

# KLINIK MAGAZIN

**LWL-Kliniken  
Warstein und Lippstadt**



*Gesunde Ernährung –  
mehr als ein Modetrend?*

[www.klinikmagazin.de](http://www.klinikmagazin.de)

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

**LWL**

Für die Menschen.  
Für Westfalen-Lippe.

# Zuhause im Pflegezentrum Rütthen



Wir würden uns freuen, Ihnen unsere Einrichtung vorstellen zu können.

## Informationen und Kontakt:

Pflegezentrum Rütthen  
Frau Wendler / Frau Vorderwisch  
Lippstädter Straße 16  
59602 Rütthen

Telefon: 02952 / 950 - 0  
Telefax: 02952 / 950 - 318  
E-Mail: info@pz-ruethen.de

## Unsere Leistungen:

- Lang- und Kurzzeitpflege (119 Plätze)
- Ergotherapeutische Betreuung
- Therapie- und Gemeinschaftsräume
- Hochqualifizierte, engagierte Mitarbeiter
- Besonderer Schwerpunkt:  
gerontopsychiatrische Erkrankungen und geschützter bzw. geschlossener Bereich
- Ärztliche und fachärztliche Betreuung
- Aufnahme mit geringem Hilfebedarf bis zur Schwerstpflegebedürftigkeit

## Öffentliches Café / Restaurant

- Täglich reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Mittagstisch
- Kaffee und hausgemachter Kuchen
- Außer-Haus-Service
- Ausrichten von Familienfeiern



**Klosterstraße 31  
59555 Lippstadt**

Telefon:  
Info-Center 02941 758-0

Telefax:  
Info-Center 02941 758-384

www.dreifaltigkeits-hospital.de

## Fachabteilungen für:

<b>Allgemeinchirurgie u. Gefäßchirurgie</b> 758-212 Chefarzt Prof. Dr. med. Kogel (Ärztlicher Direktor) Ambulante Sprechstunde 758-326	<b>Anästhesie und Intensivmedizin</b> 758-215 Chefarzt Dr. med. Petruschke
<b>Unfallchirurgie</b> Sekretariat 758-898 Chefarzt Dr. med. Rädcl Anmeldung Sprechstunde 758-251	<b>Nephrologie und Dialyse</b> 758-372 Chefarzt Dr. med. Vescio
BG-Sekretariat 758-238	<b>Nuklearmedizin</b> 758-310 Chefarzt Dr. med. Haesner
<b>Orthopädie</b> Sekretariat 758-211 Chefarzt Prof. Dr. med. Hess Anmeldung Sprechstunde 758-251	<b>Diagnostische Radiologie</b> 758-214 Chefarzt D. Wagner
<b>Innere Medizin</b> 758-213 Chefarzt Dr. med. Heidenreich	<b>Belegabteilung Strahlentherapie</b> 758-142 Dr. med. Goesmann
<b>Onkologie</b> 758-276 Leitende Oberärztin Dr. med. Jost	<b>Belegabteilung Augen</b> 758-0 Dr. med. Biermeyer, Dr. med. Ebert, Dr. med. Frensch, Dr. med. Heinmüller
<b>Geriatric</b> 758-216 Chefarzt Dr. med. Hanel	<b>Belegabteilung HNO</b> 78604 Dr. med. Briesse, Dr. med. Pfeiffer, Dr. med. Pilz, Dr. med. Reuter
<b>Tagesklinik Geriatrie</b> 758-236 (8.00 - 16.00 Uhr)	

## Kooperationspartner:

### Praxis für Radiologie & Nuklearmedizin am Dreifaltigkeits-Hospital

Computertomographie 6 69 66 20	Kernspintomographie 6 69 66 30
Nuklearmedizin 6 69 66 10	Röntgendiagnostik 6 69 66 40

### Praxis für Strahlentherapie und Radioonkologie Dr. Goesmann

758-142

### Zentralkrankenpflegeschule

67-1280

Lippstadt/Soest (Sitz Lippstadt), Gesamtplätze 78

## Geschäftsführung und Betriebsleitung:

Geschäftsführer: Christian Larisch

Ärztlicher Direktor:

Prof. Dr. med. Helmut Kogel

Pflegedirektor:

Karl-Heinz Schmitz

Verwaltungsdirektor:  
Hans Bührend

## Die Abteilungen

- Allgemeine Psychiatrie  
„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“ – oder auch nicht! **6**
- Integrative Psychiatrie und Psychotherapie  
Gesundes Leben – Wohlbefinden und Genuss **9**
- Gerontopsychiatrie  
Ernährungs-Sonden bei schwer Demenz-kranken – Fluch oder Segen? **12**
- Suchtmedizin  
Alkohol – Naturheilmittel oder Gift? **15**
- LWL-Rehabilitationszentrum Südwestfalen  
Rauchen – Körpergewicht – Essgewohnheiten  
Verhaltenstherapeutisches  
Nichtraucherprogramm **18**  
**20**



## Rubriken

- Editorial **4**
- Die LWL-Kliniken in den Medien **5**
- Unsere Kliniken von A-Z **25**
- Termine 2008/2009 **50**

## Links

Dieses Klinikmagazin finden Sie selbstverständlich auch im Netz:  
[www.klinikmagazin.de](http://www.klinikmagazin.de)  
 Unter [www.lwl-klinik-warstein.de](http://www.lwl-klinik-warstein.de) und [www.lwl-klinik-lippstadt.de](http://www.lwl-klinik-lippstadt.de) finden Sie im Internet weitere Informationen über die Angebote der Kliniken.

- Nahrungsergänzungsmittel:  
Guten Appetit? **21**
- Ernährungstipps:  
Schlemmen und trotzdem schlank werden **24**
- Fort- und Weiterbildung:  
Gesundheitsberatung und Psycho-  
edukation als neue Wege **29**
- Ernährungsbedingte Essstörungen:  
In der Not frisst der Teufel Fliegen **31**
- Gesundheits- und Pflegeberufe:  
Nervennahrung im Unterricht **32**
- Personalrat:  
Stress und Ernährung **33**
- Jubiläumsjahr 2008:  
125 Jahre Psychiatrie in Eickelborn **34**
- Pflegedienst der LWL-Kliniken:  
Adherence-Therapie **38**
- Ratgeber:  
Keine Angst vor dem Psychiater **40**
- Interview:  
Gesunde Ernährung **42**
- WOG e.V.:  
Ernährung als Bestandteil von Erfolg **46**
- Gesundheit:  
Anmeldung zu einem Präventionskurs **48**

# Wohnen und Leben mit Piening

Wir sind für Sie da, wenn es zu Hause nicht mehr geht!

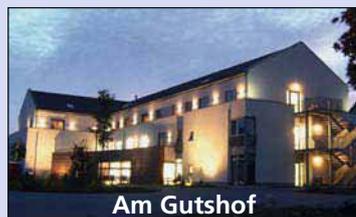
## Gemütlicher Wohnkomfort

Unser Haus „Am Eschenweg“ liegt in ruhiger Wohnlage mit herrlichem Blick ins Grüne. Hier vermieten wir 14 Einzelzimmer. Schwerpunkt unserer Arbeit ist hier „Sucht im Alter“. Unser Haus „Am Gutshof“ liegt stadtnah zum Ortskern. Insgesamt werden 48 Bewohner mit überwiegend demenzieller Erkrankung versorgt. Wir bieten in unseren Häusern gemütlichen Wohnkomfort, Pflege und Betreuung in familiärer Atmosphäre. Alle Zimmer können mit persönlichen Möbeln eingerichtet werden. Für gemeinsame Unternehmungen und Mahlzeiten gibt es Gruppenräume, Tagesräume und in unserem Haus „Am Gutshof“ ein Café für Bewohner und Besucher.



## Wir sind für Sie da:

Am Gutshof 20  
 59581 Warstein-Suttrop  
 Tel. 02902 8018-0  
 Fax 02902 8018-800  
[info@haus-piening.de](mailto:info@haus-piening.de)  
[www.haus-piening.de](http://www.haus-piening.de)



# Ernährung und psychische Gesundheit

Guten Tag, sehr geehrte Leserinnen und Leser,

**W**ellness-Angebote, Fitnesskurse und Kalorientabellen stehen allorts hoch im Kurs. Sie finden heute kaum eine Frauenzeitschrift ohne eine aktuelle bzw. moderne Diät und der Terminkalender von Kindern und Jugendlichen wie auch Berufstätigen ist mehr denn je in der Freizeit angefüllt mit sportlichen Veranstaltungen.

Und doch: Weltweit – besonders auch in Deutschland – steigt die Zahl der Menschen mit Übergewicht.

Diese Entwicklung stellt ein erhebliches Gesundheitsproblem dar, weil Übergewicht Krankheiten wie Bluthochdruck, Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus), Krankheiten der Herzkranzgefäße, Schlaganfall, Stoffwechselstörungen, Krankheiten des Bewegungsapparates sowie bestimmte Krebserkrankungen begünstigen kann. Außerdem geht Übergewicht oft mit Schlafstörungen und Atembeschwerden einher.

Zusätzlich hat erst kürzlich eine Untersuchung des Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen gezeigt, dass Ess-Störungen, und hier insbesondere die Anorexie (Magersucht) und Bulimie (krankhafte Ess-Sucht) als Problemfelder in der Gesundheitsversorgung identifiziert werden konnten. Diät-halten und Frust-Essen sind weit

verbreitet. Dabei ist von besonderer Bedeutung, dass Männer und Frauen unter Stress typisch unterschiedliche Bewältigungsstrategien entwickeln. Ablösungsprobleme von Mädchen in der Familie können sich beispielsweise krisenhaft zuspitzen, wobei dann das gestörte Essverhalten nicht unbedingt gleich als Vorstufe zu einer psychiatrischen Krankheit gewertet werden muss und nicht jede Heißhunger-Attacke ist gleich therapiebedürftig.

Die Über-Idealisierung des Schlankseins in der Werbung, teilweise widersprüchliche Erwartungen von Eltern an ihre Kinder bezüglich der Geschlechterrolle, gestörte Vorbereitung auf die Pubertät oder persönlichkeitsbedingte Selbstunsicherheit können vermehrt zu schweren Ess-Störungen führen, die auch behandlungsbedürftige Ausmaße annehmen.

Mit diesen Problemen sind die Familien, welche oft die wichtigsten Bezugspersonen für Jugendliche sind, nicht selten überfordert, zumal man beachten muss, dass durchaus Eltern oder Geschwister an der Entstehung von geschlechtstypisch wirkenden Stressfeldern beteiligt sind.

Aber hier soll nicht der „Schwarze Peter“ nur der Familie zugeschrieben werden; es ist vielfach das Zusammenspiel biologischer, persönlicher, familiär-bedingter Faktoren und der als modern geltenden gesellschaftlichen Erwartungen, was die Entwicklung von Ess-Störungen begünstigt. Dieses Ursachen-Geflecht gilt es bei der Beratung

und Behandlung zu berücksichtigen, weshalb hier medizinische, psychologische und pädagogische Arbeitsfelder eng zusammen arbeiten sollten.

Ein weiteres Thema rückt in den letzten Monaten in das wissenschaftliche Blickfeld:

Forschungsergebnisse legen die Vermutung nahe, dass durch Mangel- oder Falschernährung ein Ausbruch bzw. der Verlauf einzelner psychischer Erkrankungen beeinflusst werden kann. Strategien für eine Ernährungsoptimierung bzw. gezielte Zuführung bestimmter Nährstoffe werden bereits diskutiert.

Unsere beiden LWL-Kliniken im Kreis Soest sind auch zu diesem Thema „auf dem Laufenden“, wovon wir hier im Klinikmagazin gerne aus unterschiedlichen Perspektiven berichten.

Über Reaktionen und Anmerkungen würden wir uns freuen; zunächst aber erst einmal:

*Viel Spaß bei der Lektüre, Ihr*



Dr. med. Josef J. Leßmann  
Ärztlicher Direktor

**Hedi Schüller-Pelz**

Dipl.-Psychologin  
Psychotherapeutin (HPG)



Silbkestraße 90  
59581 Warstein

Telefon: 02902 - 911075  
SchuellerPelz@aol.com

Einzel-, Paar-, Familien-  
und Gruppenberatung

Systemische Familien-,  
Kinder- und Jugendtherapie

*Haus „Ob de Höf“*

Senioren Wohn- & Pflegeheim

Höhenweg 33  
59581 Warstein-Allagen  
Telefon 02925 2204  
Telefax 02925 4152  
www.obdehoe.de



Stationäre Wohngruppe  
für Männer

# Die LWL-Kliniken in den Medien

Das Interesse an uns und unserer Arbeit ist in 2007 nicht abgeflaut: Viele Medien waren interessiert an unseren Arbeitsinhalten und unsere Fachleute brachten sich umfangreich in öffentliche Diskussionen und gesundheitspolitische Themen ein. Unter anderem:

- **ApothekenUmschau**, 15.9.2007 zum Thema *Medikamentenabhängigkeit*
- **ARD**, „Menschen bei Maischberger“ *Jedem seine Droge - sind wir eine gedopte Gesellschaft?*
- **ARD**, „Monitor“ Bericht zum Thema *Medikamentenabhängigkeit*
- **DPA**, April 2007 Bericht zum Thema *Medikamentenabhängigkeit*, ist von zahlreichen Zeitungen, u. a. Die Welt, Mitteldeutsche Zeitung übernommen worden.
- **NDR**, September 2007 „Es war ein Alptraum – abhängig von Schlaftabletten“; Beitrag, 45 Minuten
- **Psychologie Heute**, März 2007 zum Thema *Genusstherapie*
- **Psychologie Heute**, November 2007 zum Thema *Medikamentenabhängigkeit*
- **WDR**, Lokalzeit, 15.11.2007 zum Thema *Schmerzmittelabhängigkeit*
- **Patriot + Lippstadt am Sonntag**, September 2007 *LWL-Klinik Lippstadt jetzt in Benninghausen*: Tag der offenen Tür aufgrund des Umzuges vom Standort Eickelborn zum Standort Benninghausen
- **Stern** 6/2008 *Medikamente: Die stille Sucht*
- **Spiegel-online**, Januar 2008 *Suchtkranke Aussiedler „Ich danke den weißen Mäusen“*
- **Stadt Brandenburg an der Havel** *Fotoausstellung „Diagnose: Mensch“*

am Tag der seelischen Gesundheit im Oktober 2007

- **Brandenburger Wochenblatt**, 14.10.2007 „Dem Internationalen Tag der seelischen Gesundheit (10. Oktober) widmete die Stadt ein mehrtägiges Aktionsprogramm, das am Mittwoch im Brandenburger Theater eröffnet wurde. Flankiert durch eine Inszenierung von Psychologie-Schülern des von Saldern-Gymnasiums und Gitarrenmusik eines von Schizophrenie Betroffenen wurde die Ausstellung ‚Diagnose Mensch‘ eröffnet. Sie stellte die Lebensgeschichten psychisch Kranker dar und bot Gelegenheit, sich mit der Sensibilität der menschlichen Seele eingehend zu beschäftigen.“
- **Landtag NRW, Düsseldorf Fotoausstellung** „Diagnose: Mensch“ zum Thema „Gesundheit und Soziales“ im November 2007
- **Grußwort der Präsidentin des Landtages Regina van Dinter** „[...] Psychische Erkrankungen sind ohne Zweifel ein Thema, das nur in seltenen Fällen auf öffentliches Interesse stößt. Das mag an den gesellschaftlichen Vorurteilen liegen, die mit vielen seelischen Krankheitsbildern verbunden sind. Und das mag auch darin liegen, dass sich die betroffenen Menschen mit ihren Problemen nur ungern hilfesuchend an ihre Mitmenschen wenden. [...] Ich persönlich halte dieses Foto-Projekt für einen wichtigen Beitrag, um soziale Barrieren abzubauen und vorschnellen Urteilen über psychisch kranke Mitmenschen entgegen zu wirken [...]“

# bw.

**barrierefreies bauen  
&  
modernisieren**

bernhild willmes  
dipl. designerin  
innenarchitektin  
zu den berggärten 21  
59581 warstein  
fon 02925 800340  
fax 02925 800569



**Der Dienstleister  
für öffentliche  
Einrichtungen**

- Neuanfertigung, Wasch- und Reinigungsservice für Gardinen
- Sonnenschutz durch Lamellen, Jalousetten und Markisen
- Polsterei mit umfangreichem Reparaturservice



Immer da, immer nah.

**PROVINZIAL**  
Die Versicherung der Sparkassen

**TÜV-geprüfte Service-Qualität für unsere Kunden**

Wir sind stets für Sie da – zügig, unkompliziert und mit individuellen Lösungen. Jetzt haben wir unsere Leistung auf den Prüfstand gestellt! Mit Erfolg: Im Bereich „Servicequalität und Kundenzufrieden-

heit“ wurden wir vom TÜV-SÜD mit dem TÜV-Zertifikat ausgezeichnet.



Ihre Provinzial-Geschäftsstelle

**Michael Schulze**

Rangestraße 7, 59581 Warstein, Tel. 0 29 02 / 97 85 50  
Wilkeplatz 2, 59581 Warstein-Belecke  
Tel. 0 29 02 / 9 10 40  
schulze@provinzial.de





# „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“ – oder auch nicht!

**E**ssen und Trinken gehören zu den elementarsten Verhaltensweisen von Lebewesen. Hunger und Durst zählen zu den zentralen Motivationssystemen. Das gilt auch für den Menschen, der für die Sicherstellung von Nahrung zu vielem bereit war, sogar deswegen Kriege führte. Die wichtige Bedeutung der Nahrungsaufnahme bedingt, dass die meisten damit einhergehenden Verhaltensweisen automatisch ablaufen und in der Regel genetisch vermittelt sind.

Essen und Trinken sind aber auch untrennbar mit der Kulturgeschichte des Menschen verbunden. Die Nahrungsbeschaffung und später die Nahrungserzeugung waren beim Menschen zunächst auch soziale Aktivitäten. Gleiches gilt für die Nahrungsaufnahme. Kein Wunder also, dass sich in diesem Feld Rituale (etwa Opferrituale), Normen und ästhetische Vorstellungen (Genuss, Völlerei) entwickelt haben. Nahrung war dabei meistens knapp. Noch heute herrscht in vielen Teilen der Erde Nahrungsmangel. Technologische und soziale Fortschritte haben es jedoch ermöglicht, vielerorts die Versorgung mit Nahrung zu verbessern. In hoch entwickelten Ländern besteht sogar ein Überschuss. Auf einen solchen

Zustand ist der Mensch mit seinen elementaren Verhaltensweisen nicht vorbereitet, denn jetzt muss ausgewählt, verzichtet und sich für das Essen Zeit genommen werden. Das erfordert sehr viel mehr den Einsatz komplexer Fertigkeiten, wie etwa des Verstandes, stärkt den Einfluss kultureller Faktoren und erhöht die Bedeutung der Entwicklung und Erziehung. So wird Nahrungsaufnahme zur Ernährung.

Kulturelle Faktoren prägen den Einfluss der Ernährung auf das Selbstbild und die sozialen Beziehungen. So wird die Ernährung über das Gewicht zum gewichtigen Faktor für das Selbstbild und den Umgang mit dem eigenen Körper. Heute werden Kochrezepte gesammelt, Speisen wie Kunstwerke kreiert, Restaurantbesuche als soziale Ereignisse zelebriert und mit Kochsendungen unterhalten. Gleichzeitig boomen Diäten, das Fasten wird wiederentdeckt und zahlreiche Ideen zur gesunden Ernährung entwickelt.

Wird ein Verhalten von verschiedenen Motiven gesteuert und von unterschiedlichen Ebenen (bewusst-unbewusst) beeinflusst, erhöht sich jedoch gleichsam die Gefahr von Störungen. Ein augenfälliges Beispiel dafür ist die Erfolglosigkeit vieler Di-

äten, denn auch wenn zunächst eine Gewichtsreduktion gelingt, steigt bei der überwiegenden Zahl der Menschen das Gewicht nach der Diät wieder an und übersteigt nicht selten sogar den Ausgangswert. Ein Grund dafür liegt darin, dass es sich bei der Diät um einen bewussten Vorgang handelt. Die bewusste Verhaltenskontrolle setzt aber erst relativ spät ein, zu spät für eine wirksame Begrenzung der aufgenommenen Nahrungsmenge. Der unbewusste Anteil des Verhaltens führt sogar zu einer weitgehenden Fehleinschätzung der aufgenommenen Nahrungsmenge. Als Folge tritt der so genannte JoJo Effekt auf.

Ess-Störungen finden sich also vor allem dort, wo ein Überangebot an Nahrungsmitteln besteht und die Anforderungen an die bewusste Kontrolle der Ernährung besonders hoch sind. In diesem Sinne lassen sich die Ess-Störungen verschiedenen Kategorien zuordnen:

- Die Auswahl und die Menge der aufgenommenen Nahrungsmittel stimmen nicht mit den Bedürfnissen der Körpers überein (Fehl- und Überernährung),
- exzessives Verhalten wird nicht durch die Begrenzung des Nahrungs-

angebotes oder bewusste Impulskontrolle eingeschränkt,

- soziokulturelle Faktoren überformen die elementaren Bedürfnisse und führen zu Fehl- oder Mangelernährung.

In den psychiatrischen Klassifikationen findet sich nur ein Teil dieser möglichen Störungen wieder, obwohl alle Störungsformen im Rahmen psychischer Erkrankungen eine Rolle spielen. So wird aktuell etwa der Einfluss des Übergewichts auf die insgesamt reduzierte Lebenserwartung von psychisch kranken Menschen diskutiert. Ohnehin hat die Fehl- und Überernährung die größte gesamtgesellschaftliche Bedeutung. Sie ist einer der Hauptfaktoren bei der Entstehung des metabolischen Syndroms (bauchbetontes Übergewicht, Zuckererkrankung, Fettstoffwechselstörung und Bluthochdruck), einer der wichtigsten Risikofaktoren für eine schwerwiegende Herzerkrankung.

Exzessives Verhalten im Zusammenhang mit der Ernährung ist eine ebenfalls weit verbreitete Ess-Störung.

Etwa 2% der Bevölkerung leiden am so genannte Binge-eating. Dabei kommt es zu periodischen Heißhungeranfällen, oft nach Phasen übermäßig gezügelten Essverhaltens. Bei der Entstehung der Ess-Anfälle spielen psychologische Faktoren eine große Rolle, etwa Frustrationen oder Stress. Der Ess-Anfall wird dabei nicht alleine durch Hunger ausgelöst, gelegentlich kommt es zu einem völligen Kontrollverlust und nach der Attacke treten starke Schuldgefühle auf. Weil bei der Attacke viel zu große Nahrungsmengen aufgenommen werden, leiden die Betroffenen in der Regel auch an Übergewicht. Wie bei anderen psychischen Störungen verändern sich auch hier das Selbstbild sowie das soziale Verhalten, was zu einer mehr oder weniger reduzierten Lebensqualität führt. Werden nach einer solchen Ess-Attacke Maßnahmen ergriffen, um deren Folgen zu vermeiden, wird von einer Bulimie gesprochen. Meist kommt es im Rahmen dieser Erkrankung zu selbst hervorgerufenem Erbrechen; aber auch der Missbrauch von Abführmitteln, übertriebene Ein-

haltung von Diäten und ausgiebiger Sport lassen sich bei den Betroffenen beobachten. Meist führt die Bulimie zu stärkeren Ängsten, etwa vor dem Dickwerden oder von anderen ertappt zu werden. Betroffen von der Bulimie sind hauptsächlich Frauen. Meist liegt das Gewicht im Normbereich, allerdings tritt eine große Zahl von Folgeerkrankungen auf, etwa die Zerstörung des Zahnschmelzes. Zudem ist die Bulimie oft mit anderen psychischen Erkrankungen verbunden, etwa Persönlichkeitsstörungen, Depression und Suchterkrankungen.

Zu den Erkrankungen der letzten Kategorie gehört vor allem die Magersucht (Anorexie). Auch hier sind vor allem Frauen betroffen. Die Krankheit beginnt meist in der Pubertät und sie trifft vor allem Menschen mit einem fragilen Selbstbild. Auf diese Weise können sich Vorstellungen über Aussehen, Leistungsfähigkeit und Erwartungen der Umwelt in der Seele breit machen, die Ausgangspunkt für Selbstzweifel werden. Daraus kann sich eine starke Angst entwickeln, zu dick

jona

Facheinrichtung  
für medizinische  
Rehabilitation

Jahnweg 10 · 59555 Lippstadt  
Telefon: 02941 9745-0  
Telefax: 02941 9745-12  
jona.skm@t-online.de

### Behandlung in den Bereichen medizinischer, beruflicher und sozialer Rehabilitation psychisch Kranker:

- differenziertes Behandlungsangebot in drei Wohngruppen für Erwachsene
- Eine Intensiv-Wohngruppe für Jugendliche gem. § 34,35a, 41 SGB VIII
- Behandlung von psychotischen Störungen (Vulnerabilitäts-Stress-Modell)
- Behandlung von Persönlichkeitsstörungen, Belastungs- und Anpassungsstörungen (tiefenpsychologisch orientierte Therapie, PITT, EMDR)
- Behandlung von Entwicklungskrisen, Reifungsstörungen, Angststörungen (Wieder-/Herstellung von Autonomie und Selbstvertrauen)
- Arbeits- und Belastungserprobung, Praktika und Arbeitsvermittlung
- Einzelgespräche und Gruppentherapie
- Lauf-, Kunst-, Reittherapie, Ernährungsberatung, Freizeitmaßnahmen
- Psychoedukative Gruppenarbeit, Hirnleistungstraining (Cog Pack)
- Nachsorgeangebote: teilstationäre Behandlung/Betreutes Wohnen

Weitere Auskünfte und Terminvereinbarungen für Informations- und Vorstellungsgespräche sowie zum Probewohnen erteilt Ihnen der Leiter der Einrichtung, Herr Bernhard Filies.

NOAH  
Wohnstätte

Paterskamp 10a · 59555 Lippstadt  
Telefon: 02941 9772-0  
Telefax: 02941 9772-12  
noah@skm-lippstadt.de

### Wir sind:

Ein Dauerwohnheim für psychisch Erkrankte nach § 53 SGB XII

### Wir bieten:

- Lebenspraktische Hilfen im Umgang mit psychischen Beeinträchtigungen
- Mitwirkung bei der Lebensgestaltung, Hilfestellung bei persönlichen Lernprozessen und individueller Lebensplanung
- Unterstützung bei der Basisversorgung
- Aufbau und Erhalt einer Tagesstruktur
- Erkennen und Begleiten von Krisen und Krankheiten
- Förderung von Freizeitaktivitäten
- Unterstützung bei beruflicher Rehabilitation
- Aufbau und Erhalt eines sozialen Netzwerkes
- Eigenen Wohnraum (Einzelzimmer)
- Zentrale Lage in Lippstadt
- Gute Infrastruktur (Verkehrsanbindung/Freizeitgestaltung)
- Alle Leistungen zu 100 Prozent durch Fachpersonal
- Außenwohngruppen, stationäres Einzelwohnen

Für weitere Informationen, auch zum Aufnahmeverfahren und Probewohnen, steht Ihnen unsere Heimleiterin Frau Sigrid Raulf zur Verfügung.

Sozialdienst  
Katholischer  
Männer e.V.  
Lippstadt



zu sein oder nicht zu dick werden zu wollen. Im Rahmen der Anorexie wird dann die Vorstellung „Dick zu sein“ zur fantasierten Gewissheit. Anorexie kann gelegentlich zu einem lebensbedrohlichen Untergewicht führen. Der Anorexie kommt dabei zu gute, dass Menschen über die Fähigkeit verfügen, lange Hungerperioden zu überstehen. So wird dem Betroffenen die Gefahr der Erkrankung nicht wirklich bewusst. Erst die Einmischung von Familienangehörigen und Freunden ermöglicht dann eine Einsicht in das Problem.

Lassen sich Binge-eating und Bulimie in der Regel an dem Vorkommen von Ess-Attacken erkennen, so ist die Anorexie vor allem in der Anfangsphase oft nicht leicht zu identifizieren. Natürlich besteht in jedem Fall ein starker Wunsch abzunehmen, jedoch muss meist auch das Ausmaß des Untergewichts bzw. der Gewichtsabnahme zur Diagnose herangezogen werden. Zur Beurteilung des Gewichtes wird dazu der so genannte Body-Mass-Index BMI herangezogen, der sich aus dem Quotient von Gewicht und dem Quadrat der Körpergröße ergibt. Werte unter 19 bedeuten Untergewicht, Werte über 25 Übergewicht. Anorexiestranke liegen in der Regel unterhalb eines BMI von 19 und zusätzlich lässt sich eine Gewichtsabnahme von über 25% finden verglichen mit dem Gewicht vor dem Ausbruch der Krankheit.

Bei der Suche nach der „idealen Ernährung“ und gestützt von einer Vielzahl von sich oft widersprechenden Informationen über dieses Thema kommt es neben diesen klassischen Ess-Störungen zur Entwicklung von bizarren Essgewohnheiten, die Krankheitscharakter annehmen können (nicht müssen). So wird in der letzten Zeit eine Orthorexia nervosa beschrieben als eine Art Zwang, sich gesund ernähren zu müssen. Diese Störung steht im Kontext mit einer Reihe von teilweise recht abwegig wirkenden Diätvorschlägen, die meist mit weitreichenden Heilsversprechen verbunden sind. Er-

## Die Abteilung im Überblick Warstein

Station	Merkmale	Behandlungsschwerpunkt
AW01	Aufnahmestation geschlossen	Behandlung psychiatrischer Notfälle und Krisenintervention
AW02	Behandlungsstation offen	Behandlung von psychotischen Störungen
AW03	Behandlungsstation offen	Behandlung von Depressionen
AW04	Behandlungsstation offen	Behandlung psychisch Kranker mit zusätzlichen Lernstörungen
AW05	Behandlungsstation offen	Behandlung v. Persönlichkeits-, Belastungs- und Anpassungsstörungen
AW07	Behandlungsstation offen	Psychose und Sucht
HSI	Hermann-Simon-Institut	Medizinische Rehabilitation psychisch Kranker

## Lippstadt

Station	Geb.	Merkmale	Behandlungsschwerpunkt
AL01	16	Aufnahmestation geschlossen	Behandlung psychiatrischer Notfälle und Krisenintervention
AL02	15/4	Behandlungsstation offen	Behandlung von psychotischen Störungen
AL03	15/3	Behandlungsstation offen	Behandlung von Depressionen und erlebnis-reaktiven Störungen
AL04	E9/4	Behandlungsstation offen (fakultativ geschlossen)	Behandlung psychisch Kranker mit zusätzlichen Lernstörungen

freulicherweise hat sich in den letzten Jahren die Wirksamkeit der Therapie der Ess-Störung erheblich gebessert. Das gilt in erster Linie für die Behandlung der Anorexie und Bulimie, also der Ess-Störungen, bei denen der soziokulturelle Einfluss besonders hoch ist. Mittlerweile haben vor allem die großen therapeutischen Schulen, allen voran die kognitive Verhaltenstherapie, sehr durchdachte und überprüfte therapeutische Methoden entwickelt. Dabei geht es meist um drei Schritte:

1. Erkennen der Erkrankung
2. Analyse der psychologischen Risikofaktoren
3. Aufbau alternativer Verhaltensweisen

Auch wir bieten im Rahmen unserer Behandlung Unterstützung oder vermitteln zu Spezialkliniken.

Sehr viel weniger erfolgreich gestalteten sich bislang die therapeutischen Hilfen bei der Bewältigung der Fehl- und Überernährung, vielleicht auch deswegen, weil diese Störungen in der Vergangenheit nicht ernst genug genommen worden sind. Das muss sich

angesichts der Bedeutung für die Gesundheit insgesamt sicherlich ändern. Sehr viel mehr als bei den klassischen Ess-Störungen ist dazu aber von Seiten der Medizin ein integriertes Vorgehen verschiedener medizinischer Fächer erforderlich, weil eine alleinige Lösung des Problems mit psychiatrisch-psychotherapeutischen Techniken gegenwärtig noch nicht möglich ist.

### ■ Ansprechpartner



Dr. Ewald Rahn  
Stellv. ärztlicher  
Direktor (Warstein),  
Chefarzt  
Telefon  
02902 82-1004  
02945 981-1004



Hubert Lücke  
Leiter des  
Pflegedienstes  
Telefon  
02902 82-1335  
02945 981-1004



www.euronics.de



**best of electronics!**

**Elektrofachmarkt**

59581 Warstein-Belecke  
an der B 516



# Gesundes Leben – Wohlbefinden und Genuss

**D**er Begriff der Genusstherapie (in der Fachsprache Euthyme Therapie) ist nicht gerade geläufig. Doch das Verfahren ergänzt in psychiatrischen und psychosomatischen Kliniken immer öfter die etablierten Behandlungsangebote.

In den Stationen der Abteilung Allgemeine Psychiatrie und IPP der LWL-Kliniken Warstein und Lippstadt und hier insbesondere in der Tagesklinik Warstein, ist dieses Angebot seit fast 16 Jahren ein fester Bestandteil des Therapieprogramms. Beschäftigte des Pflegedienstes beider Einrichtungen sind umfassend in diesem Verfahren geschult und ausgebildet. Mittlerweile besteht eine intensive Arbeitsbeziehung zwischen dem „Erfinder“ dieser Therapieform, Dr. Lutz und Karl Unrein als Stationsleitung des Pflegedienstes der Tagesklinik in Warstein. So fand in 2007 die bundesweit erste zertifizierte Ausbildung in diesem Verfahren im Weiterbildungsinstitut der Klinik Warstein statt. Auch 2008 und darüber hinaus werden interne und überregional zukünftige Genusstherapeuten ausgebildet.

## ■ Genießen lernen

Patienten mit den verschiedensten psychischen Störungen haben oft ein gemeinsames Defizit: sie können sich nur schwer die Erlaubnis zu einem schönen Leben erteilen. Aufgrund ihrer negativen Selbstwahrnehmung sind viele Patienten der Meinung, es stehe ihnen nicht zu, sich selbst etwas zu gönnen. Entsprechend wichtig ist es zu lernen, auch gut zu sich selbst zu sein und so



*Genuss sollte fest in den Alltag integriert sein.*

für sich zu sorgen, wie das etwa ein wohlmeinender Freund tun würde. Das übergeordnete Ziel liegt also auf der Hand: Genießen lernen. Um diesen Vorsatz zu erreichen, werden zunächst einmal hedonistische/genussbejahende Lebensregeln vermittelt – etwa, dass Genuss nicht nur zu besonderen Anlässen, sondern auch im Alltag wichtig ist und dass man Zeit zum Genießen immer wieder konkret einplanen sollte (s. Kasten). Darüber hinaus gilt es, die Sinne zu schärfen und die Aufmerksamkeit gezielt auf positive Reize zu lenken. So widmen sich die Therapiesitzungen im

Rahmen des Genusstrainings nacheinander den Wahrnehmungsfähigkeiten: Sehen, Riechen, Schmecken, Hören und Tasten.

Zu Beginn einer Therapiesitzung steht immer die Differenzierung der Wahrnehmung im Mittelpunkt: Welche Eigenschaften kann eine Speise überhaupt haben? Wie lässt sich ein Duft beschreiben? Wie ein Bild oder ein Ton? Was weckt angenehme Erinnerungen? Dann heißt es ausprobieren und praktische Erfahrungen sammeln. Vielen Menschen fehlt das Wissen darüber, was ihnen persönlich gut tut und dass

## SCHUBERT FLIESEN+STEIN+DESIGN

Fliesenleger-Meisterbetrieb

- Verlegung von Fliesen, Mosaik, Cotto, Naturstein und Betonwerkstein im privaten, gewerblichen und öffentlichen Bereich
- Badgestaltung und -renovierung zu **Festpreisen** komplett mit allen erforderlichen Nebengewerken

Walter-Rathenau-Ring 14 · 59581 Warstein-Belecke · [www.fliesen-stein-design.de](http://www.fliesen-stein-design.de)  
Telefon 02902 910499 · Fax 02902 912136 · Mobil 0172 9464570

## HDP HAUS DER PFLEGE

### ST. CLEMENS

**Pflegewohnheim und  
Fachpflegeeinrichtung für Phase F**

**Haus der Pflege - St. Clemens GmbH**  
Schützenstr. 1  
59602 Rülthen - Kallenhardt  
Telefon (0 29 02) 982 - 0  
[www.haus-der-pflege-st-clemens.de](http://www.haus-der-pflege-st-clemens.de)

sie durchaus in der Lage sind, ihre Stimmung selbst zu beeinflussen.

Ein weiterer wichtiger Effekt: Meist entstehen dabei unter Menschen, die kurz zuvor noch völlig verschlossen waren, wie von selbst Gespräche über persönliche Vorlieben und damit verbundene Erinnerungen.

## ■ „Die kleine Schule des Genießens“

Seinen Ursprung hatte das Konzept der Genuss-therapie eigentlich schon vor über 20 Jahren. Bereits 1983 veröffentlichte der Psychologe Dr. Rainer Lutz, wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Philipps-Universität Marburg, gemeinsam mit der Psychotherapeutin Eva Koppenhöfer das Therapieprogramm „Kleine Schule des Genießens“. Im Gegensatz zu vielen anderen therapeutischen Ansätzen richtet die Genuss-therapie das Augenmerk nicht auf die Defizite. Sie will die gesunden Anteile im Erleben und Verhalten stärken, anstatt das „Kranke“ zu behandeln.

Zu Beginn richtete sich die Anleitung zur Sensibilisierung der Sinne und einer genussvolleren Lebensweise ausschließlich an depressive Menschen. Heute kommt die Genuss-therapie jedoch bei vielen Diagnosegruppen zum Einsatz. Denn die grundlegende Wirkung ist offenbar unabhängig von der Diagnose. Fast alle Patienten geben an, sich allgemein besser zu fühlen. Sie klagen weniger, kommunizieren mehr untereinander und sind generell aktiver. Außerdem entdecken sie Situationen ihrer eigenen Lebensgeschichte neu, nach

dem Motto: „Da waren doch schöne Momente, in denen es mir gut ging. Es war und ist nicht alles problembeladen.“

## ■ Harte therapeutische Arbeit

Doch die Methode soll mehr können als nur das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Bei gerontopsychiatrischen Patienten – beispielsweise bei Demenzerkrankungen – sorgt die Methode ebenfalls für mehr als allgemeines „Besser-fühlen“. Bei den Betroffenen verkümmern zunehmend die Gedächtnis- und Kommunikationsfähigkeiten. Die Übungen mit Gerüchen, Geschmacksproben und Tönen können jedoch Erinnerungen wach rufen, auf die die Patienten sonst keinen Zugriff mehr haben.

Die kleine Schule des Genießens ist nicht nur eine locker-leichte Spaß-Stunde, wie Name und Ablauf auf den ersten Blick vermitteln mögen. Wenn es um Genuss geht, muss sich der Patient zwangsläufig mit seinem Wertesystem auseinandersetzen; z.B. damit, was er

sich selbst erlaubt und was er sich verbietet. Er wird an Grenzen stoßen, an Verbote, deren Ursprünge oft weit in der Vergangenheit liegen. Und hier wird aus der spielerischen Entdeckungsreise manchmal harte therapeutische Arbeit, die sehr viel Sensibilität erfordert. Wovon sich die kleine Schule des Genießens abgrenzt:

Von den Ansätzen der „Kleine Schule des Genießens“ können nicht nur Menschen mit psychischen Störungen profitieren. In unserer leistungsorientierten Gesellschaft sind Gedanken wie „Erst wenn ich meine Probleme gelöst habe, darf es mir wieder gut gehen.“ oder „Erst, wenn ich meine Verpflichtungen in vollem Umfang erfüllt habe, darf ich mir etwas Gutes gönnen“ weit verbreitet. Und so bleibt in unserem Alltag für genussvolles Erleben und Handeln oft kein Platz und keine Zeit.

Bei der Umsetzung und in Bezug auf die Erwartungen der Teilnehmer ist es aber auch wichtig, sich von bestimmten, z.T. populistischen Verfahren und Sichtweisen abzugrenzen:

Die Abteilung im Überblick			Lippstadt
Station	Merkmale	Behaltungsschwerpunkt	
AMBL1	Institutsambulanz	Auch ambulante Suchtbehandlung, Am Nordbahnhof	
ALT01	Tagesklinik Lippstadt	Ganztags ambulante Behandlung	
			Soest
Station	Merkmale	Behaltungsschwerpunkt	
ALT02	Tagesklinik Soest	Ganztags ambulante Behandlung (am Marienkrankenh.)	
			Warstein
Station *	Merkmale	Behaltungsschwerpunkt	
AMBW1	(Haus Röntgen) Institutsambulanz	Verhaltenstherapie	
AWT01	(11) Tagesklinik	Ganztags ambulante Behandlung	

\* Gebäude in Klammern

## GÖDDECKE Textilpflege GmbH

sorgt für hygienische saubere Wäsche und Bekleidung

**Meisterbetrieb + Gütezeichenbetrieb**

Wäsche-Miet-Service  
Chemische Reinigung  
Krankenhaus- und Hotelwäsche

Zum Hohlen Morgen 10  
59939 Olsberg  
Tel. 02962 9733-0 · Fax 02962 9733-55



## Kompetenz - Leistung - Flexibilität

Mitglied der expert Technik






ELEKTROINSTALLATION



KUNDENSERVICE



SCHALTANLAGENBAU



INDUSTRIESERVICE

Walter-Rathenau-Ring 6-8  
59581 Warstein - Belecke  
Tel. 02902 / 9721-0 Fax: 02902 / 9721-30

email: info@elektromueller-warstein.de  
www.elektromueller-warstein.de

**Konsum:** Konsum folgt dem Motto „Je mehr, desto besser“. Genuss dagegen folgt dem Prinzip der Selektion und damit einer bewussten Entscheidung für ein bestimmtes Objekt.

**Wellness:** Die Wellness-Arrangements sind meist so gestaltet, dass die Nutzer zu passivem Wohlbefinden erzogen werden. Das kann im Einzelfall wunderbar sein. Aber: Es besteht die Gefahr, dass bei Wellness-Konsumenten der Anspruch steigt, nicht aber zwingend ein Genuss-Repertoire aufgebaut wird. Die langfristig positivere Alternative liegt darin, einen Menschen in die Lage zu versetzen, unabhängig von finanziellen Ressourcen sich selber etwas Gutes zu tun.

**Positives Denken:** Neben oder mit der Bibel stellen Bücher zum Thema positives Denken international die auflagenstärksten Druckerzeugnisse der letzten Jahre dar.

Die oft sehr einfachen Ratschläge und die Erwartung, jeder könne alles und jedes regeln, erzeugen Druck, gerade bei denjenigen, die dies nicht bewältigen können.

## ■ Ansprechpartner



Karl Unrein  
Stationsleitung Pflegedienst  
Abteilung IPP  
LWL-Tagesklinik Warstein  
Telefon 02902 82-1600



Die Bank für die Region

- ... Arbeitgeber von mehr als 260 engagierten und kompetenten Mitarbeitern und ausgezeichnet als **Top-Arbeitgeber 2007**.
- ... zuverlässiger und leistungsstarker **Finanzpartner** für den privaten und gewerblichen Mittelstand.
- ... aktiver **Förderer** von Kunst, Kultur, Sport, Wissenschaft und Sozialem in der Region.
- ... die erste Genossenschaftsbank in NRW, die eine **Bürgerstiftung** ins Leben gerufen hat.

[www.volksbank-hellweg.de](http://www.volksbank-hellweg.de)

**Volksbank Hellweg eG**



## Die 7 Genussregeln

**Die folgenden Anleitungen und Sinnesübungen sind unabdingbarer Bestandteil der therapeutischen Sitzungen und können helfen, das eigene Leben genussvoller zu gestalten.**

### 1. Genuss braucht Zeit

Ein emotionaler Zustand, insbesondere ein positiver, muss sich entwickeln können. Nehmen Sie sich Zeit zu genießen, und schaffen Sie im Alltag gezielt Freiräume dafür.

### 2. Genuss muss erlaubt sein

Oft haben wir genussfeindliche Einstellungen verinnerlicht wie zum Beispiel „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“. Man muss sich Genuss aber nicht verdienen. Erteilen Sie sich immer wieder die Erlaubnis, sich etwas Gutes tun zu dürfen.

### 3. Genuss geht nicht nebenbei

Wer genießen will, darf nicht gleichzeitig noch etwas anderes tun, das ihn ablenkt. Ein Glas Rotwein während man abwäscht und mit einer Freundin telefoniert, ist kein Genuss. Schaffen Sie sich eine schöne Situation und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit allein auf diese.

### 4. Weniger ist mehr

Genießen bedeutet nicht: „Je mehr, desto besser.“ Grenzenloser Konsum von Dingen, die uns gefallen, schließt Genuss aus. Eine gewisse Askese hingegen ist genusssteigernd.

### 5. Ausschauen, was einem gut tut

Nicht immer wissen wir, was uns überhaupt gut tut. Testen Sie Ihre persönlichen Vorlieben. Je nach Stimmung können ganz unterschiedliche Genüsse Ihr Wohlbefinden steigern.

### 6. Ohne Erfahrung, kein Genuss

Um herauszufinden, was uns wann gut tut, müssen wir Erfahrungen sammeln. Das heißt: Stellen Sie sich neuen Erlebnissen und erschließen Sie sich neue „Genussbereiche“.

### 7. Genuss ist alltäglich

Genuss sollte nicht nur besonderen Situationen vorbehalten sein, z.B. dem Urlaub, Feiertagen oder nach einer besonderen Leistung. Kleine Genüsslichkeiten sind überall um uns herum zu finden und können ohne große Mühe und ohne finanziellen Aufwand in den Alltag integriert werden. Gestalten Sie Ihre Umgebung und Ihren Zeitplan so, dass jeden Tag ein kleiner Genuss möglich ist.

DEMENTZ
KOMA

Neu

Vergißmeinnicht

LEBEN IN MEINER WELT  
Wohngruppe & Sinnesgarten

HAUS GISELA

Senioren- und Pflegeheim

Heimleiter H. Fink • Grüner Weg 31 • 59556 Lp-Bad Waldliesborn  
Tel.: 02941/94480 • Fax: 02941/944899  
e-Mail: [information@haus-gisela.org](mailto:information@haus-gisela.org) • [www.haus-gisela.org](http://www.haus-gisela.org)

### Ernährungs-Sonden bei schwer Demenzkranken

# Fluch oder Segen?

## 1. Nahrungsverweigerung bei schwer Demenzkranken – ein Dilemma

Im Verlauf von Demenzerkrankungen, wie zum Beispiel der Alzheimerdemenz, kommt es oftmals zu Phasen, in denen der Betroffene zunehmend die Aufnahme von Nahrung und Flüssigkeit vernachlässigt oder sogar aktiv ablehnt. Für eine solche Nahrungsverweigerung gibt es vielfältige mögliche Ursachen, die von neuropsychiatrischen Störungen – wie etwa Depressionen oder wahnhaften Störungen bis hin zu verschiedenen körperlichen Erkrankungen reichen – insbesondere, wenn diese mit Schmerzen einhergehen. Solche der Nahrungsverweigerung zugrundeliegenden Ursachen sind oftmals schwer zu erkennen, weil Demenzkranke häufig nur ungenügend Auskunft über ihre subjektive Verfassung geben können. Dafür verantwortlich sind beispielsweise Sprach- und Bewegungsprobleme, Gedächtnis- und Auffassungsschwierigkeiten, aber auch

Probleme der bewussten Wahrnehmung von Körpervorgängen.

Lässt sich eine behandelbare Ursache für die Nahrungsverweigerung finden, so kann man durch deren Beseitigung das Problem wirksam lösen. Im fortgeschrittenen Demenzstadium ist hingegen sehr oft keine beeinflussbare Ursache der Nahrungsverweigerung auszumachen. In dieser Situation entsteht das Problem zu entscheiden, wie mit dem Patienten zu verfahren ist. Für eine gewisse Zeit kann er durch die Gabe von venösen Infusionen am Leben gehalten werden. Dies ist aber nicht unbegrenzt möglich. Aus der sich sogleich aufdrängenden Überlegung heraus, man könne den Patienten nicht verhungern lassen, wird sodann nicht selten eine perkutane-enterogastrale Sonde (PEG) angelegt und der Patient über diese ernährt. Eine PEG ist ein durch die Bauchdecke in den Magen (oder Zwölffingerdarm) geführter Schlauch, durch den flüssige bis breiförmige Kost geleitet werden kann. Die Anlage erfolgt unter Kurznarkose mittels einer kleinen, relativ unkomplizierten Operation.

Solche PEGs sind für schluckgestörte Patienten eine – manchmal die einzige – Möglichkeit ernährt zu werden. Während dies bei anderen Erkrankungen kaum Anlass zur kritischen Diskussion gibt, ist ihre Anlage bei schwer Demenzkranken jedoch offenkundig aus moralischer Sicht zu überdenken. Seit längerem schon stellen viele Behandler und Angehörige sich die Frage, ob bei einer fortgeschrittenen Demenzerkrankung eine PEG aus Sicht des Patienten eigentlich wünschenswert ist. Viele Menschen lehnen eine sol-

che Sonde für sich selber in einer vergleichbaren Situation ab, haben aber gleichzeitig nicht die Entschlossenheit, dies stellvertretend für ihre schwer dementen Angehörigen oder Patienten zu entscheiden. Um in dieser Frage zu einer dem Einzelfall angemessenen Entscheidung zu kommen, muss man einige Fakten bedenken, die nicht immer ausreichend gewürdigt werden.

## 2. PEG-Sonden und schwere Demenz – einige Fakten

- Durch Vergleich des Verlaufs bei ähnlich gelagerten Fällen mit und ohne PEG-Sonden, gibt es überzeugende Hinweise darauf, dass PEG-Sonden bei schwer Demenzen mit Nahrungsverweigerung oftmals *nicht* lebensverlängernd wirken. Der Gesichtspunkt der Verlängerung des Lebens oder Leidens spielt insofern häufig nicht die entscheidende Rolle.
- Die PEG vermindert üblicherweise nicht Hunger oder Durst. Bei Nahrungsverweigerung spielt das im Alter verminderte Hunger- und Durstgefühl oftmals eine wichtige Rolle. Ist dieses nicht vorhanden, wird durch die PEG auch kein entsprechendes subjektives Bedürfnis des Patienten befriedigt. Befunde bei Nichtdementen weisen überdies daraufhin, dass anfänglich vielleicht noch vorhandene Hunger- oder Durstgefühle bei Nahrungsenthaltung nach einer gewissen Zeit verschwinden.
- Die PEG stellt die höherwertige Ernährung des Patienten nicht unter allen Umständen sicher. Aufgrund des verminderten Stoffwechsels scheint der Bedarf an Nährstoffen und Flüssigkeit im hohen Alter zu sinken, so dass auch geringere Mengen an Ernährung den Bedarf decken.



**WVG**   
Warsteiner Verbundgesellschaft  
Energie: sicher und wirtschaftlich

Ihr Energiedienstleister vor Ort!  
Strom + Gas aus einer Hand!  
Energie-Sparberatung  
59581 Warstein, Belecker Landstraße 60  
Telefon (0 29 02) 76 12 60 Telefax (0 29 02) 76 12 71  
www.wvg-energie.de · info@wvg-energie.de

## Die Abteilung im Überblick Lippstadt

Station	Gebäude	Merkmale	Behandlungsschwerpunkt
GL01	15	geschlossen	Neuropsychiatrische Erkrankungen
GL02	15	geschlossen	Neuropsychiatrische Erkrankungen
GL03	15	offen	Depressionen
TTZ	15	offen	Sozio- und Milieuthherapie, Tagesstrukturierung, tagesklinische Behandlung

## Warstein

Station	Gebäude	Merkmale	Behandlungsschwerpunkt
GW01	11	geschlossen	Neuropsychiatrische Erkrankungen
GW02	12	geschlossen	Neuropsychiatrische Erkrankungen
GW03	11	offen	Depressionen

Zudem wird bei einer schlechten Verträglichkeit der Sondenkost (Durchfall) und angesichts der verminderten Aufnahme von Nährstoffen im Darm beim Älteren auch bei liegender PEG-Sonde immer wieder eine weitere Verschlechterung des Ernährungszustands gesehen.

- Eine Gefahr bei schluckgestörten Demenzpatienten ist die Einatmung von Mageninhalt (Aspiration). Diese Gefahr kann nach dem gegenwärtigen Kenntnisstand jedoch durch PEG-Sonden nicht vermieden werden. Die erfahrungswissenschaftlichen Daten zeigen, dass PEG-Patienten eine ebenso hohe Quote von aspirationsbedingten Komplikationen (v. a. Lungenentzündungen) aufweisen wie vergleichbare Patienten mit Schluckstörungen ohne PEG-Sonde.
- Am Ort des Sondereintritts gelegene Komplikationen und kleinere unerwünschte Wirkungen sind häufig. Entzündungen im Bereich der Einstichstelle, gelegentlich auf den Magen übergreifend sind in vielen Fällen vorhanden. Hoch ist auch die Rate an Durchfällen infolge der Sondenkost.
- Zur Nahrungszufuhr sind oft begleitende Zwangsmaßnahmen nötig. Bei unruhigen Patienten wird häufig eine anderweitig nicht erforderliche Fixierung (=Festbinden von Extre-

mitäten und/oder Leib des Patienten) nötig, um die Sondenkost ungestört zuzuführen.

- Wird nicht zusätzlich Nahrung über den Mund angeboten, verlieren die Patienten den verbliebenen Genuss des Essens und Trinkens. Die Erfahrung lehrt, dass nach PEG-Anlage in der Pflege oft – trotz der ja erhaltenen Möglichkeit – nicht mehr auf natürlichem Wege zugefüttert wird.
- Anderweitig nicht erklärliche Nahrungsverweigerung beim schwer Demenzkranken kann auch als Ausdruck der letzten Phase einer Demenzerkrankung angesehen werden. Viele Ärzte und Pflegenden haben die Beobachtung gemacht, dass im letzten Stadium des Lebens eines Demenzkranken eine mehr oder weniger ausgeprägte Nahrungsverweigerung eintritt. Nimmt man eine Demenzerkrankung als eine letztlich tödliche Erkrankung ernst, so kann das Umstellen der Behandlung weg von einer lebensverlängernd inten-

dierten hin zu einer begleitenden Haltung eine angemessene Reaktion auf Nahrungsverweigerung beim schwer Demenzen sein.

### 3. PEG-Sonden bei schwer Demenzkranken – praktische Konsequenzen

Was folgt aus diesen Fakten? In moralischer Hinsicht liegen dem Handeln von Therapeuten und Angehörigen in dieser Situation im Allgemeinen zwei Werte zugrunde: der Respekt vor der Selbstbestimmung des Patienten und die Sorge für sein Wohlergehen desselben. Der *Respekt vor der Selbstbestimmung* des Patienten orientiert sich am mutmaßlichen Willen des Patienten, wie er durch die früheren Willensäußerungen des Patienten oder in Patientenverfügungen zu finden ist. Auch ist die Bestellung eines Betreuers und ggf. die Herbeiziehung des Vormundschaftsgerichts als ein Versuch zu deuten, dem mutmaßlichen Patientenwillen Geltung zu verschaffen. Leider

## LWL-Pflegezentrum Warstein

### Gemeinsam *Mit-Menschlich*

- Kompetente bedarfsorientierte Pflege und Betreuung nach pflegewissenschaftlichen Erkenntnissen
- Pflege für Menschen mit geringem Hilfsbedarf bis zur Schwerstpflegebedürftigkeit
- Hochqualifiziertes, engagiertes Pflege- und Betreuungspersonal
- Hausärztliche und fachärztliche Betreuung
- Freundliche, behinderten- und rollstuhlgerechte Ein-/Zweibettzimmer mit eigenem Bad
- Gemeinschafts- und Therapieräume
- Einkaufsservice und Medikamentenlieferservice
- Beschäftigungs- und Freizeitangebote
- Gottesdienst, Seelsorge und Familienfeiern
- Medizinische Fußpflege, Frisör und Krankengymnastik
- Fahrdienst und Begleitung für Außerhaustermine
- Unterstützung und Entlastung für Pflegenden Angehörige durch unser Tagespflege- und Kurzzeitpflegeangebot

#### LWL-Pflegezentrum Warstein

Heimleitung: Kunigunde Hundt · Lindenstr. 4a · 59581 Warstein  
Tel.: 02902 82 4000 · Fax.: 02902 82 4009 · Internet: [www.lwl-pflegezentrum-warstein.de](http://www.lwl-pflegezentrum-warstein.de)

Stationäre Pflege ■ Kurzzeitpflege ■ Tagespflege



**Wir würden uns freuen, Ihnen unsere Einrichtung vorstellen zu dürfen. Wir beraten Sie gern.**

**LWL**  
Für die Menschen.  
Für Westfalen-Lippe.

ist der tatsächliche Wille des Patienten meist aufgrund seiner kognitiven Defizite kaum ermittelbar. Nur selten haben Patienten vorab ihre Wünsche zur speziellen Frage von PEG-Sonden bei schwerer Demenz überdacht und offengelegt. Zudem entsteht das Problem, dass selbst bei früher gegebener eindeutiger Willensbekundung (etwa: Lebenserhaltung um jeden Preis), das momentane Verhalten des Patienten in eine ganz andere Richtung weisen kann (etwa: Nahrungsverweigerung). In solchen Fällen ist letztlich nicht klar, welche Willensäußerung Vorrang verdient.

Die *Sorge für das Wohlergehen* des Patienten begründet den Versuch, dessen subjektive Lebensqualität möglichst gut zu fördern. Dabei sind die oben aufgeführten Fakten unmittelbar von Belang. Vor allem spielt dabei die Abschätzung eine Rolle, ob der Patient durch die Sondenernährung wieder in einen besseren Zustand kommt. Und dies ist im Einzelfall manchmal ausgesprochen schwierig. Bei vermutlich nicht gegebener Lebensverlängerung, den oben aufgeführten Komplikationen und möglichen unerwünschten Begleitwirkungen ist die Anlage einer PEG-Sonde beim schwer Demenzen im Hinblick auf dessen Wohlbefinden jedoch eine fragwürdige Maßnahme.

Wie steht es also mit dem Argument „Wir können ihn/sie doch nicht verhungern lassen!“ Nach den oben skizzierten Erkenntnissen kann man dies in vielen Fällen bei schwer Demenzkranken mit Nahrungsverweigerung nicht aufrechterhalten. Weder verhungert der Patient in dem Sinne, dass er durch Unterlassung der Anlage der PEG-Sonde sicher eine Lebensverkürzung erfährt, noch verhungert er in

dem Sinne, dass er stark an Hungergefühlen leidet, wie oben dargelegt. Letztlich signalisiert das Verhalten des Demenzkranken selbst deutlich, dass ihm die Nahrungsaufnahme im Ganzen unerwünscht ist.

In unserer Abteilung für Gerontopsychiatrie wird bei der Entscheidung über die Anlage einer PEG-Sonde bei schwer Demenzkranken mit nicht therapierbarer Nahrungsverweigerung nach einer Leitlinie verfahren, die eine systematische medizinethische Abwägung anhand der beiden genannten Werte, unter Einbezug der Angehörigen und Betreuer und unter Beachtung der o.g. Fakten vorschreibt. Letzten Endes ist die Entscheidung dabei natürlich immer an den Einzelfall mit all seinen besonderen Gegebenheiten anzupassen. Gleichwohl sind aus unserer Sicht einige praktische Direktiven im Sinne von fünf Faustregeln durchaus formulierbar:

**Faustregel 1:** Schluckstörungen bei schwer Demenzen sind im allgemeinen kein Grund für eine PEG-Anlage. Dadurch werden durch die Schluckstörung bedingte Risiken nicht entscheidend vermindert.

**Faustregel 2:** Vor Anlage einer PEG bei schwer Demenzen sollte bei Nahrungsverweigerung unter allen Umständen so eingehend wie möglich die Ursache geklärt und behandelt werden (z.B. Schmerzen, Depression, Wahn). Eine zeitweilige Ernährung ist dabei auch als venöse Infusion oder über eine Nasensonde möglich. Auch die Art der Ernährung kann eine Rolle spielen – z.B. ist angedickte Flüssignahrung statt Flüssigkeit oder fester Nahrung bei Schluckstörungen günstiger.

**Faustregel 3:** Lässt sich eine Nahrungsverweigerung bei schwer De-

menten nicht beseitigen, so folgt nicht unweigerlich die Notwendigkeit einer PEG. Das Akzeptieren einer Endphase der Demenzerkrankung mit verminderter Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr bei entsprechenden Fällen ist nicht automatisch eine unterlassene Hilfeleistung, sondern nicht selten Ausdruck einer humanen und an den Bedürfnissen des Patienten orientierten Versorgung von schwer Demenzkranken.

**Faustregel 4:** Die Anlage einer PEG-Sonde zur bloßen Lebensverlängerung beim schwer Demenzkranken ist wahrscheinlich oft unwirksam und schon deshalb – auch ohne bereits auf die dadurch bewirkten u.U. negativen Effekte auf das Wohlbefinden des Patienten einzugehen – äußerst fragwürdig.

**Faustregel 5:** Wie immer man sich entscheidet, das Vorgehen sollte stets soweit wie möglich mit allen Betroffenen (Mitgliedern des Behandlungsteams, Betreuern, Angehörigen) abgestimmt werden.

#### ■ Ansprechpartner



Dr. Dr. Moritz Heepe  
Chefarzt  
Telefon  
02902 82-1020  
02945 981-1020  
Telefax  
02902 82-5219



Guido Langeneke  
Leiter des Pflegedienstes, Stellv. Pflegedirektor  
Telefon  
02902 82-1011  
02945 981-1004



#### Stationäre Pflege / Kurzzeitpflege / Wohngruppe für Demenzerkrankte

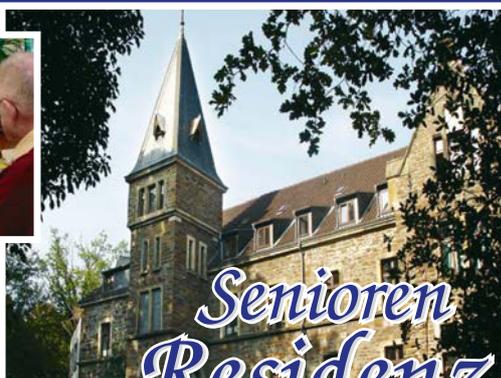
Senioren-Residenz Möhnesee-Völlinghausen

Syringer Straße 17-19  
59519 Möhnesee-Völlinghausen

Tel. (02925) 8 05 0

Fax (02925) 8 05-4 55

www.seniorenresidenz-moehnesee.de



Senioren  
Residenz

Möhnesee - Völlinghausen

# Alkohol

## Naturheilmittel oder Gift?



**A**lkohol füllt die Spanne zwischen Genuss-, Heilmittel und Zellgift. Ob Alkohol wirklich ein Genussmittel ist, darüber lässt sich vortrefflich streiten. Probieren kleine Kinder Alkohol, so finden sie den Geschmack widerlich. Auch Jugendliche und Erwachsene verbinden in der Regel mit dem ersten Konsum von Alkohol, wenn es nicht gesüßte Liköre oder Alcopops sind, weder geschmacklich noch von der körperlichen Wirkung her besonders positive Erlebnisse. Alkohol hat aber eine entscheidende Wirkung auf unser Denken und Fühlen. Nach dem „Genuss“ von kleineren Mengen Alkohol treten Probleme in den Hintergrund, unangenehme Gefühle verschwinden und eine angenehme Gelöstheit breitet sich aus. Diese positiven Wirkungen auf die Psyche führen dazu, dass der zunächst unangenehme Geschmack positiv besetzt wird. Das glauben Sie nicht? Machen Sie selbst

ein Experiment. Schließen Sie die Augen und denken Sie an Ihr Lieblingsalkoholgetränk. Was kommt Ihnen dabei in den Sinn? Lesen Sie erst weiter, wenn Sie dieses Experiment gemacht haben!

Bei den meisten Menschen ist es so, dass bestimmte Bilder auftauchen, die mit typischen Trinksituationen verbunden sind, z.B. ein geselliges Bei-

sammensein, eine angenehme Szene aus dem Urlaub oder ähnliches. Der Geschmack spielt dabei eine untergeordnete Rolle, entscheidend ist das entsprechende Gefühl. Wenn Sie sich Alkoholwerbung anschauen, dann merken Sie, dass auch hier überwiegend Stimmungen vermittelt werden. Alkohol ist also kein Genussmittel, sondern ein Mittel, um abschalten zu kön-

### Die Abteilung im Überblick

### Warstein

Station	Gebäude	Behandlungsschwerpunkt
SW01	12/5	Akutstation geschlossen, Qualifizierter Alkoholentzug, Krisenintervention Chronisch mehrfach beeinträchtigte Abhängigkeitskranke
SW02	12/3 „Meilenstein“	offen, Qualifizierter Alkoholentzug
SW03	21 „Sprungbrett“	Qualifizierter Drogenentzug Jungerwachsener/Erstbehandlung
SW04	29 „Kompass“	Qualifizierter Drogenentzug, Rückfallbehandlung

### Lippstadt-Benninghausen

Station	Gebäude	Behandlungsschwerpunkt
SL01	16/2	Qualifizierter Alkoholentzug, Medikamentenentzug, Sucht und Angst, Sucht und Depression
SL03	16/3 „QuaDro“	Qualifizierter Drogenentzug, Paarentzug

**Aufnahmetermine** für die o.g. Stationen werden vergeben über die gemeinsame Zentrale Aufnahmeterminierung, **Tel. 0180 4000121** (24 Cent pro Anruf) oder 02945 981-1745 und 02902 82-1745

nen, um fröhlicher und gelöster zu sein, um Probleme zu vergessen. Dies ist bei einem Gelegenheits-Konsumenten nicht anders als bei Suchtkranken.

### ■ Ist Alkohol ein Medikament?

Immer wieder liest man in Zeitschriften Beiträge darüber, dass Alkohol in Maßen, insbesondere Rotwein, vor Herzinfarkten schützt. Wenn man sich diese Untersuchungen genauer anschaut und versucht nachzuvollziehen, über wen solche Studienergebnisse weiterverbreitet werden, lässt sich zweierlei feststellen: der Schutzeffekt bezieht sich auf

Menschen, die bereits eine Verengung der Herzkranzgefäße haben. Für diese bedeutet die gefäßerweiternde Wirkung von Alkohol tatsächlich einen gewissen Schutz. Für alle anderen Menschen gilt, dass Alkohol zwar unmittelbar die Gefäße weitet (und damit den Blutdruck senkt), der regelmäßige längerfristige Konsum aber zu Bluthochdruck führt, was wiederum einer der Hauptrisikofaktoren für die Entwicklung eines Herzinfarktes ist. Hinter der Verbreitung der schützenden Wirkung von Alkohol stecken in der Regel Interessenverbände der Alkoholindustrie.

### ■ Was bewirkt Alkohol in unserem Körper?

Alkohol beeinflusst verschiedene Botenstoffsysteme (GABA, Glutamat, Serotonin, Dopamin). Insbesondere in



Patient beim Hirnleistungstraining

höheren Dosierungen überwiegt die hemmende Wirkung über GABA und Glutamat. Das bedeutet, dass Denkvorgänge sich verlangsamen, die Wahrnehmung schlechter wird, die Reaktionszeiten sich verlängern und letztendlich die betroffene Person bei entsprechender Menge an Alkohol irgendwann auch einschläft bzw. bei noch höheren Mengen ins Koma verfällt.

### ■ Die schädliche Wirkung von Alkohol auf den Körper

Alkohol schädigt den menschlichen Körper gleich auf mehrere Arten: giftig für Zellen und Zellfunktionen, Veränderung des Stoffwechsels, indirekt durch Abbauprodukte und physiologische Wirkung. Nachfolgend soll exemplarisch auf einige der schädlichen Wirkungen eingegangen werden.

Alkohol ist ein Zellgift. Alkohol wird in höherer Konzentration in verschiedenen Desinfektionsmitteln eingesetzt, da es die Zellwand von Bakterien zerstören kann. Aber nicht nur Zellwände von Bakterien werden durch den Alkohol zerstört, sondern auch menschliche Zellwände. Hier sind natürlich insbesondere Zellen gefährdet, die sich mit höheren Konzentrationen von Alkohol auseinandersetzen müssen: Mundschleimhaut, Kehlkopf, Speiseröhre, Magen und die Leber (wo der Alkohol abgebaut wird). Durch die Kombination mit Rauchen erhöht sich z.B. sehr stark das persönliche Krebsrisiko. Denn durch die

Schädigung der Zellwände können die krebserregenden Stoffe des Zigarettenrauches leichter in die Zellen eindringen.

Alkohol ist reich an Kalorien, d.h. in Alkohol steckt sehr viel Energie, die der Körper relativ leicht nutzen kann. Bei regelmäßigem „Angebot“ von Alkohol im Körper dient dieser zur Energiegewinnung der Zellen. Die für den Körper aufwendigere Energiegewinnung aus Fett tritt in den Hintergrund. Dadurch werden die Fette im Körper nicht mehr ausreichend abgebaut und lagern sich in den Geweben ab. So entsteht z.B. eine Fettleber, aus der sich im Laufe der Zeit eine Leberzirrhose (Schrumpfleber) entwickelt, die nicht mehr in der Lage ist z.B. ihre Abbauleistung zu erfüllen. Dadurch lagern sich im Körper schädliche Stoffe ab, es kommt zu einer schleichenden Vergif-

# Ihre Gesundheit in guten Händen!



- dank medizinischer Kompetenz
- von erfahrenen Mitarbeitern
- mit moderner Gesundheitstechnik
- in freundlicher Atmosphäre



MARIA HILF

KRANKENHAUS  
WARSTEIN GMBH  
ALL UNSER WISSEN FÜR  
IHRE GESUNDHEIT

Hospitalstraße 3-7 • 59581 Warstein  
Telefon 02902/8 91- 0  
info@krankenhaus-warstein.de  
www.krankenhaus-warstein.de

tung und schließlich zum Tod. Alkohol verhindert die Aufnahme der B-Vitamine. Die B-Vitamine sind sehr wichtig für die Funktion unserer Nervenzellen (besonders Vitamin B1). Wenn die Nervenzellen nicht ausreichend Vitamin-B1 erhalten, gehen sie zugrunde. Alkohol stört empfindlich die Aufnahme von B-Vitaminen in den Körper. Die Folge sind zunehmende Gedächtnisstörungen und Bewegungsstörungen, die schließlich in der Folge in ein Wernicke-Korsakow-Syndrom münden können. Bei dieser Erkrankung treten schwerwiegende Bewegungsstörungen auf und die Betroffenen entwickeln eine Art Demenz, bei der sie zunächst neu Gelerntes nicht mehr richtig behalten können und schließlich auch ihr Alt-Gedächtnis verlieren.

Alkohol und das Herz-/Kreislaufsystem: Durch die bereits oben beschriebene Veränderung des Fettstoffwechsels kommt es zu einer zunehmenden Schädigung der Blutgefäßwände durch Blutfette, die sich an den Gefäßwänden ablagern. Die zunächst gefäßerweiternde Wirkung des Alkohols wird vom Körper ausgeglichen und durch Gegenregulation entsteht sogar ein Bluthochdruck. Beides zusammen erhöht ganz erheblich das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko.

### ■ Was ist zu tun?

Am Anfang steht der bewusste Umgang mit Alkohol. Dazu gehört, sich selbst kritisch zu beobachten und zu

fragen, wie häufig, wie regelmäßig, wie viel Alkohol trinke ich? In der Einleitung wurde bereits festgehalten, dass wir Alkohol überwiegend wegen seiner Wirkung auf die Psyche konsumieren. Bewusster Umgang mit Alkohol bedeutet deshalb, sich bei jedem Glas zu fragen, „für was brauche ich den Alkohol jetzt?“.

In der Abteilung Suchtmedizin der LWL-Kliniken Warstein und Lippstadt gibt es, neben den klassischen Behandlungsangeboten eines Entzuges am Standort Warstein für Patientinnen und Patienten mit akutem Korsakow-Syndrom ein besonderes Behandlungsangebot. Patientinnen und Patienten, die neu aufgetretene Merkfähigkeits- und Gedächtnisstörungen durch Alkohol haben, werden durch ein spezifisches medikamentöses Behandlungsprogramm (Vitamin-Infusionen) und verschiedene Trainingsmaßnahmen speziell gefördert. Ähnlich wie bei einem Patienten, der einen Schlaganfall erlitten hat, werden durch gezielte Förderung des Gehirns das Gedächtnis und die Merkfähigkeit trainiert. Dies geschieht einerseits durch das sogenannte Hirnleistungstraining, andererseits durch das Üben alltagspraktischer Fertigkeiten. Beim Hirnleistungstraining wird durch geschulte Mitarbeiter mit etablierten Methoden, aber auch selbst entwickelten Verfahren, das Gehirn gezielt trainiert. Bei der Förderung alltagspraktischer Fertigkeiten geht es um unterschiedliche Tätigkeiten von „sich ein Brot schmie-

ren“ bis hin zum „Lesen eines Busfahrplanes“.

Im Anschluss an die Akutbehandlung in der Abteilung Suchtmedizin kann durch eigens auf diese Patientengruppe ausgerichtete Behandlungsangebote im Bereich der Sucht-Reha (LWL-Rehabilitationszentrum Südwestfalen, vormals Stillenberg) für einen Teil dieser Patientengruppe sogar die Möglichkeit geschaffen werden, an einer Rehabilitationsmaßnahme (Entwöhnungstherapie) teilzunehmen. Auch in dieser speziellen Therapie der Sucht-Reha werden eventuell noch vorhandene Beeinträchtigungen entsprechend berücksichtigt.

### ■ Ansprechpartner



Dr. Rüdiger Holzbach  
Chefarzt  
Telefon  
02902 82-1771  
02945 981-1771



Ilona Scheidt  
Leiterin des Pflegedienstes  
Telefon  
02902 82-1780  
02945 981-1004



Friedel Harnacke  
Beauftragter für  
Öffentlichkeitsarbeit  
Telefon 02902 82-1777

## LWL-Wohnverbund Warstein

### Selbständiger Leben lernen

Am Normalisierungsprinzip orientierte, fachlich qualifizierte und auf Entwicklung ausgerichtete Betreuungs- und Förderangebote für Menschen mit

- einer geistigen Behinderung
- einer psychischen Behinderung
- einer Abhängigkeitserkrankung (im Rahmen des SGB XII – Eingliederungshilfe)

#### Stationäres Wohnen im Raum Warstein

- in Wohngruppen unterschiedlicher Größe
- in Trainingswohnungen
- in Außenwohngruppen

#### LWL-Wohnverbund Warstein

Heimleitung: Doris Gerntke-Ehrenstein · Franz-Hegemann-Str. 23 · 59581 Warstein  
Tel.: 02902 82 3000 · Fax: 02902 82 3009 · Internet: www.lwl-wohnverbund-warstein.de

#### Ambulant Betreutes Wohnen

- im Kreis Soest und im Hochsauerlandkreis
- Betreutes Wohnen in Familien/ Familienpfleger

#### Tagesstrukturierende Beschäftigungsangebote an den Standorten Warstein und Werl

- HPZ (Heilpädagogischen Zentrum)
- ABIS (Arbeit und Beschäftigung im Suchtbereich)
- WiA (Werkstatt für industrielles Arbeitstraining)
- Park- und Gartengruppe
- Haus Lindenstraße/Warstein
- Haus Steinergraben/Werl

#### Weitere Förder- und Betreuungsangebote

- Kunst- Musik- und Reittherapie
- Heilpädagogische Einzelmaßnahmen
- Theaterpädagogische Workshops
- Tierunterstütztes Kompetenztraining
- Bewegungs- und Entspannungsangebote
- Hauswirtschaftliches Training

#### Pädagogischer Fachdienst



Stationäres Wohnen ■ Ambulant Betreutes Wohnen ■  
Betreutes Wohnen in Familien/Familienpflege ■ Tagesstrukturierende Angebote

**LWL**

Für die Menschen.  
Für Westfalen-Lippe.

# Rauchen – Körpergewicht – Essgewohnheiten

**R**aucherinnen und Raucher mussten in den letzten Jahren zunehmend erleben, dass ihre „liebste“ Gewohnheit erheblich in Frage gestellt wurde, sowohl in der allgemeinen Öffentlichkeit, als auch in den Medien oder von Bekannten und Freunden im engeren oder weiteren Umfeld. „Wir Raucher werden ja regelrecht verfolgt“ meinte der Patient Herr H. zu Beginn seiner stationären Entwöhnungstherapie im Rehabilitationszentrum Südwestfalen. „Gegen mein Alkoholproblem will ich was tun, aber das Rauchen lasse ich mir nicht auch noch nehmen“. „Überhaupt, man kann sich nicht alles auf einmal abgewöhnen“.

In der Tat hat das Rauchen in den letzten Jahren eine zunehmende Aufmerksamkeit erfahren. Wurde die Einschränkung der öffentlichen Werbung für Rauchwaren noch nicht richtig wahr genommen, so wurde dem Rau-



*Laufen statt Rauchen: Die Therapiegruppe beim Ausdauersport*

cher und der Raucherin spätestens seit dem Bemerken der schwarzen und groß gedruckten „Gefährlichkeitsparolen“ auf den Zigarettenschachteln deutlich, dass man im Begriff war, etwas Ungesundes zu tun. Trotzdem raucht noch etwa jeder dritte Erwachsene!

Inzwischen ist aber allen Bürgern und Bürgerinnen klar, dass der Nichtrauchererschutz in Deutschland ganz groß geschrieben wird. Die Bundesregierung erließ das Gesetz zum Schutz vor den Gefahren des Passivrauchens am 20.07.2007, am 01.09.2007 trat es in Kraft. Hierdurch sollten insbesondere alle Nichtraucher in öffentlichen Einrichtungen geschützt werden. Seitdem kleben auch in der LWL-Klinik Warstein an allen Gebäuden Schilder, die darauf hinweisen, dass Rauchen nur in bestimmten ausgewiesenen Raucherzonen erlaubt ist. Der Anteil der Nichtraucher in der Mitarbeiterschaft wird immer größer, auch nachdem der LWL in seiner verbandsinternen Zeitschrift, die alle Beschäftigten

erhalten, immer wieder versucht, das Gesundheitsbewusstsein zu schärfen. Die verschiedenen Bundesländer führten, wenn auch in unterschiedlichen Tempi, Nichtrauchererschutzgesetze ein. Bei uns in Nordrhein-Westfalen beschloss das Kabinett der nordrhein-westfälischen Landesregierung den Entwurf des Gesundheitsministeriums am 08.08.2007 (Gesetz zur Verbesserung des Nichtraucherenschutzes in Nordrhein-Westfalen), der in den Landtag eingebracht wurde und zum 01.01.2008 in Kraft getreten ist. Dass Rauchen ungesund ist, ist eine Binsenweisheit, auch wenn diese mancher nicht wahr haben will nach dem Motto, „auch mein Opa hat 50 Jahre geraucht und ist 95 Jahre alt geworden“.

In der Suchtrehabilitation sprechen wir inzwischen das Thema Rauchen laut und deutlich an, erleben wir doch hier (95% unserer Rehabilitanden und Rehabilitandinnen sind Raucher!) die „ganze Palette der ungesunden Seiten“ unserer Patienten und Patientinnen

**RESIDENZ**  
Senioren- und Pflegeheim



Renoviert  
in 2006

Vollstationäre Pflege  
Kurzzeitpflege

Residenz • Eichenweg 1  
59556 Bad Waldliesborn  
Telefon: 0 29 41 / 94 26 0  
www.residenz-seniorenheim.de

## Das Zentrum im Überblick Warstein

Station	Gebäude	Behandlungsschwerpunkt
RWA-01	Tel. 82-2010	Ambulante Rehabilitation
RW-01	59, Haus Koch 1	Entwöhnungsbehandlung; auch Rückfallbehandlung, Kurzzeittherapie und ganztägig ambulante Behandlung
RW-02	59, Haus Koch 2	Entwöhnungsbehandlung bei Komorbidität: Angst, Depression, Trauma, blande Psychosen, Persönlichkeitsstörungen
RW-03	55, Haus Domagk	Entwöhnungsbehandlung für Aussiedler (in polnischer und russischer Sprache)
RW-03	56, Haus Brehmer	
RW-04	57, Haus Schmidt 1	Abhängigkeit im höheren Lebensalter – Entwöhnungsbehandlung für Senioren
RW-04	57, Haus Schmidt 2	Entwöhnungsbehandlung für chronisch mehrfach beeinträchtigte Abhängigkeitskranke
RW-05	58, Haus Elisabeth	Entwöhnungsbehandlung für drogenabhängige Männer auch bei Komorbidität, z.B. Angst, Depressionen, Psychosen, Persönlichkeitsstörungen

## Arnsberg-Neheim

RWA-01	Lange Wende 16a · 59755 Arnsberg-Neheim · Tel. 02932 891165	Ambulante Rehabilitation
--------	-------------------------------------------------------------	--------------------------

Alle Therapieangebote gelten für Frauen und Männer, Ausnahme: RW-05;  
Information und Aufnahmekoordination, Telefon 02902 82-2010, E-Mail: tzs@wkp-lwl.org

auch über längere Zeit. Das reicht vom morgendlichen Hustenanfall bis zu Schmerzen in den Beinen bei nikotinbedingten Gefäßverschlüssen. Wir empfehlen dann dringend den Besuch der Nichtrauchergruppe, an die sich im Idealfall ein verhaltenstherapeutisches Nichtrauchertrainingsprogramm anschließt (siehe Seite 20). Was wir aber auch erleben: insbesondere bei unseren Patientinnen gibt es die Gewohnheit, das eigene Körpergewicht mittels Rauchen zu regulieren. Nikotin steigert nämlich den Energieumsatz, hemmt den Appetit und fördert die Fettverbrennung im Körper. Vor Jahren gab es sogar Werbe-

slogans der Zigarettenindustrie, die diese „positive“ Nikotinwirkung gezielt propagierten. Die DGE (= Deutsche Gesellschaft für Ernährung) urteilt aber ganz klar: Rauchen ist kein Mittel zur Gewichtsregulation! Erwiesen ist, dass die Gesundheitsrisiken durch Rauchen wesentlich höher einzustufen sind als die einer Gewichtszunahme bei Rauchverzicht. Aber haben Raucher und Raucherinnen jetzt nur die Wahl zwischen den Gesundheitsrisiken des Rauchens oder der Gewichtszunahme? Bestimmt nicht! Möglicherweise kann das Körpergewicht nach dem Rauchverzicht schnell ansteigen, in aller Regel pendelt es sich aber wieder auf einem niedrigeren Stand ein. Untersuchungen haben gezeigt, dass Rauchverzicht im Durchschnitt nur zu einer relativ geringen Gewichtszunahme führt. Die DGE empfiehlt Personen,

die mit dem Rauchen aufhören wollen:

- reichlich Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukte zu essen, die für eine gute Sättigung sorgen,
- viel energiefreie oder energiearme Getränke zu sich zu nehmen (wie Wasser, Fruchtsaftschorle oder Tees), möglichst auch direkt vor den Mahlzeiten,
- Heißhungerattacken, die früher durch eine Zigarette bekämpft wurden, durch Wasser, Obst oder Gemüse zu dämpfen und
- für Ablenkung durch Aktivitäten zu sorgen.

Auch der so genannte moderate Ausdauersport (z. B. Laufen mit einem konstanten Puls von etwa 130 pro Minute) über mindestens eine halbe Stunde) reduziert den Nikotinhunger ganz erheblich. Im Rehabilitationszentrum Südwestfalen der LWL-Klinik Warstein

versuchen wir, diese Verhaltensänderungen unseren Patientinnen und Patienten nahe zu bringen und freuen uns über jeden, der es schafft, mit dem Rauchen aufzuhören. Auch der oben erwähnte Herr H., der anfangs so skeptisch war, gehörte zu den Patienten, die nach 16 Wochen Therapiedauer (unter ständigem Besuch der Nichtrauchergruppe, wo er auch offen über zwei „Rückfälle“ sprechen konnte) das Rauchen völlig einstellte. Sein Fazit: „So schlimm war’s gar nicht“. Er ist auch sehr zuversichtlich, dass er die 1,5 Kilogramm Gewichtszunahme durch das während der Therapie begonnene Ausdauertraining (Walking) bald wieder los sein wird.

Verwendete Literatur:  
DGE-aktuell 08/2006 vom 30.05.2006  
www.mags.nrw.de

Unser Sommer hat kein Ende!




Seit 2008  
Mit Wellness-  
und Sauna-  
Bereich

**Öffnungszeiten:**

<b>BAD</b>	
Mo	14.00 - 15.00 Uhr Frauenschwimmen
	15.00 - 22.00 Uhr
Di – Fr	6.00 - 22.00 Uhr
Sa	9.00 - 22.00 Uhr
So u. Feiert.	9.00 - 20.00 Uhr
<b>SAUNA</b>	
Mo	14.00 - 22.00 Uhr Frauensauna
Di – Fr	10.00 - 22.00 Uhr
Sa	10.00 - 22.00 Uhr
So u. Feiert.	10.00 - 20.00 Uhr



**WARSTEINER  
ALLWETTER  
BAD+SAUNA**

Warsteiner Allwetterbad · Lortzingstraße 1  
59581 Warstein · Telefon 02902 3511  
www.allwetterbad-warstein.de

# TAXI BROAD

Inh. B. Ogrowski

59581 Warstein · Hahnewall 1

KRANKENFAHRTEN  
EIL- u. KLEINTRANSPORTE  
zugelassen für alle Kassen

---

Telefon: 0 29 02 / 20 21

„Wenn ich rauchfrei bin, verbessert sich meine Gesundheit“

# Verhaltenstherapeutisches Nichtraucherprogramm

**N**eben Nikotinersatzstoffen (Kaugummi, Spray, Pflaster) und Medikamenten (z. B. Zyban®, Champix®) werden seit den Siebziger Jahren verhaltenstherapeutische Trainingsprogramme zur Unterstützung der Aufhörwilligen angeboten. Die verhaltenstherapeutischen Grundprinzipien des Programms sind über mehrere Überarbeitungen hinweg dieselben geblieben.

Rauchen wird als ein erlerntes Verhalten angesehen, das wieder verlernt werden kann. Entscheidendes Prinzip bei der Veränderung ist das Modell der Selbstkontrolle nach Kanfer, wonach man ein Verhalten, das man verändern möchte, überwindet, indem man Versuchen widersteht und kurzfristig als unangenehm erlebte Situationen erträgt. Das Trainingsprogramm vermittelt Methoden der Selbstbeobachtung, Selbstbewertung, Selbstverstärkung und Stimuluskontrolle als Grundlage der Selbstkontrolle. Weiterhin soll durch Informationsvermittlung und motivierende Gesprächsführung eine Einstellungsänderung und damit letztlich auch die Motivation gefördert werden.

Konkret gesprochen bedeutet dies, dass die Teilnehmer eines Kurses damit beginnen, sich intensiv mit ihrem „Problemverhalten“ auseinanderzusetzen. Dabei wird zunächst die Frage der Abhängigkeit geklärt. Im Gruppengespräch oder mit Hilfe des Fagerström-Tests zur Tabakabhängigkeit wird der eigene Standpunkt deutlich. Die Entstehung und die Folgen der Tabakabhängigkeit werden besprochen. Dabei versuchen die Teilnehmer die persönliche Bedeutung der kurz- und langfristigen Konsequenzen zu erarbeiten. Immer wieder wird auf positive Folgen des Rauchstopps und auf spürbare gesundheitliche und z. B. finanzielle Vorteile hingewiesen. Letztlich führen diese Überlegungen zur Abwägung aller Vor- und Nachteile des Rauchens und des Nichtrauchens. Was manchem Betroffenen zunächst seltsam erscheint, nämlich die Beschäftigung mit den angenehmen Seiten des Rauchens, ist

ebenfalls wichtig, da es das zu würdigen gilt, von dem man sich verabschieden will.

Sind nun die Vor- und Nachteile geklärt, geht es um die Motivation und die Erfolgszuversicht, d. h. um das Wollen und Können. Mit beiden Aspekten beschäftigt sich der Kurs immer wieder, da beide die Erfolgsaussichten maßgeblich bestimmen. Es ist wichtig kurz- und langfristige Ziele unterscheiden zu lernen, um zu begreifen, dass die zunächst „harte Arbeit“ erst zu späterem „Gewinn“ führt. Graphisch stellt sich das Verhältnis zwischen Anstrengung und Erfolg etwa folgendermaßen dar: Der Rauchstopp beginnt mit sehr viel Anstrengung und wenig Gewinn. Erst wenn der Punkt erreicht ist, an dem beide Linien sich schneiden, beginnt sich die Sache zu lohnen. Dies ist sicherlich auch ein Grund, warum es vielen Menschen so schwer fällt, mit dem Rauchen aufzuhören. Daraus folgt, die schönen Seiten des Nichtrauchens zu betonen und deutlich zu machen, dass der „Kampf“ sich lohnt. Um den Gewinn des Rauchstopps zu betonen, werden konkrete Vorteile für die Gesundheit besprochen z. B.: Nach 20 Minuten sinken Puls und Blutdruck auf normale Werte; nach 8 Stunden sinkt der Kohlenmonoxid-Spiegel im Blut; nach 24 Stunden beginnt das erhöhte Risiko eines Herzinfarktes zu sinken; nach 3 Monaten stabilisiert sich der Kreislauf, die Lungenfunktion verbessert sich usw. Weiterhin werden die schönen Seiten der Rauchfreiheit gedanklich vorweggenommen, um die Motivation zu stärken. „Wenn ich rauchfrei bin, verbessert sich meine Gesundheit“ (soziale Situation, finanzielle Situation, mein Selbstbild, meine körperliche Leistungsfähigkeit), so dass ich mehr Sport treiben kann, stolz auf mich bin etc.

Ein nächster wichtiger Schritt ist die Selbstbeobachtung. Es werden Rauchertagebücher geführt, in denen die Mengen und die Situationen des Rauchens dokumentiert werden. Dadurch soll das teilweise „unbe-

wusste“ Rauchen bewusst werden und Erkenntnisse über eventuelle „Stolpersteine“ beim Rauchstopp erkannt werden. Dann erfolgt die Planung des ersten rauchfreien Tages. Dies sollte möglichst konkret geschehen: Wann stehe ich auf? Was mache ich an dem Tag? Was mache ich in Situationen, in denen ich gewöhnlich geraucht habe? Was mache ich bei Suchtdruck?

Von früheren Reduktionsmethoden ist man inzwischen wieder völlig abgekommen. Es hatte sich dabei gezeigt, dass die Menschen die Reduktion zunächst schaffen, dann aber die Zigaretten immer mehr Energie und Gedanken binden. Schließlich fallen viele genervt in das alte Konsummuster zurück.

Ist dann der Tag des Ausstiegs gekommen, ist es besonders wichtig die „Exraucher und Exraucherinnen“ noch weiter zu begleiten. Dabei geht es um die Stärkung des Durchhaltevermögens der Betroffenen. Mit Ratschlägen und Tipps zum Umgang mit Suchttattacken können in dieser Phase Gruppengespräche sehr hilfreich sein.

## ■ Ansprechpartner



Dr. Thomas  
W. Heinz  
Chefarzt  
Telefon  
02902 82-2000



Friedel Harnacke  
Beauftragter für  
Öffentlichkeitsarbeit  
Telefon 02902 82-1777



Barbara Menk  
Ambulante Sucht-  
Rehabilitation Neheim;  
Dipl. Psychologin,  
Psychologische  
Psychotherapeutin  
Telefon 02932 8911-65

Nahrungs-  
ergänzungsmittel

# Guten Appetit?



**M**ehr als eine Milliarde Euro geben deutsche Verbraucher jährlich für Nahrungsergänzungsmittel aus – in Apotheken, Drogerien, in Fitnessstudios und beim Versandhändler. Ein gigantischer Markt, auf dem kritiklos und freiwillig auch für dubiose Mittel viel Geld bezahlt wird – geschickte Werbung macht's möglich. Sind Nahrungsergänzungsmittel wirklich notwendig, was können sie und wo liegen ihre Grenzen?

Das Angebot ist riesig und kaum noch überschaubar. Der Markt für Nahrungsergänzungsmittel kann nur boomen, weil er die Beeinflussbarkeit des Kunden ausnutzt, der leider häufig die seriöse nicht von der unseriösen Informationsquelle trennen kann oder will. Ungesunde Fast-Food-Nahrung, zu wenig Bewegung und nicht ausreichende Erholungsphasen hinterlassen Spuren. Wir fühlen uns müde und abgeschlagen, sind häufiger krank – kurz, wir merken, dass irgendetwas nicht stimmt. Die aufwendige Lösung wäre jetzt, Ernährung und Lebens-

weise umzustellen. Einfacher ist es, der Werbung zu glauben und zur Nahrungsergänzung zu greifen. Vitamine bitte gleich als Multivitaminpräparat, ja klar! Mineralstoffe dürfen auch drin sein, kann ja nicht schaden. Ach ja, und dann habe ich neulich gelesen, dass Fischöl gut für das Herz ist. Und Carnitin brauch ich auch, das hilft beim Abnehmen. Dann noch ein bisschen XY-Pulver, stand im Internet, soll ja für alles gut sein.

## Unterversorgung

Nahrungsergänzungsmittel sind dazu gedacht, die normale Nahrung sinnvoll zu ergänzen. 18% der Männer und 12% der Frauen nehmen Vitamin- und Mineralstoffpräparate mindestens einmal pro Woche zu sich, 38% der Männer und 48% der Frauen nur ab und zu. Der Ernährungssurvey 1998, erhoben vom Robert-Koch-Institut in Berlin im Rahmen des Bundesgesundheits-survey, zeigt neben einer Bestandsaufnahme von Ernährungsgewohn-

## Tipps für eine jodreiche Ernährung

- 1–2 Seefischmahlzeiten pro Woche und täglich Milch und Milchprodukte
- Verwendung von Jodsalz
- Bevorzugte Verwendung von mit Jodsalz hergestellten Produkten (Brot, Käse, Wurst)

heiten und Nährstoffaufnahme auch den Verbrauch an Vitaminen und Mineralstoffen auf. Sein Fazit lautet: Eine Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen findet hauptsächlich bei Personen statt, die nicht zu einer durch Nährstoffmangel gefährdeten Gruppe gehören, sondern die generell gesundheitsbewußt leben. Die Auswertung ergab aber auch eine zu geringe Nährstoffaufnahme bei Folsäure und Jodid im Vergleich zum Referenzwert der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Die Eisenaufnahme ist bei 50% der Frauen sowie die Vitamin C-Aufnahme bei 25% der Männer unzureichend. Während für die meisten Vi-

## LWL-Wohnverbund Lippstadt

### Leben, Betreuen, Fördern.

Am Normalisierungsprinzip orientierte, fachlich qualifizierte und auf Entwicklung ausgerichtete Betreuungs- und Förderangebote für Menschen mit

- einer geistigen Behinderung
- einer psychischen Behinderung
- einer Abhängigkeitskrankung

(im Rahmen des SGB XII – Eingliederungshilfe)

- Stationäre Wohnangebote an den Standorten Lippstadt- Benninghausen, Lippstadt- Eickelborn, Geseke, Herzfeld und Hovestadt
- Beschützende Wohngruppen für Menschen, die durch Beschluss eines Vormundschaftsgerichtes (§ 1906 BGB) untergebracht sind

- Ein- und Zwei-Bett Zimmer z.T. mit Dusche und WC
- Ambulant betreutes Wohnen in den Kreisen Soest und Warendorf
- Ambulant Betreutes Wohnen in Familien (Familienpflege)
- Tagesstättenverbund mit Aktivierungs- und Beschäftigungsangeboten, Industrielles Arbeitstraining, Keramikwerkstatt
- Wohngruppenübergreifende Förder- und Betreuungsangebote mit Kunstpädagogischer Förderung, Musikpädagogischer Förderung, Heilpädagogischem Reiten, Snoezelen, Sport und Bewegung, Erwachsenenbildung

- Fahrdienst zu den Tagesstätten und Betreuungsangeboten
- Psychologischer Fachdienst mit Zuständigkeiten für Aufnahmen, Beratung der Wohngruppen, Krisenintervention (rund um die Uhr auch am Wochenende).
- Freizeitangebot mit Festen im Jahresrhythmus, Ferienfreizeiten, Ausflügen

#### LWL-Wohnverbund Lippstadt

Heimleitung: Hartmut Paech-Bruch · Dorfstraße 28 · 59556 Lippstadt  
Tel.: 02945 981-3000 · Fax.: 02945 981-3009 · Internet: www.lwl-wohnverbund-lippstadt.de

Stationäres Wohnen ■ Ambulant Betreutes Wohnen ■  
Betreutes Wohnen in Familien/Familienpflege ■ Tagesstrukturierende Angebote



**LWL**  
Für die Menschen.  
Für Westfalen-Lippe.

tamine und Mineralstoffe die Versorgung für den Großteil der Bevölkerung gesichert ist, gibt es anscheinend etliche, deren Ernährung nicht ausbalanciert ist.

### Nicht mit der Gießkanne

Wer nun nicht in der Lage oder willens ist, seine Lebensmittelauswahl gesund zu gestalten, der kann selbstverständlich kurzfristig zu Nahrungsergänzungsmitteln greifen; eine Zunahme des Verbrauchs an Nahrungsergänzungsmitteln ist aber dann bedenklich, wenn eine bewusst einseitige Ernährung damit kompensiert werden soll oder wenn nach dem Gießkannenprinzip überkompensiert wird. Jeglicher Eingriff in die Balance des Körpers zieht wieder Störungen nach sich. Zuviel Eisen kann die Zinkverwertung beeinträchtigen, zuviel Calcium zu Nierensteinen führen. Multivitaminpräparate sind nicht notwendig, wenn nur Vitamin C fehlt. Und selbst der ACE-Saft vom Discounter kann schädigen, wenn die Verzehrempfehlung nicht beachtet wird: Ein Zuviel an Vitamin A kann bei Schwangeren zu Fehlbildungen des Kindes führen, und Multivitamin-säfte sind keine Durstlöscher! Die mit der festgestellten Unterversorgung an Vitaminen und Mineralstoffen (hier beispielhaft Jodid und Folsäure) einhergehenden Erkrankungen bzw. Gesundheitsrisiken sind uns bekannt: Bei 26% der Frauen und 6% der Männer im Erwachsenenalter kommt es zu Schilddrüsenerkrankungen und bei 87% der Frauen zwischen 18 und 40 Jahren liegt ein Folsäuremangel vor. Eine Prophylaxe des Jodidmangels ist jederzeit über die Nahrung möglich, lediglich die Folsäure ist problematisch: die geringe Verfügbarkeit aus der Nahrung (50%) sowie Zubereitungsverluste (35%) erschweren es, die empfohlene Zufuhrmenge zu erreichen. Dies ist nur über gezielte Lebensmittelauswahl

### Stichwort: Arzneimittel

... sind nach dem Arzneimittelgesetz zugelassen. Sie durchlaufen komplexe Prüfverfahren und erfordern einen Nachweis der Qualität, Wirksamkeit und Unbedenklichkeit. Sie unterliegen nach der Zulassung noch der Beobachtung der Behörden. Ihre Anwendung erfolgt gezielt bei den Erkrankungen, für die sie zugelassen sind. Arzneimittel tragen ein Verfalldatum.

– reichlich Obst, Gemüse sowie Vollkornprodukte – möglich. Frauen mit Kinderwunsch sollten schon vor der Schwangerschaft eine ausreichende Versorgung mit Folsäure und Jodid sicherstellen. Hier sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll einzusetzen.

### Vitaminräuber

Ein erhöhter Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen entsteht

- durch bestimmte Erkrankungen
- durch die Einnahme bestimmter Arzneimittel: Orale Kontrazeptiva (die Pille) zum Beispiel sorgen für einen erhöhten Bedarf an Vitamin C, Vitaminen der B-Gruppe und Folsäure; die Einnahme von Antiepileptika verlangt Vitamin A, B, D, E, H, K und Folsäure. Doch auch hier gilt: Nicht nach dem Gießkannenprinzip vorgehen, ein gezielter Ausgleich stört das Gleichgewicht im Körper am wenigsten.

### Wer sollte ergänzen?

Grundsätzlich gibt es Personengruppen, für die Nahrungsergänzungsmittel in Frage kommen. Dazu gehören Lebensmittelallergiker und Personen, die auf eine bestimmte Diät angewiesen sind; nicht zuletzt auch Senioren, die aufgrund von Appetitmangel, Vergesslichkeit, mangelnder Bewegung und Beweglichkeit sowie schlechterer Verwertbarkeit der Nahrung nicht genügend Vitamine aufnehmen können. Doch auch hier gilt: Qualität vor Quantität! Eine fachkundige Beratung klärt darüber auf,

- dass natürliches Vitamin E doppelt so gut im Körper verfügbar ist wie künstlich hergestelltes,
- dass isolierte Vitamine von

fraglicher Qualität sind, da auch sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe an der Gesamtwirkung beteiligt sind.

Findige Hersteller bringen Konzentrate aus Nahrungsmitteln auf den Markt, die bei genauem Hinsehen geradezu lächerlich niedrig dosiert sind. Warum nicht gleich gesund essen und dabei genießen? Eine ausgewogene Ernährung führt auf natürliche Weise dem Körper alle nötigen Substanzen zu. Nahrungsergänzungsmittel dürfen nicht mit Heilversprechen beworben werden. Leider manipuliert uns Reklame so subtil, dass wir schwammigen Aussagen, mit denen für überbewerteten Unsinn geworben wird, trauen. Nicht Qualität und Wirksamkeit werden bezahlt, sondern die Fähigkeit, den Kunden zu beeinflussen. Vorsicht ist geboten, wenn folgendes auffällt:

Das entsprechende Mittel

- wird durch geheimnisvolle oder exotische Herkunft (Regenwald, Hindukusch, aber auch „uralte Heilpflanze“) interessant gemacht und/oder
- ist „biologisch“ oder „natürlich“,
- soll umfangreich geprüft sein, ohne dass nachvollziehbare Daten aus kontrollierten klinischen Studien zugänglich gemacht werden,
- wird von „führenden“ allerdings häufig nicht existierenden „Persönlichkeiten“, die angeblich an angesehenen Universitäten forschen und lehren, beworben,
- soll gegen zahlreiche verschiedener, nicht zusammenhängender Befindlichkeitsstörungen wirksam sein,
- soll keine Nebenwirkungen haben,
- soll schon seit Jahren verwendet werden, ohne eine offizielle Anerkennung zu bekommen,
- wird mit Hilfe von wissenschaftlichen Fachausdrücken beschrieben,
- wirkt so gut, dass unverständlich bleibt, warum keine Zulassung als Arzneimittel existiert,
- wird mit positiven Kundenaussagen beworben, obwohl das Präparat erst gerade auf den Markt gekommen ist,
- soll unverzichtbar sein im Kampf gegen die Folgen von Mangelerscheinungen, Imbalancen und Toxinbelastungen, über die uns die Wissenschaft bewusst im Unklaren lässt,
- wird oft als „apothekenexklusiv“ bezeichnet. Das verleiht der Werbung Seriosität.

Der Verbraucher, oft verunsichert durch die Medien und ihre Kampagnen, deren Wahrheitsgehalt er mit seinen Erfahrungen und seinem Kenntnisstand häu-



Senioren- und Pflegeheim

**Wo gute Pflege Geborgenheit bringt!**

**Hausprospekt anfordern**



59556 Bad Waldliesborn · Kneippweg 1 · Tel. (02941) 9433-0 · Fax 9433-25  
www.metropol-pflegeheim.de · metropol-lippstadt@t-online.de

fig nicht beurteilen kann, springt auf die Schlüsselworte in der Werbung an, die ihn emotional berühren:

- etwas für sich selbst tun, gut zu sich sein (kommt immer an)
- Mangel, Reinigung, Balance, Gewicht (funktioniert besser im Frühjahr, wenn der Wintermantel die Gewichtszunahme nicht mehr kaschiert)
- Nervenenergie, Anti-Stress-Vitamin (spricht die zuviel Arbeitenden an)
- Gift, Pestizide, Nahrungsqualität, Vitaminmangel, Sportlervitamine (ist gemünzt auf Familien mit kleinen Kindern und trifft bei besonders gesundheitsbewussten Verbrauchern ins Schwarze)
- Rheuma, Arthrose, Demenz, Arterienverkalkung (das ist die Abteilung speziell für Senioren)

Diese Liste lässt sich endlos fortsetzen, schier unerschöpflich ist der Vorrat an schwammigen Formulierungen, die bei genauem Lesen alles und nichts aussagen können, vom Kunden aber je nach emotionaler Situation in eine klare, jedoch subjektive Meinung über das Mittel umgeformt werden. Werbung nutzt gern die versteckte Warnung. Der Kunde muss jetzt etwas tun, bevor

- er die Folgen seines unverantwortlichen Tuns selbst ausbaden muss
- sein Altersprozess nicht mehr aufzuhalten ist
- sein Immunsystem ihn nicht mehr schützen kann
- und vor allem: bevor der Hersteller durch negative Mund-zu-Mund Propaganda entlarvt ist und mit seinem Produkt kein Geld mehr zu machen ist.

Schlimm ist diese Werbung, weil sie mit nicht belegbaren Aussagen Ängste schürt, die Qualität der Nahrung pauschal herabsetzt und nur eine Wahrheit zulässt: Das Heil liegt in der Einnahme dieses Produkts. Grausam wird diese Form der Werbung, wenn sie bei

#### Stichwort: Diätetische Lebensmittel

... sind Lebensmittel, die den besonderen Ernährungserfordernissen bestimmter Personengruppen (Diabetiker, Hochleistungssportler) entsprechen, sich für den angegebenen Ernährungszweck eignen und sich deutlich von Lebensmitteln des allgemeinen Verzehrs unterscheiden müssen. Neben allgemeinen Regelungen enthält die Diät-Verordnung auch Sondervorschriften für bestimmte Gruppen diätetischer Lebensmittel, wie z. B. Lebensmittel für Säuglinge und Kleinkinder.

#### Stichwort: Nahrungsergänzungsmittel

... sind rechtlich gesehen Lebensmittel, die meist niedrig dosierte Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente enthalten. Sie werden in dosierter Form, z. B. als Tabletten, Kapseln, Pulver oder Dragees angeboten und sollen der Ergänzung der allgemeinen Ernährung dienen. Sie sind keine Arzneimittel und unterliegen nur einer Registrierungspflicht beim Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL). Das Mittel muss keine Wirkung nachweisen und darf daher auch nicht mit Heilversprechen beworben werden. Trotzdem findet man immer wieder verbotene Hinweise wie „zur Anwendung bei...“ oder „hilft bei...“. Die Überwachung der in den Geschäften angebotenen Nahrungsergänzungsmittel und der Herstellerbetriebe ist Aufgabe der Lebensmittelüberwachungsbehörden der Länder. Die empfohlene tägliche Verzehrmenge sowie die Warnung, diese nicht zu überschreiten, müssen auf der Verpackung angegeben sein; ebenso der Hinweis, dass Mittel nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung zu verwenden sind. Nahrungsergänzungsmittel tragen ein Mindesthaltbarkeitsdatum.

ernsthaft Kranken falsche Hoffnungen weckt oder Raucher in der trügerischen Sicherheit wiegt, mit ein bisschen Vitamin C auf die gesunde Seite zu rücken. Alarmiert von den hohen Verkaufszahlen gerade für dubiose Präparate, nehmen sich inzwischen auch die Verbraucherorganisationen der Sache an: So warnt die Verbraucherzentrale Hamburg auf ihrer Internetseite sehr ausführlich vor AFA-Algen, Grünlippmuschelextrakt und Haifischknorpel ([www.vzhh.de](http://www.vzhh.de)). Auch das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) stuft Nahrungsergänzungsmittel im Rahmen seiner Aufgaben zur Sicherung des gesundheitlichen Verbraucherschutzes ein ([www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de)).

Im eigenen Interesse muss der Verbraucher sich vor dem Kauf von Präparaten, die seine Gesundheit beeinflussen, unabhängig beraten lassen und informieren. Wir sollten wissen, dass es für gesunde, frische Nahrung ausreichend Bezugsquellen gibt, unabhängige Berater suchen, uns von Werbung nicht unter Druck setzen lassen - und vielleicht wieder lernen, dass Essen einen ungleich höheren Lustgewinn bringt als das Schlucken von Kapseln  
Bettina Bittern, Apothekerin.

## bft REILMANN

### Tanken und mehr

Getränkemarkt, Shop und  
Bistro, täglich frische  
Brötchen, auch sonntags  
Öffnungszeiten: 6-22 Uhr

- KFZ-Meisterbetrieb
- NEU: Textilwaschanlage
- Dekra-Stützpunkt, Prüfung jeden Mittwoch 16 Uhr

### KFZ-Meisterbetrieb Ferdinand Reilmann

Eickelbornstraße 3  
59556 Lippstadt-Eickelborn  
Tel. 0 29 45/59 92  
Mobil 01 72/2 32 56 41  
Fax 0 29 45/66 14  
freilmann@t-online.de  
[www.kfz-reilmann.de](http://www.kfz-reilmann.de)

..... Jeden ERSTEN  
Sonntag im Monat  
14-17 Uhr: **freie**

**Schau!** Keine Beratung.  
Kein Verkauf.

- topaktuelle Türen und Drücker
- schicke Leuchten und Fliesen
- tolle Bäder und Küchen

Clevische Straße 8-10, Soest  
Telefon: (0 29 21) 982-0

**Franz Kerstin**  
Alles Gute fürs Haus

[www.franz-kerstin.de](http://www.franz-kerstin.de)

- Farbige Fassadengestaltung
- Moderne Raumgestaltung
- Vollwärmeschutz
- Kunstharzputz
- Bodenbeläge



Wir beraten sie gern

**Malermeister  
Thomas Straube**

Eickelborn  
Im Rosengarten 4  
59556 Lippstadt

FON 02945/201655  
FAX 02945/201656  
Funk 0170/5473225

Besuchen sie unsere Website  
[www.malermeister-straube.de](http://www.malermeister-straube.de)

Schlemmen und trotzdem schlank werden

# Ernährungstipps

**H**ätten Sie gedacht, dass kaltes Wasser oder etwas Chili-Gewürz beim Abnehmen helfen? Stimmt aber. Denn Sie verbrennen damit automatisch 200 Kalorien mehr am Tag. Insbesondere den kleinen Fettpölsterchen rücken Sie damit zu Leibe – vor allem an den Hüften, am Bauch und am Po. Insgesamt sind es zehn Lebensmittel, die helfen, zu schlemmen und dabei schlank zu werden.

**Wasser** | Wissenschaftler der Berliner Charité entdeckten, dass kühles Wasser (Kühlschranktemperatur) sehr gut beim Abnehmen hilft. Der Körper erwärmt es im Magen und Darm auf 37°C und verbraucht dadurch rund 100 kcal zusätzlich am Tag. Am besten ist es, wenn vor jedem Essen ein Glas Wasser getrunken wird. Denn die Flüssigkeit mildert auch noch das Hungergefühl.

**Zitrone** | Zitronen sind unter den Zitrusfrüchten die Spitzenreiter beim Vitamin-C-Gehalt. Außerdem stecken das Vitamin B6 und Niacin in ihnen. Das braucht der Körper, um Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß zu verbrennen.

**Lamm** | Studien zeigen, dass der in Lammfleisch enthaltene Stoff L-Carnitin das Fettverbrennen um bis zu 13 Prozent steigert. Der Körper produziert diesen vitaminähnlichen Stoff zwar auch selbst. Die Aufnahme über Fleisch (in 100 Gramm Lamm stecken 78 Milligramm) ist aber einfacher. L-Carnitin transportiert Fettsäuren in die Muskeln, die dort dann schneller und leichter verbrennen können. Sehr gute Car-

nitin-Quellen sind auch Hase (86 mg/100 g), getrocknete Steinpilze (38 mg) und Lachsschinken (20 mg).

**Grüner Tee** | Enthält so genannte Catechine. Diese Pflanzenstoffe hemmen die Körperzellen, Fette zu speichern. Trinkt man den Tee heiß, kurbelt er über den gleichen Effekt wie Chili zusätzlich das Fettverbrennen an. Günstiger Nebeneffekt: Grüner Tee senkt auch schädliche Blutfette und schützt so vor Herzinfarkt.

**Chili** | Capsaicin heißt der Stoff, der Chili die Schärfe verleiht und zum Schlankmacher werden lässt. Außerdem bekämpft der Stoff Bakterien und Pilze im Körper. Capsaicin steigert stark die Durchblutung des Gewebes. Dadurch erhöht sich die Körpertemperatur. Folge: Der Körper schwitzt mehr und verbraucht zusätzliche Kalorien.

**Ingwer** | Seine Inhaltsstoffe Gingerol und Shogaol regen die Arbeit des Darms und der Muskeln an. Beides verbraucht zusätzliche Kilokalorien. Tipp: Heißen Ingwersud trinken. Dazu von einer Ingwer-Knolle zwei bis drei Scheiben schneiden mit 200 Milliliter siedendem Wasser übergießen und fünf Minuten ziehen lassen.

**Buttermilch** | Abends etwa einen halben Liter Buttermilch trinken, dann sinkt über Nacht der Insulinspiegel. Und dies verbrennt indirekt mehr Fett. Denn: Der Körper benötigt auch beim Schlafen Energie. Viel Insulin im Blut verhindert, dass der Körper diese Ener-

gie aus Fett gewinnt. Wichtig: Die Buttermilch sollte keinen Zucker (auch keinen aus Früchten) enthalten. Denn Zucker stimuliert den Körper, vermehrt Insulin auszuschütten.

**Zwiebeln** | Durch das in Zwiebeln vorhandene Allicin, eine Schwefelverbindung, fließt das Blut im Körper schneller. Dadurch wird die Verdauung ange-regt und überschüssiges Wasser aus dem Gewebe gezogen. Für all das braucht der Körper zusätzliche Energie, sprich Kalorien. Allicin kurbelt minimal das Verbrennen von Fett an. Es steckt auch in Knoblauch, Schalotten, Lauch und Frühlingzwiebeln.

**Seelachs** | Der fettarme Fisch enthält viel Eiweiß und Jod. Eiweiß benötigt der Körper, um Muskeln aufzubauen, die auch im Ruhezustand Energie und damit Fett verbrennen. Jod ist wichtig für die Schilddrüse. Sie braucht es, um genügend Hormone zu bilden, die den Energieverbrauch regeln. Mit 200 Mikrogramm pro 100 Gramm deckt ein Seelachsgericht den täglichen Jodbedarf mehr als genug. Zwei Lachs-Mahlzeiten pro Woche sind optimal.

**Zimt** | Das Gewürz besitzt eine ganz wunderbare Fähigkeit: Es lässt das Hormon Insulin im Körper besser wirken. Darum muss der eigene Organismus weniger davon bilden. Schöner Nebeneffekt des süßen Zimt-Aromas: Es dämpft den Appetit auf Schokolade und andere süße Sachen. Auch pikanten Speisen verleiht das feine Gewürz ein besonderes Aroma.



**Deutsches Rotes Kreuz**  
Seniorenzentrum Henry Dunant gGmbH  
Kahlenbergsweg 13, 59581 Warstein  
02902 9727-0 Fax: 02902 972753  
www.seniorenzentrum-warstein.drk.de



Unsere Einrichtung verfügt über insgesamt 99 Plätze in 23 Doppel- und 53 Einzelzimmern. Wir pflegen und versorgen Bewohner aller Pflegestufen. Eine behagliche Atmosphäre zeichnet das Haus aus. Friseur, Kiosk, Bücherei, Café, Bastelräume, Heimgottesdienst sowie ein individuelles Veranstaltungsprogramm sorgen für Abwechslung. Wir beraten Sie in Ihren sozialen Angelegenheiten besonders bei Antragstellung gegenüber Kostenträgern.

Unser Mahlzeitendienst „Essen auf Rädern“ liefert täglich Menüs aus eigener Herstellung.

# Unsere Kliniken von A bis Z

## ANGEHÖRIGENGRUPPEN

Angehörigen bieten wir die Möglichkeit, gemeinsam in einer Angehörigengruppe zusammenzuarbeiten. Treffpunkt in Warstein ist in jeder ungeraden Kalenderwoche mittwochs um 19 Uhr im Café „Tante Marias Laden“, Hauptstraße 26. Speziell für Angehörige alterserkrankter Menschen besteht das Angebot, sich unter Mitwirkung von erfahrenen Ärzten und Pflegekräften der Abteilung Gerontopsychiatrie zu informieren und auszutauschen. Der Kreis trifft sich an jedem 1. Dienstag eines Monats um 19.30 Uhr in „Tante Marias Laden“. In Lippstadt treffen sich die Angehörigengruppen in der Institutsambulanz und auf Station AL01. Die Termine können in der Ambulanz oder auf der Station erfragt werden.

## ARZT VOM DIENST (AVD)

Unsere Kliniken benötigen wie jedes andere Krankenhaus einen ständig rufbereiten Arzt, den AvD. Tagsüber kümmert er sich in erster Linie um die Neuaufnahmen und koordiniert die damit verbundenen Aufgaben. Außerhalb der üblichen Arbeitszeiten führt er selbst die Aufnahmeuntersuchungen durch und versorgt die Patienten der jeweiligen Klinik, soweit erforderlich. Die AvDs sind telefonisch über die Pforten erreichbar.

## AUSGANG

Es gibt Patientinnen und Patienten in unseren Kliniken, die in einer Weise beeinträchtigt sind, dass sie sich nicht alleine außerhalb ihrer Station aufhalten können. Bei anderen gibt es abgestufte Regelungen: Ausgang nur mit anderen Patienten zusammen, Ausgang nur, wenn ein Mitglied des Personals dabei ist oder Einzelausgang.

## BESCHWERDEN

Die Beschwerdekommision beim LWL nimmt sich der Belange von Patienten, Betreuern und Bezugspersonen an. Die Anschrift: Beschwerdekommision des Gesundheits- und Krankenhausausschusses, Postfach 61 25, 48133 Münster.

## BESUCH

Besucher sind in unseren Kliniken gern und jederzeit willkommen. Die einzelnen Stationen haben verschiedene Besuchsregelungen. Am besten ist, sich vor dem Besuch telefonisch auf der jeweiligen Station nach günstigen Zeiten zu erkundigen.

## BUS UND BAHN

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist Warstein über die Bahnhöfe Soest, Lippstadt und Meschede erreichbar. Zwischen Lippstadt und Warstein verkehren Schnellbusse. Vom Bahnhof Soest nach Warstein fahren ebenfalls Busse. In Eickelborn erreichen Sie mit dem regelmäßig verkehrenden Bus innerhalb einer Viertelstunde den Bahnhof in Lippstadt.

## CAFÉ IM SOZIALZENTRUM

In den Sozialzentren unserer Kliniken befinden sich Cafés. Hier servieren wir warme Mahlzeiten, Snacks, Kaffee und Kuchen. Öffnungszeiten in Warstein: Montag bis Freitag 11.30 bis 17.30 Uhr, Samstag bis Sonntag 14.00 bis 17.30 Uhr, Donnerstag Ruhetag. Öffnungszeiten in Lippstadt: Montag bis Freitag 11.30 bis 17.30 Uhr, Samstag und Sonntag 13.00 bis 18.00 Uhr, Donnerstag ab 14.00 Uhr geschlossen.

## EIGENES KONTO

Bei der Aufnahme von Patienten wird automatisch ein eigenes Konto bei uns eröffnet, so dass alle persönlichen finanziellen Veränderungen wie Einnahmen und Ausgaben abruf- und belegbar sind. *Ansprechpartnerin* in Warstein ist Astrid Schütte, Telefon 02902 82-5041. *Ansprechpartner* in Lippstadt ist Ralf Büngener, Telefon 02945 981-5030.



Niedergelassene Einweiser Lippstadt und Warstein

## EINWEISUNG

Die Einweisung in unsere Kliniken kann von jedem Arzt vorgenommen werden. Er stellt dabei eine schriftliche Verordnung aus, die dem Patienten bzw. den Begleitpersonen mitgegeben wird. Wünschenswert ist, dass der einweisende Arzt mit unserem Diensthabenden Arzt Kontakt aufnimmt, um den Aufnahmezeitpunkt zu vereinbaren bzw. die unmittelbar notwendige Aufnahme zu besprechen. Die Grafik links gibt einen Überblick über die niedergelassenen Einweiser.

## GLEICHSTELLUNG

Zur Verwirklichung der Chancengleichheit von Frauen und Männern hat der LWL einen Gleichstellungsplan aufgestellt. Die Ansprechpartnerinnen für Gleichstellungsfragen unterstützen die Umsetzung dieses Plans und sind Anlaufstelle für die Anregungen und Probleme aller Beschäftigten. *Warstein:* Annegret Filip, Telefon 02902 82-1080, Gebäude 7 (Eingang beim Wildgehege). *Lippstadt:* Catharina Romweber, Telefon 02945 981-3080.

## Tintenklecks

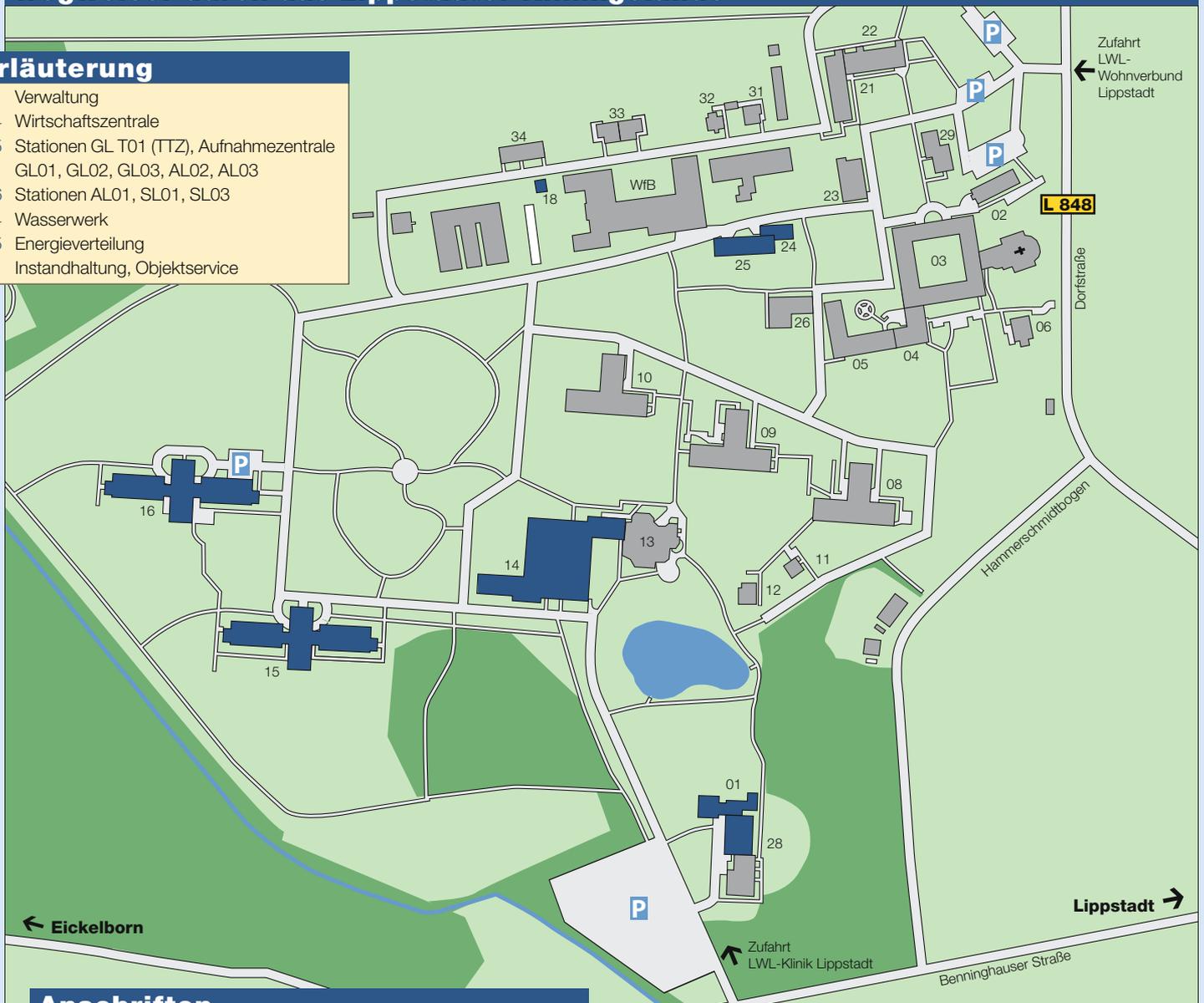
- ❖ Bücher
- ❖ Papeterie
- ❖ Geschenkideen
- ❖ Schreibwaren

Inh. Nicol Schrewe  
Dieplohstr. 6 · 59581 Warstein · Tel. 0 29 02/13 91 · Fax 0 29 02/91 22 15

## Wegweiser durch das Lippstädter Klinikgelände

### Erläuterung

- 01 Verwaltung
- 14 Wirtschaftszentrale
- 15 Stationen GL T01 (TTZ), Aufnahmezentrale GL01, GL02, GL03, AL02, AL03
- 16 Stationen AL01, SL01, SL03
- 24 Wasserwerk
- 25 Energieverteilung  
Instandhaltung, Objektservice



### Anschriften

#### LWL-Klinik Warstein

Franz-Hegemann-Straße 23  
59581 Warstein  
Telefon 02902 82-0  
Telefax 02902 82-1009  
info@psychiatrie-warstein.de  
www.psychiatrie-warstein.de  
Kasse der LWL-Klinik Warstein  
Konto Nr. 703  
Sparkasse Warstein-Rüthen  
BLZ 416 525 60

#### LWL-Klinik Lippstadt

Im Hofholz 6  
59556 Lippstadt  
Telefon 02945 981-01  
Telefax 02945 981-1009  
info@psychiatrie-lippstadt.de  
www.psychiatrie-lippstadt.de  
Kasse der LWL-Klinik Lippstadt  
Konto Nr. 11-004-041  
Stadtsparkasse Lippstadt  
BLZ 416 500 01

### Organisation

#### LWL-Kliniken Warstein und Lippstadt

Psychiatrie ■ Psychotherapie ■ Psychosomatik

Abteilung Allgemeine Psychiatrie	Abteilung für Integrative Psychiatrie und Psycho- therapie	Abteilung Geronto- psychiatrie	Abteilung Sucht- medizin	LWL- Rehabilitati- onszentrum Südwestfalen
Außerstationäre therapeutische Angebote				

#### GOTTESDIENSTE

Für die Seelsorge in der LWL-Klinik Warstein stehen zwei Geistliche zur Verfügung. Am Samstag um 16 Uhr wird in der Vinzenz-Kapelle die katholische Messe gefeiert, dort findet sonntags um 10 Uhr auch der evangelische Gottesdienst statt. Katholischer Pfarrer ist Thomas Nal, evangelischer Pastor ist Volkert Bahrenberg. In der LWL-Klinik Lippstadt wird im Tages-therapeutischen Zentrum (TTZ) im wöchentlichen Wechsel mittwochs um 15 Uhr der katholische bzw. evangelische Gottesdienst gefeiert. Katholischer Pfarrer ist Stefan Brüggenthies, evangelischer Pastor ist Christoph von Stieglitz.

#### HYGIENE

Für die Mitwirkung bei der Verhütung von Infektionen und die Organisation und Überwachung von Hygienemaßnahmen ist unsere Hygienefachkraft Elisabeth Brandschwede, Tel. 02902 82-5626, zuständig.

#### INSTITUTSAMBULANZEN

Wenn (noch) keine stationäre psychiatrische Behandlung erforderlich ist, werden Betroffene von ihrem Hausarzt oder psychologischen Psychotherapeuten bei psychischen Störungen hierher zur ambulanten Untersuchung oder Therapie überwiesen. In besonderen Fällen kann man sich auch (mit Krankenkassenkarte) direkt an die Ambulanz wenden.

## Wegweiser durch das Warsteiner Klinikgelände



Gut für diese Region:

Stadtsparkasse Lippstadt



Sparkasse Warstein-Rüthen

**KIOSK**

Der Kiosk im Sozialzentrum der Warsteiner Klinik (Geb. 28) hat Mo bis Fr von 8.30 bis 11.30 Uhr geöffnet.

**MINIGOLF**

In Warstein kann sommertags die Minigolf-Anlage gegen ein kleines Entgelt genutzt werden. Sie ist Mo-Fr 15 bis 19 Uhr, Sa und So 14 bis 19 Uhr geöffnet. Schläger und Bälle gibt es an der Turnhalle.

**MUSEUM**

2005 wurde das Warsteiner Psychiatrie-Museum und Dokumentationszentrum eröffnet. Die sehenswerte Sammlung ist geöffnet dienstags 10-12 Uhr und mittwochs 15-17 Uhr. Gerne werden Interessierte nach Terminabsprache durch die Ausstellung geführt. Anmeldungen nimmt Reinhild Schmidt, Tel. 02902 82-1064, Telefax 02902 82-1069, fortbildung@psychiatrie-warstein.de entgegen.

**PARK**

Die Kliniken sind eingebettet in große Parkanlagen von seltenem Reiz. Alte, teils seltene Baumbestände, Gartenanlagen in wechselnder Folge, Blumen und Biotope lassen die Parks zu einem Erlebnis werden. Schützen Sie sie und genießen Sie die Anlagen bei einem Spaziergang. Gerade der Fußweg lohnt.

**PARKPLÄTZE**

An den Zugangsbereichen vor den Kliniken sollen Ihnen ausreichende Kfz-Einstellplätze helfen, auf möglichst kurzen Fußwegen Ihr Ziel innerhalb der Kliniken zu erreichen. Wenn Sie im Besitz einer Einfahrtberechtigung sind, sollten Sie im Gelände der Kliniken die Parkplätze in der Nähe der jeweiligen Gebäude nutzen.

**SELBSTHILFEGRUPPEN**

Entlastung durch Erfahrungsaustausch für Menschen mit Problemen wie Depressionen oder Ängsten verschiedener Art sowie Rückhalt für ehemalige Patienten bietet die Selbsthilfegruppe „Morgenrot“ in Warstein. Die Treffen finden in jeder ungeraden Woche montags um 19.30 Uhr in „Tante Marias Laden“ statt.

**SERVICECENTER**

Wenn Sie in Warstein 02902 82-0 wählen und in Lippstadt 02945 981-01, melden sich freundliche Menschen und verbinden Sie weiter. Hier erhalten Sie darüber hinaus viele Informationen.

**SOZIALDIENST**

Der Sozialdienst ist Informationsträger und Vermittler zwischen unseren Kliniken und dem gesamten Umfeld. Er gibt Hilfestellung bei sozialen Problemen. Sie erreichen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Sozialdienstes über die Leitungen der jeweiligen Abteilungen.

**SPENDEN**

Wenn Sie den Gesundheitsförderverein WOGÉ e.V. unterstützen möchten, spenden Sie bitte auf das Konto der Volksbank Hellweg eG, Konto Nr. 112 664 100, BLZ 414 601 16. Stichwort: WOGÉ.

**WERTSACHEN**

Wertgegenstände von Patienten können vorübergehend in Tresorfächern in Verwahrung genommen werden. Wenden Sie sich bitte an die Mitarbeiter der Kassen.

**ZEITSCHRIFTEN**

Ihre Abonnements können sich die Patienten selbstverständlich in die Kliniken kommen lassen. Zeitungen und Zeitschriften liegen auch auf den Stationen aus.

**Ihre Ansprechpartner**

■ **Klinikleitung**

Dr. Josef J. Leßmann <i>Ärztlicher Direktor</i>	Telefon 02902 82-1004 Telefon 02945 981-1004 Telefax 02902 82-1009
Helmut S. Ullrich <i>Kaufmännischer Direktor</i>	Telefon 02902 82-5000 Telefon 02945 981-5000 Telefax 02945 981-5009
Rüdiger Keuwel <i>Pflegedirektor</i>	Telefon 02902 82-1010 Telefon 02945 981-1010 Telefax 02945 981-1009

■ **Abteilung Allgemeine Psychiatrie**

Dr. Ewald Rahn, <i>Stellv. ärztlicher Direktor (Warstein), Chefarzt</i>	Telefon 02945 981-1004 Telefon 02902 82-1004
Hubert Lücke <i>Leiter des Pflegedienstes</i>	Telefon 02945 981-1004 Telefon 02902 82-1335

■ **Abteilung für Integrative Psychiatrie und Psychotherapie**

Dr. Martin Gunga, <i>Stellv. ärztlicher Direktor (Lippstadt), Chefarzt</i>	Telefon 02945 981-1431 Telefon 02902 82-1431
Hubert Lücke <i>Leiter des Pflegedienstes</i>	Telefon 02945 981-1004 Telefon 02902 82-1335

■ **Abteilung Gerontopsychiatrie**

Dr. Dr. Moritz Heepe <i>Chefarzt</i>	Telefon 02902 82-1020 Telefon 02945 981-1020
Guido Langeneke, <i>Leiter des Pflegedienstes, Stellv. Pflegedirektor</i>	Telefon 02902 82-1011 Telefon 02945 981-1004

■ **Abteilung Suchtmedizin**

Dr. Rüdiger Holzbach <i>Chefarzt</i>	Telefon 02945 981-1771 Telefon 02902 82-1771
Ilona Scheidt <i>Leiterin des Pflegedienstes</i>	Telefon 02945 981-1004 Telefon 02902 82-1780
Friedel Harnacke <i>Beauftragter für Öffentlichkeitsarbeit</i>	Telefon 02902 82-1777

■ **LWL-Therapiezentrum Südwestfalen**

Dr. Thomas W. Heinz <i>Chefarzt</i>	Telefon 02902 82-2000
Dr. Irene Faupel <i>Chefarztvertreterin</i>	Telefon 02902 82-2201

■ **LWL-Institutsambulanz Warstein**

Dirk Kömp	Telefon 02902 82-1960
Winfried Knischewski	Telefon 02908 82-1960
Birgit Schneider	Telefon 02902 82-1960

■ **LWL-Institutsambulanz Lippstadt**

Edgar von Rotteck	Telefon 02941 967101
Dr. Eva Füchtenbusch	Telefon 02941 967101
Dr. Marlies Müting	Telefon 02941 967101
Caterina Wolf	Telefon 02941 967 101

■ **LWL-Tagesklinik Lippstadt**

Dr. Petra Hunold	Telefon 02941 967101
------------------	----------------------

■ **LWL-Tagesklinik Warstein**

Dr. Jutta Camen	Telefon 02902 82-1600
Matthias Hermer	Telefon 02902 82-1600

■ **LWL-Tagesklinik Soest**

Christiane Ihlow	Telefon 02921 96988-0
------------------	-----------------------

**Heizungs-, Lüftungs-, Solar- und Sanitäranlagen von GEBRO!**



☛ Beratung    ☛ Ausführung  
☛ Planung    ☛ Kundendienst

Wir bauen auf Vertrauen seit über **130** JAHREN

**GEBRO HAUSTECHNIK**  
 Westring 20 · 33142 Büren · Tel. 02951 3021  
 Abtsbreite 123 · 33098 Paderborn · Tel. 05251 1751-0  
 Keffelkerstraße 31 · 59929 Brilon · Tel. 02961 9621-0

## „Nun behandelt mich mal ...“

**A**ls Gerlinde F. zur Behandlung in die Fachklinik ging, gab ihr die Familie noch nachfolgende Worte mit auf den Weg: „Das wird schon wieder, die machen Dich wieder gesund!“

Gerlinde F. kannte bis dahin Behandlung, Kranksein und Gesundwerden nur von Mandelentzündung, Grippe und Hexenschuss. Da hatte sie Medikamente und Bettruhe verordnet bekommen bzw. Massagen erhalten. „Na ja“ dachte sie, „Da werde ich dann wohl Tabletten bekommen und Beschäftigungs- und Gesprächstherapie ...“ Als sie dann ihren Therapieplan ausgehändigt bekam, fielen ihr insbesondere zwei Themen auf: dienstags um 15 Uhr die Gesundheitsberatungsgruppe und donnerstags um 11 Uhr die Psychoedukationsgruppe.

Dazu dann noch die Information: „Ziel der Gesundheitsberatung ist es, Menschen in die Lage zu versetzen bzw. mit Wissen auszustatten, Gesundheitsentscheidungen eigenverantwortlich und bewusst abwägend zu treffen. Jeder sollte einen Weg für sich finden, sein Leben gesundheitsförderlich zu gestalten“.

Psychoedukationsgruppen beziehen sich dagegen auf das Krankheitsbild – bei Gerlinde F. auf die Depression. Es geht aber nicht nur darum, mehr Informationen über die Erkrankung zu erhalten, um damit besser aktiv im Behandlungsprozess mitwirken zu können. „Bei der Psychoedukation spielt der Aspekt der Nachhaltigkeit eine

große Rolle, deshalb liegt der Schwerpunkt in der Förderung des selbstverantwortlichen Umgangs mit der Krankheit, in der Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung und im Erlernen von Bewältigungsstrategien, Problemlösungsverhalten und gesundheitsunterstützenden Schutzfaktoren.“

Neugierig geworden geht Gerlinde F. zum Gruppenangebot „Gesundheitsberatung“. Die Patienten der Runde erarbeiten mit der Gesundheits- und

Krankenpflegerin Petra K. erst einmal die Bedeutung von „Gesundheit“ und „Krankheit“ für jeden Einzelnen. An der Wand hängen kurze Zeit später grüne und rote Karten mit Faktoren, die alle als krankmachend oder wohltuend erlebt haben. Diese Darstellung hilft Gerlinde F. und den anderen, Möglichkeiten zu erkennen, Gesundheit zu fördern. Durch die Fragen der Gruppenleitung wird den Teilnehmern deutlich, welche dieser Möglichkeiten



**LWL-Pflegezentrum Lippstadt**  
■ Stationäre Pflege ■ Kurzzeitpflege

### Mensch sein - Mensch bleiben

- Stationäre Pflege - Kurzzeitpflege  
Tagespflege in Planung
- Spezialisiertes Angebot für  
psychisch erkrankte Menschen
- Beschützte Wohngruppen
- Soziale Betreuung außerhalb  
der Wohngruppen



**LWL-Pflegezentrum Lippstadt**  
Heimleitung: Iris Abel  
Eickelbornstraße 19  
59556 Lippstadt  
Tel.: 02945 - 9 81 40 00  
Fax: 02945 - 9 81 40 09  
info@pflegezentrum-lippstadt.de  
lwl-pflegezentrum-lippstadt.de



Wir würden uns freuen, Ihnen unsere  
Einrichtung vorstellen zu dürfen.  
Wir beraten Sie gern.

**LWL**  
Für die Menschen.  
Für Westfalen-Lippe.

machbar sind und was ein erster konkreter Schritt sein kann, aktiv etwas für sich zu tun.

In der Psychoedukationsgruppe am Donnerstag wird ihr das noch deutlicher. Gerlinde F. versteht die Zusammenhänge zwischen Depression und ihren Möglichkeiten, für sich selbst zu sorgen. Sie weiß, dass es ihr nicht gut tut, bei Stress alles Essbare in sich zu stopfen, Ärger herunterzuschlucken und ihre Wünsche nicht zu äußern. Sie nimmt sich vor, im Sozialen Kompetenztraining zu üben, wie sie Wünsche und Bedürfnisse deutlich äußern kann.

Dass Gerlinde F. und andere Patienten die Möglichkeit haben, sich in den Kliniken so aktiv mit ihrer Krankheitsbewältigung und Gesundheitsförderung auseinander zu setzen, liegt an den hervorragend qualifizierten Mitarbeitern der Kliniken. Es entspricht der Philosophie (dem Leitbild) der Kliniken, dass sich Menschen eigenverantwortlich und bewusst aktiv in den Behandlungsprozess einbringen.

Im Fort- und Weiterbildungszentrum der LWL-Kliniken im Kreis Soest werden Mitarbeiter geschult, die erforderliche Beratungs- und Unterstützungsarbeit leisten zu können. Dazu gehören Schulung zur lösungsfokussierten Kommunikation, zum Sozialen Kompetenztraining und auch explizit zum Leiten von Gruppen, wie Gesundheitsberatung und Psychoedukation. Im Rahmen der Schulung lernen die Teilnehmer die Grundlagen der Beratungsarbeit und vor allem Grundlagen zu verhaltenstherapeutischen Tech-



Ihre Ansprechpartner(innen) im Fort- und Weiterbildungszentrum (v.l.): Stephanos Kariotis, Monika Stich und Reinhild Schmidt

niken. Selbsterfahrungselemente – wie Rollenspiele und Übungen zu Gesprächsführungstechniken – Reflexion von Bewältigungsstrategien und Problemlösungen gehören ebenso zu diesen Fortbildungen. Es werden auch Manuale und Konzepte entwickelt, die dann in der praktischen Arbeit als Leitfaden für die Durchführung von Gruppen dienen. Gerade die inhaltlichen und methodischen Vorschläge sind wichtig, um mit der entsprechenden Gesprächsführungstechnik die Gruppenteilnehmer so zu unterstützen, dass diese selbst Lösungen entwickeln können. Im Jahr 2008 fin-

den im Fort- und Weiterbildungszentrum wieder mehrere Veranstaltungen für Beschäftigte in psychosozialen Einrichtungen statt, so genannte Befähiger-Seminare im Bereich Gesundheitsberatung und Psychoedukation.

■ **Ansprechpartnerin**



Monika Stich  
Leiterin des Fort- und Weiterbildungszentrums der LWL-Kliniken im Kreis Soest  
Telefon 02902 82-1060  
02902 82-1064  
Telefax 02902 82-1069

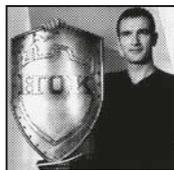
**Für Ihren gesunden Schlaf**

- körpergerechte Matratzen und Lattenroste
- waschbare Faserbetten
- anatomisch ausgeformte Nackenstützkissen
- individuelle Daunен- und Naturhaar-Betten
- hygienische Bettfedern-Reinigung.

**Betten Böcker**

Inh. Johanna Lattemann  
Hochstraße 6  
59581 Warstein  
Tel. 0 29 02 / 30 33  
Fax 0 29 02 / 30 34

[www.betten-boecker.de](http://www.betten-boecker.de)



Rund 8 Mio. Kunden sind sich sicher: Bei uns stimmen Preis und Leistung!

„Aus Tradition günstig“  
Informationen über die günstigen Versicherungs- und Bausparangebote der HUK-COBURG erhalten Sie von Vertrauensmann **Alfons Altstädt**  
Auf dem Kamp 8  
59602 Rütten  
Tel. 02952 2234  
Fax 02952 901242  
Sprechzeiten:  
Mo. - Fr. 17.00 - 19.00 Uhr  
[altstaedt@hukvm.de](mailto:altstaedt@hukvm.de)  
[www.HUK.de/vm/altstaedt](http://www.HUK.de/vm/altstaedt)

**HUK-COBURG**  
Versicherungen · Bausparen

**Residenz Bad Sassendorf**

Gehobenes Servicewohnen für Senioren



mit Pflegeeinrichtung  
Residenz  
Am Malerwinkel  
Das Alter soll der Urlaub des Lebens sein  
Probewohnen möglich!

Wasserstraße 3 · 59505 Bad Sassendorf  
Tel. 02921 5090 · Fax 02921 509123  
[info@residenz-bad-sassendorf.de](mailto:info@residenz-bad-sassendorf.de)  
[www.residenz-bad-sassendorf.de](http://www.residenz-bad-sassendorf.de)

info@oka-werbetchnik.de · www.oka-werbetchnik.de  
Dieselstraße 4 · 59609 Anröchte · Tel.: 02947-9700-0

- Siebdruck ▲
- Werbetechnik ▲
- Verkehrstechnik ▲
- Digitaldruck ▲
- Beschriftungen ▲
- Bandenwerbung ▲
- Industrieschilder ▲
- Verkehrszeichen ▲
- Firmenschilder ▲
- Objektbeschilderungen ▲

**oka** Verkehrs- u. Werbetchnik GmbH

# In der Not frisst der Teufel Fliegen und das Gehirn Abbauprodukte aus dem Fettstoffwechsel

**Z**u Beginn des Jahres 2007 veröffentlichte die Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin eine besorgniserregende Studie zu mangelhafter Ernährung. In Krankenhäusern waren bestimmte Risikogruppen von Patienten aufgefallen, die durch falsche oder ungenügende Ernährung gesundheitlich beeinträchtigt waren. Insbesondere bei älteren Menschen sei die Fähigkeit zur Selbstversorgung deutlich vernachlässigt und psychische Erkrankungen wie Psychosen, Depressionen, Demenzen und Essstörungen führten häufig zu unzureichender und falscher Ernährung bei den Betroffenen. Andererseits wurde aber auch diskutiert, ob „schlechte“ Ernährungsgewohnheiten oder einseitige Ernährung eventuell den Ausbruch und Verlauf einzelner psychischer Erkrankungen beeinflussen oder sogar bedingen könnten.

Für unser Gehirn sind Kohlenhydrate, also die Glukose, die wichtigste Energiequelle. Nur in absoluten Notzeiten, wenn das Gehirn keine Kohlenhydrate mehr angeliefert bekommt, verstoffwechselt es aus dem körpereigenen Fettabbau die Abfallprodukte, was es aber nicht lange schadlos übersteht. Für eine ausgeglichene Stimmungslage und gute Gedächtnisleistungen braucht unser zentrales Nervensystem also auf jeden Fall Glukose.

Eiweißprodukte (Aminosäuren und Proteine) sind für den Aufbau der Botenstoffe des Gehirns und für das Funktionieren der „Schaltzentrale“ ganz wichtig. In Verbindung mit den B-Vitaminen sorgen sie dafür, dass die „Schaltungen“ und Verbindungen im Gehirn reibungslos funktionieren und steuern können.

Für die normale Entwicklung und das Funktionieren des Gehirns sind aber auch die mehrfach ungesättigten (essenziellen) Fettsäuren wichtig, die dafür sorgen, dass selbst unter körperlichem und/oder psychischem Stress Erkenntnisfähigkeit, Erinnerungsvermögen, vergleichendes Denken und Merkfähigkeit aufrecht erhalten bleiben. Neben vielen pflanzlichen Produkten sind diese wichtigen Omega-3-Fettsäuren insbesondere in Fisch enthalten. Aus dem bisher Gesagten erge-

ben sich denn auch einige Mutmaßungen, welche Formen psychischer Erkrankungen bei bestimmten Mangelzuständen auftreten können oder ausgeprägter sind:

1. Bei chronischem Alkoholmissbrauch kommt es häufig zu ernährungsbedingten Störungen, die in Verbindung stehen mit einer zu geringen Zufuhr von B-Vitaminen und Spurenelementen. Dies kann bei längerer Dauer zu hirnorganischen Beeinträchtigungen erheblichen Ausmaßes führen, weil insbesondere mit Hilfe des Vitamins B1 die Glukose besser nutzbar gemacht werden kann.

2. Seit längerem ist bekannt, dass eine „mediterrane Diät“ (Ernährungsgewohnheiten, wie sie in den Mittelmeerländern weit verbreitet sind) das Risiko für Krebserkrankungen, Arteriosklerose und auch Demenz zu verringern scheint. Olivenöl, Fisch, Obst und Gemüse sind eben reich an den ungesättigten Fettsäuren und Antioxidanzien (Stoffe, die eine aggressive Übersäuerung im Gewebe verhindern). Es gibt erste Hinweise darauf, dass diese Nährstoffe die „geistige Geschmeidigkeit“ fördern und erhalten und dadurch das Risiko einer möglichen Demenz verringern helfen könnten.

3. Auch bei depressiven Erkrankungen scheint es einen Zusammenhang zu geben in Hinblick auf einen Mangel an Omega-3-Fettsäuren. Ein Fohlsäure-Mangel sowie das Fehlen von bestimmten Eiweiß-Bausteinen können ebenfalls eine Depression verstärken oder dazu führen. Nicht nur bei Frauen kann auch ein Eisenmangel mit Erschöpfung, Depressivität und schneller Ermüdbarkeit vergesellschaftet sein.

4. Bei Patienten mit schizophrenen Psychosen wurde festgestellt, dass der Krankheitsverlauf in durchaus nennenswerter Anzahl auch mit einer Herzkranzgefäß-Erkrankung sowie der Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) einherging. Schwere Krankheitsverläufe wurden beschrieben bei erhöhtem Konsum von gesättigten Fetten und Zucker. Vergleichende Untersuchungen zeigten, dass in sogenannten Entwicklungsländern die Schizophrenie einen

positiveren Langzeitverlauf hatte als in „entwickelten“ Staaten, was zum Teil durch die Ernährungsgewohnheiten erklärt wurde!

5. Wenngleich der schon seit langem vermutete Zusammenhang zwischen stark zuckerhaltigen Nahrungsmitteln und Aggressivität bzw. Aufmerksamkeitsstörungen bisher nicht eindeutig belegt werden konnte, so zeigte sich doch, dass die gezielte Nahrungsergänzung mit Vitaminen, Spurenelementen und ungesättigten Fettsäuren bei den Teilnehmern einer englischen Studie zu einer auffälligen Verringerung von Aggressivität, Hyperaktivität und zwanghaften Handlungen führte.

*Fazit für die Praxis:* Grundsätzlich sollte der Einfluss von bestimmten Nährstoffanteilen auf den Erhalt oder die Wiederherstellung psychischer Gesundheit sicher nicht überbewertet werden. Aber auch schon ein geringer Effekt einer optimierten und ausgewogenen Ernährung muss angesichts der hohen Häufigkeit psychischer Erkrankungen und chronischer Krankheitsverläufe (verbunden auch mit hohen Krankheitskosten) genutzt werden, um vorbeugende und hilfreich unterstützende Maßnahmen in die Wege zu leiten.

*Von ärztlicher Seite* sollte stärker auf die Ernährungsgewohnheiten der Patienten geachtet bzw. diese erfragt werden. Frühzeitig muss unter Umständen an eine Nährstoffoptimierung gedacht werden. Insbesondere bei schwerer Alkoholabhängigkeit müssen auch ganz gezielt bestimmte Stoffe ergänzend zugeführt werden. Dies gilt sicher auch bei der Magersucht, teilweise aber auch bei Depression oder Schizophrenie. Nicht zuletzt sollten schwangere Frauen verantwortungsbewusst um eine ausgewogene Ernährung bemüht sein.

*Allgemein gültig* ist sicher die Empfehlung, regelmäßig frisches Obst und Gemüse zu konsumieren, regelmäßig Fisch auf dem Speiseplan zu haben und Öle bzw. Fette ganz gezielt auszuwählen. Ein Fohlsäuremangel kann behoben werden durch den Verzehr tierischer Produkte. Wir alle haben es ein gutes Stück auch selbst in der Hand, durch die Auswahl unserer Nährstoffe förderlich zu unserer psychischen Stabilität und Gesundheit beizutragen.



In drei Jahren ist der „Unterkurs“, der im Oktober 2007 mit der Ausbildung begann, auch reif für „Examens-Schokolade“!

## Und wenn Du denkst, es geht nicht mehr, kommt von irgendwo was Süßes her...

**A**lle halben Jahre wieder stellen Auszubildende fest, dass die Tische in den Unterrichtsräumen der LWL-Akademie für Gesundheits- und Pflegeberufe eindeutig zu klein sind. Neben Fachliteratur, Schreibutensilien und diversen Aktenordnern – in denen das gesammelte Wissen der dreijährigen Ausbildung liegt – ist kaum Platz für ... Nervennahrung.

Drei Monate vor Ende der Ausbildung ist dieses Phänomen immer wieder zu beobachten; lediglich die Art des Süßen unterscheidet sich nach Jahreszeit. Auszubildende der Aprilkurse bevorzugen weihnachtliche Leckereien; Oktoberkurse sind da nicht so geprägt, sie verfolgen eher das Motto: „gut is(s)t, was gut tut!“

Nach ca. 2100 Stunden theoretischen Unterrichts in den Bereichen: Naturwissenschaften, Sozialwissenschaften, Recht/Politik/Wirtschaft und Pflege rauchen die Köpfe: Da brauchts ... die gesunde Ernährung des Menschen! Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung

beschreibt folgende Zusammensetzung der Nahrung als ideal: 55-60 % Kohlenhydrate, 30 % Fette, 10-15 % Eiweiße. Nimmt man nun die längste Praline der Welt, dann kommt sie dieser Zusammensetzung schon nahe...und so mancher denkt bei sich: „...ja kann denn Schoki Sünde sein?!“, lässt sie sich im Mund zergehen und vergisst für einen Augenblick die „graue“ Theorie und schweift mit seinen Gedanken ab in die vergangenen praktischen Ausbildungseinsätze. Mehr als 2500 Stunden wurden in unterschiedlichen Einrichtungen des Gesundheitswesens absolviert. Von klassischen Einsätzen in der „Inneren“, der Chirurgie und Gynäkologie über ambulante Pflege.

Ausbildungsstunden in rehabilitativen Versorgungseinrichtungen, um beratend und unterstützend „Wiedereingliederungshilfe“ leisten zu können; auch teilstationäre Arbeitsfelder der Gesundheits- und Krankenpflege standen auf dem Ausbildungsplan. Und so mancher erinnert sich an Koch- und

Backgruppen, in denen gemeinsam gearbeitet, gelacht und... genascht wurde. An Genussstrainings, von denen nicht nur Patienten profitieren, sondern auch eigene Erinnerungen, Erfahrungen, Gefühle geweckt und wiedererlebt werden ... die einen kleinen Raum im stressigen Routine-Alltag bieten, die die Gedanken mal in eine andere Richtung lenken und einfach nur gut tun! Heißt es nicht: Genuss geht nicht nebenbei? Das stimmt, denn wenn kein Platz auf dem Tisch ist, kann auch nebenbei nicht genascht werden und so wird organisiert, strukturiert und gestapelt ... und alles für ein kleines Stück Glück.

### ■ Ansprechpartner



Paul Duhme  
Leiter der LWL-Akademie  
für Gesundheits- und  
Pflegeberufe Lippstadt  
Sekretariat  
Telefon 02945 981-1554  
Telefax 02945 981-1559

## **B** BRÜGGEMANN & PARTNER RECHTSANWÄLTE · NOTAR · FACHANWÄLTE

**RÜDIGER BRÜGGEMANN**  
Rechtsanwalt und Notar  
Fachanwalt für Arbeitsrecht

**FRANK BERTELT**  
Rechtsanwalt  
Fachanwalt für Arbeitsrecht  
Fachanwalt für Verkehrsrecht

**Tätigkeitsschwerpunkte:**  
Scheidungs- und Familienrecht  
Erb- und Schenkungsrecht  
Miet- und Immobilienrecht

**Tätigkeitsschwerpunkte:**  
Unfallschadenregulierung  
Kündigungsschutz- und Arbeitsrecht  
Straf- und Ordnungswidrigkeitenrecht

Hauptstraße 88 · Warstein · 02902 2044 · [www.brueggemann-ra.de](http://www.brueggemann-ra.de)

## Senioren- & Pflegeheim Am Osterbach

Haus der individuellen Pflege und Betreuung  
**Ihr gemütliches Zuhause mit hervorragender  
Kurzzeit- und vollstationärer Pflege**

- Familiäre Fürsorge und qualifizierter Service
- Mitten im Herzen des beliebten Kurortes Bad Westernkotten
- Sehr günstige Pflegesätze

Herzlich Willkommen! Wir nehmen uns gerne Zeit für Sie und beraten Sie persönlich und unverbindlich!

**Telefon: 02943 2117 • [www.hausamosterbach.de](http://www.hausamosterbach.de)**  
Aspenstraße 3 - 3a • 59597 Erwitte - Bad Westernkotten

## Stress und Ernährung

# „Es hängt mir zum Hals raus“

**Z**ugegeben, die Wortwahl entspricht nicht gerade der feinen Art. Vielleicht liegt es an einer Zeit voller Reizüberflutungen, sich auch so auszudrücken. Vielleicht ist es in der heutigen Zeit normal, sich einer Wortwahl zu bedienen, die vor einigen Jahren noch tabu war. Vielleicht ist es aber auch eine – allerdings provokante – Art, der Frage nahe zu kommen, was denn (psychische) Belastungen am Arbeitsplatz mit Ernährung und mit Ernährungsverhalten zu tun haben. Schnell bekommen wir Beifall für die These, dass die Belastungen am Arbeitsplatz in allen Wirtschaftszweigen, so auch im Gesundheitswesen, ständig steigen. Ein Ende ist nicht in Sicht. Was aber, wenn wir auf diese ständige Belastungssteigerung keinen direkten Einfluss nehmen können? Belastungen lassen sich nicht ins Unendliche steigern. Sie zu ignorieren, wäre sehr gefährlich. Bleibt die Option, Strategien zur Entlastung zu entwickeln. Wie kann man trotz Belastungen und Stress gesund bleiben?

- *Vorausschauende langfristige (Dienst-)Planung.*
  - *Entspannungsübungen zwischendurch.*
  - *Hören Sie auf Ihren Körper.*
  - *Lassen Sie auch mal Dampf ab.*
  - *Gönnen Sie sich Zeit zum Träumen.*
  - *Achten Sie auf gesunde Ernährung.*
- Diese Aufzählung ist beispielhaft und könnte sehr viel umfangreicher sein. Doch an dieser Stelle wollen wir uns etwas ausführlicher mit gesundem Essen und Trinken beschäftigen. Beides hat einen großen Einfluss auf unser Wohl-

befinden. Unregelmäßige Arbeitszeiten führen schnell zu unregelmäßigen Essenszeiten. Die Verteilung der Mahlzeiten über den Tag sollte jedoch nicht wechselnden Arbeitszeiten angepasst werden. Versuchen Sie, eine gewisse Regelmäßigkeit zu erhalten. Der Grundsatz, dass mehrere kleine Mahlzeiten besser sind als eine opulente, gilt generell. Ebenso die Erkenntnis, dass 4 bis 5 mal pro Tag Obst und Gemüse auf Ihrem Speiseplan stehen sollten. Ein Frühstück ist wichtig, unabhängig von der Schichtfolge. Nach einem Nachtdienst sollte es ein kleines Frühstück sein, das den Schlaf nicht stört.

Vergessen Sie das Trinken nicht. Ohne ausreichende Flüssigkeitszufuhr läuft nichts. Täglich sollten Sie mindestens zwei Liter trinken. Bei starker Hitze, trockener Luft und anstrengender körperlicher Arbeit darf's auch mal etwas mehr sein. Gut geeignet sind Getränke wie Mineralwasser, Saftschorle, Kräuter- und Früchtetee. Fastfood gehört nicht auf den Speiseplan. Wenn Sie nicht darauf verzichten können oder wollen, peppen Sie Ihre Fastfoodmahlzeit mit Salat, Gemüse und Obst auf. Auch das „Bütterken“ mal eben nebenbei, während man eigentlich mit anderen Tätigkeiten beschäftigt ist, kann man nicht gerade als gesunde Ernährung bezeichnen. Ein wenig Ruhe beim Essen ist schon angebracht. Zumindest sollten nicht gleichzeitig irgendwelche Arbeiten erledigt werden. Das ist Stress, aber nicht gesund!

Und was hängt uns jetzt zum Hals raus? Schlechte und falsche Ernährung



*Gerade bei Stress am Arbeitsplatz ist gesunde Ernährung besonders wichtig.*

hoffentlich nicht mehr. Schlechte Arbeitsbedingungen, Stress und Alltagshektik sind „Baustellen“, die gerade in der heutigen Zeit immer bedeutender geworden sind.

In dem Pilotprojekt „Gesundheitsprävention“ der LWL-Klinik Warstein mit der BKK (Betriebskrankenkasse) Westfalen-Lippe sind die Themen Stressbewältigung, Ernährung und Entspannung(-verfahren) gut vertreten. Die Wichtigkeit und die Auswirkungen auf die Arbeitsleistung und die Erhaltung der Arbeitskraft sind unbestritten. Immer mehr Arbeitgeber erkennen die Notwendigkeit, Beschäftigte bei der Erhaltung ihrer Arbeitskraft aktiv zu unterstützen, unsere Kliniken sowieso, nicht nur wegen des BKK-Projekts.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Schwerbehindertenvertretung, beim Personalrat, im Fort- und Weiterbildungszentrum und bei der BKK Westfalen-Lippe.

**Bauen für Menschen  
Bauen mit Ideen  
Bauen aus Profession**

**präzise – flexibel – kompetent**



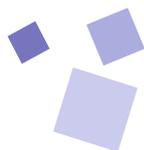
Plassmann+Plassmann  
Architekten

Überm Mersch 5  
59505 Bad Sassendorf

Tel: 02945-2233

Fax: 02945-1596

info@plassmann-architekten.de



**Franz Schumacher**

*Landw. Lohnunternehmen*

**Wir bieten an:**

- Bäume fällen
- Hecke auf Stock setzen
- Holz häckseln, Schreddern
- Wurzeln brechen
- Forstfräsen bis 335 PS
- Baumstubbenfräsen
- Baggerarbeiten
- Lieferung u. Einbau von SBR-Kläranlagen
- direkte Graseinsaat mit Bodenumkehrfräse
- Rundballen pressen, Grassilage pressen
- Feuchtkalke ausbringen
- Hackspäne für Heizungsanlagen / Gärten



**Krimpenland 5 • 59510 Lippetal-Schöneberg**  
**Telefon 02923 439 • Mobil 0170 9664460 • Fax 02923 7098**  
**E-Mail: schumacherfranz@t-online.de**



1883: Pflegehaus 2, heute LWL-Pflegezentrum, Gebäude 36

Jubiläumsjahr 2008: 125 Jahre Psychiatrie in Eickelborn

## *Rückblick auf einen langen gemeinsamen Weg ...*

Im Jahr 2008 begehen die Einrichtungen des Landschaftsverbandes Westfalen-Lippe in Lippstadt-Eickelborn ihr 125-jähriges Jubiläum in verschiedenen Veranstaltungen. Auch die LWL-Klinik Lippstadt, die zwischenzeitlich nach Lippstadt-Benninghausen umgezogen ist, beteiligt sich im Blick auf die vielfältigen geschichtlichen Bezüge daran.

Für das Jubiläumsjahr 2008 sind mehrere Veranstaltungen mit Tagen der Offenen Tür geplant. Im Zentrum der Aktivitäten stehen ein Historiker-Symposium am 17. September, das offizielle Gründungs-Jubiläum am 15. Oktober und die Feier für Mitarbeiter und Bürger am 17. Oktober.

In vielerlei Hinsicht lassen sich anhand der Entwicklungen in Fürsorge, Pflege und Medizin in den Orten Benninghausen und Eickelborn die gesellschaftlichen Veränderungen und Anforderungen in den Sozialsystemen seit dem ausgehenden 19. Jahrhundert bis heute ablesen. Stets nahm der LWL mit seinen Vorläufer-Institutionen hier eine wichtige Vorreiterrolle wahr.

Die Einrichtungen von Benninghausen und Eickelborn sind immer eng miteinander verbunden gewesen. Als Keimzelle späterer umfangreicher Aufgaben war im Jahr 1821 in Benninghausen im ehemaligen Zisterzienser-Kloster ein Landarmen- und Arbeitshaus mit dem Anspruch weitgehender Selbstversorgung eröffnet worden. Im Jahr 1882 wurde auf dem 26. Westfälischen Provinziallandtag ein Bericht über die Geisteskrankenfürsorge in Westfalen vorgelegt. Mit Blick auf die ungenügende Versorgung Schwerstkranker wurde die Einrichtung einer zweiten Provinzial-Pflege-Anstalt gefordert und am 31. März 1882 genehmigt. Dabei sollten aus den bereits bestehenden Irren-Anstalten in Westfalen diejenigen Pflegebedürftigen übernommen werden, die aufgrund ihrer Erkrankung zu keinerlei eigener Arbeitsleistung mehr fähig oder ständig bettlägerig waren. Die neue Einrichtung entstand auf dem Gelände des ehemaligen Rittergutes Eickelborn, das wenige Jahre zuvor vom Provinzialverband unter anderem zur Beschäf-

tigung der Korrigenden des benachbarten Arbeitshauses Benninghausen gekauft worden war. So wurde es auch als besonders günstig angesehen, dass in Anbetracht des Schweregrades der Hilfsbedürftigkeit der in Eickelborn Unterzubringenden viele Arbeiten durch das Arbeitshaus erledigt werden konnten. Bereits Ende des Jahres 1882 erfolgten die ersten Aufnahmen, am 15. Oktober 1883 wurde die Pflegeanstalt offiziell eröffnet. Die Krankenpflege wurde den Barmherzigen Schwestern vom Heiligen Vincenz in Paderborn übertragen, die ärztliche Versorgung erfolgte durch einen bereits für das Arbeitshaus zuständigen Arzt aus Hovestadt und die Verwaltung wurde durch das Arbeitshaus in Benninghausen wahrgenommen.

Die Zahl der in Eickelborn untergebrachten Kranken wuchs ständig bis zum Beginn des 1. Weltkriegs auf 1020 im Jahr 1913 an. Zwischenzeitlich hatte sich die Pflegeeinrichtung in Eickelborn programmatisch und organisatorisch immer mehr vom Arbeitshaus in Benninghausen entfernt. Im Jahr

1913 – 30 Jahre nach der Gründung – hatte sich die Einrichtung als medizinisch ausgerichtete Pflegeanstalt etabliert, es waren beschäftigt: ein ärztlicher Direktor, ein Oberarzt, drei Abteilungsärzte, zwei Assistenzärzte, jeweils ein katholischer und evangelischer Geistlicher, ein Rendant, ein Wirtschaftsinspektor, zwei Bürogehilfen, zwei Bürolehrlinge, zwei Oberpfleger, elf Abteilungspfleger, 51 Pfleger, zwei Hilfspfleger, 76 Barmherzige Schwestern, ein Maschinenmeister, zwei Maschinisten, drei Heizer, ein Gärtner, ein Schreiner, ein Schreinergehilfe, ein Maurer, ein Schneider, ein Schneidergehilfe, ein Bäcker, ein Bäckergehilfe, ein Schuhmacher, ein Anstreicher, ein Pförtner, ein Hausdiener, ein Nachtwächter, ein Knecht, elf Mägde und ein Anstaltsbote.

Tiefe Spuren hinterließ später die Zeit des Nationalsozialismus. Aus Eickelborn wurden 744 Patienten verlegt, von denen 598 getötet wurden. Daran erinnert seit mehreren Jahren das Denkmal „Der Gebundene“ in der Nähe des Verwaltungsgebäudes.

Nach dem Ende des 2. Weltkriegs wurde das Landeskrankenhaus Eickel-



Eine Ansichtskarte aus dem Jahr 1907 zeigt die Gebäude der Anstalt.

born zu einer zentralen psychiatrischen Einrichtung in Westfalen. In immer größerem Ausmaß kamen Aufgaben der forensischen Psychiatrie hinzu. Durch die 1975 veröffentlichte Psychiatrie-Enquete wurde bundesweit,

so auch in Westfalen Lippe, die Enthospitalisierung der Patienten und die Verkleinerung der Großkliniken verbunden mit der Realisierung der ortsnahen psychiatrischen Versorgung eingeleitet. Die fachlich notwendige Auf-

- Raumgestaltung
- Innen- und Außenanstriche
- Bodenbeläge aller Art
- Illusionsmalerei

Besuchen Sie uns auch im Internet:  
[www.maler-masiak.de](http://www.maler-masiak.de)

Zum Horkamp 12 - 59581 Warstein-Belecke  
 Tel.: 0 29 02 / 7 19 54 - Fax: 0 29 02 / 911 252  
 Mobil: 0173 / 80 414 92

EINFACH INTELLIGENT KOMMUNIZIEREN

WTG hosted communication solutions

**Nicht kaufen, mieten!**

Sie legen Wert auf eine moderne **OFFICE-KOMMUNIKATION** und wollen Ihren Kunden eine schnelle, zuverlässige **SERVICE-KOMMUNIKATION** bieten? Nutzen Sie Lösungen, die sonst nur Großunternehmen zugänglich sind: Mieten Sie sich in unsere Hosting-Infrastruktur ein und sparen Sie eigene Investitionen in Kommunikations-Hightech.

WTG BERATER  
 Rufen Sie unser Berater-Team an: **0700-9842372837**

WTG COMMUNICATION  
[www.wtg.com](http://www.wtg.com)



Historische Aufnahme vom Verwaltungsgebäude E 01 in Eickelborn



Das Denkmal „Der Gebundene“ erinnert an die Opfer der nationalsozialistischen Euthanasie.

trennung des Landeskrankenhauses in das LWL-Zentrum für Forensische Psychiatrie und die LWL-Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie erfolgte im Jahr 1984. Beide Einrichtungen haben nebeneinander ihre spezifischen Behandlungsangebote weiterentwickelt, was schließlich in die völlige räumliche Trennung an zwei Standorte Eickelborn und Benninghausen einmündete. – Im Jahr 1997 wurde das Westfälische Pflege- und Förderzentrum,

heute LWL-Pflegezentrum und LWL-Wohnverbund, gegründet.

Im Jahr 2007 konnte ein wesentlicher Baustein der Planungen zur Neustrukturierung der psychiatrischen Versorgung im Kreis Soest vollzogen werden: mit der Eröffnung des Hauses B 15 wurden alle stationären Behandlungsangebote der LWL-Klinik Lippstadt (Allgemeine Psychiatrie, Gerontopsychiatrie und Suchtmedizin) am Standort Benninghausen in zwei neuen

kernsanierten und erweiterten Gebäuden zusammengefasst. Damit verließ die psychiatrische Klinik den Standort Eickelborn. – Die bisher durch die Klinik benutzten Gebäude E 36 und E 08 in Eickelborn wurden generalsaniert und zu modernen Pflegeheimen mit hohem Standard umgebaut.

Bis in die heutige Zeit haben die Einrichtungen des Landschaftsverbandes Westfalen-Lippe einen prägenden Einfluss auf die Orte Eickelborn und Ben-



- Privatverkauf
- Gartengestaltung
- Gartenplanung
- Gartenpflege
- Grabgestaltung
- Grabpflege

Baumschulen

Lattrich

Kallenhardter Str. 4 • 59602 Rütten • Tel. 02952-2141 • Fax 02952-3745  
 info@baumschulen-lattrich.de • www.baumschulen-lattrich.de



seit 1954

## maiworm

**Großküchentechnik**  
 Objekteinrichtungen  
 Gastronomiebedarf

Planung · Verkauf · Service  
 Kompetenter Kundendienst  
 Exklusive Ausstellung

Maiworm Großküchentechnik  
 GmbH & Co. KG  
 Weststraße 3  
 59939 Olsberg-Bigge  
 Telefon 0 29 62 - 97 08 0  
 Telefax 0 29 62 - 97 08 88  
 info@maiworm-olsberg.de  
 www.maiworm-olsberg.de





Gebäude „Arbeits Therapie“ des LWL-Zentrums für Forensische Psychiatrie – neu eröffnet in 2007.

ninghausen. Sie sind fest eingebettet in die Struktur der Ortsteile. Von den einfachen Anfängen im 19. Jahrhundert bis heute haben sich große spezialisierte Behandlungseinheiten mit regionalen und überregionalen Versorgungsaufgaben gebildet. LWL-Klinik, LWL-Zentrum für Forensische Psychiatrie, LWL-Wohnverbund und LWL-Pflegezentrum behandeln, betreuen und pflegen mehr als 1000 Patienten und Bewohner inzwischen in modernen Gebäuden. Wichtige Aufgabenfelder entstanden auch außerhalb der stationären Behandlungsstationen: so die Institutsambulanz und die Tageskliniken, die Forensische Nachsorge, das Betreute Wohnen in Außenwohngruppen und Einzelwohnungen oder die Familienpflege.

Das Jubiläum „125 Jahre Psychiatrie in Eickelborn“ im Jahr 2008 bietet Anlass, auf ein wichtiges Stück Psychiatrie-Geschichte im wissenschaftlichen Kontext, aber auch in der rein persönlichen Bewertung kritisch zurückzublicken und einen Ausblick in die Zukunft zu wagen. Für alle Einrichtungen gilt dabei sicherlich, dass nur schnelle und stetige Anpassungen an die gesellschaftlichen Veränderungen und die immer neuen Aufgabenstellungen ein zeitgemäßes Therapie-Angebot sicherstellen. Im Zentrum allen Handelns muss dabei der psychisch kranke, behinderte oder pflegebedürftige Mensch in seiner Individualität stehen. Somit ist der Blick zurück immer auch Ansporn für den Blick nach vorn.

Dr. Martin Gunga, Helmut S. Ullrich

#### Termine zum Jubiläum

- 17. September 2008: *Symposium – Historikertag*
- 15. Oktober 2008: *Jubiläumsfeier – Festakt*
- 17. Oktober 2008: *Eickelborn feiert – ein Fest für Mitarbeiter und Bevölkerung*

# DER DOM

## Kompetenter Begleiter ...

... in Glaubensfragen, Entwicklungen in Gesellschaft und Ethik sowie Informationen aus Kirche und Bistum, aktuell und exklusiv jede Woche **rund 190.000 Leser!**

**Ein Kontakt** schafft Berichtenswertes:  
Redaktion: 0 52 51 / 15 3-2 41

**Ein Abo** bringt Gewinn:  
Infos unter: 0 52 51/15 3-2 01

[www.derdom.de](http://www.derdom.de)

#### Geschenkidee!

**Neu!**  
Erhältlich im Buchhandel und direkt beim Verlag zum Preis von 16,50 Euro.  
ISBN 978-3-930264-69-8

F. W. Becker GmbH  
Grafenstraße 46 · 59821 Arnsberg  
Tel. 0 29 31/52 19-0 · Fax 0 29 31/52 19-33  
[www.becker-druck.de](http://www.becker-druck.de)

**becker druck**  
PRINT · MEDIA · PUBLISHING

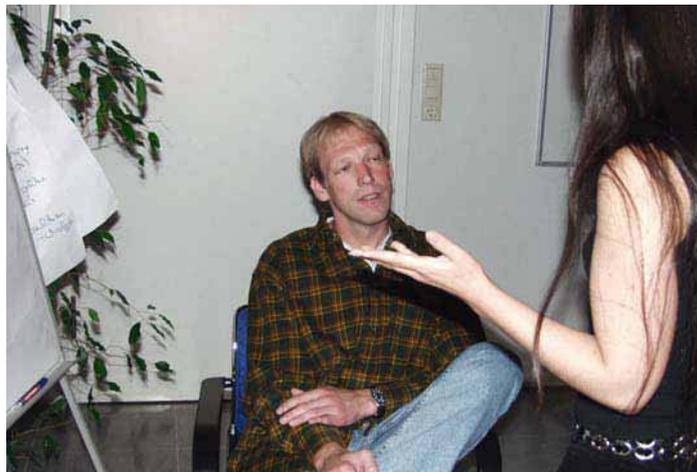
Die Crux der zuverlässigen Einnahme

# Adherence-Therapie – Mehr als nur ein Medikamententraining

**D**er Stellenwert medikamentöser Therapien ist – losgelöst von der Diagnose und Art der Erkrankung – stets ein wichtiger Faktor in der Heilkunde. Gerade bei chronisch erkrankten Menschen wird der Erfolg der Behandlung durch die vereinbarte, z.T. lebenslange bzw. langandauernde Einnahme von Medikamenten wesentlich beeinflusst. Aber jeder, der mal für einen gewissen Zeitraum regelmäßig Medikamente zu sich nehmen musste, weiß, welche Umstände das ggf. bereitet und wie leicht man dazu neigt, die empfohlene Dosis oder die Dauer nach eigenem Gusto zu beeinflussen. Die geringe Bereitschaft von Betroffenen Behandlungsvorgaben zu befolgen, ist bei vielen Krankheitsbildern bekannt (z.B. Diabetes, Bluthochdruck, Asthma etc.).

## Hauptgrund für eine stationäre Wiederaufnahme

Im Rahmen der psychiatrischen Versorgung findet sich häufig als ein Grund für die stationäre Wiederaufnahme das vorzeitige Absetzen der Medikamente. Aktuelle Studien weisen nach, dass mindestens zwei Drittel der verordneten Medikamente innerhalb von 18 Monaten eigenmächtig abgesetzt werden, meistens bereits innerhalb der ersten drei Monate. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt daher



Das gemeinsame Gespräch dient der Vereinbarung von Zielen.

dringend, Strategien mit dem Ziel einer verbesserten Akzeptanz von Therapieprogrammen zu entwickeln und sieht hierin ein wesentliches Element, um weltweit Krankheitsfolgen zu verringern. Man misst dem sogar eine größere Wirkung auf die Volksgesundheit bei, als irgend einem anderen Fortschritt im Rahmen einer spezifischen medikamentösen Behandlung. Eine vielversprechende Möglichkeit, dieser Forderung fachlich gut zu entsprechen, ist die Adherence-Therapie.

## Mehr Eigenverantwortung und partnerschaftliche Zusammenarbeit

Die Adherence-Therapie wurde am Institut für Psychiatrie am Kings College in London entwickelt und von dem Pflegewissenschaftler Dr. Richard Gray als pflegerische Intervention für die Praxis

konzipiert. Adherence (engl. festhalten, befolgen) bezeichnet innerhalb der Medizin die Einhaltung der gemeinsam von Patienten und Arzt gesetzten Therapieziele und ersetzt zunehmend den Begriff der „Compliance“ (engl. Einverständnis, Fügsamkeit), der die Einhaltung der Therapievorgaben durch den Patienten in den Vordergrund stellt und die wechselseitige Verantwortung (von Patient und Behandler) für eine erfolgreiche Umsetzung von therapeutischen

Vorgaben nicht ausreichend berücksichtigt. Im Rahmen von Adherence wird auch die bisherige Erfahrung im Umgang mit Medikamenten berücksichtigt und gemeinsam nach Wegen gesucht, Medikamentenregime besser in den Lebensalltag einzupassen. Hierbei wird auch auf vorhandene, ambivalente Gefühle eingegangen und eine entsprechende Lösungsstrategie entwickelt. Ziel ist es, dass Betroffene aus eigener Kraft heraus und auf der Grundlage der eigenen Entscheidung in der Lage sind, therapeutische Vorgaben langfristig umzusetzen und ihr Verhalten entsprechend anzupassen. Ein Schlüsselprinzip dieses Ansatzes stellt die partnerschaftliche Zusammenarbeit mit dem Betroffenen dar. Hier kommt dem Willen und der Eigenverantwortung der Patienten eine hohe Bedeutung zu und Bedenken in Hinblick auf die Behandlung werden ernst



➔ Werkzeug- & Formenbau  
 ➔ Vorrichtungsbau  
 ➔ Lohnarbeiten

Entwicklung  
 Konstruktion  
 Fertigung

[www.ProSys-Warstein.de](http://www.ProSys-Warstein.de)  
 email: [Service@ProSys-Warstein.de](mailto:Service@ProSys-Warstein.de)

Enkerbruch 18  
 59581 Warstein

Tel.: +49 (0)2902 700 195  
 Fax: +49 (0)2902 701 045

Wir lösen Ihre Entsorgungsprobleme mit Containern von  
2 cbm bis 34 cbm




GmbH  
**Niggemann**  
**CONTAINER SERVICE**

Enkerbruch 19 · 59581 Warstein · Tel. 02902 700822  
 E-Mail: [info@niggemann-warstein.de](mailto:info@niggemann-warstein.de) · [www.niggemann-warstein.de](http://www.niggemann-warstein.de)

Wir entsorgen nicht nur, wir liefern auch Splitte, Sand, Boden. Wir bieten Hilfe bei Haushaltsauflösungen...

genommen. Zur Anwendung kommen Elemente der motivierenden Gesprächsführung, der Verhaltens- und der Compliance-Therapie. Geschult und beraten wird in Einzelkontakten im Rahmen der Bezugspflege.

### Standortübergreifende Zusammenarbeit mit Bielefeld/Bethel

Auf Initiative der Pflegedienstleitung unserer Abteilung „Allgemeine Psychiatrie“ in Warstein und Lippstadt wurde diese Therapieform nun auf mehreren Stationen eingeführt. Bis heute sind fast 20 Beschäftigte des Pflegedienstes umfangreich in dieser besonderen Therapieform weitergebildet worden. Hier kam es zu einer intensiven Zusammenarbeit mit der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am evangelischen Krankenhaus Bielefeld Bethel und insbesondere mit dem Pflegewissenschaftler Dr. Michael Schulz, der dieses Verfahren in enger Abstimmung mit den Entwicklern aus England etabliert und bekannt gemacht hat.

### Studie begleitet die Umsetzung

Die Umsetzung wird von einer speziellen und derzeit bundesweit einzigen Studie über einen Zeitraum von 18 Monaten begleitet und evaluiert. An dieser Studie nehmen neben den Warsteiner und Lippstädter Stationen auch mehrere Stationen der Einrichtung im ev. Krankenhaus Bielefeld Bethel und einer Fachklinik in der Schweiz teil. Hier kommt es zu einer vielversprechenden Zusammenarbeit, die darauf ausgerichtet ist, die Versorgung und Behandlung in den Einrichtungen zu optimieren und die pflegerische Intervention und die Bedeutung der Beziehungsgestaltung zwischen Patient und Pflegenden genauer zu analysieren.

An der Studie, die seit Mai 2007 läuft, haben sich bereits 80 Patienten freiwillig beteiligt. Hiervon kamen zwei Drittel der Patienten aus den LWL-Kliniken Warstein/Lippstadt (Stand 04/2008). Über den Verlauf und die Ergebnisse der Studie werden wir an dieser Stelle im Klinikmagazin regelmäßig informieren.

Bei Fragen und dem Wunsch nach weiteren Informationen wenden Sie sich gerne an: Hubert Lücke, Leiter des Pflegedienstes der Abteilungen Allgemeine Psychiatrie und IPP, LWL-Kliniken Warstein und Lippstadt, Tel.: 02902-82 1335



**Ihr Partner für den Laden- und Innenausbau in Aluminium**

Warsteiner Alu Systeme GmbH  
Friedrich-Harkort-Straße 25  
59581 Warstein  
Tel. 02902 892-0 • Fax 02902 892-111  
www.warsteiner-alu.com  
info@warsteiner-alu.com



**Ambulant Betreutes Wohnen**

- Wir bieten Ihnen eine individuelle Hilfeplanung
- Wir beraten und begleiten Sie im Alltag zu Hause
- Wir sind für Sie da in den Kreisen Unna, Soest und Hochsauerland

Rufen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie!

**Diakonie Ruhr-Hellweg e. V.**

- Betreutes Wohnen für psychisch erkrankte Menschen  
Telefon: 0291 90851-19  
bw-meschede@diakonie-ruhr-hellweg.de
- Betreutes Wohnen für Suchtkranke und für geistig behinderte Menschen  
Telefon: 02303 25024-231  
ambulant-betreutes-wohnen@diakonie-ruhr-hellweg.de

Nähere Informationen: [www.diakonie-ruhr-hellweg.de](http://www.diakonie-ruhr-hellweg.de) **Stark für andere**

**Erholung für Tschernobyl-Kinder**



Mit Ihrer Spende ermöglichen Sie strahlengeschädigten Kindern aus Tschernobyl einen Kuraufenthalt im Caritas-Kinderferiendorf in der Ukraine. Der Tagessatz pro Kind liegt bei nur 10 Euro.

**Spendenkonto:**  
Nr. 4 300, Bank für Kirche und Caritas  
BLZ 472 603 07  
Stichwort „Kinderferiendorf Ukraine“

Caritasverband für das Erzbistum Paderborn e.V.  
Am Stadelhof 15  
33098 Paderborn  
www.caritas-paderborn.de




**Brillen Rottler**  
Belecke  
Telefon 02902/7 17 97  
Inh. Wolfgang Laumann

Brillen Rottler · Bahnhofstraße 20 · 59581 Warstein-Belecke

# Keine Angst vor dem Psychiater!

Begriffe und Zusammenhänge verständlicher gemacht

Im letzten Klinikmagazin wurde ein Streifzug durch die Psychopathologie von A bis Z begonnen, der an dieser Stelle nun fortgesetzt und abgeschlossen wird. Psychopathologie bedeutet „Lehre von den Leiden der Seele“. Gemeint sind die krankhaften (pathologischen) Erlebnis- und Handlungsmöglichkeiten des Menschen. Dabei stellen die hier ausgewählten Begriffe nur einen kleinen Ausschnitt aus der Vielzahl krankhafter Veränderungen des Mensch-Seins dar. Die für den Einzelnen relevanten Symptome werden im psychischen oder psychopathologischen Befund festgehalten. Dieser psychische Befund ist die Basis für die weitere Untersuchung und Behandlung. Aus der Kombination von psychischem Befund und anderen Untersuchungsergebnissen (z. B. Test, Computertomografie, Laborbefund) ergibt sich schließlich die individuelle Diagnose.

■ **Orientierungsstörungen** zeigen sich meistens zunächst auf der zeitlichen Ebene, da die Zeit ständig in Bewegung ist. Das aktuelle Datum kann nicht benannt werden oder das Errechnen des eigenen Alters misslingt (als Kompensation für diese Schwäche wird nicht selten das eigene Geburtsjahr gesagt). Bei stärkerer Orientierungsstörung ist auch die räumliche Orientierung betroffen, d.h. das Zurechtfinden in fremder oder vertrauter Umgebung. Die situative Ori-

entiertheit kennzeichnet die Fähigkeit, eine Situation richtig zu erfassen, z.B. die Aufnahmeuntersuchung in der Klinik.

■ **Panikattacken** sind plötzliche, also anfallsartig auftretende, schwere Angstzustände, für die es in diesem Moment in der Regel keinen erkennbaren Grund gibt. Unsicherheit, Bedrohungs- oder auch Todesängste sind verbunden mit Symptomen wie Atemnot, Beklemmungsgefühl, Herzrasen, Schwitzen oder Zittern. Panikattacken dauern vielfach 10 – 30 Minuten, können aber auch stundenlang anhalten und erzeugen oft die (durchaus begründete) Angst vor weiteren Panikattacken. Dabei kommt es auch vor, dass zukünftig solche Situationen gemieden werden, in denen es bereits zu einer Panikattacke gekommen ist.

■ Mit **Querulanz** ist ein querulatorisches Verhalten gemeint, welches auch als Nörgelsucht bezeichnet wird. Das Rechtsgefühl des Betroffenen ist hierbei in besonders hohem Ausmaß verletztbar. Ein querulatorischer Mensch wirkt mit seinen Äußerungen oft überzogen und sein Handeln steht in keinem vernünftigen Verhältnis mehr zum Anlass. Das kann sich auch in offensichtlich unbegründeten Eingaben an Behörden und Gerichte widerspiegeln (lat. querulus = gern klagend). Von einem Querulanten-

wahn wir erst gesprochen, wenn eine wahnhaftige Entwicklung vorliegt mit der unkorrigierbaren Überzeugung, wonach der Betroffene auf jeden Fall Recht habe und sich die übrigen beteiligten Personen und Behörden gegen ihn verschworen haben.

■ **Ressourcen** gehören nicht zur Psychopathologie, sind aber für den Weg aus der Krankheit ganz wichtig. Gemeint sind die Fähigkeiten (Kompetenzen), die in der Krankheit erhalten geblieben sind, auf denen also die Behandlung aufbauen kann. Bei der Erfassung des psychischen Befundes geht es üblicherweise um die Störungen, d.h. es wird am Defizit orientiert beschrieben. Die Erfassung und Beschreibung von Ressourcen richtet den Blick auf die positive Seite, auf das Gesund-gebliebene.

■ **Suizidalität** oder Suizidgefahr meint die Neigung zur Selbsttötung. In Krisensituationen und vor allem bei depressiven Verstimmungen können Gedanken oder Impulse auftreten, sich etwas anzutun bzw. sich das Leben zu nehmen. Dahinter steht das Gefühl, etwas oder das Leben nicht mehr aushalten zu können. Bei stärker ausgeprägter Suizidalität und fehlender Bereitschaft, sich behandeln zu lassen, kann eine vorübergehende Zwangsunterbringung zur Sicherung des Lebens gerechtfertigt sein.

BAUUNTERNEHMUNG  
**ANTON LUDWIG**



Dipl.-Ing.  
**ANTON LUDWIG**  
Bauunternehmung  
Zur Lütgenheide 10  
59581 Warstein-Suttrop  
Tel. 02902 3074 · Fax 02902 51622

**WAGNER**  
Objekt  
Einrichtungen

...Einrichtungen im Sozialbereich

Beratung  
Planung  
Innenarchitektur  
Komplettseinrichtungen

Günther Wagner Objekteinrichtungen  
Hemsack 43 - 59174 Kamen  
Fon: 02307 97279-0 - Fax: 02307 97279-30  
mail: info@wagner-objekt.de

Von einer Selbstmordgefahr (oder einem Selbstmord) sollte heutzutage gar nicht mehr gesprochen werden, da ein Mensch, der sich selbst töten will (oder tötet), ja keinen Mord im eigentlichen Sinne begehen will.

■ Ein **Tic** (franz. tic = Zucken) ist eine meist wiederholt auftretende, rasche und unwillkürliche Muskelbewegung, die nicht oder kaum unterdrückbar ist. Tics werden sichtbar u.a. als Zucken von Gesichtsmuskeln, Zukneifen der Augen, Grimassieren, Schulterzucken oder anderen Bewegungsabläufen (motorische Tics). Mitunter sind sie auch hörbar als unartikulierte Laute wie Räuspern und Schmatzen bis hin zur Wiederholung bestimmter Wörter (vokale Tics).

■ Innere **Unruhe** wird als ein quälender, schwer zu beschreibender Zustand angegeben. Es entsteht ein Gefühl von innerer Anspannung. Häufig kommt es zu einem Getriebensein, woraus ein Bewegungsdrang folgen kann, der bei Außenstehenden die Unruhe erkennen und ansatzweise mitspüren lässt. Trotz Bewegung und Beschäftigung finden die Betroffenen, häufig Menschen mit einer Depression, ihre Ruhe und Ausgeglichenheit nicht.

■ **Vegetative Störungen** werden auch als somatische, also auf den Körper bezogene Störungen bezeichnet. Sie kommen bei einer Vielzahl von psychischen Veränderungen vor, z.B. als Schlafstörungen (Ein- und Durchschlafstörung oder frühes Erwachen) oder als Veränderung von Appetit (Appetitmangel, -steigerung). Die Libidostörung gehört ebenso hierher wie Tagesschwankungen, beispielsweise das Morgentief bei vielen Depressiven. Weitere vegetative bzw. somatoforme Symptome sind u.a. unangenehmes Schwitzen, Schmerzen, Missempfindungen, Veränderungen von Puls und Blutdruck, Magen- und Darmbeschwerden oder Blasenentleerungsstörungen.

■ Bei **Wortneubildungen** (Neologismen) werden Worte im Rahmen einer psychischen Störung (besonders bei der Schizophrenie), aber auch nach einer Schädigung des Sprachzentrums (z.B. Schlaganfall) neu gebildet. Vielfach entstehen die Neologismen aus einer neuartigen Zusammensetzung von bekannten Wörtern. Die neu geschaffenen Worte

sind für andere oft nicht auf Antrieb und/oder gar nicht verständlich und entsprechen nicht dem üblichen Wortschatz.

■ **Xenophobie** ist die Scheu oder Furcht vor allem Fremdartigen, z.B. vor fremden Menschen oder fremder Umgebung. Diese Phobie spielt in der Psychiatrie keine große Rolle, im Gegensatz zu vielen anderen Arten von Phobien. Gemeint sind zwanghafte Befürchtungen, die sich bei bestimmten Situationen, Personen, Tieren oder Orten aufdrängen, während das gleiche Ereignis für andere unauffällig oder ungefährlich erscheint. Aus psychiatrischer Sicht ist die Agoraphobie (Platzangst) am gravierendsten, z.B. die Angst (Furcht) vor weiten Plätzen, vor leeren und vollen Sälen oder im Fahrstuhl. Zur Agoraphobie wird heute auch eine Angst (Furcht) vor vermeintlich unangenehmen und gefährlichen Situationen gezählt. Phobien führen oft zu einem Vermeidungsverhalten und zu sozialem Rückzug.

■ Die **Y-BOCS** (Yale Brown Obsessive-Compulsive Scale) ist eine aus den USA stammende Fremdbeurteilungsskala für Zwangsstörungen. Sie ist an dieser Stelle aufgeführt als Beispiel für Bemühungen, psychische Störungen differenzierter zu erkennen und zu quantifizieren. Neben Selbst- und Fremdbeurteilungen kommen hier auch Testuntersuchungen zum Einsatz. All diese Verfahren sind vorher an einer größeren Gruppe von Menschen auf ihre Aussagekraft überprüft worden. Gängigere Beispiele als die Y-BOCS (das „Y“ gibt auch in der Psychiatrie nicht so viel her!) sind der Hamburg-Wechsler-Intelligenz-Test (HAWIE), die Hamilton-Depressions-Skala (HAMD) oder der Minimental-Test (MMSE).

■ Unter **Zerfahrenheit**, z.T. auch als Inkohärenz bezeichnet, wird eine Störung des formalen Denkens bezeichnet. Das Denken des Betroffenen ist so verändert, dass der logische Zusammenhang des Gesagten oder Geschriebenen von außen erschwert oder nicht mehr nachvollzogen werden kann. Zu den formalen Denkstörungen zählen u.a. Denkverlangsamung und Denkhemmung, Grübeln und Ideenflucht, das Haftenbleiben an bestimmten Ideen und Gedanken (Perseverieren) oder die Wortneubildungen (Neologismen).

Dr. Norbert Seeger



Laboratoriumsmedizin  
Dortmund

Dr. Eberhard & Partner



Seit 30 Jahren kompetenter  
Partner in allen Bereichen der  
labormedizinischen Diagnostik

### Ärzte für Laboratoriumsmedizin

Dipl.-Chem. Dr. med.  
Arnold Eberhard

Dr. med. Dr. rer. nat.  
Heinz Sirowej

Dipl.-Biol. Dr. med.  
Burkhard Krause

Dipl.-Biochem. Dr. med.  
Wolfgang Baier

Dipl.-Biol. Dr. med.  
Ilka Flenker-Mühlsiepen

Dr. med.  
Johannes Owczarski

Dr. med. Sabine Drache

Dr. med. Petra Kappelhoff

Dipl.-Chem. Dr. rer. nat.  
Franz J. Lüke

Dr. med. Matthias Adamek

Dr. med. Eva Krause

### Arzt für Mikrobiologie und Infektionsepidemiologie

Felix Pranada

### Fachärzte für Humangenetik

Priv. Doz. Dr. med.

Ulrich Finckh

Dr. med. Annemarie Schwan

Brauhausstraße 4 • 44137 Dortmund  
Fon: 0231 / 95 72-0

[www.labmed.de](http://www.labmed.de)



Frau Stich im Gespräch mit Herrn Monzlinger und Herrn Lücke

## Gesunde Ernährung – mehr als ein Modetrend?

**V**erantwortliche aus Wirtschaft und Pflege haben ihre Zusammenarbeit erklärt zu einem Thema, welches uns alle angeht, aber eben auch Patienten, Bewohner und Mitarbeiter der LWL-Einrichtungen im Kreis Soest. Monika Stich, verantwortlich für Fort- und Weiterbildung, sprach mit Helmut Monzlinger (Abteilungsleiter Wirtschaft) und Hubert Lücke (Leiter des Pflegedienstes, Abteilung Allgemeine Psychiatrie und IPP).

**M. Stich |** Das Thema „Gesunde Ernährung“ begegnet uns zunehmend in vielen Lebensbereichen. Auf seinem Vormarsch hat es in Schulen, Kindergärten und Altenheimen Einzug gehalten. Die Bundesregierung hat im Mai 2007 ein Eckpunktepapier mit dem Titel „Gesunde Ernährung und Bewegung“ entwickelt und will damit dem Übergewicht und der Bewegungsunlust der Bürger „zu Leibe“ rücken. Bis 2020 soll das Ernährungsbewusstsein der Bevölkerung nachhaltig verbessert werden. Und: Dabei weist das Bundesgesundheitsministerium gerade der „öffentlichen Hand“ eine Vorbildfunktion zu. Ist die Förderung des Bewusstseins für ein gesundes Ernährungsverhalten auch in den LWL-Einrichtungen des Kreises Soest ein erklärtes Ziel?

**H. Monzlinger |** Ja – auf jeden Fall. In Zeiten des Überflusses an Nahrung in Industrieländern wie Deutschland, kommt der Prävention fehlerernährungsbedingter Erkrankungen eine immer größere Bedeutung zu. Patienten und Bewohner, die sich uns anvertrauen, erwarten von uns selbstverständlich auch eine Ernährung, welche diesem zeitgemäßen Trend gerecht wird. Aber unsere Idee geht dabei auch über unseren Versorgungsauftrag, hier die Speisenversorgung, hinaus. Wir möchten insbesondere das Bewusstsein für ein gesundes, krankheitsvorbeugendes Ernährungsverhalten aktiv fördern, und zwar bereits während des Aufenthaltes hier sowie für die Zeit nach der Entlassung unserer Patienten und Bewohner. Unserer

Verantwortung in dieser Rolle sind wir uns bewusst – aber wir sehen darin natürlich auch einen Wettbewerbsfaktor. Die Zukunftsfähigkeit hängt eben auch davon ab, wie sich Einrichtungen am Gesundheitsmarkt fach- und berufsübergreifend dieser Thematik annehmen. „Gesunde Ernährung“ sehen wir als gemeinsame Aufgabe des Pflege- und Wirtschaftsdienstes.

**M. Stich |** Welches sind Ihre Motive, neben der Aufforderung der Gesundheitsministerin, Ihren Patienten und Bewohnern ein Bewusstsein für gesunde Ernährung zu vermitteln?

**H. Lücke |** Über den möglichen Einfluss der Ernährung auf die psychische Gesundheit gibt es mittlerweile viele Hinweise und Erkenntnisse. Deutlich wird, dass eine Optimierung der Ernährung uneingeschränkt zu empfehlen ist. Wir gehen im Pflegedienst der Abteilungen jedoch noch einen Schritt weiter. Aus meiner Sicht ist es erforderlich, den Blick nicht nur auf das Thema gesunde Ernährung zu lenken. Eine umfassende Sichtweise, die eine gesunde Lebensführung unter realistischen Bedingungen zum Ziel hat, prägt unsere Aktivitäten in den Stationen. Hierbei legen wir Wert auf zielgruppenspezifische Angebote ohne erhobenen Zeigefinger und setzen dies in kleinen Schritten um. Information bekommt hierbei einen ebenso hohen Stellenwert wie Beratung und Begleitung sowie ein bewusster, achtsamer Umgang mit sich selbst in seiner jeweiligen Lebenssituation. Wir haben in fast allen Stationen der Abteilung Allgem. Psychiatrie und IPP spezielle

Aufarbeitung alter Polstermöbel ist eine echte Alternative zum Neukauf.

**OPPMANN**  
DER RAUMDESIGNER *so gut wie neu*  
**Aufpolsterungen**

Als Fachbetrieb bieten wir Ihnen:

- X** Begutachtung, Beratung und Stoffauswahl auch bei Ihnen zu Hause
- X** Aufpolsterung zum Festpreis
- X** Große Auswahl an exklusiven Stoffen
- X** kurze Bearbeitungszeit

Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns in unserer Ausstellung.  
**59581 Warstein · Hochstr. 1**  
**Tel. 0 29 02 / 39 54**

Ernährungs- und Bewegungskonzepte eingeführt, die Patienten gezielt dabei unterstützen, ihre Probleme in diesem Zusammenhang anzugehen. Diese Angebote sind wiederum vernetzt mit weiteren speziellen Bausteinen zu Schwerpunkten, die ungünstige Einflüsse auf eine gesunde Lebensführung haben. Wir informieren z. B. gezielt über den Umgang mit Stress, wir haben unterschiedlichste Aktivitätsgruppen, wir schulen im achtsamen Umgang mit sich selbst und der Umwelt, wir bieten eine „Genussschule“ an, es gibt gezielte Übungen zur Entspannung und vieles mehr.

**M. Stich** | Sie sind sich Ihrer Verantwortung für die Ernährung Ihrer „Kunden“ bewusst – sehen Sie sich aber auch als großer Arbeitgeber in der Verantwortung für die gesunde Ernährung Ihrer Mitarbeiter?

**H. Monzlinger** | Den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern unserer LWL-Einrichtungen im Kreis Soest steht im Rahmen unseres betrieblichen Gesundheitsmanagements ein breit gefächertes und gut strukturiertes Programm der

betrieblichen Gesundheitsförderung kostenlos zur Verfügung. Dabei haben Themen um gesunde Ernährung und die Förderung eines gesunden Ernährungsbewusstseins einen hohen Stellenwert. Das löst natürlich die Nachfrage nach attraktiven Angeboten in der Kantine aus, welche den besonderen Belangen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den unterschiedlichsten Berufsgruppen eines Krankenhauses gerecht werden. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die ihren Dienst in Stationen und Wohngruppen verrichten, definieren darüber hinaus noch den besonderen Bedarf gesunder Angebote an kleinen Zwischenmahlzeiten, denn der Gang zur Kantine ist ihnen oft aus Gründen besonderer Dienstplangestaltung gar nicht möglich. Auf diese neue Nachfragesituation müssen und werden wir in unseren Küchen reagieren – das tun wir bisher leider noch etwas unzureichend. Mit der Unterstützung einer Fachkraft für Ernährung verfolgen wir engagiert dieses Zielsystem, Mitarbeiter für gesunde Ernährung zu sensibilisieren, unsere Angebote an sie dahingehend attraktiver zu gestalten und damit auch ernährungsbedingter



*Gesunde Ernährung: auch in der Kantine.*

Erkrankungen unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter entgegenzuwirken.

**M. Stich** | Herr Lücke, wo sehen Sie Bedarf, etwa Versäumtes nachzuholen oder sogar Bisheriges neu zu organisieren?

**H. Lücke** | Hier sehe ich nicht nur einen hohen Bedarf sondern auch eine große Chance. In der gemeinsamen Initiative des Pflegedienstes und der

## Vielfältige soziale Hilfen in einem starken Verbund

Das Sozialwerk St. Georg e.V. bietet für Menschen mit psychischen Behinderungen, mit Suchterkrankungen und mit geistigen Behinderungen viele Möglichkeiten der persönlichen Unterstützung an über 50 Standorten in Nordrhein-Westfalen.

- Wohnheime (auch für Menschen mit hohem Hilfebedarf oder besonderen Problemlagen)
- intensiv betreute Wohngruppen
- stationäres Einzelwohnen
- ambulant Betreutes Wohnen in der eigenen Wohnung
- Familienpflege
- ambulante psychiatrische Krankenpflege
- Tagesstätten, Kontakt- und Beratungsstellen
- Werkstätten für behinderte Menschen

Wenn Sie wissen möchten, ob wir auch in Ihrer Nähe tätig sind, besuchen Sie uns im Internet oder lassen Sie sich telefonisch informieren: 02593 - 95 63 0.

**Sozialwerk St. Georg e.V.**  
Nicht für, sondern mit Menschen arbeiten

Sozialwerk St. Georg e.V., Emscherstr. 62, 45891 Gelsenkirchen



**Sozialwerk  
St.Georg e.V.**

[www.sozialwerk-st-georg.de](http://www.sozialwerk-st-georg.de)

Abteilung Allgem. Verwaltung stecken viele gute Möglichkeiten und Ansätze, die Speisenversorgung für Patienten und Beschäftigte zu optimieren und zugleich Bewusstsein und Verhalten in Bezug auf eine gesunde Lebensführung positiv zu beeinflussen. Wir machen uns hier z.B. auch Gedanken über die Darreichung der Mahlzeiten. Frühstück und Abendessen werden in den Stationen seit einiger Zeit, wie z. B. in Hotels üblich, in Büfettform angeboten. Hier wird mehr Einfluss und Wahlmöglichkeit gewährleistet, was in den Patientenbefragungen durchaus positiv rückgemeldet wird.

**M. Stich** | Wie beurteilen Sie das Interesse Ihrer Mitarbeiter, an diesem wirklich wichtigen Ziel mitzuarbeiten?

**H. Lücke** | Von Seiten des Pflegedienstes gibt es hier ein großes Interesse. Wir sind durch die umfangreichen Schulungen und Weiterbildungen in vielen Bereichen dieses komplexen Themas ein wichtiger Berater und Partner des Patienten. Gerade die umfassende Sichtweise und die Verbindung zwi-

schen Gesundheit, Bewegung und Ernährung ist elementarer Bestandteil unserer alltäglichen Arbeit. Die vielfältigen Angebote in den Stationen zeigen die unterschiedlichen Ansätze dieser Arbeit, die über das Thema Ernährung weit hinausgehen und auf eine gesunde Lebensführung und Wohlbefinden ausgerichtet sind. Beschäftigte des Pflegedienstes betätigen sich auch in vielen Arbeitsgruppen und Initiativen, um die Entwicklung und die Umsetzung gesundheitsfördernder und präventiver Konzepte voranzutreiben. Dies bezieht sich nicht nur auf die Situation der Patienten, sondern sehr wohl auch auf Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung für die Beschäftigten der Einrichtungen. Hier können wir bereits einige Ergebnisse verzeichnen, haben aber sicher noch Entwicklungsmöglichkeiten.

**M. Stich** | Gesunde Ernährung: Ist das nicht eigentlich auch eine Frage des Portemonnaies?

**H. Monzlinger** | Das ist leider eine weit verbreitete Meinung – aber sie hält ei-

ner Prüfung nicht stand. Richtig: Beim Einkaufen von Lebensmitteln steht für viele Deutsche vor allem der Preis an erster Stelle. Nach einer Umfrage des Marktforschungs-Instituts GfK aus Nürnberg achten zwei von drei Befragten (67,2 Prozent) im Supermarkt vor allem darauf, dass die Lebensmittel günstig sind. Aber immerhin ist über die Hälfte der knapp 2000 Befragten inzwischen auch bereit, für bessere Qualität auch mehr zu bezahlen. Das ist eine Folge offensiver Aufklärung in den letzten Jahren. Und so ist für die Mehrheit der Befragten heute eine ausgewogene und gesunde Ernährung wichtig. Eine wichtige tägliche Grundlage sind „gesunde“ Lebensmittel: Vollkornprodukte, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Kartoffeln. Gemessen an ihrem Sättigungswert sind diese Lebensmittel nicht teurer als andere. Bezogen auf die Nährstoffdichte und die empfohlenen Mengen kann hier quasi preisstabil gegessen werden. Wenn beim Kauf von Obst und Gemüse noch die Saison und Region mit einbezogen werden, kann hier sogar einiges gespart werden. In den Ernährungsempfehlungen wird da-



## Evangelisches Krankenhaus Lippstadt

	<b>Anästhesie u. operative Intensivmedizin</b> Chefarzt Dr. J. Göschel	Tel. 02941 / 67-1301	<b>Plastischer Chirurg</b> Itd. OA Dr. V. Dreimann	Tel. 02941 / 67-1501
	<b>Chirurgie</b> Chefarzt Prof. Dr. M. Mayer	Tel. 02941 / 67-1501	<b>Ausbildungszentrum f. Pflegeberufe</b> Gesundheits- u. Kinderkrankenpflegeschule Gesundheits- u. Krankenpflegeschule	Tel. 02941 / 67-1280
	<b>Frauenklinik, Gynäkologie, Geburtshilfe Brustzentrum</b> Chefarzt Dr. F. Borchert	Tel. 02941 / 67-1601	<b>Diakoniestation</b> Josef Franz	Tel. 02941 / 988930
	<b>Innere Medizin und Konservative Intensivmedizin</b> Chefarzt Prof. Dr. A. Josting	Tel. 02941 / 67-1401	<b>Gastronomie und Service</b>	Tel. 02941 / 67-1080
	<b>Visceralchirurgie</b> Chefarzt Prof. Dr. Mayer	Tel. 02941 / 67-1501	<b>Vorstand und Betriebsleitung</b> Vors. d. Stiftungsvorstandes Jochen Brink	Tel. 02941 / 67-1001
	<b>Kinderchirurgie</b> Chefarzt Dr. T. Gresing	Tel. 02941 / 67-1110	<b>Med. Vorstand Dr. med. P. Knop</b> Ärztl. Direktor Prof. Dr. M. Mayer Pflegedirektor L. Lehmann	Tel. 02941 / 67-1250 Tel. 02941 / 67-1501 Tel. 02941 / 67-1101
	<b>Klinik für Kinder- und Jugendmedizin Pädiatrie und Neonatologie</b> Chefarzt Dr. T. Hofmann	Tel. 02941 / 67-2001	<b>Kooperationspartner im Haus</b> Dr. Rühle / Dipl. med. Pormann Computertomographie Offene Kernspintomographie Röntgen / Mammographie	Tel. 02941 / 15015-15 Tel. 02941 / 15015-25 Tel. 02941 / 15015-0
	<b>Neurologie</b> Chefarzt Prof. Dr. D. Matz	Tel. 02941 / 67-1701	<b>Onkolog. Schwerpunktpraxis</b> Dr. F. Bergmann	Tel. 02941 / 67-2190
			<b>Facharztzentrum</b>	Tel. 02941 / 67-1430
<b>Evangelisches Krankenhaus Lippstadt</b> , Evang. Stiftung des privaten Rechts, Wiedenbrücker Str. 33, 59555 Lippstadt info@ev-krankenhaus.de, www.ev-krankenhaus.de				
<b>Tel. 02941 / 67-0, Fax 02941 / 67-1130</b>				



Dieses Krankenhaus ist Mitglied im valeo Verbund Evangelischer Krankenhäuser in Westfalen gGmbH

Hier geht es mir gut!

rauf hingewiesen, weniger Fleisch, Kaffee, Alkohol, Fertigprodukte und Süßigkeiten zu wählen. Diese Empfehlungen umgesetzt bedeutet eine finanzielle Ersparnis, denn Fertigprodukte, Kaffee und Alkohol sind bei weitem nicht so preiswert, wie oft vermutet. Das große Gesundheitsbewusstsein und die Nachfrage haben mittlerweile erreicht, dass ökologisch produzierte Lebensmittel in Einkaufszentren – und nicht mehr nur in Reformhäusern – nicht teurer verkauft werden. Wer also seinen Einkaufskorb mit Überlegung füllt, muss für eine gesunde Ernährung keinesfalls mehr bezahlen.

**M. Stich** | Ich sehe, dass Sie sich sehr engagiert mit diesem zeitgemäßen Thema auseinandersetzen und ein gesünderes Ernährungsverhalten für Patienten, Bewohner und Mitarbeiter in Ihren Einrichtungen Ihr Ziel ist. Was können Sie unseren Lesern raten, wenn wir mit diesem Interview deren Interessen geweckt haben sollten?

**H. Lücke** | Das Thema gesunde Ernährung sollte grundsätzlich nicht isoliert

betrachtet werden. Es ist nur ein Aspekt des Gesamtkomplexes Gesundheit und Wohlbefinden. Es geht nicht um Verzicht und Selbstkasteiung sondern auch um Genuss, einen achtsamen Umgang mit sich selbst und um ein aktives und bewusstes Alltagsgeschehen. Oft sind es hier die kleinen Schritte, die erfolgreich sind. Aber es ist schon eine gewisse Änderungsbereitschaft und Disziplin sowie umfassende Information erforderlich, um sich bewusster im Alltag damit zu befassen, sein Verhalten zu ändern oder gezielt Einfluss z. B. auf Stressauslöser o.ä. zu nehmen.

**H. Monzlinger** | Ich rate den Lesern: Schließen Sie sich dem gesundheitsfördernden Trend an – mitmachen heißt: „in“ sein! Vollwertig essen hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden. Und ergänzen möchte ich das um einige einfache Regeln, welche die Deutsche Gesellschaft für Ernährung für uns alle herausgegeben hat:

- *Vielseitig essen* – Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt.
- *Reichlich Getreideprodukte – und Kartoffeln*. Brot, Nudeln, Reis, Ge-

treideflocken, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Gemüse und Obst – genießen Sie 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart, oder auch eine Portion als Saft.

- *Täglich Milch und Milchprodukte*. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel. Zu viele gesättigte Fettsäuren erhöhen das Risiko für Fettstoffwechselstörungen mit der möglichen Folge von Herz-Kreislauf-Krankheiten. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette (z.B. Raps- und Olivenöl) und daraus hergestellte Streichfette.
- *Zucker und Salz in Maßen*. Reichlich Flüssigkeit – rund 1,5 Liter Trinkflüssigkeit jeden Tag sind optimal. Alkoholische Getränke sollten nur gelegentlich und nur in kleinen Mengen konsumiert werden.
- *Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen* – Bewusstes Essen hilft, richtig zu essen. Auch das Auge isst mit. Lassen Sie sich Zeit beim Essen.



**Unsere Server fressen Grünzeug.  
Green-IT von T-Systems.**

Wir sind da! Dr. Ralf Bündgen, Umweltbeauftragter bei T-Systems, setzt mit der Brennstoffzelle neue Maßstäbe für umweltfreundliche Energieversorgung Ihrer IT. Für das Business der Zukunft entwickelt T-Systems innovative IT- und TK-Lösungen. Und damit es auch in Zukunft eine Zukunft gibt: eine Brennstoffzelle, die dem Klimawandel Rechnung trägt. Dieses energieeffiziente Kleinkraftwerk wird mit Biogas aus nachwachsenden Rohstoffen betrieben. Damit sind Ihre Daten nicht nur sicher, sondern auch klimafreundlich. Real ICT von T-Systems – IT und TK werden eins.

Business flexibility

**T-Systems**

www.t-systems.de

Erfahrung ist ein wichtiger Bestandteil von Erfolg

# „No Sports ...“ und Whisky only?

**W**er kennt das nicht? ... Muskelkater, brennende Oberschenkel, Seitenstechen, durch den kalten Regen laufen müssen, den inneren Schweinehund überwinden...

Die von Winston Churchill vielfach zitierte Formel „No sports, whisky only“, wird gelegentlich gern von Sportmuffeln augenzwinkernd als Freibrief für genussvolle Aktivitäten verwendet, schließlich war der britische Premierminister bekannt für seinen starken Zigarren- und Whiskykonsum. Dabei war Churchill keineswegs unsportlich; so war er in jungen Jahren ein aktiver

Churchills deutlich und müsste um ein weiteres, weniger bekanntes Zitat von Churchill „Keine Stunde, die man mit Sport verbringt, ist verloren“ ergänzt werden!

In diesem Sinne ist wohl nicht der Spitzensport mit seinen allgemein bekannten Risiken gemeint, sondern eher die maßvolle „sportliche“ Betätigung und damit der gesundheitsorientierte Sport. Mit „Sporttreiben“ sind häufig negative Erfahrungen und ein leistungsorientierter Ansatz verknüpft, den es unter allen Umständen zu erfüllen gelte. Daher lautet die eigentliche Frage:

Wie kann denn regelmäßige Bewegung gesundheitsfördernd wirken und wie verbessert sie das körperliche, wie auch emotionale Wohlbefinden? Und das ohne „brennende Oberschenkel“ und Atemnot.

Die regelmäßige körperliche Aktivität nimmt als ein Baustein eines gesundheitsorientierten Verhaltens, neben der Erhaltung und Förderung der körperlichen Fitness und der funktionalen Leistungsverbesserung, auch in vielen weiteren Lebensbereichen einen wichtigen Platz ein.

In der Bewältigung depressiver Verstimmungen, wie auch der tiefer greifenden Depression, wird dem Aspekt der Hinwendung zu einem aktiven, bewegungsorientierten Lebensstil als therapeutische Begleitmaßnahme mittlerweile eine nicht zu unterschätzende Rolle beigemessen. Besonders gut belegt ist in einigen Studien die antidepressive und entspannende Wirksamkeit von leistungsangepassten Ausdauer-

sportarten wie z.B. Walking, Wandern, Schwimmen und Radfahren.

Die aktive Bewegung kann das bei Depression vorherrschende Gefühl von Hilflosigkeit, Schwere und fehlender Energie verringern und in seiner Präsenz entkräften. Aktivität wird gegen Passivität eingetauscht. So kann Bewegung zu positivem Erleben führen, mögliche Stimmungstiefs selber abfedern und aktiv entgegen steuern. Sportliche Betätigung wirkt also auch emotional stabilisierend. Regelmäßiges, nicht zu belastendes Training stärkt überdies das Immunsystem und führt unweigerlich zu Erfolgserlebnissen. Neben der Wiedererlangung der körperlichen Belastbarkeit durch moderates Ausdauertraining eröffnen weitere Bewegungsangebote zusätzliche Möglichkeiten, wieder einen Zugang zu einem positiven Körpererleben zu schaffen.

Nachdem man erst einmal „in Gang“ gekommen ist, kann sportliche Aktivität besonders in der Gemeinschaft geradezu anregend sein. Das Bewegen in der Gruppe wirkt der häufig erlebten Isolation und dem „inneren Schweinehund“ entgegen und erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass positive Gefühle anderer „anstecken“ (z.B. bei Ballspielen). Dies entspricht einer ganzheitlichen Sichtweise, die sich auch in weiteren Bewegungskonzepten wieder findet.

Im Rahmen der Gesundheitsprävention nehmen unterschiedliche Angebote von spezialisierten Bewegungsprogrammen der Krankenkassen (z.B. zur Gewichtsreduktion, bei koronaren Herzerkrankungen) eine starke Rolle ein.



Gesundheitsorientiertes Fitnessstraining

Reiter, Schütze, Fechter und auch Polospieler gewesen. In späteren Jahren soll er gar den Kilimandscharo in Afrika erstiegen haben. Damit wird ein Widerspruch des häufig zitierten Ausspruchs und der sportlichen Lebensgeschichte

**WIR HELFEN IHNEN,  
DASS ES AUFWÄRTS GEHT.**

**TEPPER AUFZÜGE GmbH**  
Hafengrenzweg 11-19 · 48155 Münster  
Postfach 78 29 · 48042 Münster  
Telefon 02 51/60 58-0 · Fax 02 51/60 58-160  
E-Mail: tepper@tepperms.com  
Internet: www.tepper-aufzuege.de

**Niederlassungen**  
West, Büro Münster und Büro Paderborn  
Rhein-Ruhr, Büro Essen und Büro Köln  
Ost, Büro Berlin und Büro Leipzig





Mit Sicherheit **aufwärts**



**- 24 Stunden für Sie mobil -**  
**0800 10 10 300**

Ein häufiger Grund für Krankenschreibungen sind aber nach wie vor Probleme mit dem Rücken. Es gibt mittlerweile umfassende aktuelle Leitlinien zur Behandlung chronischer Rückenschmerzen. Darin sind auch die Maßnahmen der Rückenschule als ein wichtiger Bestandteil enthalten und als Kursprogramm in vielen Gesundheitsprojekten der Krankenkassen zu finden. Die regelmäßige körperliche Aktivität trägt enorm zur Rückenschmerzprävention bei! In der Vergangenheit wurde die „Klassische Rückenschule“ überarbeitet, verändert und ergänzt. Das neu entstandene Konzept „Neue Rückenschule“ berücksichtigt die Evaluationsstudien und Gutachten zur präventiven Rückenschule und bildet somit einen wichtigen Beitrag im Gesundheitskonzept. Während die „Klassische Rückenschule“ eher krankheits- und defizitorientiert ausgerichtet war und eine rein funktionelle und statische Haltung- und Bewegungsschulung vermittelte, ist nun die „Neue Rückenschule“ um die psychischen und sozialen Faktoren bei der Entstehung oder Chronifizierung von Rückenschmerz ergänzt.

Bewegung und Körperhaltung haben also nicht nur funktionellen Charakter, sondern im Bewegungsverhalten äußern sich individuelle persönliche Merkmale und Zustände, die es zu berücksichtigen gilt. Bewegung in der Rückenschule bedeutet daher nicht das Einüben stereotyper Bewegungsmuster und beschränkt sich nicht nur auf die Wirbelsäule. Eine gute Rückenschule orientiert sich an den Bedürfnissen der Teilnehmer und stellt deren individuelle Voraussetzungen in den Vordergrund. Denn erst ein vielseitig ausgerichtetes Programm wirkt den gesundheitlichen Risikofaktoren Bewegungsmangel, Bewegungsmonotonie mit einseitiger körperlicher Belastung und dem Stress

im Alltag entgegen. Das bisherige Aufstellen von Regeln und Verboten von Bewegungsmustern entfällt und Bewegung wird als ein dynamisches Üben, Trainieren und Spielen verstanden. Somit kann die Körperwahrnehmungsfähigkeit verbessert werden, was eine wichtige Grundlage für ein alltags-taugliches, rückenfreundliches Bewegungsverhalten bildet. Körperbelastende Bewegungsgewohnheiten werden erst durch bewusste Bewegungserfahrungen wahrgenommen und können dann umgelernt werden. Dadurch kann durch dauerhafte Verhaltensänderung möglichen Früh- und Folgeschäden im Sinne degenerativer Erkrankungen aktiv entgegen gewirkt werden.

Die Inhalte sind z.B. dynamische Haltung- und Bewegungsschulung, Koordinationsübungen für stimmige Bewegungsabläufe, Ausdauertraining, Muskelkräftigung, Mobilisierung, kleine sportliche Spiele und auch Entspannungsübungen zur Stressbewältigung. Die Förderung der Bewegungssicherheit in jüngeren und mittleren Jahren dient darüber hinaus auch gut zur Sturzprophylaxe im Alter. Die Devise lautet: Mut zur Bewegung statt Verunsicherung durch überhöhte Leistungsansprüche. Dieses Motto findet sich auch im Freizeit- oder Breitensport wieder, wie er z.B. in Sport- und Turnvereinen organisiert ist. Das Ziel ist es, Sport für möglichst viele Menschen kostengünstig anzubieten. Durch ein mannigfaltiges Angebot an sportlichen Möglichkeiten wird Bewegung somit zum „Sport für alle“. Darunter fallen sämtliche sportlichen Aktivitäten ohne Wettkampfcharakter, die hauptsächlich dem Ausgleich von Bewegungsmangel und der Abwechslung dienen. Sie werden zumeist in der Freizeit betrieben und hierbei spielt nicht zuletzt auch der Spaß am Sport die wichtigste Rolle.



Sporttherapeuten beim Testen neuer Geräte für das Rückentraining

Alles in Allem aber gilt: jedes Bewegungskonzept ist nur so gut, wie es auch tatsächlich umgesetzt wird. Die Erfolge und die positiven Effekte können dann erst wirksam werden, wenn Bewegung und moderater Sport längerfristig und regelmäßig ausgeübt werden. Dabei ist Wohlfühlen in der Bewegung ein besonders wichtiger Faktor ... Wer sich bei einer sportlichen Betätigung wohl fühlt und Freude hat, wird die aktive Bewegung leichter in den Alltag integrieren und so eher ein bewegungsorientiertes Leben führen. Regelmäßige Aktivität wiederum wirkt unterstützend, einen gesundheitsorientierten Lebensstil zu führen.

#### ■ Informationen



WOG Gesundheitsförderverein e.V.  
 Franz-Hegemann-Straße 23  
 59581 Warstein  
 Telefon 02902 82-5900  
 Telefax 02902 82-5909  
 info@woge-ev.de  
 www.woge-ev.de

 Seit 38 Jahren steht der Name SEGUFIX® für Sicherheit, Qualität, Erfahrung und Kompetenz.



## SEGUFIX® - Bandagen

Ihr Spezialist in Fixierungsfragen



SEGUFIX®-Sitzgurt + Sitzgurt mit Oberschenkelhalterung





SEGUFIX®-Rückhaltegurt

Telefon 04183 500-0 · Fax 04183 500-200 · info@segufix.de · www.segufix.de



Gesundheit beginnt mit dem ersten Schritt

## Deine Anmeldung zu einem Präventionskurs

**E**s ist – soweit Karl-Heinz M. sich erinnert – das vierte Mal, dass er sich vornimmt, etwas für seine Gesundheit zu tun. Seit Tagen plagen ihn mal wieder fürchterliche Gelenk- und Rückenschmerzen und bei jeder Anstrengung bleibt ihm die Puste weg.

„Morgen fange ich an!“ sichert sich Karl-Heinz M. selbst zu. Eigentlich weiß er schon jetzt, dass das Morgen auch nichts wird. Wäre da nicht sein alter Freund Otto, den er an diesem Abend noch trifft. Otto erzählt vom Gesundheitsorientierten Fitnesstraining, das heißt eigentlich erst mal über den

Muskelkater, den er besonders in den Armen und Oberschenkeln verspürt. „Ich habe nicht geglaubt, dass ich mit meinen 68 Jahren noch auf solche Geräte gehe und Übungen mache!“ erklärt Otto. „Aber es wurde Zeit, was zu tun, man wird ja nicht jünger und es zwick schon mal hier und dort!“ Otto H. geht seit vier Wochen montags 16.30 Uhr zum Präventionskurs „Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining“ mit Dorothea Mantsch in den Fitnessraum der LWL-Klinik Warstein.

Im März 2007 starteten im Rahmen des Präventionsprogramms der LWL-Klinik mit der BKK Westfalen-Lippe

diese und andere Kurse zur Vorbeugung gesundheitlicher Risiken. Das Gesundheitsorientierte Training basiert auf den Grundlagen der modernen Rückenschule. Es ist ein individuell auf die Person abgestimmtes Training unter Einbeziehung von Ausdauer-, Kraft- und Seilzugeräten (Geräte, an denen der Widerstand sehr fein dosiert werden kann)

Zusätzlich ergänzen Übungen aus dem so genannten Core-Training das Programm. Bei diesem Kerntaining werden die tiefer liegenden, näher am Gelenk positionierten Muskeln trainiert. In diesem Bereich kommen Sitz-

**SPI**  
SOZIALPSYCHIATRISCHE  
INITIATIVE Paderborn e.V.

**Beratung, Behandlung und Rehabilitation**  
seelisch kranker und behinderter Menschen mit dem Ziel der Integration in Arbeit, Wohnen, Freizeit.

Unsere Einrichtungen für medizinische und berufliche Rehabilitation und Nachsorge: Rehabilitationshaus (RPK) Paderborn, Med. Rehabilitationseinrichtung (RPK) Unter den Ulmen Gütersloh, BZM (Begleitzentrum Mitarbeit), Betreutes Wohnen, Tagesstätte, Wohngruppe für Jugendliche, Kontaktcafé Wunder-Bar.

**Kontakt: Verwaltung**  
Nordstraße 27 · 33102 Paderborn  
Tel.: 05251 3909690 · Internet: [www.spi-paderborn.de](http://www.spi-paderborn.de)

**NOVOSTART**  
gGmbH  
INTEGRATIONSUNTERNEHMEN

Qualifizierte Lohnarbeiten für Industrie und Handwerk, zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2000.

**Kontakt: Betriebsleitung**  
Rathenaustraße 28 · 33102 Paderborn  
Tel.: 05251 879730 · Internet: [www.novostart.de](http://www.novostart.de)



ball, Theraband, Dyn-Airkissen und kleine Hanteln zum Einsatz. Übungen, die auch täglich zu Hause durchgeführt werden können, werden angeleitet geübt. Besondere Schwerpunkte bilden neben der Motivation zur körperlichen Betätigung auch die Schulung der Körperwahrnehmung; prozeptive Übungen fördern die Tiefensensibilität.

Die Anleitung für Übungen zu Hause, das ist – wie auch bei den anderen Bewegungskursangeboten mit Simone Dißelbach und Thomas Pieper – ein wichtiger Aspekt. Alle Kursteilnehmer erhalten individuell abgestimmte Empfehlungen für Übungen und Verhaltensweisen für den täglichen Gebrauch. Die Trainer(innen) der Kurse sind einhellig der Meinung, dass sich das Bewegungsverhalten der Teilnehmer(innen) bereits nach kurzer Zeit verändert. „Es ist erfreulich zu sehen, wie sie zielstrebig und mit Spaß ihre Übungen praktizieren.“

Die Rückmeldungen an die Trainer(innen) sind ebenfalls beachtenswert. Bei der Auswertung der durchgeführten zertifizierten Prä-



*Bewegung geht auch zwischendurch ... tut gut und macht Spaß.*

ventionskurse erteilen die Kursteilnehmer(innen) jeweils ein dickes Lob an „ihre(n)“ Trainer(in). Sie selbst bewerten ihren Erfolg durchaus positiv, alle verzeichnen Besserung ihres Befindens und fühlen sich „gesünder“.

Karl-Heinz M. füllt an diesem Abend noch einen Anmeldezettel für die neuen Kurse 2008 aus, Otto hat ihn überzeugt. Nicht zuletzt dadurch, dass sei-

ne Sorge vor einer Blamage und Leistungsdruck verschwunden sind. Zu wissen, dort auf Gleichgesinnte zu treffen und eine Trainerin, die auf seine Belange eingeht, ist beruhigend und motivierend. Den ersten Schritt zum gesünderen Leben hat Karl-Heinz M. getan. Er ist nun sicher, dass er wirklich etwas für seine Gesundheit tun wird. Viel Spaß dabei!

**Reparatur- und Neuverglasung**  
**Fenster u. Türen, Schaufensternotdienst**  
**Sicherheits- u. Isolierverglasungen**  
**Umglasung von Einfach- auf Isolierglas**  
**Ganzglastüren, Spiegel u. Glasplatten**  
**Duschkabinen, Bleiverglasungen,**  
**Glasbohr- u. Schleifarbeiten**

**Glaserei Gebr. Schmalz GmbH**  
 Drewerweg 17 · 59581 Warstein  
 Tel. 0 29 02 / 97 69 49 · Fax 97 69 50

**Jeden Tag saubere Leistungen.**




**Servicedienste rund um Ihr Gebäude.**  
 Von der Reinigung über Hausmeisterdienste bis hin zum Winterdienst.

**Menke**  
**Gebäudeservice**

**Hauptverwaltung:**  
 Menke Gebäudeservice GmbH & Co. KG  
 Von-Siemens-Straße 2  
 59757 Arnsberg  
 Tel. (0 29 32) 97 09-0  
 Fax (0 29 32) 97 09-99 10  
 www.menke-gs.de  
 E-Mail info@menke-gs.de

**Gebäudereinigung**  
 Gebäudeservice  
 Gebäudepflege  
 Krankenhausreinigung  
 Reinigungsdienste für Senioren- u. Pflegeheime  
 Außenanlagendienste  
 Catering  
 Cleanmobil für Fassaden- und Teppichreinigung

**Weitere Standorte:**  
 Berlin, Frankfurt, Leipzig

seit 1923

**MEYER**  
**BEDACHUNGEN**  
 GmbH

**Meisterfachbetrieb für**

- Dach-, Wand- und Abdichtungstechnik
- Schiefereindeckungen
- Klempnerarbeiten
- Gerüstbau
- Fassadenverkleidung
- Reparaturservice
- Notdienst

59597 Erwitte  
 Westkampstraße 4a  
 Tel 0 29 43 / 97 22 0  
 Fax 0 29 43 / 97 22 77

59602 Rülthen-Kallenhardt  
 Theodor-Ernst-Straße 10  
 Tel 0 29 02 / 27 77  
 Fax 0 29 02 / 91 06 50

[www.Bedachungen-Meyer.de](http://www.Bedachungen-Meyer.de)

# Ausblick

## ■ Tagungen

- 18.6.2008: *Fachtagung Ergotherapie: „Ich mach doch nicht so'n Kinderkram“*  
 23.10.2008: *19. Warsteiner Tag der Pflege: „Es geht nicht ohne sie ... die Angehörigen“*  
 22.1.2009: *9. Fachtagung Gerontopsychiatrie in Lippstadt*  
 17.3.2009: *20. Psychiatrie-Symposium: „Was gibt es Neues ...?“*  
 12.-13.3.2009 *Jahrestagung DATPPP in Soest*

## ■ Lehrgänge (jew. Beginn)

- 12/2008: *Basisqualifikation in der Sucht*  
 März/April 2009: *Basisqualifikation allgem. Psychiatrie*  
 03/2009: *Basisqualifikation Gerontopsychiatrie*  
 Frühjahr 2009: *Leitung einer pflegerischen Einheit*  
 Mitte 2009: *Sozialpsychiatrische Basisqualifikation*

## ■ Fortbildungen

- 14.8. und 4.10.2008: *Atemtherapie*  
 27.-28.8.2008: *Fit für 100 – Ein Bewegungsprogramm für Seniorinnen u. Senioren, Kursleiterqualifikation*  
 4.9.2008: *Grundkurs zum psychobiographischen Pflegemodell nach Erwin Böhm*  
 8.9.2008: *Übungsleiterlehrgang*  
 22.-23.9.2008: *Umgang mit Patienten aus fremden Kulturen*  
 Beginn 26.9.2008: *Traumabegleitung*  
 13.-15.10.2008: *Kinästhetik*  
 24.-25.10.2008: *Willenstraining, Förderung volitionaler Kompetenzen in der Psychiatrie und psychosomatischen Rehabilitation*

u.v.a.m., siehe Programm 1/2008, siehe auch [www.psychiatrie-warstein.de](http://www.psychiatrie-warstein.de) oder Information anfordern unter [fortbildung@psychiatrie-warstein.de](mailto:fortbildung@psychiatrie-warstein.de)

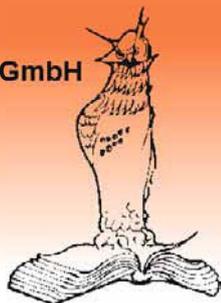
### Bücher sind unsere Welt!

#### A. Stein'sche Buchhandlung GmbH

Steinerstr. 10 - 59457 Werl

Tel.: 0 29 22 - 95 89 0-0  
 Fax: 0 29 22 - 95 89 0-90

[www.buchversand-stein.de](http://www.buchversand-stein.de)



## IMPRESSUM

Herausgeber

**MEDIENVERLAG  
 MUES+SCHREWE**

Medienverlag Mues + Schrewe GmbH  
 Kreisstraße 118 · 59581 Warstein-Suttrop  
 Telefon 02902 9792-20  
 Telefax 02902 9792-10  
[info@medienverlag.de](mailto:info@medienverlag.de)  
[www.medienverlag.de](http://www.medienverlag.de)

Redaktion Medienverlag Mues + Schrewe in Kooperation mit den LWL-Kliniken Warstein und Lippstadt

Fotos Medienverlag Mues + Schrewe, LWL-Kliniken Warstein und Lippstadt, Landschaftsverband Westfalen-Lippe

11. Ausgabe · 2008

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und elektronische Verwendung nur mit schriftlicher Genehmigung. Für etwaige Fehler wird keine Haftung übernommen. Schadensersatz ist ausgeschlossen. Kritik, Verbesserungsvorschläge, Texte und Fotos sind jederzeit willkommen! Für unverlangt eingesandte Manuskripte übernimmt der Verlag keine Haftung.

**BAUSTOFFE  
 TRANSPORTE  
 ERDARBEITEN  
 PFLASTERUNG**  
**ENSTE**  
 ENKERBRUCH 33 • 59581 WARSTEIN  
 TEL.: 02902 2964 • FAX: 02902 51302  
 ENSTE-TIEFBAU@T-ONLINE.DE • WWW.ENSTE-WARSTEIN.DE

**Tanken  
 Waschen  
 Service**  
 Zum Puddelhammer 1 · 59581 Warstein  
 Tel. 02902 7000-94 · Fax 02902 7000-95

## CARL JÄGER

**Tonindustriebedarf GmbH**  
 In den Erlen 4 Fon 0 26 24 / 94 16 9 - 0  
 D - 56206 Hilgert Fax 0 26 24 / 94 16 9-29  
[info@carl-jaeger.de](mailto:info@carl-jaeger.de) [www.carl-jaeger.de](http://www.carl-jaeger.de)  
 Seit 1930  
 Fordern Sie unseren kostenlosen Katalog an!

Alles rund um's Töpfern z.B. für die Ergotherapie oder die Kreativtherapie

## Walkenhaus

Gute Pflege und ein Lächeln

Die exklusive Einrichtung für gehobene Ansprüche

Vollstationäre und Kurzzeitpflege in Bad Waldliesborn

Walkenhaus Seniorenheim  
 Leitung Dr. Martin Krane  
 Walkenhausweg 1  
 59556 Bad Waldliesborn  
 Tel (0 2941) 15 00 20  
[www.walkenhaus.org](http://www.walkenhaus.org)

*Hausprospekt anfordern*

**martin wagner**  
[www.tischlerei-innenausbau.de](http://www.tischlerei-innenausbau.de)

tischlerei  
 raumgestaltung  
 innenausbau  
 möbel-design

enkerbruch 31  
 59581 warstein  
 telefon 02902 57193  
 telefax 02902 51399

# Wir unternehmen Gutes.

Soziales  
Psychiatrie  
Jugend / Schule  
Kultur



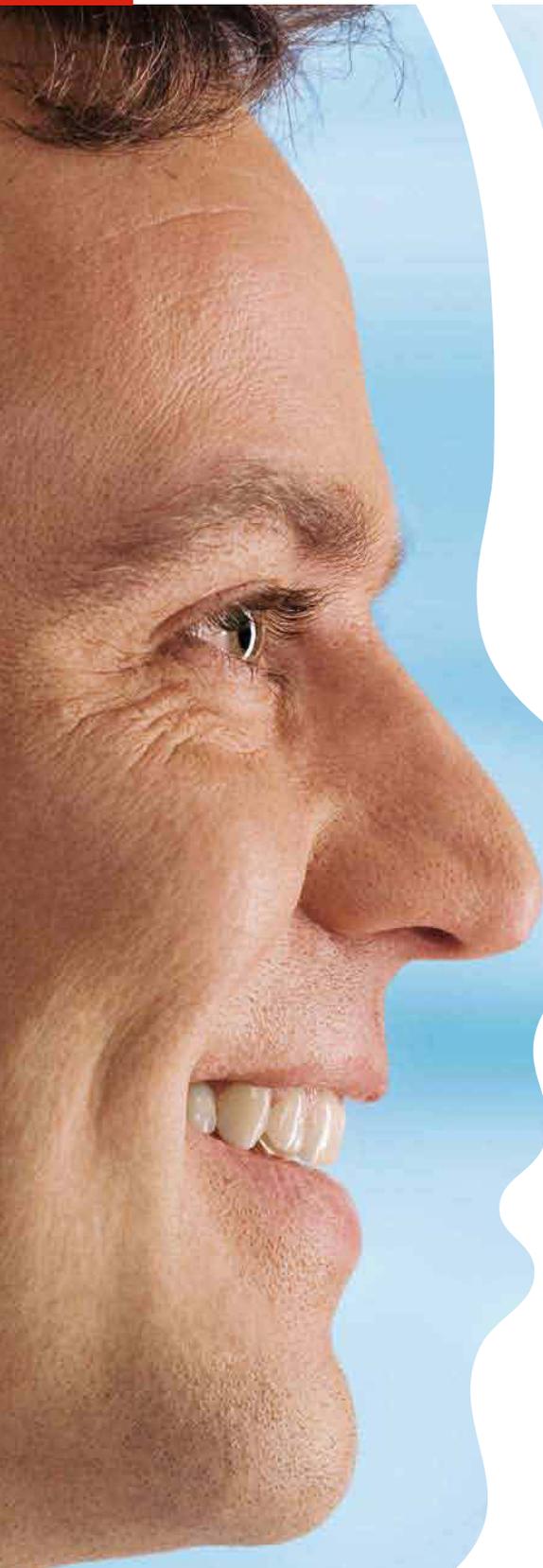
**Der LWL im Überblick:** Der Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL) arbeitet als Kommunalverband mit 13.000 Beschäftigten für die 8,5 Millionen Menschen in der Region. Mit seinen 35 Förderschulen, 19 Krankenhäusern für psychisch kranke Menschen, 17 Museen und als einer der größten deutschen Hilfezahler für behinderte Menschen erfüllt der LWL Aufgaben im sozialen Bereich, in der Behinderten- und Jugendhilfe, in der Psychiatrie und in der Kultur, die sinnvollerweise westfalenweit wahrgenommen werden. Die neun kreisfreien Städte und 18 Kreise in Westfalen-Lippe sind die Mitglieder des LWL. Sie tragen und finanzieren den LWL, den ein Parlament mit 100 Mitgliedern aus den Kommunen kontrolliert.

Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL) ■ Freiherr-vom-Stein-Platz 1 ■ 48133 Münster  
Telefon: 0251 591-4406 ■ Fax: 0251 591-5405 ■ E-Mail: [lwl@lwl.org](mailto:lwl@lwl.org)

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

# LWL

Für die Menschen.  
Für Westfalen-Lippe.



# Stark für die seelische Gesundheit

Der LWL-PsychiatrieVerbund Westfalen ist der gemeinnützige Gesundheitsdienstleister des LWL, des Kommunalverbands der 18 Kreise und 9 kreisfreien Städte in Westfalen-Lippe. Der LWL-PsychiatrieVerbund Westfalen leistet einen entscheidenden Beitrag zur seelischen Gesundheit der Menschen in Westfalen-Lippe.

■ **113 Einrichtungen im Verbund:**

Krankenhäuser, Tageskliniken und Institutsambulanzen, Rehabilitationszentren, Wohnverbände und Pflegezentren, Akademien für Gesundheitsberufe, Institute für Forschung und Lehre

■ **ca. 8.500 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter** aus allen Berufen des Gesundheitswesens

■ **ca. 140.000 behandelte und betreute Menschen** im Jahr

Wir arbeiten für Sie in den Kreisen Borken, Coesfeld, Gütersloh, Höxter, Lippe, Paderborn, Recklinghausen, Soest, Steinfurt, Unna, dem Hochsauerlandkreis und dem Märkischen Kreis sowie in den kreisfreien Städten Bochum, Dortmund, Hamm, Herne und Münster.