden bisher zwei digitale Visitenwagen angeschafft. Nadine Scherberg, Stationsleitung der Allgemeinchirurgischen Station, berichtet, dass die neuen Visitenwagen einen großen Mehrwert für Patienten und Personal bieten. So können alle Unterlagen des Patienten, wie vorherige Befunde,

Laborwerte und Röntgenbilder direkt bei der Visite aufgerufen und eingesehen werden. Dokumentiert wird direkt während der Visite. Alle, die eine Berechtigung dazu haben, d.h. behandelnde Ärzte und Pflegekräfte der jeweiligen Station können die Patientenunterlagen einsehen, Anforderungen eingeben und freigeben. Die Station 5 A, auf der die neuen Visitenwagen erstmals im Einsatz sind, wurde kürzlich renoviert und mit der neuesten IT-Technologie ausgestattet.

Für das Personal bedeutet der Verzicht auf herkömmliche Patientenakten eine immense Zeiterparnis. Wertvolle Zeit, die dem Patienten gewidmet werden kann. Für den Patienten bedeutet die Digitalisierung nicht nur, dass das Personal mehr Zeit zur Verfügung hat, sondern er auch direkt in der Visite zum Beispiel Röntgenbilder mit dem Arzt besprechen kann.

# Neues Großgerät zur Nierensteinbehandlung

- Urologie St. Josef



Die Extrakorporalen Stoßwellenlithotripsie zertrümmert Nierensteine von außen

**N**ierensteine sind weit verbreitet. In Deutschland wird jährlich bei ca. 1 – 2 Prozent der Bevölkerung ein Nieren- oder Harnleiterstein diagnostiziert. Männer haben ein etwas höheres Risiko zu erkranken als Frauen. Am häufigsten treten diese Steine im Alter zwischen 40 und 60 Jahren auf, oft sind jedoch ernährungsbedingt jüngere oder sogar Kinder betroffen. Unbehandelt können diese Steine den Harnleiter verengen oder verstopfen, was zu Infektionen führen und schwere Schmerzsyndrome bereiten kann. Es kommt zu sogenannten Koliken, oft finden sich zusätzlich Bakterien, so dass es zu gefährlichen aufsteigenden Hamwegsinfekten bis hin zur Sepsis (Blutvergiftung) kommen kann.

Die Klinik für Urologie und Kinderurologie am St. Josef Krankenhaus ist auf diese Erkrankungen spezialisiert und behandelt die durch den niedergelassenen Arzt per Ultraschall oder Röntgen diagnostizierten Steine.

Bis vor gut 30 Jahren mussten Patienten, die an Nierensteinen litten, offen operiert werden. Die Erfindung der Extrakorporalen Stoßwellenlithotripsie (ESWL) war zu dieser Zeit eine Sensation. Viele Steine können seither ohne Operation von außen zertrümmert werden. Dr. Michael Reimann, Chefarzt der Klinik, blickt auf eine über 20jährige Erfahrung der Steinzertrümmerung. „Die Stoßwellentherapie findet von außerhalb des Körpers statt“, erklärt der Urologe, „ein Nierenstein wird mit Ultraschall oder Röntgen geortet, dann werden zielgenau Stoßwellen auf den Stein gerichtet und dieser dann zertrümmert. Die kleinsten Teilchen gehen dann auf natürlichem Weg ab.“

Als Ersatz für das bisherige Gerät hat die Klinik jetzt eine neue ESWL angeschafft. Das Gerät ist auf dem neuesten technischen Stand. „Der Stein kann nach Ortung auf einem Touch-Display mit dem Finger markiert werden,

dann stellt sich der Tisch automatisch auf die optimale Stellung zur Behandlung ein und die Therapie kann ohne Operation schonend und schmerzarm durchgeführt werden“, berichtet Dr. Reimann stolz, „wir freuen uns sehr, dass wir unseren Patienten ein Gerät mit neuester Technik zur Verfügung stellen können.“

Die Therapien werden je nach Steingröße entweder stationär, aber auch ambulant durchgeführt.

**Weitere Auskunft erteilt das Sekretariat der Urologie am St. Josef Krankenhaus: 02841 107-12781**



## Stabwechsel

# Neuer ärztlicher Direktor

## Interview mit Dr. Michael Jonas



**S**eit 1. April 2022 ist Dr. Michael Jonas neuer Ärztlicher Direktor der St. Josef Krankenhaus GmbH Moers und folgt damit auf Dr. Thomas Ziegenfuß, Chefarzt der Klinik für Anästhesie und Intensivmedizin, der diese Aufgabe 19 Jahre lang wahrgenommen hat.

Dr. Jonas ist seit Februar 2008 Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Traumatologie am St. Josef Krankenhaus Moers. Nach seinem Medizinstudium an der Friedrich-Wilhelms-Universität in Bonn war der 52-Jährige langjähriger Oberarzt am Universitätsklinikum in Düsseldorf.

Regina Ozwirk (RO): Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer neuen Aufgabe, Herr Dr. Jonas.

Michael Jonas (MJ): Vielen Dank.

RO: Wie sehen Ihre Aufgaben in der Position des Ärztlichen Direktors aus?

MJ: Zusätzlich zu meiner chefärztlichen Tätigkeit in unserer Klinik für Orthopädie und Traumatologie unterstütze ich als Mitglied der Betriebsleitung die Geschäftsleitung bei medizinischen Prozessen und Entscheidungen. Besondere Herausforderungen sind hier die durch den Landeskrankenhausplan bedingten einschneidenden Veränderungen im Gesundheitswesen sowie

die zunehmende Ambulantisierung, der wir uns zunehmend stellen müssen.

Der Landeskrankenhausplan ist für alle Krankenhäuser in NRW einschneidend. Die Grundversorgung wird bestehen bleiben, aber in vielen Häusern werden auch langjährige Spezialisierungen nicht mehr angeboten werden dürfen. Darauf müssen wir uns vorbereiten und unser Angebot schärfen.

Weiter gilt es, den Trend zur Erbringung der Leistungen in kürzeren Zeiträumen, vielfach ambulant oder in einer Tagesklinik durch bauliche und strukturelle Änderungen unseres Krankenhauses zu ermöglichen.

Darüber hinaus bin ich der hygieneverantwortliche Arzt des Krankenhauses. Bedingt durch Corona mussten und müssen in diesem Bereich weitreichende Entscheidungen getroffen werden.

RO: Was bedeutet der Zusammenschluss der St. Josef Krankenhaus GmbH mit den GFO Kliniken für Ihre Tätigkeit?

MJ: Als ärztlicher Direktor repräsentiere ich die ärztliche Seite unseres Krankenhauses innerhalb der GFO. So habe ich zum Beispiel unser Haus bei der offiziellen Eröffnung der neuen Klinik für Psychiatrie in Dinslaken vertreten.

Durch den Zusammenschluss mit den GFO Kliniken eröffnen sich für uns als Krankenhaus vielfältige Möglichkeiten. Im Verbund sind wir stärker. Zum Beispiel gibt es für die GFO-Kliniken eine langjährig eingespielte Zentrale Hygiene. Deren Erfahrungen haben uns in der aktuellen Coronawelle sehr geholfen.

In regelmäßigen Videokonferenzen der GFO-Kliniken tauschen sich die Ärztlichen Direktoren aller 12 Standorte über aktuelle Themen aus.

RO: Die versierte Arbeit als Chefarzt und Operateur einerseits und die außerhalb der ärztlichen Tätigkeit ebenfalls verantwortungsvolle Position als ärztlicher Direktor erfordern ein besonders großes Engagement. Was unternehmen Sie in Ihrer Freizeit zur Entspannung?

MJ: Ich bin passionierter Rennradfahrer. Am Wochenende unternehme ich gerne längere Radtouren, um den Kopf frei zu bekommen und neue Energie zu tanken.

RO: Danke für dieses Interview und viel Erfolg bei Ihren zukünftigen Aufgaben.

MJ: Herzlichen Dank. ■



# Mit Gold ausgezeichnet

## St. Josef ist fahrradfreundlicher Arbeitgeber

ADFC-Auditor Dr. Andreas Bittner übergibt die Urkunde an Geschäftsführer Ralf H. Nennhaus und Pressesprecherin Regina Ozwirk

Seit 2017 vergibt der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club (ADFC) die EU-weite Zertifizierung „Fahrradfreundlicher Arbeitgeber“. Im April 2010 wurde das St. Josef Krankenhaus Moers zum ersten Mal als fahrradfreundlicher Arbeitgeber ausgezeichnet und konnte in den Folgejahren die Zertifizierung erfolgreich erneuern. Nun hat das Krankenhaus die bestehende Zertifizierung erneuert und diesmal – nach der letzten Auszeichnung in Silber – das begehrte Siegel sogar in „Gold“ erhalten.

Sara Tsudome, Projektleiterin beim ADFC-Bundesverband, sagt: „Das St. Josef Krankenhaus unterstützt die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die das Fahrrad für den Arbeitsweg nutzen, mit vielen verschiedenen Maßnahmen. Das bringt viele Vorteile: Der Arbeitgeber kann so beim betrieblichen Gesundheits-, Umwelt- und Mobilitätsmanagement punkten.“

### Was zeichnet einen fahrradfreundlichen Arbeitgeber aus?

Fahrradfreundliche Arbeitgeber sparen Ressourcen und setzen Finanzen sinnvoll ein: Fahrradparken ist unterm Strich günstiger und benötigt weniger Raum als Pkw-Parkplätze. Wer Beschäftigte aufs Rad bringt, profitiert gleich mehrfach. Regelmäßige Bewegung stärkt nachweislich die Gesundheit und hebt die Motivation.

Um mehr Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für das Radfahren zu gewinnen, ist es natürlich wichtig, dass alle ihre Fahrräder sicher, trocken und ebenerdig abstellen können. Der Fahrradkäfing befindet sich in der unteren Ebene des Krankenhaus-Parkhauses, ist beleuchtet und nur mit individuellem Zugangscip zu öffnen. Umkleidemöglichkeiten und Duschen stehen den Mitarbeiter:innen zur Verfügung.

### Bedeutung für die Mitarbeiter-Gesundheit und für die Nachhaltigkeit

Unternehmen, die den Radverkehr systematisch fördern und sich zertifizieren lassen, sind Gewinner: Wenn mehr Menschen mit dem Rad zur Arbeit kommen, wird damit dem Bewegungsmangel vorgebeugt. Wer mit dem Fahrrad zur Arbeit kommt, hat im Schnitt ein Drittel weniger Krankheitstage. Fahrradfreundliche Maßnahmen tragen zum betrieblichen Umweltmanagement bei und sind ein wesentlicher Bestandteil eines nachhaltigen Mobilitätsmanagements – denn auch die Mitarbeitermobilität ist Teil der CO2-Bilanz.



Freuen sich über die Auszeichnung: technischer Leiter und Fahrradkoordinator Gereon Andretzko, Julia Sommerfeld (Qualitätsmanagement) und Regina Ozwirk (Pressesprecherin und Fahrradkoordinatorin)

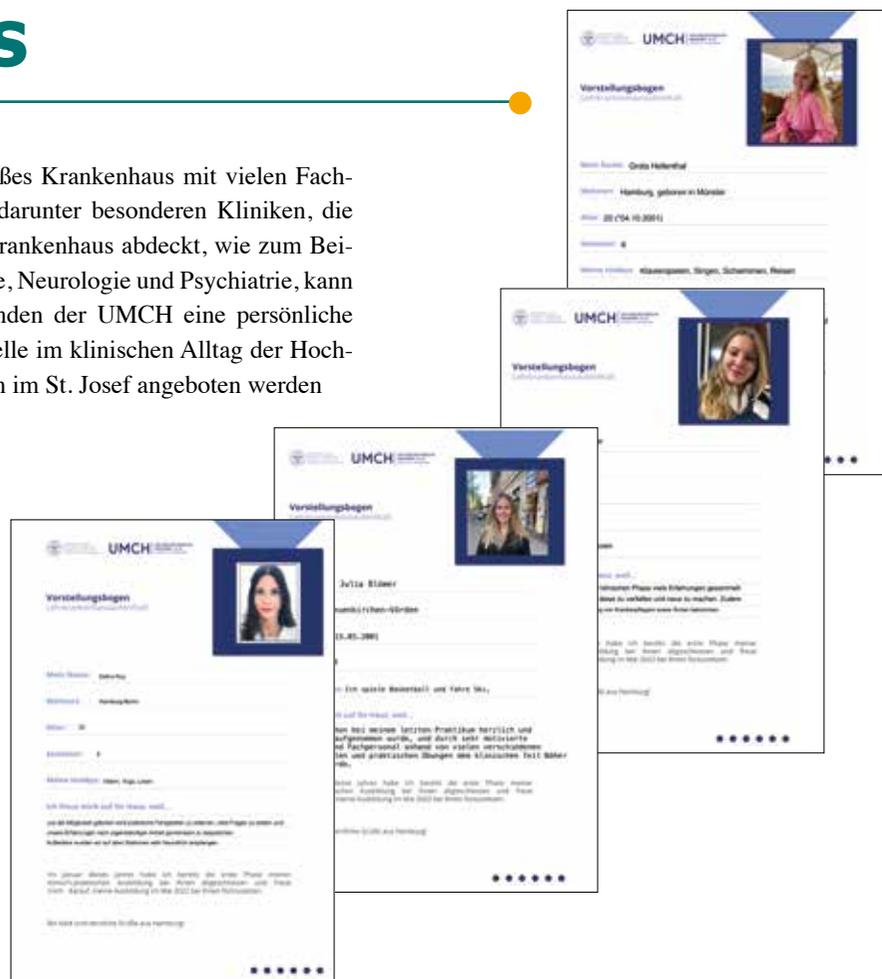


# St. Josef ist Akademisches Lehrkrankenhaus

Das St. Josef Krankenhaus Moers hat die Anerkennung als Akademisches Lehrkrankenhaus der Universitätsmedizin Hamburg erhalten. Der Kooperationsvertrag mit der UMCH – Universitätsmedizin Neumarkt a. m. Campus Hamburg – stellt eine große Wertschätzung der medizinischen Arbeit des Krankenhauses dar. Die Medizinstudent\*innen der Uni in Hamburg werden ihr Praktisches Jahr (PJ) in den verschiedenen Kliniken des St. Josef Krankenhauses absolvieren.

Anfang des Jahres kamen die ersten vier Studentinnen nach Moers. Den angehenden Ärztinnen standen alle Kliniken des Krankenhauses zur Verfügung. Im Praktischen Jahr sollen die Studierenden ihre bereits an der Uni erworbenen theoretischen Kenntnisse bei der Betreuung von Patientinnen und Patienten anwenden und vertiefen. Sie werden von Anfang an in die alltäglichen Prozesse eingebunden.

Als mittelgroßes Krankenhaus mit vielen Fachabteilungen, darunter besonderen Kliniken, die nicht jedes Krankenhaus abdeckt, wie zum Beispiel Urologie, Neurologie und Psychiatrie, kann den Studierenden der UMCH eine persönliche und individuelle im klinischen Alltag der Hochschullehrmedizin im St. Josef angeboten werden



## Ich freue mich auf Ihr Haus, weil...

uns die Möglichkeit geboten wird praktische Fertigkeiten zu erlernen, viele Fragen zu stellen und unsere Erfahrungen nach eigenständiger Arbeit gemeinsam zu besprechen. Außerdem wurden wir auf allen Stationen sehr freundlich empfangen.

## Ich freue mich auf Ihr Haus, weil...

Weil ich schon bei meinem letzten Praktikum herzlich und freundlich aufgenommen wurde, und durch sehr motivierte Fachärzte und Fachpersonal anhand von vielen verschiedenen Fallbeispielen und praktischen Übungen dem klinischen Teil näher gebracht wurde.

## Ich freue mich auf Ihr Haus, weil...

individuell auf uns eingegangen wird und wir mit viel Geduld und Struktur unterrichtet werden. Zudem legt Ihr Krankenhaus viel Wert auf zwischenmenschlichen Umgang, was eine tolle Atmosphäre schafft.

## Ich freue mich auf Ihr Haus, weil...

ich bereits im ersten Teil der klinischen Phase viele Erfahrungen gesammelt habe und mich darauf freue diese zu vertiefen und neue zu machen. Zudem haben wir selbstlose Unterstützung von Krankenpflegern sowie Ärzten bekommen.



(v.l.n.r.) Daniel Trommen, Ute Ufermann, Regina Steingass und Christian Kneip kümmern sich um Betroffene

# Schlaganfallbegleitung

## - im St. Josef Krankenhaus Moers

Jedes Jahr erleiden rund 270.000 Menschen in Deutschland einen Schlaganfall und werden in der Regel stationär behandelt. Ein Schlaganfall bedeutet für den Betroffenen und seine Angehörigen ein unerwartetes erschreckendes Ereignis und damit einen gravierenden Einschnitt ins Leben und stellt für alle eine hohe Herausforderung und Belastung dar. Häufig benötigen die Patientinnen und Patienten eine über die Versorgung auf der Station hinausgehende begleitende Betreuung.

Die St. Josef Krankenhaus GmbH Moers und der ambulante Pflegedienst „Die Pflege“ haben eine Kooperation zur Betreuung der Betroffenen beschlossen. „Mit dieser pflegerisch koordinierten Aktion möchten wir den Menschen, die oft auch unter einem großen psychischen Leidensdruck stehen, helfen und sie unterstützen“, erklärt Regina Steingass, Stationsleitung der Neurologischen Station am St. Josef Krankenhaus und eine der Initiator-

innen des Projektes, „Schlaganfalllotsinnen und -lotsen kümmern sich ausschließlich um schlaganfallbetroffene Patienten.“ Diese speziell geschulten Kolleginnen von „Die Pflege“ betreuen die Betroffenen von montags bis freitags vormittags. Sie bieten aktivierende Beschäftigungen an und geben Sicherheit im ungewohnten Stationsablauf.

„Das Pflegepersonal im Krankenhaus hat sehr viele medizinisch-pflegerische Aufgaben zu bewältigen und deshalb meist nur eingeschränkt Zeit, sich intensiv um die Sorgen und Nöte der Betroffenen zu kümmern.“, so Ute Ufermann, Koordinatorin bei „Die Pflege“, „an dieser Stelle entlasten die Schlaganfalllotsinnen Kerstin Dettweiler und Sabine Krieger, die dieses von „Der Pflege“ finanzierte Projekt seit Oktober 2021 im St. Josef durchführen, auch das Pflegepersonal vor Ort und „schenken“ den Patient\*innen Zeit, die sehr gerne angenommen wird.“ Thomas Weyers, Pflegedirektor am

St. Josef Krankenhaus, unterstützt das Projekt und betont, dass gerade während der Coronapandemie und den damit einhergehenden eingeschränkten Besuchszeiten sowohl Patient\*innen als auch Angehörige von dem Angebot profitieren.

Auch Prof. Dr. Stefan Isenmann, Chefarzt der neurologischen Klinik am St. Josef Krankenhaus, sieht in dem Projekt der Schlaganfall-Begleitung einen Mehrwert für seine Patient\*innen: „Vor allem die zusätzliche Zeit und Zuwendung, die nicht an konkrete Aufgaben der ärztlichen und pflegerischen Versorgung gebunden ist, kommt den Patienten zu Gute“.

**Fragen beantwortet Ute Ufermann,  
stAB Koordinatorin bei „Die Pflege“:  
0176 13136756  
oder per Mail  
ute-ufermann@die-pflege.com**



Ein starkes Team: (v.l.n.r.) Prof. Dr. Stefan Isenmann, Dirk Welsing, Ralf H. Nennhaus, Dr. Julia Borell, Alexandra West, Cassandra Gabriel, Thomas Weyers, Dr. Christoph Paselk

# Schnelle Schlaganfall-Behandlung

## -perfekt abgestimmte Abläufe

**D**ie überregionale Schlaganfallstation („Stroke Unit“) der Neurologie des St. Josef Krankenhauses in Moers wurde erneut erfolgreich zertifiziert. Sie bietet mit 11 Betten intensive und breit gefächerte Akutbehandlung für Schlaganfall-Patienten. Jährlich werden in der Klinik für Neurologie etwa 1000 Schlaganfall-Patienten behandelt.

Die Deutsche Schlaganfall-Gesellschaft bescheinigt damit der Schlaganfallversorgung der spezialisierten Einheit mit ihrem gesamten Team eine leitlinienkonforme Arbeit, die den hohen und kontinuierlich weiter entwickelten Anforderungen der Deutschen Schlaganfall-Gesellschaft entspricht. Die Schlaganfallbehandlung erfordert eine präzise und hoch spezialisierte interdisziplinäre Zusammenarbeit aus einem Team von Ärzten, Pflegepersonal und Therapeuten. „Eine solche Qualitätsprüfung ist kein Selbstzweck. Sie hilft, die Prozesse im Blick zu halten und laufend zu optimieren und so die Standards hoch zu halten sowie neue Entwicklungen umzusetzen“ fasst Prof. Dr. Stefan Isenmann, Chefarzt der Klinik für Neurologie und klinische Neurophysiologie, zusammen.

„Time is brain“ – das heißt: je schneller der Patient mit einem akuten Schlaganfall behandelt werden kann, desto weniger wird das Gehirn

dauerhaft geschädigt bleiben. Dazu trägt die Zeit des Transports ebenso bei wie die koordinierten Abläufe im Krankenhaus.

Bei einem Schlaganfall kommt es zu einer akuten Durchblutungsstörung des Gehirns. Die Erkrankung betrifft jährlich 250.000 Menschen in Deutschland und führt bei der Hälfte der Betroffenen zu dauerhafter Behinderung und Angewiesensein auf fremde Hilfe. Umso mehr müssen in der Akutphase alle Bemühungen darauf gerichtet sein, schnellstmöglich die verschlossenen Gefäße durch Medikamente (Thrombolyse) oder Katheterbehandlung, wieder zu öffnen. Dabei wird auf die hochspezialisierten Untersuchungs- und Behandlungsverfahren von Neurologen, Neuroradiologen, Neurochirurgen, Kardiologen, Gefäßchirurgen und Intensivmedizinern zurückgegriffen.

Daneben werden die Patienten auf der Stroke Unit durch ein Team von speziell qualifizierten Pflegekräften, Physio-, Ergo- und Sprachtherapeuten im Rahmen einer komplexen und ganzheitlichen Therapie mitbetreut.

„Der Kraftakt ist geschafft!“, lobt Klinikgeschäftsführer Ralf Nennhaus das Team der Klinik. Unsere Stroke Unit nimmt eine ganz zentrale Rolle bei der Versorgung aller Schlag-

anfallpatienten in Moers und Umgebung ein. „Es hat eine sehr positive Entwicklung stattgefunden. Durch das gezielte Training der Abläufe konnten wir die Behandlungszeiten beschleunigen, zum unmittelbaren Nutzen der Patienten“ sagt Dr. Julia Borell, verantwortliche Oberärztin der Station. In diesem Zuge konnten auch die Zahlen der Thrombolysebehandlungen sowie der neuroradiologischen Katheterbehandlungen, die es ermöglichen verschlossene Blutgefäße im Gehirn direkt wieder zu öffnen, deutlich erhöht werden.

### Wie erkenne ich einen Schlaganfall?

#### Der FAST-Test:

Mit dem sogenannten FAST-Test kann ein Schlaganfall rasch erkannt werden.

FAST steht für **Face** (Gesicht) – **Arms** (Arme) – **Speech** (Sprache) – **Time** (Zeit).

<b>Face:</b>	Beim Versuch zu lächeln hängt einseitig ein Mundwinkel herunter.
<b>Arms:</b>	Beim Vorhalten der Arme mit nach oben zeigenden Handflächen sinkt nach Augenschluss ein Arm herab.
<b>Speech:</b>	Wenn das Sprechen schwer fällt, plötzlich Worte fehlen oder verwechselt werden oder die Sprache verwaschen klingt, weist das auf eine Sprachstörung hin.
<b>Time:</b>	In diesen Fällen geht es um jede Minute: Wählen Sie die 112 und schildern Sie die Symptome

# Erfolgreiche Rezertifizierung

Das Darmkrebszentrum des St. Josef Krankenhauses unter der Leitung von Chefarzt Dr. Christoph Vogt und Chefarzt Dr. Marc Alexander Renter ist zum wiederholten Mal von der Deutschen Krebsgesellschaft rezertifiziert worden. Das Darmzentrum, in dem jährlich mehr als 6.000 diagnostische und therapeutische Untersuchungen durchgeführt werden, wurde bereits 2009 erstmals zertifiziert. Die Rezertifizierung erfolgte nach Überprüfung der Bewertungskriterien durch die Auditoren.

Die Spezialisten des Krankenhauses aus den Bereichen Gastroenterologie, Viszeralchirurgie, Onkologie, Radiologie, Strahlentherapie, Pathologie, Palliativmedizin und Psychoonkologie können bereits auf eine fast 15-jährige Erfahrung bei der Behandlung von Darmkrebspatient\*innen zurückblicken.

Darmkrebs ist in Deutschland mit ca. 70.000 Neuerkrankungen pro Jahr nach wie vor die zweithäufigste Krebserkrankung. Jedoch sind die Heilungschancen gerade bei dieser Krebsart extrem gut. Bei Erkennung und Therapie der Erkrankung im Frühstadium gibt es eine 90 %ige Heilungschance.

Daher sind die Früherkennung, die richtige Diagnosestellung und eine optimale Behandlung durch ein Expertenteam für eine erfolgreiche Behandlung von extrem großer Bedeutung. Ärzte, Pflege und Therapeuten arbeiten im Darmzentrum zur optimalen Behandlung ihrer Patient\*innen interdisziplinär zusammen.

Dr. Christoph Vogt, Direktor des Zentrums für Innere Medizin und Leiter des Darmzentrums, appelliert: „Gehen Sie zur Darmkrebsvorsorge, denn Vorsorge kann Leben retten.“



ST. JOSEF KRANKENHAUS  
MOERS

## Das zertifizierte Darmzentrum des St. Josef Krankenhauses Moers lädt ein zum **MOERSER DARMTAG 2022**

Mittwoch, 24. August 2022 | 15:30 - 18:00 Uhr

Veranstaltungsort: **BISTRO AUSZEIT** im UG



### 15:30 Uhr – Darmkrebs, Divertikel und chronisch entzündliche Darmerkrankungen – was gibt es Neues?

Dr. Christoph Vogt · Direktor Zentrum für Innere Medizin  
Leiter Darmzentrum

### 16:00 Uhr – Hämorrhoiden und Blut im Stuhl – Fallbeispiele

Dr. Karen Harmsen · Leitende Oberärztin Klinik für  
Allgemein- und Viszeralchirurgie  
Kordinatorin des Darmzentrums

### 16:30 Uhr – Darmoperationen was ist neu?

Dr. Marc Alexander Renter · Chefarzt der Klinik für  
Allgemein- und Viszeralchirurgie  
Stellv. Leiter des Darmzentrums

### 17:00 Uhr – Ernährung bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa

Dr. Christoph Vogt · Direktor Zentrum für Innere Medizin

### 17:30 Uhr – Meet the experts

### 18:00 Uhr – Ende der Veranstaltung

# Erfolgreiche Zertifizierung als Kontinenz- und Beckenbodenzentrum



**N**ach langer Vorbereitung und erheblichen Anstrengungen wurden die gynäkologische, die urologische und die chirurgische Klinik der St. Josef Krankenhaus GmbH am 18. Mai 2022 als eines der ersten interdisziplinären Zentren für Beckenboden- und Kontinenzbehandlung in Deutschland zertifiziert.

Die Prüferinnen Frau Prof. Ruth Kirschner-Hermanns und Frau Petra Brenner von Cert iQ bescheinigten den Abteilungen sowohl ein hervorragendes gemeinsames Management der teils schwierigen Fälle, als auch eine sehr gute Behandlungsqualität. Damit konnte das Zerti-

fikat ohne Auflagen und Abstriche erteilt werden. Erworbene oder angeborene Schwierigkeiten im Bereich des Beckenbodens, ggf. kombiniert mit ungewolltem Harn- oder Stuhlverlust können nun nach neuesten Gesichtspunkten und unter ständiger Kontrolle in unserem Hause behandelt werden.

In regelmäßigen gemeinsamen Fallbesprechungen werden die Fälle in einem Gremium aus spezialisierten Fachärztinnen und Fachärzten, aber auch Uro- und Stomatherapeut\*innen, Physiotherapeut\*innen und Ernährungsberater\*innen vor- und nachbesprochen und dokumentiert.

Der erworbene Status kann nur erhalten werden, wenn weiterhin regelmäßige Fort- und Weiterbildungen durchgeführt werden und die wiederkehrenden Prüfungen durch die Fachgesellschaften und die Zertifizierungsstelle erfolgreich abgeschlossen werden.

Unser neues Kontinenz- und Beckenbodenzentrum erhielt nun selbst auch eine große Bedeutung als Ausbildungs- und Trainingszentrum. Wir freuen uns sehr darüber und werden auch künftig gute Hilfe in diesem sehr speziellen medizinischen Bereich anbieten können. Auch und gerade weil das Thema für die betroffenen Patientinnen und Patienten oftmals recht unangenehm ist und der Gang zum Arzt auch am Schamgefühl scheitern kann, gibt es in Moers nun eine sehr geeignete Anlaufstelle zur erfolgreichen Behandlung. Vielfältige Hilfsangebote stehen zur Verfügung. Diese können in medikamentösen Therapien, physikalischen Behandlungen oder auch in Operationen bestehen. Der Weg zum Erfolg wird nach Voruntersuchungen und in Vorgesprächen gemeinsam mit den Patient\*innen diskutiert und festgelegt. Gerne beziehen wir auch die niedergelassenen Kolleg\*innen in die Therapieplanung mit ein. ■



Seit 1. Juli 2022 hat die St. Josef Krankenhaus GmbH Moers ein weiteres urologisches MVZ. Zu den Praxen in Duisburg-Rheinhausen und Duisburg-Homburg ist jetzt eine Praxis in Duisburg-Meiderich hinzugekommen. Frau Dr. Christiane Steltemeier ist als angestellte Fachärztin für Urologie für Sie tätig. Sie wird von einem 4-köpfigen Team unterstützt. Als medizinische Fachangestellte sind Nora Steltemeier, Claudia Steltemeier, Saskia Witzke und Martina Weitze Ihre Ansprechpartner.

## Neues Medizinisches Versorgungszentrum für Urologie in Duisburg

Die medizinischen Leistungen der Meidericher Praxis umfassen das gesamte urologische Spektrum wie zum Beispiel Vorsorge- und Ultraschalluntersuchungen, urologischer Komplexvorsorge für Männer, Hormondiagnostik und Bestimmung von Tumormarkern. ■

### Sprechzeiten:

Montag	08:00 – 12:30 Uhr 15:00 – 17:30 Uhr
Dienstag	08:00 – 14:30 Uhr
Mittwoch	08:00 – 13:00 Uhr
Donnerstag	08:00 – 13:00 Uhr 15:00 – 17:30 Uhr
Freitag	08:00 – 13:00 Uhr

### Offene Sprechstunde:

Montag - Freitag 08:00 – 09:00

### Terminvereinbarung:

**MVZ für Urologie** · Praxis Meiderich  
Von-der-Mark-Str. 94 · 47137 Duisburg  
Tel. 0203 443164 · Fax 0203 4421167



# Rund um die Familie

## - Baby- & Kleinkindtag am St. Josef Krankenhaus

**N**ach zweijähriger Pause wird es am Sonntag, 21. August 2022 rummelig am St. Josef Krankenhaus: endlich findet der traditionelle Baby- und Kleinkindtag auf dem Parkplatz vor dem St. Josef Krankenhaus nach coronabedingter Pause in der Zeit von 10:00 bis 16:00 Uhr wieder statt. Die Besucher können sich auf ungefähr 40 Trödelmarktstände freuen. Ob Kinderwagen, Wickeltasche, Kleidung oder Spielzeug – hier ist sicher das eine oder andere Schnäppchen zu ergattern. Während die Eltern oder Großeltern in Ruhe stöbern können, werden die Kleinen in Barbara Meyers Zauberschule „verzaubert“.

Die Geburtsklinik hat ein umfangreiches Programm auf die Beine gestellt. Jeweils um 11:00 Uhr, 13:00 Uhr und 15:00 Uhr werden Kreißsaalführungen angeboten. Ärzte und Hebammen informieren über geburtserleichternde Methoden und stehen für alle weiteren Fragen rund um die Geburt sowie über die Zeit davor und danach sowie die Stillzeit zur Verfügung. Die Geburt eines

neuen Familienmitglieds ist auch für Geschwisterkinder sehr spannend und so gibt es auch eine spezielle Kreißsaalführung für Geschwisterkinder. Um 14:00 Uhr sind zur speziellen Kinderkreißsaalführung „Wie kommt meine Schwester oder mein Bruder zur Welt“ ältere Geschwisterkinder herzlich eingeladen. Des Weiteren wird das Ernährungsteam des Krankenhauses zum Thema Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit informieren.

Das leibliche Wohl kommt an diesem Familientag auch nicht zu kurz: Das Team der Geburtsklinik verfügt über hervorragende Backkünste und so wird die Auswahl des Lieblingskuchens sicher schwer fallen. Wer lieber etwas Herzhaftes möchte, kann sich auf Gegrilltes freuen.

Dr. Jens Pagels, Chefarzt der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe, und sein Team freuen sich auf zahlreiche Besucher und haben das gute und trockene Wetter bereits bestellt. ■



Chefarzt Dr. Jens Pagels und sein Team laden zum Babytag ein

# Kreuzworträtsel

## Gewinnen Sie einen von 3 Gutscheine für ein Schnuppertraining



GESUNDHEITZENTRUM NIEDERRHEIN  
GMBH

Leib, Gestalt	↓	Fluss zur Donau	Spitzname des Amerikaners	↓	Himmelsrichtung	internationales Not-signal	Weltmacht (Abk.)	↓	Zufluchtsort (griech.)	Rennschlitten	feierliches Gedicht	↓	Stachel-tier	Edelgas	gelblich braune Erdart	Träger einer Erb-anlage	↓	Binde-wort
griechischer Sagenheld	→			↙					Krüm-mung, Kurve						Papst-name			
Muse der Liebesdichtung	→			↻ 12		Kirchen-ver-samm-lung						↻ 10	Leid, Not					↻ 18
herbei, hierher (ugs.)	→	↻ 14			Fest-, Tanz-raum				Hunde-name					↻ 8	Loch-vor-stecher, Pfriem			Brauch, Sitte (latei-nisch)
	→																	
Ge-spenster-treiben		franzö-sische Groß-stadt												belgi-sche Stadt		Mädchen im Wunder-land		geballte Hand
	→		↻ 2											Bein des Hundes				
Laub-baum	vorneh-mes Ein-familien-haus		zusam-men mit, samt											Gemahlin Lohen-grins				
Adels-prädikat														eine Zahl	deutscher Reichs-präsident (Friedrich)		größte Hafen-stadt Israels	
		↻ 16														↻ 3		
Bergwerk		Gefäß-flöte												Begriff aus Jazz und Pop-musik				
Schnell!; Ab!														Berufs-sportler (Kurz-wort)		Umlauf-bahn eines Satelliten		veraltet: Zorn, Groll
Teil des Bühnen-stücks		↻ 4													↻ 13			
Mitglied des span. Hoch-adels	Dramen-gestalt bei Goethe		Baldrian-gewächs											Fischfett				↻ 6
japani-scher Farb-karpfen	↻ 19					Auslese der Besten	nordische Währungs-einheit	kleine Brücke	Nach-lass-emp-fänger		auf den Bein-gelenken kauern			Neuge-staltung von Ge-bäuden	zähflüs-siges Kohle-produkt		persönl. Fürwort (3. und 4. Fall)	
			schmal; begrenzt		Schiffe in den Hafen leiten					↻ 11	Hand-werk, Beruf					↻ 17		
Tatkraft, Spann-kraft							junger Pflan-zen-spross					↻ 7	Hülle, Futteral					
				↻ 9	unklar, milchig (Flüssig-keiten)					↻ 1	feuchter Wiesen-grund			↻ 5	Zeichen für Zenti-meter			
Markt-bude		eingedickter Frucht-saft					exakt; pünkt-lich							Sahne				



### Teilnahmebedingungen:

### Lösungswort:

An der Verlosung dürfen alle Leser\*innen unseres Gesundheitsmagazins mediKUSS, Ausgabe August 2022 teilnehmen, ausgenommen sind Angestellte der St. Josef Krankenhaus GmbH und deren (An-)Verwandte. Die Gewinner erhalten eine E-Mail mit einem Gutschein, den sie bei ihrem nächsten Besuch einlösen können. Um an der Verlosung teilzunehmen, müssen Sie lediglich bis 30. September 2022 eine E-Mail mit dem richtigen Lösungswort als Betreff an folgende Mailadresse senden: [verlosung@st-josef-moers.de](mailto:verlosung@st-josef-moers.de)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Es gilt der protokollierte Zeitpunkt des E-Mail-Eingangs. Verlost wird der Gewinn am 7. Oktober 2022. Die Gewinner werden durch die zufällige Ziehung unter allen Teilnehmern, die uns rechtzeitig eine E-Mail mit dem Betreff schicken, ermittelt und von uns per E-Mail über den Gewinn informiert. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel willigen Sie in die Erhebung und

Verwendung Ihrer E-Mail-Adresse ein. Wir erheben, speichern und verarbeiten diese personenbezogenen Daten zur Durchführung und Abwicklung des Gewinnspiels ein. Eine Weitergabe der Daten an Dritte findet nicht statt. Sie können die Einwilligungen jederzeit durch Nachricht an uns widerrufen. Ihre Daten werden anschließend gelöscht.

# Neues Behandlungsverfahren Wasserdampf gegen Prostatavergrößerung

**5**0 % aller Männer über 50 Jahre leiden an einer gutartigen Prostatavergrößerung, bei den über 60-jährigen sind es sogar 70 bis 80 %. Betroffene leiden unter häufigem Harndrang sowie vermehrten nächtlichen Toilettengängen sowie dem dauerhaften Gefühl, dass die Blase sich nicht vollständig entleert. Die Vergrößerung ist meist gutartig, kann jedoch bei Nichtbehandlung zu Komplikationen führen. Blasentraining und Medikamente können bei leichten Vergrößerungen helfen.

„In manchen Fällen ist jedoch eine Operation nicht zu vermeiden“, so Dr. Michael Reimann, Chefarzt der Klinik für Urologie und Kinderurologie am St. Josef Krankenhaus, „wir können unsere Patienten mit einem relativ neuen Verfahren, der Rezum-Therapie, behandeln.“ Bei dieser Operation wird Wasserdampf genutzt, um die Prostata zu verkleinern. Die Operation erfolgt ohne äußeren Schnitt direkt durch die Harnröhre in Vollnarkose.

„Um den Wasserdampf in das Prostatagewebe einzubringen, wird ein dünnes mit einer dünnen Nadel und einer integrierten Kamera versehenes Kunststoffrohr in die Harnröhre eingeführt“, erklärt Dr. Reimann, „die Nadel gibt kleine Mengen an 70 Grad warmem Wasserdampf ab, der das Gewebe um die Prostata absterben lässt. Je nach Prostatagröße muss dieser Vorgang, der nur ca. 10 Sekunden dauert, einige Male wiederholt werden.“

Das behandelte Gewebe wird vom Körper des Patienten sukzessive abgebaut. Mit dieser Methode behandelte Patienten berichten von einer deutlichen Verbesserung der Beschwerden etwa nach drei Monaten.

Die Rezum-Therapie, deren Kosten sowohl von den privaten als auch den gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden, eignet sich insbesondere für Patienten mit milden Symptomen sowie für Patienten, deren Vorerkrankungen einen größeren Eingriff nicht zulassen. Das Verfahren, das für den Patienten völlig schmerz-



frei ist, hat in der Regel keinen Einfluss auf die Erektions- oder Ejakulationsfähigkeit der Patienten.

Dr. Reimann rät Betroffenen sich bei ihrem niedergelassenen Urologen zu informieren, inwieweit diese Therapie, die mit einem 1 – 2 tägigen stationären Aufenthalt in der Klinik verbunden ist, geeignet ist. ■

**Anmeldung und weitere  
Informationen im Sekretariat der  
Urologie am St. Josef Krankenhaus:**

**Tel. 02841 107-12781**

## Laufen fürs Hospiz



Hospizleitung Mirjam Klass bedankt sich bei den Organisatoren des Laufs

**B**ereits im vergangenen Jahr organisierte Matthias Prinz einen Spendenlauf zugunsten des Hospizes Haus Sonnenschein in Rheinberg. Aufgerufen waren Läuferinnen und Läufer einen Sponsor zu suchen und dann möglichst viele Kilometer zu laufen. Nachdem die Aktion in 2021 ein voller Erfolg war, hat sich Matthias Prinz entschlossen, gemeinsam mit seinem Freund Ruben wieder zum Laufen aufzurufen.

Es kam eine Spendensumme von 1.383 Euro zusammen, die die beiden Organisatoren an Hospizleitung Mirjam Klaas übergaben. „Ich danke Matthias und Ruben für diese großartige Aktion und allen, die mitgemacht haben, für ihr Engagement“, freut sich Mirjam Klaas.

Schon jetzt kündigten die Organisatoren an, dass es auch im kommenden Jahr wieder einen Sponsorenlauf zugunsten des Hospizes geben wird. ■



# Hospiz ausgezeichnet

Hospizleitung Mirjam Klaas, Trainee Sebastian Mense und Klimamanager Michael Nöldner haben das Projekt vorangetrieben

Das Hospiz Haus Sonnenschein in Rheinberg setzt Umwelt-, Klima- und Nachhaltigkeitsmaßnahmen um.

Die Themen ökologische Nachhaltigkeit und energieeffiziente Nutzung von Ressourcen haben bereits seit einigen Jahren einen hohen Stellenwert in der St. Josef Krankenhaus GmbH Moers. Wir versuchen tagtäglich bei allen Entscheidungen stets den ökologischen Aspekt zu berücksichtigen und unsere Energiebilanz zu verbessern. Seit 2019 wird unser Energiemanagementsystem erfolgreich nach der DIN EN ISO 50001:2018 zertifiziert. „Aufgrund dessen mussten wir nicht lange überlegen als wir die Anfrage des Kreis Wesel erhielten, ob wir am Projekt ÖKOPROFIT® teilnehmen würden. Die interne Entscheidung fiel auf unser Rheinberger Hospiz“, so Sebastian Mense, der Hospizleitung

Mirjam Klaas und Klimamanager Michael Nöldner bei der Erarbeitung und Umsetzung der Maßnahmen unterstützte. Die Teilnahme am Projekt startete im zweiten Quartal des Jahres 2021. Aufgrund der Pandemie und ihrer Beschränkungen fand der Großteil der Treffen und Workshops online statt. Die Vielfalt an Unternehmen und deren jeweilige Blickwinkel, ob mittelständisch oder Einzelunternehmen, ob konfessioneller Träger oder Familienunternehmen brachte neue Impulse, sensibilisierte für diverse weiteren Ideen und schaffte eine produktive Atmosphäre. Die Mitarbeiter\*innen des Hospizes waren mit vollem Engagement dabei und haben das Projekt zu einem vollen Erfolg geführt. Gepaart mit den



breit gefächerten Workshops, welche über das Abfallmanagement, der Mobilität bis hin zur Biodiversität reichten, war die Projektteilnahme ein großartiger PROFIT. ■



Schlafberaterin Anne-Kathrin Legeit-Fidomski

## Schlafberatung Ein neues Angebot in der Geburtsklinik

Die Natur bringt es mit sich, dass sich die normalen Tagesabläufe und auch die Nachtstunden mit der Geburt eines Babys völlig verändern können. Ein neues Familiengefüge mit neuen Anforderungen und Bedingungen entsteht. Das sind sehr schöne und spannende Lebensphasen.

Allerdings kann eine solche Phase auch etwas anstrengend sein. Das Bedürfnis nach familiärer Fürsorge einerseits, aber auch die Bedürfnisse des neuen Erdenbürgers verkürzen die Möglichkeiten der eigenen Erholung und Selbstfürsorge. Wer hat sich nicht schon Nächte um die Ohren geschlagen, um das Baby, das von Bauchweh geplagt wird, durch die Wohnung zu tragen? Wer hat nicht schon seinen Nachtschlaf unterbrechen möchten, weil das Kleine Hunger hat? „Es geht vor allem um Bindung und Grundbedürfnisse“, so Dr. Jens Pagels, Chefarzt der Geburtsklinik und stellt das neue Angebot der Schlafberatung der Kindheitspädagogin und Schlafberaterin Anne-Kathrin Legeit-Fidomski vor. Ob es um die Einschlafsituation, die Schlafenszeiten und Schlafdauer, aber auch den

Geschwisterschlaf und die Einschlafbegleitung durch Eltern oder andere Bezugspersonen ist, Anne-Kathrin Legeit-Fidomski gibt den frisch gebackenen Eltern Informationen und Tipps.

„Das Angebot ist kostenlos und für alle Eltern, die ihr Baby bei uns geboren haben“, erklärt der Chefarzt, „das neue Angebot rundet unseren ganzheitlichen Blick auf Schwangerschaft, Geburt und Familienentstehung ab, denn die gesunde Familie ist ein wichtiges Fundament unserer Gesellschaft.“

Seit Juni können Interessierte die Schlafberaterin bei der monatlichen Kreißsaalführung, die jeden dritten Dienstag im Monat stattfindet, kennenlernen. ■

# Neuartiges Instrument zur sanften Gewebeentfernung

**P**atienten mit Geschwülsten oder gutartigen Tumoren an der Magen-, Dünn- oder Dickdarmwand mussten sich bisher einer konservativen Operation mit Bauchschnitt unterziehen. Jetzt gibt es mit dem FTRD-System (Full Thickness Resection Device) ein neues Instrument, mit dem kleinere Tumoren oder Geschwülste bei einer sogenannten Vollwandresektion abgetragen werden können. Hier wird das Gewebe von dem betroffenen Organ endoskopisch entfernt, nachdem zuvor die betroffene Stelle versiegelt wurde.

Ähnlich wie bei der Magen- oder Darmspiegelung wird das Endoskop, auf dem eine durchsichtige Kappe sitzt, die eine Schlinge in sich verbirgt, eingeführt. Die betroffene Stelle (Läsion) wird mit der einer Zange gegriffen und in die Kappe eingezogen. Nachfolgend wird eine auf der Kappe sitzende spezielle Over-The-Scope Clip (OTSC) von der Kappe abgestreift und über den Befund geklemmt. Mittels der in der Kappe befindlichen Schlinge wird das Gewebe oberhalb des Clips abgeschnitten.



Dr. Cetin Sen ist erfahren mit dem FTRD-System

Die Blutung wird sofort, während der Gewebeabtragung mit der Schlinge gestillt. Dieses Verfahren, das äußerstes Geschick des Gastroenterologen erfordert, wird bereits seit mehreren Jahren im St. Josef Krankenhaus sowohl im Dickdarmbereich als auch im

oberen Gastrointestinaltrakt eingesetzt. Dr. Cetin Sen, Leitender Oberarzt des Zentrums Innere Medizin, verfügt über eine große Expertise auf diesem Gebiet und konnte schon viele Patienten vor einer belastenden Operation bewahren.

## Ambulante Pflege in Moers und Umgebung

**B**ereits seit mehr als 25 Jahren ist der Ambulante Pflegedienst am St. Josef Krankenhaus für erwachsene pflegebedürftige Menschen in Moers und Umgebung tätig. Die Nachfrage nach körperbezogenen Pflegeleistungen wie waschen, anziehen, Mobilisation und Hilfe bei Ausscheidungen, ärztlich verordneten Leistungen (Medikamentengabe, Blutzucker-

messungen, Insulingaben, Verbandswechsel) sowie hauswirtschaftliche Versorgung – dazu gehören Reinigung der Wohnung, Waschen der Wäsche, Begleitung zum Arzt, Rezeptbeschaffung und andere Serviceleistungen ist sehr hoch. Zum Repertoire gehört auch die psychiatrische Krankenpflege, die den Pflegebedürftigen Gutes für die Seele tut.

Darüber hinaus bietet der Ambulante Pflegedienst Beratung für Pflegegeldempfänger, die gemäß ihres Pflegegrades einen Nachweis über die Sicherstellung ihrer Versorgung gegenüber der Pflegekasse erbringen müssen. Bei den Pflegegraden 2 und 3 alle 6 Monate, bei den Pflegegraden 4 und 5 alle 3 Monate.



**AMBULANTER PFLEGEDIENST**  
ST. JOSEF PFLEGE GMBH

### Terminvereinbarung

zu Beratungsgesprächen sowie weitere Informationen telefonisch unter:

**02841 107-12902**



# Spanische kalte Gemüsesuppe aus Andalusien Gazpacho



Küchenchef Markus Schmidt

## Zubereitung

- Das Gemüse und den Apfel waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden.
- Die Schale der Zitrone komplett entfernen und die einzelnen Spalten herausschneiden.
- Den Knoblauch schälen und eine halbe Zehe zu dem Gemüse geben.
- Eine Pfanne mit dem Olivenöl und der restlichen Knoblauchzehe erhitzen und die Weißbrotstücke darin anbräunen. Das Weißbrot abkühlen lassen und in grobe Stücke brechen.
- Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer aus der Mühle, Zucker und einem Tropfen Tabasco würzen.
- Die Schüssel gut abdecken und 4 - 5 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.
- Die gut gekühlten Zutaten in einen Standmixer geben und fein pürieren.
- 2 - 3 Eßl Oliven untermixen und durch ein Sieb in eine geeignete Schüssel schütten.
- Je nach Bedarf mit Salz und etwas Sherryessig nachwürzen.

## Dekoration

Frühlingslauch oder Schnittlauch, rote Paprika, Weißbrotwürfelchen und etwas Olivenöl.

- Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden, etwas Paprika in kleine Würfel schneiden,
- Weißbrotwürfel in 3 Eßl Olivenöl in einer Pfanne hellbraun rösten.
- Die Caszpacho in vorgekühlte Suppenschalen oder Suppenteller geben und mit der Dekoration bestreuen. Mit ein paar Tropfen Olivenöl beträufeln.

Viel Spaß beim Zubereiten und beim Genießen an heißen Sommertagen

Markus Schmidt

### Zutaten für ca. 1 Liter

- 500 g reife Tomaten
- 250 g Salatgurke ohne Schale ohne Kerne
- 150 g rote Paprika ohne Kerne
- 1 Stk. Zitrone (Spalten)
- ½ oder einen kleinen Apfel
- Salz, Pfeffer, Tabasco, Prise Zucker
- Sherryessig, natives Olivenöl
- 2 Scheiben Weißbrot
- 3 Eßl. Olivenöl
- 1/2 Stk. Knoblauchzehe

## Der Beckenboden

# Hilfe bei Kontinenzproblemen

## Interview mit Hannah Theelen

(Physiotherapeutin im Gesundheitszentrum Niederrhein)

Regina Ozwirk (RO): Wofür wird der Beckenboden überhaupt benötigt?

Hannah Theelen (HT): Der Beckenboden schließt den Rumpf nach unten ab. Er besteht aus mehreren Muskelschichten, Bändern und Sehnen innerhalb des Beckens, die dabei helfen, die Wirbelsäule aufrecht zu halten und die inneren Organe zu stützen. Seine wichtigste Aufgabe ist die Sicherung der Kontinenz und die gezielte Steuerung der Entleerung von Blase und Darm.

RO: Und was passiert, wenn es Probleme mit dem Beckenboden gibt?

HT: Sollte der Beckenboden aufgrund einer Operation, Geburt, alltäglicher Belastung oder durch das Alter geschwächt sein und seine Funktion nicht mehr erfüllen, können Rückenschmerzen, Schmerzen am Becken und Beckenboden sowie fehlende Kontrolle über die Abgabe von Harn, Stuhl und Gasen die Folge sein. – Also eine massive Beeinträchtigung des Alltags und ein großer Verlust von Lebensqualität!

RO: Das klingt dramatisch – Ist es denn schwierig dagegen etwas zu unternehmen?

HT: Nein, es gibt genug Möglichkeiten etwas dagegen zu tun. Befundorientiert und individuell wird die Therapie auf die Patientinnen, den Patienten abgestimmt, wobei Atmung, Haltung, Einwirkung der Schwerkraft und das Alltagsverhalten eine wichtige Rolle spielen.

Wir bieten dazu Einzeltermine an, die entweder über Rezept vom Hausarzt, Gynäkologen oder Urologen oder als Selbstzahler wahrgenommen werden können. Außerdem bieten wir bei uns im Gesundheitszentrum Niederrhein verschiedene Gruppenanwendungen an.

RO: Was wird denn in den Einzelterminen und Gruppeneinheiten dann gemacht?

HT: Nach der Erstellung eines individuellen Befundes ist das Ziel der Therapie immer, die normalen Funktionen des Beckenbodens, sowie der Bauch- und Rumpfmuskulatur weitestgehend



Hannah Theelen gibt Einzel- und Gruppentherapie

wiederherzustellen und Hilfen für die Bewältigung des Alltages zu geben.

Zu Beginn wird die Anatomie, Funktion und Lage des Beckenbodens erklärt, um dann Schritt für Schritt das Ansteuern, also das Aktivieren des Beckenbodens, zu erlernen und somit die Funktion, Kraft und Ausdauer zu trainieren. Unter Berücksichtigung der sehr wichtigen Zusammenhänge zwischen Beckenboden, Bauch, Atmung, Haltung und Stabilität umfasst die Therapie daher immer ein ganzheitliches therapeutisches Konzept.

Wichtig ist für uns die Übertragung in den Alltag, um auch auf Themen wie Heben, Tragen, Bücken, Lachen, Husten, häufigen Harndrang und weitere Situationen Einfluss nehmen zu können.

RO: Die Gruppen sind bestimmt teuer, oder?

HT: Nein, diese Gruppentherapien sind bei uns meistens so genannte Präventionsgruppen und werden bis zu 80% durch die Kassen finanziert.

RO: Was für eine spezielle Fortbildung hast Du denn gemacht, Hannah?

HT: Ich habe nach meiner Ausbildung zur Physiotherapeutin die Fortbildung „Physio Pelvica“ absolviert, um mich aus physiotherapeutischer Sicht intensiver mit dem Thema Beckenboden auseinanderzusetzen. „Physio Pelvica“ ist ein speziell erarbeitetes Konzept für Physiotherapeuten, die sich gezielt mit der Behandlung von Funktionsstörungen im Becken und des Beckenbodens beschäftigen. Ein Bereich der bisher leider wenig etabliert, jedoch sehr gefragt und aus meiner Sicht dringend benötigt wird.

Aus meiner persönlichen Erfahrung kann ich sagen, dass es viele Fragen und Unsicherheiten zum Thema Beckenboden, Rückbildung, Sport in der Schwangerschaft und das große Thema Inkontinenz gibt.

Ich freue mich jeden Tag, dieses Wissen an die Patientinnen und Patienten weitergeben zu können und somit täglich Menschen zu mehr Lebensqualität zu verhelfen.

RO: Danke für die interessanten Ausführungen!

# Was macht Musik mit dem Gehirn? – Was macht das Gehirn mit Musik?

## Vom Schall zu Gefühl – die kreative Kraft der Depression!



Wenn der Satz stimmt: „Ich bin, was ich esse“, stimmt dann auch der Satz: „Ich bin, was ich höre“ oder „Ich höre, was ich bin“? Machen Sie sich etwas aus Musik? Wenn nicht, seien Sie sicher, Musik macht (sich) etwas aus Ihnen. Und gleichgültig, ob Sie mitmachen oder nicht: Musik macht etwas mit Ihnen und dadurch etwas Neues aus Ihnen!

Versteht man Musik als physikalisches Phänomen, so wirken Schallwellen auf umgebende Materie. Musik kann so die Entwicklung des Gehirns strukturell beeinflussen. Durch den früh entwickelten Gehörsinn können Embryos ab dem siebten Schwangerschaftsmonat im Mutterleib Melodien akustisch erfassen und verarbeiten. Dies wirkt sich auf die Hirnstrukturen aus. Eine Melodie kann so „erlernt“ und ins Langzeitgedächtnis eingeschrieben werden. Der Begriff „Lernen“ ist hier noch nicht im eigentlichen Sinne zu verstehen. Die Gedächtnisleistung ist noch nicht an Bewusstsein oder gar bewusste Erinnerung geknüpft. Das autobiografische Gedächtnis setzt in der Regel deutlich später ein. Und dennoch sind manche „Erinnerungen“ aus vorbewusster Zeit für uns erinnerlich. Wir schauen gewissermaßen aus einer bewussten-fähigen Zukunft heraus auf unsere vergangene Gegenwart zurück, in der wir noch ohne bewusste Selbstreflexion existierten.

**Es lohnt sich, über die eigene Wahrnehmung nachzudenken und gleichermaßen das eigene Denken wahrzunehmen.**

In der (früh-)kindlichen Entwicklung kann die Beschäftigung mit Musik manche Fähigkeiten positiv beeinflussen: Geräusche erkennen, differenzieren und verarbeiten, Hören und Sehen, Fühlen und Tasten, Bewegung und Koordination, Imagination und Kreativität verbinden, geistige Beweglichkeit steigern, von einem Gedanken auf den nächsten einstellen und die Sprachkompetenz verbessern. Das Hören eines Mozart Violinkonzertes erhöht die Expression gewisser Gene und supprimiert die anderer, wie Irma Järvela, Medizingenetikerin der Universität Helsinki 2015 formuliert hat. Dadurch können kognitive Fähigkeiten wie Lernen und Erinnern gesteigert werden. Das klappt aber nur bei musikalisch geschulten Probanden.

**Die frühkindliche Beschäftigung mit Musik hat das Potential, die Verarbeitung gehörter Sprache zu verbessern – diese Fähigkeit schwindet jedoch im Alter als erste!**

Wie kann aber „depressiv sein“ „kreativ machen“? Musik kann ein Schlüssel dazu sein! Beim Musikhören steht die wahrnehmende Position mit einem tendenziell passiven Habitus im Vordergrund. Beim Musizieren kommt die produzierende Position mit einem aktiven Habitus hinzu. Aktives Musizieren kann Intelligenz fördern und (schulische) intellektuelle Leistungen verbessern. Dies gelingt aber ebenso durch Lesetraining. Wer überzeugt ist, durch Üben besser werden zu können, insbesondere auf das Musizieren bezogen, kann sich und sein Gehirn strukturell verändern.

**Das Gehirn ist die komplexeste Struktur im Universum, die wir kennen.**

„Es ist eigenartig, aber aus neurowissenschaftlicher Sicht spricht alles dafür, dass die nutzloseste Leistung, zu der Menschen befähigt ist, und das ist unzweifelhaft das unbekümmerte, absichtslose Singen, den größten Nutzeffekt für die Entwicklung von Kindergehirnen hat“, sagt Professor Gerhard Hübner, Neurobiologe an der Zentralstelle für neurobiologische Präventionsforschung der Universität Göttingen Mannheim Heidelberg 2013. Am meisten ist das Gehirn durch das Musizieren in der Gemeinschaft gefordert, keine andere Aktivität bindet mehr Hirnsubstanz zu einem Zeitpunkt. Das hilft anthropologisch-evolutionsbiologisch zur wissenschaftlichen Klärung des Unterschiedes zwischen Mensch und Tier. Weder Intelligenz, Problemlösungskompetenz, Selbstbewusstsein, Trauer, Totenkult, Lachen, Vorsorge, Entwickeln von Zukunftsszenarien, Planung von komplexen sozialen Interaktionen noch die Fähigkeit des menschlichen Geistes kausale Zusammenhänge zu erkennen, Werkzeuge zu erschaffen oder nach ethisch-moralischen Prinzipien zu handeln unterscheidet menschliches von tierischem Handeln. Diese Liste konstituierender Kriterien verfängt nicht mehr, sind doch alle zwischenzeitlich auch im Tierreich nachzuweisen. Der einzige belastbare Unterschied zwischen Tier und Mensch scheint die Fähigkeit des Menschen zum Einstimmen in rhythmische Bewegungen eines Artgenossen zu sein. Dieses Phänomen ist im Tierreich bisher nicht nachweisbar. Rhythmisches

Wippen von Elefanten im Zirkus oder Choreografien bei Reitvorführungen diskriminieren sich als Akte der Dressur und sind nicht vergleichbar. Wenn Angehörige einer Gruppe sich gemeinsam im Rhythmus bewegen und Tanzen, hat dies einen positiven Effekt auf das Gemeinschaftsgefühl, was offensichtlich als evolutionär stabilisierendes Erfolgskonzept für die Entwicklung der menschlichen Art zu sehen ist.

**Der einzige belastbare Unterschied zwischen Tier und Mensch scheint die Fähigkeit des Menschen zum Einstimmen in rhythmische Bewegungen eines Artgenossen zu sein.**

Immer wenn Depression und Musik zusammen genannt werden, kommt der Begriff der Musiktherapie in die Diskussion. Bis 2016 gab es keine wissenschaftliche Evidenz für die Wirksamkeit der Musiktherapie. In der Musikzeitschrift Metal Hammer gab es 2017 den Hinweis auf eine Studie der Queen's University in Belfast von 2016, die zeigte, dass eine zusätzliche Musiktherapie das Selbstbewusstsein verbesserte, depressive Symptome reduzierte sowie Kommunikationskompetenz und Interaktionsfähigkeit verbesserte (Porter S. et al.: Music therapy for children and adolescents with behavioural and emotional problems: a randomised controlled trial: Journal of Child Psychology and Psychiatry; 2017; 58: 586-594).

**Musik macht etwas mit dem Gehirn. Schon das bloße Musikhören bewirkt etwas. Das Musikhören hat bereits mehr Einfluss. Das ambitionierte Musikhören in der Gemeinschaft jedoch fordert und fördert das Gehirn am meisten.**

Der Schall gelangt über das Trommelfell ins Innenohr und von dort über den Hörnerv in den Hirnstamm. Bis dahin haben wir noch keine bewusste Wahrnehmung von dem Schallereignis. Von dort geht es weiter über tiefer liegende Hirnstrukturen bis im Hirnmantel der Sinnesindruck entsteht. Das Erleben von Musik als bewusste Wahrnehmung ist eine aktive Hirnleistung. Im Rahmen der Verarbeitung sind Hörsinn, Sehsinn, Tastsinn, Feinmotorik, Koordination, Sprachareale sowie viele andere Hirnregion ein-

bezogen. Rein instrumentale Musik unterscheidet sich dabei von Musikstücken mit Text. Bei Popsongs, Schlagern oder Opern, verlagert sich der regionale Aktivitätsgrad von rechts nach links entsprechend der Sprachkompetenz von Rechtshändern. Die Gehirne von (Berufs-) Musiker\*innen sehen anders aus. So ist die Verknüpfung von rechter und linker Hemisphäre ausgeprägter, der Balken als Verbindung beider Hirnhälften ist voluminöser und es liegt mehr graue Substanz vor. So werden für die audiovisuelle Wahrnehmung und für die Umsetzung von Bewegung mehr Ressourcen bereitgestellt, um im Spiel vorzudenken, passende Bewegungen zur Musik auszuführen und gleichzeitig zu überprüfen, ob richtig gespielt wurde.

**Ich und mein Gehirn stellen aus dem Schallereignis mein persönliches, bewusstes Musikerleben her. Das Erlebnis und das so Erlebte kann ich mit anderen teilen, wenn ich es mitteilen kann und wenn andere vergleichbares erfahren haben. Musik wird somit eigentlich erst im Gehirn gemacht!**

Jenseits der Frage: „Was macht Musik mit meinem Hirn?“ stellt sich die Frage: „Was macht mein Hirn mit der Musik?“ Das individuelle Klangerleben mit emotionaler Konnotation liegt dabei weit vorne. Auch wenn sich über Geschmack nicht streiten lässt, keimt darin doch das Bedürfnis nach einem verlässlichen, mehrheitsfähigen Bezugspunkt hinsichtlich der eigenen Wahrnehmung. Sind die Emotionen in der Wahrnehmung von Musik universell? Empfinden Hörende das, was Komponist und Interpreten beabsichtigt haben? Kommt das Dargebotene so an, wie beabsichtigt? Wiegenlieder klingen in allen Kulturen durch langsam absteigende Tonfolgen ähnlich. Wenn diese Kultur übergreifend beruhigend wirken soll, scheint zumindest für diese musikalische Untergruppe ein universelles Prinzip zu bestehen. Wissenschaftlich gibt es dazu zwei unterschiedliche Positionen:

Stimmt nicht: Angehörigen des Tsimane-Volkes aus dem bolivianischen Regenwald wurden über Kopfhörer harmonische und disharmoni-

sche Klänge in Form von Gesangsharmonien vorgespielt. Beide wurden als gleich angenehm empfunden. Schlussfolgerung des Autors Josh McDermont, MIT Cambridge: Die Vorliebe für Harmonie ist nicht angeboren, sie ist nicht universell!

Stimmt: Angehörige des Mafa-Volksstammes aus Nord-Kamerun, Afrika, sollten an musikalischen Beispielen (Tango, Rock ,n' Roll, Bach) die 3 Grundstimmungen fröhlich, traurig und bedrohlich der Musik zuordnen. Dies gelang nach Tempo, Tonhöhe und Klang problemlos. Schlussfolgerung des Autors, Thomas Fritz, MPI für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig: Die emotionale, beruhigende und anregende Wirkung von Musik ist so universell wie beispielsweise der Gesichtsausdruck!

Wo ist der Raum für die schöpferische Energie des Komponierens, wo der Platz für die kreative Kraft der Interpretation über die perzeptive, kognitive Bewusstseins-ebene hinaus? Wenn ich verstehe, dass durch meine emotionale Zuordnung aus dem bloßen Schallereignis die wertende Wahrnehmung des Musikerlebens wird, und wenn ich annehme, dass Depression ebenso wie Freude, Zorn, Ekel, Angst und Kummer ein elementarer emotionaler Aggregatzustand ist, wird einsehbar, welche schöpferische Kraft in der Belegung musikalischer Erlebnisse mit starken Emotionen liegen kann. Die Verheißung einer kreativen Vision entsteigt der emotionalen Intensität des zugrunde liegenden Gemütszustandes.

**Der Satz „Ich bin, was ich höre!“ gilt also genauso wie der Satz „Ich höre, was ich bin!“**



Dr. Hilal Yahya ist Departmentleiter Neuro- und Wirbelsäulen Chirurgie im Team der Orthopädie und Traumatologie im St. Josef Krankenhaus

*Der Text ist ein Auszug aus einem interaktiven Vortrag anlässlich einer Benefiz-Veranstaltung der Duisburger Philharmoniker und Duisburg gegen Depressionen e.V. mit dem Titel „Die kreative Kraft der Depression – Was macht die Musik mit dem Gehirn?“ am 5.5.2017 in Sankt Joseph am Dellplatz in Duisburg. Eingebettet in die musikalische Darbietung wurde das Auditorium wiederholt aktiv in die Vorlesung einbezogen und konnte anhand von Selbstversuchen Grundlagen der Wahrnehmung akustischer Phänomene erfahren.*

*Lesen Sie weiter auf: [www.st-josef-moers.de/startseite](http://www.st-josef-moers.de/startseite)*

*Grafik: Alcis Szabo-Reiss, [alcis.de](http://alcis.de)*



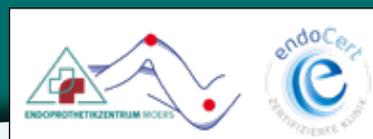
**ST. JOSEF KRANKENHAUS**  
MOERS

Das Endoprothetikzentrum des St. Josef Krankenhauses Moers lädt ein:

# MOBIL DURCHS LEBEN

Dienstag, 6. September 2022 | 15:00 - 17:30 Uhr

Veranstaltungsort: **BISTRO AUSZEIT** im UG



## 15:00 Uhr – Begrüßung

Dr. Michael Jonas · Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Traumatologie

## 15:05 Uhr – Moderne Endoprothetik des Hüft- und Kniegelenks

Dr. Thomas Ritte · Ltd. Oberarzt der Klinik für Orthopädie und Traumatologie

## 15:35 Uhr – Neurochirurgie im St. Josef Krankenhaus Ein neues Department stellt sich vor

Dr. Halil Yahya · Departmentleiter Neuro- und Wirbelsäulenchirurgie

## 16:05 Uhr – Das Gesundheitszentrum Niederrhein – Ihr Partner, wenn es um Mobilität und Fitness geht

Joes Verweyen · Betriebsleiter Gesundheitszentrum Niederrhein

## 16:30 Uhr – Meet the experts

Infostand der Firma Smith an Nephew

## 17:30 Uhr – Ende der Veranstaltung



## Impressum

### Herausgeber:

St. Josef Krankenhaus GmbH Moers  
Asberger Straße 4, 47441 Moers  
Tel.: 02841 107-0  
www.st-josef-moers.de

### Redaktion:

Unternehmenskommunikation  
Regina Ozwirk  
Tel.: 02841 107-13010

### Druck:

Weiss-Druck GmbH & Co. KG  
www.weissgruppe.de

### Realisation:

Vennekel+Partner, Kempen  
www.vennekel.de

### Fotos:

Bildmaterial: St. Josef Krankenhaus

Digitale Portraits, Elke Krüger  
Tel.: 0201 609-97016  
info@digitale-portraits.de

Foto Agentur Ruhr  
Bettina Engel-Albustin  
Tel.: 02841 8874874  
engel@fotoagentur-ruhr-moers.de

Yvonne Fuchs, Yf-photography.de

Seite 22: Alcis Szabo-Reiss, alcis.de