



**Herausgeber**  
St. Anna Hospital  
Hospitalstr. 19  
44649 Herne

**Träger**  
St. Vincenz Hospital gGmbH

**Redaktion**  
Rainer Achterholt

**Layout**  
Michael Winkelmann

**Titelphoto**  
Nicole Schultheis

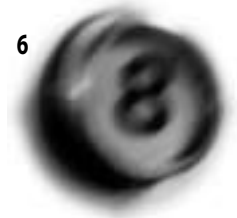
**Druck**  
Druckhaus Siebold, Herne

**Auflage**  
2500

**Aktuell**

**Förderung der Mutter-Kind-  
Bindung ausgezeichnet**

WHO und UNICEF adeln die Geburtshilfe  
im St. Anna Hospital



**Trends**

**Leben bis zuletzt**

Lukas Hospiz nimmt im November erste Gäste auf



**Hintergrund**

**Vorsicht ist die Mutter der Porzellankeule**

Wenn Lebensmittelallergiker ins Krankenhaus müssen,  
sollten sie sich vorher mit der Küche in Verbindung setzen



**NEU Service**

**Zum zweiten Mal: noch mehr Service im St. Anna Hospital**

Weltmeisterliche Angebote annavita  
Praktische Informationen  
u.v.m.



**Hinter den Kulissen**

**8 Investition für eine gesunde Bevölkerung**

St. Anna Hospital baut Facharztzentrum  
und erweitert die Orthopädie



**Trends**

**12 Es ist nicht alles Gold, was glänzt**

Wo Ayurveda draufsteht ist nicht immer  
Ayurveda drin



**Nachdenken**

**16 Wer glaubt, lebt gesünder**

Religiosität wirkt sich auf die  
seelische Gesundheit aus



**Rubriken**

- 3 **Editorial**
- 4 **Kurz notiert**
- 20 **Personen**
- 2 **Impressum**



Liebe PatientInnen,  
liebe MitarbeiterInnen,  
liebe LeserInnen,

während ich diese Zeilen schreibe, läuft die Fußball-  
weltmeisterschaft, der Streik der Uni-Ärzte ist gerade  
zu Ende gegangen, die große Koalition ringt um Ge-  
sundheits-, Steuer- und andere Reformen – alles große  
Themen für die Medien.

Auch in der pinwand berichten wir meistens – wenn  
auch einige Spielklassen niedriger – über das Besonde-  
re, das Neue, das Außergewöhnliche: eine neue Therapie,  
die Auszeichnung einer Abteilung, neue Großgeräte,  
umfangreiche Bauprojekte. Das ist spannend, das sind  
Nachrichten, das ist das, was die Leser interessiert.

Es ist an der Zeit, ein Loblied auf das Gewöhnliche  
zu singen. Das Berichtete beschreibt nicht den Alltag.  
Es verstellt eher den Blick auf das Normale. Normal  
ist in unserem Krankenhaus, dass Hunderte von Mit-  
arbeiterinnen und Mitarbeitern – Pflegekräfte, Ärzte,  
Reinigungskräfte, Handwerker, Verwaltungsangestell-  
te – Tag für Tag das selbe tun, unspektakuläre Arbeiten  
verrichten, mit ihrer Routine den Krankenhausbetrieb  
aufrecht erhalten. Gesund werden unsere Patienten in der  
weitaus größten Mehrzahl, weil die Ärzte erprobte Stan-  
dardbehandlungen durchführen, weil die Pflegekräfte  
Tag für Tag mit Erfahrung und mit Liebe – ja, auch da-  
mit – die selben Handgriffe tun, weil die Labor- und die  
Röntgenassistentinnen immer wieder die gleichen Unter-  
suchungen durchführen.

Wir berichten in dieser und in der nächsten Aus-  
gabe unter anderem über zwei Zertifizierungen, zwei  
Auszeichnungen. Das ist etwas Besonderes. Aber auch  
dahinter steckt der ganz normale Krankenhausalltag:  
Ein Zertifikat wird verliehen, wenn die Prüfungskom-  
mission feststellt, das ärztliche, pflegerische und  
medizintechnische Personal sich in ihrer Routine, in  
ihrem Arbeitsalltag auf ganz hohem Niveau bewegen.

„Die Entdeckung der Langsamkeit“ hieß vor Jahren  
ein Bestseller. Das Normale, das Gewöhnliche wartet  
noch auf seine Entdeckung.

Suchen Sie es auf den nächsten Seiten zwischen den  
Zeilen,

*Rainer Achterholt*

Das neue Logo des Kooperativen Brustzentrums Bochum/Herne ist vom „Hausgraphiker“ des St. Anna Hospitals gestaltet worden. Der Entwurf von Michael Winkelmann konnte sich gegen mehrere Vorschläge anderer Graphiker durchsetzen. Winkelmann soll nun auch die anderen Medien des Brustzentrums – Briefpapier, Visitenkarten, Formulare, Flyer – entwickeln. Im Kooperativen Brustzentrum arbeiten neben dem St. Anna Hospital noch vier weitere Kliniken mit.



kurz notiert

St. Anna  
Hospital  
986-0

4

5

Kurz notiert

Der Geschäftsführer der St. Vincenz Hospital gGmbH, Theo Freitag, hat zusammen mit dem Verwaltungsrat den Jahresbericht für das Jahr 2005 der Öffentlichkeit vorgelegt: Stationär wurden im vergangenen Jahr in den drei Häusern der Krankenhausgesellschaft – St. Anna Hospital, St. Marien Hospital Eickel und Rheumazentrum Ruhrgebiet – über 22.000 Patienten behandelt.

Das sind 8,5% mehr, als im Jahr zuvor. Die Entwicklung der letzten Jahre hält an: Immer häufiger kommen Patienten aus anderen Städten des Ruhrgebietes, um sich in Wanne-Eickel in den Einrichtungen der St. Vincenz Hospital gGmbH behandeln zu lassen. Im Gegensatz zum allgemeinen Arbeitsmarkttrend hat die GmbH im vergangenen Jahr keine Stellen abgebaut, sondern neue geschaffen. Die Zahl der Mitarbeiter wuchs um 1,6 % auf mittlerweile über 1250. Der Gesamtumsatz konnte um 6% auf 74 Mio. Euro gesteigert werden. Damit ist die St. Vincenz Hospital gGmbH ein wichtiger Wirtschaftsfaktor und ein bedeutender Arbeitgeber in der Stadt Herne.

In der aktuellen Ausstellung der Krankenhaushalle sind Arbeiten von Evelyn Körber zu sehen.

Die Erfurterin hat die Fenster in der neuen Krankenhaushalle gestaltet. Die Ausstellung zeigt Entwurfskizzen und Ölbilder. Damit endet eine Reihe mit Künstlern, deren Werke die neue Eingangshalle zieren: Von Stefan Pietryga, Hans-Peter Müller und Julia Steinberg hängen Bilder im Restaurant, im Wartebereich der Aufnahme und in der Halle.



Auch im St. Anna Hospital hatten die Mitarbeiter bei der Fußball-WM die Möglichkeit zum Public Viewing. Zum Redaktionsschluss stand das endgültige Abschneiden der deutschen Mannschaft noch nicht fest. Die Zwischenresultate gaben auf jeden Fall Anlass zum Jubeln.



Die Krankenhäuser der St. Vincenz Hospital gGmbH entwickeln sich gegen den Trend. Die Zahl der Krankenhäuser und Krankenhausbetten ist bundes- und landesweit weiterhin rückläufig. So gab es im Jahre 2004 in Deutschland 2.166 Krankenhäuser, das sind 31 Krankenhäuser weniger als im Jahr 2003. Bei den aufgestellten Krankenhausbetten ist ein Rückgang um 10.568 zu verzeichnen. Seit 1990 ist somit 22,5% der Bettenkapazität abgebaut worden. Im Vergleichszeitraum sind in den Krankenhäusern der GmbH die Betten nur leicht um 3% angepasst worden.

Bei den Patientenzahlen wird gegenüber dem Vorjahr ein Rückgang um 2,9% ausgewiesen. In unserer GmbH ist die Gesamtzahl der behandelten Patienten im selben Zeitraum um etwa 10% gestiegen. 2004 betrug die durchschnittliche bundesweite Verweildauer in allgemeinen Krankenhäusern 8,2, im St. Anna Hospital 7,02 Tage. Auch die Zahl der Belegungstage ist rückläufig: Sie sank im Vergleich zu 2003 um 4,4%. Somit waren die Krankenhausbetten bundesweit lediglich zu 74,56% ausgelastet. Der Auslastungsgrad der Krankenhausbetten unserer gGmbH betrug im Jahr 2004 fast 90%.



Eine Erste-Hilfe-Arbeitsgemeinschaft hat die Gesamtschule Wanne-Eickel eingerichtet. 14 Schülerinnen und Schüler haben sich zum Schulsanitäter ausbilden lassen. Mit dem Erste-Hilfe-Schein können sie in Zukunft in der Schule kleinere Wunden selbst verarzten, bei größeren Unfällen Erste-Hilfe-Maßnahmen bis zum Eintreffen des Rettungswagens durchführen. Zum Abschluss der Ausbildung besuchte die AG die Chirurgische Ambulanz des St. Anna Hospitals. Dort konnten sie offene Fragen klären, Druck- und Gipsverbände anlegen – natürlich übungsweise – und sich von Chefarzt Dr. Kozianka Maßnahmen beim Kreislaufkollaps zeigen lassen.

# Förderung der Mutter-Kind-Bindung ausgezeichnet

„Familienfreundliche, natürliche Geburtshilfe“ wird im St. Anna Hospital praktiziert. Seit Juni diesen Jahres darf sich das Krankenhaus auch noch „babyfreundlich“ nennen. Das ist für eine Geburtshilfe gar nicht so selbstverständlich, wie es sich anhört. Dahinter steckt ein weltweites Konzept der Weltgesundheitsorganisation WHO und des Kinderhilfswerkes UNICEF der Vereinten Nationen.

Das St. Anna Hospital ist erst das vierte „Babyfreundliche Krankenhaus“ in Nordrhein-Westfalen. In ganz Deutschland sind es mittlerweile 28. Drei Tage lang haben zwei Gutachterinnen der gleichnamigen Initiative Chefarzt Dr. Neuerburg, sein

## WHO und UNICEF adeln die Geburtshilfe im St. Anna Hospital

ärztliches und pflegerisches Team und die Hebammen auf Herz und Nieren, besser: auf Brust und Gebärmutter geprüft. Sie haben Geburten beobachtet, waren in der Stillgruppe dabei und haben die Schwangeren und jungen Mütter auf der Station befragt. Ihr Gesamturteil war eindeutig: „Die Gutachterinnen konnten sehen, mit welchem Engagement das gesamte Personal aller Berufsgruppen das Konzept des Babyfreundlichen Krankenhauses lebt. Dies spiegelt sich auch in der hohen Zufriedenheit der befragten Mütter wieder.“

Was verbirgt sich nun hinter der Initiative und dem Konzept „Babyfreundliches Krankenhaus“? WHO und UNICEF haben es sich zum Ziel gesetzt, Gesundheit für alle möglich zu machen. Grundvoraussetzung für eine gesunde Entwicklung – körperlich, psychisch und seelisch – ist eine gelungene Mutter-Kind-Bindung direkt nach der Geburt, das so genannte Bonding. Die Bindung wird in den ersten Stunden des Lebens grundgelegt. Dazu gehören Faktoren wie der sofortige Hautkontakt mit der Mutter oder dem Vater. Dazu gehört auch

das so genannte Rooming-in. Das meint, dass die Neugeborenen von Anfang an mit ihrer Mutter im selben Zimmer untergebracht sind.

Der wichtigste Schritt in Richtung Mutter-Kind-Bindung ist das Stillen. Stillen hilft, viele Krankheiten gar nicht erst entstehen zu lassen oder schwächt ihren Verlauf ab. Stillen ist ein wichtiger Beitrag zur Gesundheit der Mutter und des Kindes bis ins Erwachsenenalter hinein. Stillen ist zudem ein gesamtwirtschaftlicher Faktor. Es mindert die Kosten im Gesundheitswesen und beeinflusst die soziale Entwicklung von Kindern positiv.

Der frühe Beginn des Stillens nach der Geburt und die ersten Tage in der Klinik sind wegweisend, ob eine Mutter ihr Kind erfolgreich im ersten Lebenshalbjahr ausschließlich stillen und danach bei geeigneter Brei- und Familienkost weiter stillen kann. Da die Krankenhausroutinen großen Einfluss auf den Stillerfolg haben, haben WHO und UNICEF beschlossen, Krankenhäuser, die einen klar definierten Katalog von „Zehn Schritten zum erfolgreichen Stillen“ (siehe Infokasten) erfüllen, mit einer Plakette auszuzeichnen.

Stillfreundliche Krankenhäuser kümmern sich um viel mehr als nur die Ernährung des Kindes. Sie fördern den optimalen Start in eine gute Eltern-Kind-Beziehung und vermeiden Krankenhausroutinen, die das erste Kennenlernen stören könnten. Deshalb sind die Babyfreundlichen Krankenhäuser auch eine gute Entbindungsklinik für Frauen, die nicht stillen möchten.

Zwei Jahre haben die Schwestern, Hebammen und Ärztinnen der Geburtshilfe sich auf die Auszeichnung

vorbereitet. Sie wurden für ihre Mühe belohnt. Im Oktober wird es eine große Zertifikatsübergabe geben. Damit ist die Mühe aber nicht zu Ende: Alle drei Jahre erfolgt eine erneute Überprüfung.

### Erster Schritt

Es liegen schriftliche Richtlinien zur Stillförderung vor, die dem gesamten Pflegepersonal in regelmäßigen Abständen nahegebracht werden.

### Zweiter Schritt

Das gesamte Mitarbeiter/-innen-Team wird in Theorie und Praxis so geschult, dass es die Richtlinien zur Stillförderung mit Leben erfüllen kann.

### Dritter Schritt

Alle schwangeren Frauen über die Vorteile und die Praxis des Stillens informieren.

### Vierter Schritt

Es Müttern ermöglichen, ihr Kind innerhalb der ersten halben Stunde nach der Geburt anzulegen.

### Fünfter Schritt

Den Müttern das korrekte Anlegen zeigen und ihnen erklären, wie sie ihre Milchproduktion aufrechterhalten können, auch im Falle einer Trennung von ihrem Kind.

### Sechster Schritt

Neugeborenen Kindern weder Flüssigkeiten noch sonstige Nahrung zusätzlich zur Muttermilch geben, wenn es nicht aus medizinischen Gründen angezeigt scheint.

### Siebter Schritt

„24-Stunden-Rooming-in“ praktizieren – Mutter und Kind werden nicht getrennt.

### Achter Schritt

Zum Stillen nach Bedarf ermuntern.

### Neunter Schritt

Gestillten Säuglingen keine künstlichen Sauger geben.

### Zehnter Schritt

Die Entstehung von Stillgruppen fördern und Mütter bei der Entlassung aus der Klinik oder Entbindungseinrichtung mit diesen Gruppen in Kontakt bringen.



# Investition für eine gesunde Bevölkerung

**Das St. Anna Hospital investiert weiter für die Gesundheit der Bevölkerung. Auslöser für die Vergrößerung des Krankenhauses sind die steigenden Patientenzahlen und die Entwicklung zum operativen Zentrum. Dafür werden zwei zusätzliche Operationssäle gebraucht und müssen die Funktionsräume erweitert werden. Der Krankenhausträger nimmt das zum Anlass für einen umfangreichen Anbau.**

nach den neuesten medizinischen Untersuchungs- und Behandlungsmethoden gebaut und eingerichtet. Das führt zu einer weiteren Verbesserung der Behandlungsabläufe und kommt damit den Patienten direkt zu Gute. Im Erdgeschoss werden die Behandlungsräume des Zentrums für Orthopädie und Unfallchirurgie erweitert und modernisiert. Die größte Klinik des Hauses hat Bedarf an zusätzlichen Untersuchungs- und Behandlungsräumen.

## St. Anna Hospital baut Facharztzentrum und erweitert die Orthopädie

In den vergangenen Jahren hat sich die Zahl der Patienten im St. Anna Hospital nahezu verdoppelt. 16 000 Menschen lassen sich mittlerweile Jahr für Jahr hier behandeln – Tendenz steigend. In diesem Jahr werden mindestens 12.000 Operationen in Wanne-Nord durchgeführt.

In der Verlängerung des vorhandenen Behandlungstraktes entsteht nun ein sechsstöckiger Neubau mit über 4600 m<sup>2</sup> Nutzfläche. Die Räume werden

Außerdem soll die Enge an den Hauptaufnahmetagen entzerrt werden.

In der Etage darüber befindet sich die Endoskopieabteilung. Auch hier wird der Zustrom der Patienten immer größer. Vor allem in Städten außerhalb von Herne wird Chefarzt Dr. Hoffmann mit seinem Team immer gefragter. Die zukünftigen Patienten der Medizinischen Klinik I mit dem Schwerpunkt Gastroenterologie werden sich über

großzügigere Behandlungs- und Wartebereiche freuen. Das gleiche gilt drei Stockwerke höher für die Brustchirurgie, Teil des Kooperativen Brustzentrums Bochum|Herne.

Zwischen diesen beiden Etagen ist Platz für zwei neue Operationssäle. Sie sind auf Grund der erheblich gestiegenen Patientenzahlen aller operativen Abteilungen notwendig geworden. Nach ihrer Fertigstellung werden in unmittelbarem Anschluss die vorhandenen Operationssäle saniert. Obwohl hier auf höchstem Niveau chirurgische und orthopädische Eingriffe vorgenommen werden, müssen sie regelmäßig auf den neuesten Stand der Technik gebracht werden – damit das St. Anna Hospital seinem Ruf als hervorragender Operationsstandort auch weiterhin gerecht bleiben kann.

Außerdem bietet der Anbau Platz für neun Arztpraxen. Diese Ausweitung zu einem Facharztzentrum bietet sich hier an. Zur Zeit laufen die Verhandlungen mit interessierten niedergelassenen Fachärzten. So entsteht im Wanner Norden

ein hoch kompetentes Facharztzentrum, deren Ärzte auf die Möglichkeiten des Krankenhauses zurückgreifen können. Anders herum werden die Leistungen des Krankenhauses so sinnvoll ergänzt. Eine Apotheke im Erdgeschoss vervollständigt das medizinische Angebot.

Last but not least entsteht im 5. Obergeschoss ein Kongresssaal mit über 300 Plätzen. Hier werden in Zukunft Patientenseminare, Fortbildungen für Ärzte, medizinische Kongresse und ähnliche Fachveranstaltungen statt finden. Um der Sorge vor mangelnden Parkplätzen zuvor zu kommen: In einem nächsten Bauabschnitt soll das vorhandene Angebot an Parkmöglichkeiten erheblich erweitert werden.

Die kalkulierten Gesamtkosten der Maßnahme betragen über 12 Millionen Euro. Im Dezember hatte der Regierungspräsident bereits 4,1 Millionen aus Landesmitteln für die Operationssäle und die orthopädischen Funktionsräume bewilligt. Die Differenz wird mit Fremdmitteln durch die St. Vincenz Hospital gGmbH, dem Träger des Krankenhauses, finanziert.

Den ersten Spatenstich für das neue Bauprojekt am St. Anna Hospital hat Geschäftsführer Theo Freitag gemeinsam mit dem Krankenhausvorstand Anfang Mai getan. Am 1. September 2007 wird der gesamte Neubau eröffnet.



**Die St. Vincenz Hospital gGmbH baut gemeinsam mit der Universitätsklinik Marienhospital das stationäre Lukas-Hospiz. Ende letzten Jahres wurde mit dem ersten Spatenstich auf dem Grundstück an der Jan-Vogel-Straße in Herne-Mitte der Bau symbolisch gestartet. Mittlerweile steht fest, dass Anfang November die ersten Gäste aufgenommen werden können.**

Wenn sie sich überhaupt dazu äußern, möchten die meisten Menschen in der vertrauten Umgebung der eigenen Wohnung sterben. Die Familienangehörigen, Ehepartner, Kinder oder Eltern sollen möglichst dabei sein. In der Praxis ist aber der Ort, an dem immer noch am häufigsten gestorben wird, das Krankenhaus. Verschiedene Faktoren spielen dabei eine Rolle.

Den hohen zeitlichen Aufwand und die Anstrengungen, die mit der häuslichen Pflege und medizinischen Betreuung eines Schwerstkranken verbunden sind, können Angehörige oft nicht leisten, auch nicht mit Unterstützung eines Pflegedienstes. Oft ist die Psyche der Kranken so schwer verändert, dass viele Angehörige an den Rand psychischer und physischer Erschöpfung geraten.

Schließlich machen die Schmerzen und die Vielzahl der Beschwerden häufig eine ständige professionelle Begleitung notwendig. Und oft ist die Wohnung einfach zu eng oder ungeeignet für die Begleitung eines sterbenden Angehörigen.

Aber auch die Krankenhäuser oder Pflegeheime sind personell und räumlich oft nicht in der Lage, ihre Patienten angemessen in den Tod zu begleiten, geschweige denn, die Angehörigen ausreichend zu unterstützen.

In diese Lücke stoßen seit den 70er Jahren die Hospize. In diesen Pflege- und Begleitungseinrichtungen stehen der Kranke und seine Angehörigen im Zentrum. Die Unterstützung erfolgt hier durch ein interdisziplinäres Team, das heißt durch verschiedene Berufsgruppen, die in der Begleitung hilfreich sein können. Wichtig ist die Einbeziehung freiwilliger MitarbeiterInnen. Durch sie verliert das Sterben seinen Charakter als Angelegenheit nur für Profis. Andersherum nehmen die Ehrenamtlichen die Erfahrung der Sterbebegleitung und des Todes mit in ihren Alltag. Damit werden Sterben und Tod wieder mehr ein Teil des Lebens und bleiben nicht in die Klinik abgeschoben.

Ein weiteres wichtiges Element des Hospizgedankens ist die Palliativmedizin. Im Vordergrund der ärztlichen Behandlung steht nicht mehr die Heilung der zum Tode führenden Erkrankung, sondern die Linderung ihrer Symptome und des Schmerzes. Die Verbesserung der Lebensqualität geht vor der Verlängerung des Lebens um jeden Preis.

## Lukas Hospiz nimmt im November erste Gäste auf

Last but not least werden im Hospiz die Angehörigen der Sterbenden begleitet, auch über den Tod des Patienten hinaus. Trauer wird hier zugelassen, ausgehalten und aufgearbeitet.


Im Hospiz werden vorwiegend Patienten aufgenommen, die sich im Endstadium einer Krebs-, einer Herz- und Lungen- oder einer neurologischen Erkrankung befinden. Einige Einrichtungen haben sich auf Aids-Patienten spezialisiert.

Das Lukas-Hospiz in Herne wird besonders angehörigengene sein. Von den geplanten zehn Zimmern werden fünf Appartements. Darin steht neben dem Zimmer für den Patienten auch ein Aufenthaltsraum für Angehörige zur Verfügung. Damit sollen Rückzugsmöglichkeiten geschaffen werden für Angehörige, die sich bei ihren Sterbenden aufhalten dürfen. Diese Begleitung soll in einer intimen Atmosphäre möglich sein, ohne dass Angehörige sich verpflichtet fühlen, pflegerisch mit zu wirken.

In besonders gestalteten Aufenthaltsräumen, in einem Innenhof, in einem Raum der Stille und in einem Hospizgarten werden den Angehörigen weitere Möglichkeiten geboten werden. Die Bereitstellung von fünf Hospizappartements ist in Deutschland bisher einmalig.

Die Kosten für den Bau sind seit den erfolgreichen Verhandlungen mit der Stiftung Wohlfahrtspflege NRW zusammen gekommen. Außerdem hat die ARD-Fernsehlotterie „Ein Platz an der Sonne“ das Vorhaben kürzlich mit einem ansehnlichen Zuschuss unterstützt. Für die Finanzierung der Betriebskosten wird das Hospiz allerdings auf den Förderverein angewiesen sein. Es fehlen jährlich etwa 170.000 Euro, da die Krankenkassen nur einen Teil über einen Pflegesatz bezahlen. Dafür sind mehrere hundert Mitglieder im Verein nötig.

Zur Zeit laufen die Bewerbungsverfahren für die hauptamtlichen MitarbeiterInnen in der Pflege, der Hauswirtschaft, in Verwaltung und Sozialdienst. Außerdem hat die Vorbereitung von etwa 50 Ehrenamtlichen begonnen. Letztere können ebenso wie der Förderverein noch gut Unterstützung gebrauchen.



**lukas**  
**HOSPIZ**

lukasHOSPIZ  
Hospitalstr. 19  
44649 Herne  
Tel 0 23 25 - 9 86 26 19  
Fax 0 23 25 - 9 86 26 49  
www.hospiz-herne.de

# Es ist nicht alles Gold was glänzt

**Asiatische Heilungskonzepte sind „in“. Eine unüberschaubare Vielzahl von Methoden, Behandlungstechniken und Verfahren verspricht uns körperliches und seelisches Wohlbefinden, soll glücklich, schlank und schön machen. Die Angebote reichen von der Verjüngung bis zur Heilung. Ayurveda ist plötzlich in aller Munde. Warum?**

## Wo Ayurveda draufsteht ist nicht immer Ayurveda drin

Ayurveda spricht das an, was uns verloren gegangen scheint: Harmonie von Körper, Geist und Seele, Einklang mit sich selbst, behutsamer Umgang mit dem Körper, inneres Gleichgewicht. Was ist Ayurveda überhaupt? Die älteste Medizin der Welt? Ein Lebensstil? Entspannende Ölmassagen? Welche Bedeutung kann Ayurveda für uns haben?

Unabhängige Informationen sind schwer zu bekommen. Kommerzielle Interessen stehen bei vielen Erklärungen im Vordergrund. Der Begriff Ayurveda ist nicht geschützt, der Missbrauch daher hoch.

Selbst in Indien ist Ayurveda alles andere als ein überschaubares System. Es existieren eine Vielfalt von Interpretationen und Formen, Hausrezepten und Kräutermischungen. Es gibt studierte Ärzte und traditionelle Heiler mit dem überlieferten Wissen ihrer Vorväter. Gerade in letzterem liegen die Wurzeln des eigentlichen Ayurvedas, hier ist es Lebensstil.

Das Wort Ayurveda wird häufig übersetzt mit „Wissenschaft vom langen Leben“: Ayus ist das lange Leben, Veda die Wissenschaft. Wörtlich

sind es die Lebensspanne, die einem Menschen zur Verfügung steht, und das Wissen, das ewige Gültigkeit hat, eine Offenbarung. Danach heißt Ayurveda also nicht, so lange wie möglich jung zu bleiben – was natürlich gut zum Anti-Aging-Markt passen würde – sondern, ein angemessenes Leben in jeder Lebensphase zu führen.

Im ayurvedischen Weltbild sind die drei Lebensenergien oder Konstitutionstypen – indisch: Doshas – Vata, Pitta und Kapha für alle Abläufe in unserem Körper verantwortlich. Vata steht für Luft und Raum und ist die Lebensenergie schlechthin. Vata ist zuständig für die Bewegung im Körper, die Aktivität des Nervensystems, der Sinne und der Atmung. Pitta, Feuer und Wasser, verantwortet die Vorgänge im Körper, die mit Wärme verbunden sind wie Stoffwechsel oder Verdauung. Das Prinzip Kapha schließlich, die Erde und das Wasser, regeln den Aufbau und die Struktur des Körpers, sein Wachstum und seine Gelenkigkeit.

Diese drei Doshas kommen in jedem Menschen in einem ganz individuellen Mischungsverhältnis vor. Bei der Geburt befinden sie sich bei jedem in einem ihm eigenen Gleichgewicht. Wir sind gesund, wenn unsere Doshas im Gleichgewicht bleiben.

Störungen im Mischungsverhältnis der Doshas führen zu Erkrankungen. Die Diagnose der Doshas ist also Voraussetzung für die Diagnose von Krankheiten. Zu Störungen kann es durch unser Verhalten, veränderte Gewohnheiten, Umweltbedingungen, Arbeitsbelastung, Ärger oder Ernährung kommen.

Die Wiederherstellung des Gleichgewichts der Doshas steht im Vordergrund der ayurvedischen Behandlung. Diese ist immer individuell zugeschnitten, folgt strengen Regeln, ist langfristig und erfolgt auf der Basis ayurvedischer Diagnostik.

Die klassische Behandlungsabfolge beginnt mit der Entgiftung. Darauf folgen die Reinigungsbehandlung, schließlich die aufbauende, nährnde Anwendung. Zur Entgiftung wird der Körper innerlich und äußerlich geölt und stark schweißtreibenden Maßnahmen ausgesetzt. Öl- und Pulvermassagen, Schwitzkuren, Salbungen, Güsse und Packungen entgiften, entspannen und vitalisieren.

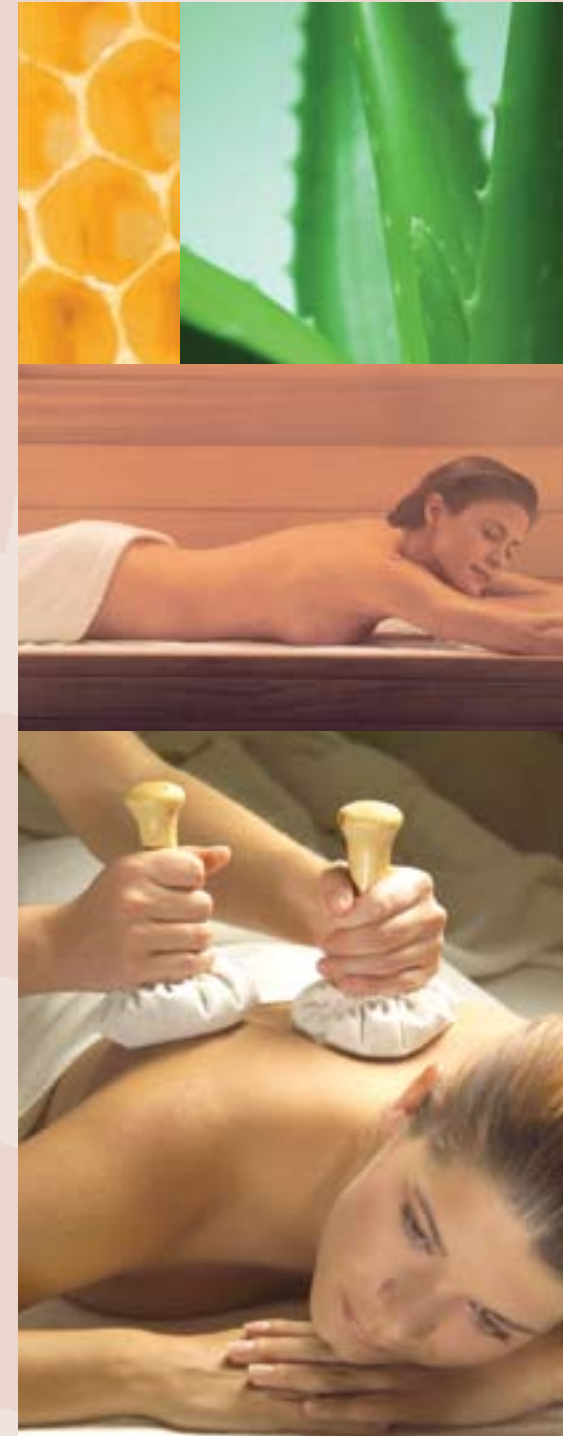
Die Hauptbehandlung besteht aus mehreren Elementen: Pflanzliche Einläufe und Abführmittel, Fasten und Erbrechen, Aderlass durch Schröpfen oder Blutegel, Reinigung von Nase, Mund und Ohren durch Pulver und Schnupfmittel dienen der Reinigung des Körpers. Während der Nachbehandlung wird die Diät langsam wieder in die Normalkost übergeleitet.

Wenn jemand mit Ayurveda Heilung verspricht, ist Vorsicht geraten: Klassische Ayurveda unterscheidet deutlich zwischen heilen und lindern. Kommerzielle Versprechungen sind fast immer Mogelpackungen.

Um zur Ausgangsfrage zurück zu kehren: Ayurveda trifft unsere westliche Suche nach Ausgeglichenheit. Für den Stressabbau und die Entschleunigung unseres Alltags können wir aus ihren Inhalten lernen. Ayurveda stellt den Körper wieder in den Mittelpunkt, lehrt uns, Eigenverantwortung für unsere Gesundheit zu übernehmen, und hilft bei der Suche nach einem angemessenen Verhältnis von Arbeit und Ruhe, Bewegung und Entspannung.

Dann macht es uns nicht schlanker, jünger und schöner, aber zufriedener und ausgeglichener – und gesünder.

*Gabriele Urban  
Leiterin der Physiotherapie „annavita“*



# Vorsicht ist die Mutter der Porzellanke

**Schön, wenn's gut schmeckt. Leider sind aber bundesweit etwa drei Millionen Menschen von einer Nahrungsmittel-Unverträglichkeit, einer Lebensmittelallergie betroffen. Im Alltag kann der Betroffene, der weiß, wogegen er allergisch ist, sich einfach schützen: Er verzichtet auf die entsprechenden Nahrungsmittel. Aber was tun, wenn er ins Krankenhaus muss?**

Eine Lebensmittelallergie ist eine Überreaktion des Immunsystems, des körpereigenen Abwehrsystems. Nach mehrfachem Kontakt mit

fehrender Arzt kann durch eine genaue Diagnose den entscheidenden Auslöser feststellen. Der Patient weiß dann, das er diese Substanz unbedingt meiden muss.

Die Mediziner unterscheiden zwischen einer echten und einer Pseudo-Allergie. Die Symptome einer Pseudoallergie sind von denen einer echten nicht zu unterscheiden. Allerdings reagiert der Körper bereits beim ersten Kontakt mit dem Allergen und ohne Beteiligung von Antikörpern. Geringe Mengen des Auslösers werden im Gegensatz zur

Die häufigste Nahrungsmittel-Unverträglichkeit ist die so genannte Lactoseintoleranz. Sie wird durch einen Mangel des Enzyms Lactase ausgelöst. Bei der Auswahl der Lebensmittel müssen die Betroffenen nicht nur auf Milchgetränke, sondern auch auf Kuchen, Saucen und sogar auf Wurst achten.

Andere gängige Arten von Nahrungsmittelallergien sind die Unverträglichkeit von Fructose, Glucose, Alkohol, bestimmte Arten von Ballast- und Zusatzstoffen, wie etwa Geschmacksverstärker oder Konservierungsmittel, die in Lebensmittel verwendet werden.

allem Vorsicht beim Einkauf, bei Restaurantbesuchen, beim Aufenthalt im Krankenhaus – sogar beim Küssen. Auch dabei können kleinste Spuren des Allergens im Speichel des Partners das Immunsystem aktivieren.

Vor einem Klinikaufenthalt ist es bei speziellen Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten wie etwa Allergie gegen Hefe, Jod oder Sauerteig ratsam, sich frühzeitig mit der Station, besser noch mit der Küchenleitung in Verbindung zu setzen. So ist gewährleistet, dass der Aufenthalt kein Lotteriespiel wird und der Patient seine Mahlzeiten in Ruhe genießen kann.



## Wenn Lebensmittelallergiker ins Krankenhaus müssen, sollten sie sich vorher mit der Küche in Verbindung setzen

dem Allergen, der Substanz, die die Allergie auslöst, bildet der Körper spezielle Antikörper dagegen. Anschließend können selbst kleinste Mengen dieser Substanz Reaktionen auslösen, die bis zum allergischen Schock, der so genannten Anaphylaxis führen können. Durch das Allergen kommt es dabei im Körper zur Freisetzung chemischer Substanzen aus den Zellen ins Blut und in das Gewebe. Die Bronchien schwellen an, der Blutdruck sinkt – ein Vorgang, der im Extremfall bis zum Ersticken und zum Kollaps führen kann. Ein allergieer-

Allergie oft vertragen. Natürliche Inhaltsstoffe, etwa von Kräutern, Beeren und Gewürzen, können der Auslöser sein.

90 Prozent aller Lebensmittelallergien werden durch nur zwölf Lebensmittel ausgelöst. Seit November vergangenen Jahres müssen in ganz Europa diese zwölf Stoffe auf der Verpackung aller industriell hergestellten Lebensmittel aufgeführt werden.

Dazu gehören glutenhaltiges Getreide, Krebstiere, Eier, Fisch, Erdnüsse, Soja, Milch, Schalenfrüchte, Sellerie, Senf, Sesamsamen, Schwefeldioxid und Sulfite, die beiden letzteren in einer Konzentration von mehr als 10 Milligramm pro Kilogramm oder Liter.

Die Wahrscheinlichkeit, dass jemand eine Lebensmittelallergie haben wird, lässt sich unter anderem durch das Auftreten von Allergien in der Familie abschätzen: Sind beide Elternteile atopisch, das heißt allergisch, so wächst das Risiko beim Baby auf das vier- bis sechsfache.

Leider existiert noch keine medizinische Behandlung, die diese Allergien heilen kann.

Die einzige Möglichkeit, einer entsprechenden Reaktion vorzubeugen, ist das strikte Vermeiden der entsprechenden Lebensmittel. Die Betroffenen müssen lernen, mit der Allergie zu leben. Das heißt vor

Guten Appetit!

Heidrun Persch,  
Diätassistentin und stellvertretende Küchenleiterin

Allergiker setzen sich bitte vor ihrem Aufenthalt im St. Anna Hospital mit der Diätassistentin Heidrun Persch in Verbindung  
Fon 02325 - 9 86 - 25 00

Fotos: www.photocase.com

# Wer glaubt, lebt gesünder

*Die Wissenschaft hat festgestellt, dass...*

**...wer glaubt, gesünder ist, über mehr Coping-Strategien verfügt (d.h. Bewältigungsstrategien), eine höhere Lebenszufriedenheit genießt und sogar eine höhere Lebenserwartung hat.**

Diese Feststellung hat die medizinische Wissenschaft nach Auswertung von über 1200 Studien in den USA und mittlerweile auch in Deutschland gewonnen.

Die Untersuchungsergebnisse zeigen, wie sich Religion und Spiritualität auf den Genesungsprozess auswirken. Bei PatientInnen etwa nach Herzinfarkt stellte man fest, dass ihr Krankenhausaufenthalt kürzer war und sie weniger Komplikationen hatten als andere. Außerdem bewirkt eine spirituelle Haltung Entspannung bei Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, chronischen Schmerzen und Depressionen.

*Menschen, die glauben, benötigen weniger Schmerzmittel, haben mehr Lebenszufriedenheit, ein höheres Wohlbefinden – und sogar eine längere Lebenserwartung.*

*Auch auf die seelische Gesundheit wirkt sich der Glaube aus. Religiosität ist mit einem geringeren Risiko für Angst- und Panikstörungen verbunden sowie einem geringeren Risiko für Suchterkrankungen. Die Gefahr, an Depression zu erkranken oder Selbstmord zu begehen, ist entsprechend geringer.*

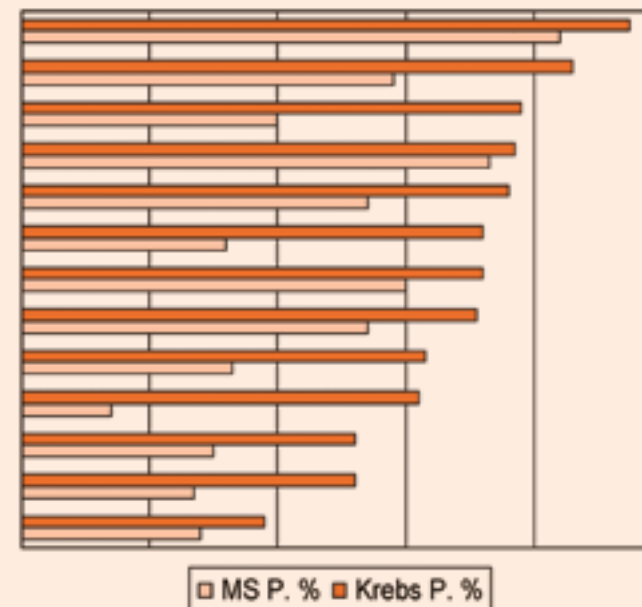
Dabei geht es zunächst gar nicht um die Inhalte des Glaubens (Was glaube ich?). Es geht um den Glauben überhaupt als eine innere Fähigkeit des Menschen, sich auf eine Dimension einzulassen, die sein Hier und Jetzt überschreitet (Transzendenz) und mit ihr in Kontakt zu treten (beispielsweise durch Gebet oder Meditation).

Ebenso kann die Wissenschaft die Wirkung von Gebet und Meditation „medizinisch“ beschreiben:

Der Blutdruck sinkt, der Tonus des Sympaticus im zentralen Nervensystem lässt nach, die Ausschüttung von Adrenalin geht zurück. Atmungsfrequenz und Herzrhythmus beruhigen sich, chronischer Schmerz lässt nach, das Immunsystem wird gestärkt. Die Stressreaktion im Körper wird herabgesetzt. Und: Das Hormon Melatonin wird ausgeschüttet, das als Fänger von freien Radikalen gilt und somit die Immunabwehr stärkt.

Insbesondere bei Krebsbetroffenen erlebe ich einen großen Bedarf an spiritueller Orientierung. Das spirituelle Wohlbefinden ist offensichtlich ein wesentlicher Faktor für die Lebensqualität von Krebsbetroffenen. Sie geht zusammen mit der Suche nach Lebenssinn, nach einem Sinn der Krebskrankheit. Viele Krebsbetroffene glauben, dass ihre Erkrankung einen Sinn hat. Das zeigt eine vergleichende Umfrage bei 126 KrebspatientInnen zwischen 48 und 68 Jahren und 60 Multiple-Sklerose-PatientInnen im Alter von 32 bis 48 (siehe Graphik).

- Denken nach, was wichtig im Leben ist
- Suchen nach Sinn und Halt im Leben
- Vertrauen auf höhere Macht
- Krankheit hilft, sich mit sich zu beschäftigen
- Krankheit als Hinweis, etwas zu verändern
- Praktizieren Religion/Spiritualität für sich allein
- Suchen Kraftorte auf
- Können Krankheit selbst beeinflussen
- Krankheit: Chance für persönliche Entwicklung
- Krankheit hat Sinn
- beschäftigen sich durch Krankheit mit Religion/Spiritualität
- Spiritualität kann Krankheit günstig beeinflussen
- Nehmen die Krankheit hin und tragen sie mit Fassung



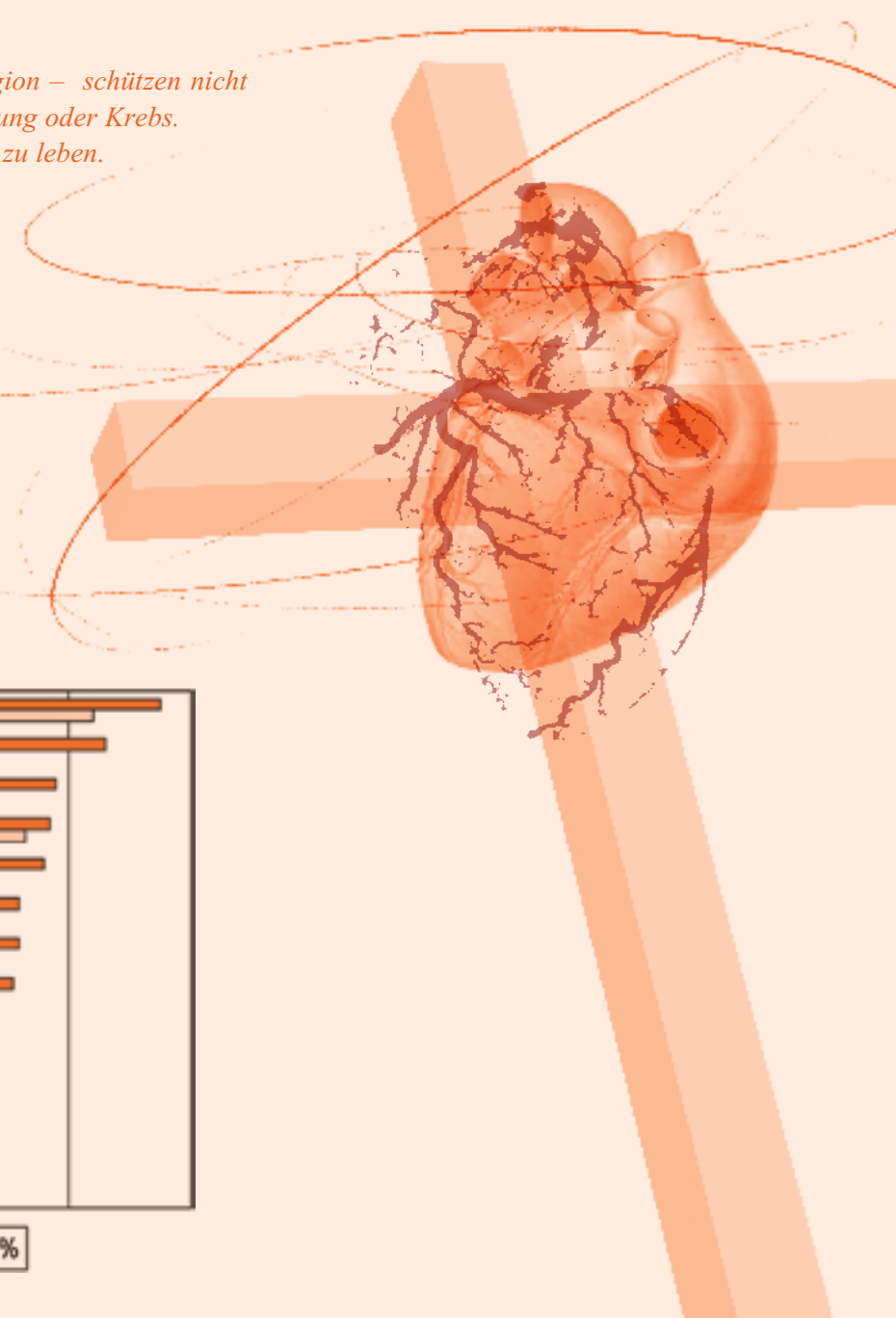
## Religiosität wirkt sich auf die seelische Gesundheit aus

Gerade in einer Krankheit oder einer Lebenskrise ist es ihnen wichtig, im Gebet inneren Frieden zu finden, Nähe zu Gott spüren, sich von diesem geführt zu fühlen. Sie erleben oft – auch wenn es ihnen schlecht geht oder sie Schmerzen haben – Zufriedenheit und Freude. Das alte Wort „Seelenfrieden“ bekommt hier wieder eine Bedeutung.

*Also:*

*Glaube – Spiritualität – Religion – schützen nicht vor Krankheit, Tod, Behinderung oder Krebs. Aber sie können helfen, damit zu leben.*

*Renate Sturm-Wutzkowsky,  
Pfarrerin, Krankenhausseelsorgerin*



## WELTMEISTERLICHE ANGEBOTE FÜR JUNI, JULI UND AUGUST

FIT WIE DIE PROFIS

- Medizinische Trainingstherapie**  
 auf individuelle Bedürfnisse zugeschnittenes Training für jedes Alter zur Gesunderhaltung und Steigerung der körperlichen Fitness  
 Eingangsuntersuchung und 10 Trainingseinheiten je 1 Stunde  
**50,- Euro**
- Bodyforming – Flacher Bauch, schlanke Beine, fester Po**  
 gezieltes Kraft- und Ausdauertraining für einen straffen Körper  
 Eingangsuntersuchung und 10 Trainingseinheiten je 1 Stunde  
**50,- Euro**

**annavita**

Anmeldung, Terminvereinbarung und weitere Informationen:

**02325-9 86-24 50**

St. Anna Hospital  
Hospitalstr. 19  
44649 Herne

## PILATES – KURSANGEBOTE IN DEN SOMMERFERIEN

- Yogilates**  
 perfekte Kombination von Yoga und Pilates  
 Beginn: 28. Juni, 19.00 bis 20.00 Uhr  
 6 Kurseinheiten je 1 Stunde  
**30,- Euro**
- Power Pilates**  
 Beginn: 28. Juni, 18.00 bis 19.00 Uhr  
 6 Kurseinheiten je 1 Stunde  
**30,- Euro**



ENTSPANNEN WIE DIE PROFIS

- Ayurvedische Fußmassage**  
 mit vitalisierenden Ölen, wirkt anregend bei schweren Beinen und müden Füßen  
 Dauer: 30 Minuten  
**25,- Euro**
- Mojito-Fußbad und -Fußmassage**  
 einzigartige Behandlung verwöhnt die Füße durch anregende und erfrischende Wirkung  
 Dauer: 30 Minuten  
**25,- Euro**
- Ayurvedische Rückenmassage**  
 individuell abgestimmte ayurvedische Öle lösen auch hartnäckige Verspannungen in der Muskulatur  
 Dauer: 40 Minuten  
**35,- Euro**
- Caipirinha-Massage**  
 strafft, erfrischt und peelt den gesamten Körper  
 Dauer: 30 Minuten  
**30,- Euro**
- Ayurvedische Gesichts- und Kopfbehandlung**  
 macht den Kopf frei, entspannt die Gesichtsmuskulatur und schenkt ein strahlendes Aussehen  
 Dauer: 40 Minuten  
**35,- Euro**

## Sozialdienst

1. Etage (Eingangshalle) | Fon 26 61

Dipl. Soz. Arb. Gabriele Kunze

Psychosoziale Beratung, Beratung und Hilfe bei häuslicher Krankenpflege, Sozialhilfe, Behindertenausweis, Anschlussheilbehandlung, Vermittlung von Senioren- und Pflegeheimen usw.

### Sprechzeiten:

Montag 9.00 bis 11.00 Uhr  
Mittwoch 14.30 bis 16.30 Uhr  
Freitag 10.30 bis 12.00 Uhr  
sowie nach Vereinbarung



## Überleitungspflege

Eine Kooperation mit dem Caritasverband Herne e.V.

Überleitungsschwester Nicole Groten

Fon 56 88

### Sprechzeiten:

Mo | Mi | Do | Fr 9.00 bis 12.00 Uhr  
Dienstag 15.00 bis 17.00 Uhr



## Bücherei

8. Etage | Fon 26 63

### Öffnungszeiten:

Montag 15.00 bis 16.30 Uhr  
Mittwoch 15.00 bis 16.30 Uhr  
Freitag 15.00 bis 16.30 Uhr

Außerdem fährt der Bücherwagen einmal in der Woche über jede Station.



## Herner Diabetes-Schulungszentrum

4. Etage | Fon 21 72

Gruppenschulungen für Diabetiker, Angehörige und Pflegepersonal, Einzelberatung



**anna biente**

**FRÜHSTÜCK**  
KLEINE GERICHTE  
**KAFFEE**  
KUCHEN UND EIS

VON  
**HAUSMANNSKOST**  
BIS ZU  
**INTERNATIONALEN**  
SPEZIALITÄTEN



Hospitalstr. 19  
44649 Herne

Montag bis Freitag 7.00 bis 19.00 Uhr  
Samstag und Sonntag 9.00 bis 19.00 Uhr

Mittagstisch von 11.30 bis 14.00 Uhr  
mit täglich wechselnden Gerichten



Über ein Vierteljahrhundert hat **Dr. Christa Voigtmann** im St. Anna Hospital gearbeitet. Bei ihren Kollegen war sie vor allem wegen ihrer offenen, ehrlichen und humorvollen Art bekannt. Die Oberärztin der Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin hat sich in den Ruhestand verabschiedet. Doch die Katze lässt das Mäusen nicht: Unter anderem hilft sie als Ärztin bei den Blutspendeterminen des Deutschen Roten Kreuzes mit.



**Prof. Dr. Klaus Kisters**, Chefarzt der Medizinischen Klinik I, ist in zwei Kommissionen berufen worden. Für den Arbeitskreis Spurenelement- und Elektrolytforschung in Bielefeld sitzt er nun im wissenschaftlichen Beirat. Die Deutsche Hochdruck-Liga DHL hat ihn um seine Mitarbeit in der Kommission „Bluthochdruck und Sport“ gebeten. In Zusammenarbeit mit der Deutschen Sporthochschule in Köln gibt diese Gruppe Empfehlungen für die sportliche Betätigung von Hochdruckpatienten und berät Leistungssportler, die mit zu hohem Blutdruck zu kämpfen haben.



**Priv.-Doz. Dr. Jürgen Kozianka**, Chefarzt der Klinik für Visceral- und Allgemeinchirurgie, ist zum 1. Vize-Präsidenten der deutschen Sektion des „International College of Surgeons“ gewählt worden. Dabei handelt es sich um die weltweit älteste Vereinigung chirurgischer Ärzte.

20 Jahre ist **Karin Kilfitt** freundliche und kompetente Mitarbeiterin bei der Versorgung der Patienten. Ihre Ausbildung hat sie beim DRK als Schwesternhelferin gemacht. Seitdem arbeitet sie fast die ganze Zeit auf der Station 6A.



**Dr. Adriana-Tamara Pohl** ist seit 20 Jahren Mitarbeiterin der Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin. In einfühlsamen Gesprächen bereitet die gebürtige Siebenbürgerin die Patienten auf die Narkose vor und sorgt anschließend für einen schmerzfreien Eingriff.



**Margret Schlüter** ist vom Verwaltungsrat zur neuen unabhängigen Patientenfürsprecherin ernannt worden. Als nicht vom Krankenhaus angestellte kann sie Beschwerden und Anliegen von Patienten und Angehörigen annehmen und an die Verantwortlichen weiterleiten. Sie ist unter der Telefonnummer (02325) 7 19 98 zu erreichen.

**Christina Bellia** (oben) hat ihre Ausbildung zur „Pflegedienstleitung in stationären Altenpflegeeinrichtungen“ erfolgreich abgeschlossen. Die Pflegedienstleiterin des Gästehauses St. Elisabeth arbeitet zur Hälfte in der Pflege der Gäste, die andere Zeit widmet sie sich den Leitungsaufgaben. Sie ist übrigens schon vom Tag der Eröffnung an Mitarbeiterin der Einrichtung für Kurzzeit-, Tages- und Nachtpflege.

