

# Dortmunder Gesundheitszeitung

**Auf einen Blick:  
Kliniken und  
Krankenhäuser**

**Im Alter:  
Zu Hause  
gut versorgt**

**Ernährung:  
Gesund durch  
den Tag**

## FRUCHTBARE ERDE

*Großer Saisonverkauf  
Naturtextilien & Schuhe  
bis 23.07.2011*

**20%** Bio-Center  
**50%** Fruchtbare Erde  
Stockumer Straße 412  
44227 Dortmund **30%**

Für weitere Informationen besuchen Sie uns im Internet unter:  
[www.fruchtbare-erde.de](http://www.fruchtbare-erde.de)



## EDITORIAL

**Hand aufs Herz:** Leben Sie gesund? Vermutlich werden die meisten von uns antworten: „Im Prinzip schon, aber ich könnte ein bisschen mehr auf dieses oder jenes achten.“ Mehr Sport treiben, weniger Süßigkeiten naschen, sich mehr an der frischen Luft bewegen, mehr Obst und Gemüse essen, mehr (Wasser) bzw. weniger (Alkohol) trinken, mich weniger ärgern und stressen – am besten gleich alles auf einmal. Das wissen wir und ändern unser Verhalten häufig dennoch nicht. Dabei soll schon Hippokrates, der Begründer der Medizin, gesagt haben: „Wenn Du nicht bereit bist, Dein Leben zu ändern, kann Dir nicht geholfen werden.“

Also: Starten wir einen neuen Anlauf, gleich heute. Einige Anregungen und Tipps für ein gesünderes Leben finden Sie auch auf den folgenden Seiten unserer „Dortmunder Gesundheitszeitung“, in der wir viele Experten, darunter auch zahlreiche Fachleute aus Dortmund, zu Wort kommen lassen. Neben Themen von A wie Altersdemenz bis Z wie Zahnpflege möchten wir Sie vor allem mit zahlreichen nützlichen Adressen und Informationen zu den Dortmunder Kliniken und Krankenhäusern sowie einer Vielzahl an Selbsthilfegruppen versorgen – und zeigen, wo Sie im Notfall „in besten Händen“ sind.

„Alles Gute“ wünscht  
Ihre Sonja Biedebach



## INHALTSVERZEICHNIS



Foto: Franz Luthie

**Bewegung ist wichtig:** Wer sich fit halten möchte, sollte nicht nur auf eine gesunde Ernährung achten, sondern auch auf viel Bewegung. Das gilt für Jung und Alt gleichermaßen. Eine tolle Gelegenheit dafür bietet der neue Phoenixsee mit seinen weitläufigen Uferwegen. Zahlreiche Dortmunder nutzen mittlerweile die Gelegenheit, mit dem Fahrrad oder zu Fuß den See zu umrunden.

# THEMEN

## IM NOTFALL

### Wer hilft wann wie wo weiter?

Notdienste und Beratungsstellen in Dortmund

## ALLERGIEN

### Genießen ohne Schock

Tipps für Allergiker

## FAMILIENKÜCHE

### Für Abenteurer und Naschkatzen

Kochen macht Spaß und schult die Sinne

## ERNÄHRUNG

### Gemüse fördert geistige Fitness

Tipps für die Mittagspause

## KRANKENHÄUSER UND KLINIKEN

### Alle auf einen Blick

Kontaktmöglichkeiten, Infos und Leistungen

## TIPPS FÜR IHRE GESUNDHEIT

### So bleibt der Mund gesund

Umfassende Zahnpflege zweimal täglich

## REISEN

### Gut gerüstet in den Urlaub

Unbesorgt und gesund unterwegs

## DEMENZ

### Hilfe annehmen

Anlaufstelle für Angehörige und Betroffene

## PFLEGE

### Zu Hause gesund werden

Beratung im Knappschaftskrankenhaus

## SELBSTHILFEGRUPPEN

### Gemeinsam mehr erreichen

Unterstützung bei Krankheit und Sucht

## IMPRESSUM

## WAZ Mediengruppe

### WAZ/NRZ/WR/WP/IKZ

Westdeutsche Allgemeine Zeitungsverlagsgesellschaft E. Brost & J. Funke GmbH & Co.KG, Friedrichstraße 34-38, 45128 Essen, Telefon +49-(0)201-8040 Fax +49-(0)201-804-23 52

### Geschäftsführung

Bodo Hombach,  
Christian Nienhaus

**Anzeigenleitung und verantwortlich für Anzeigen**  
Christian Klauke

### Leitung Regional-Verkauf

Andreas Schlierkamp

### Leitung Regionalbüro

Olav Schulte

### Kontakt Anzeigen

Fred Stadtkewitz

Tel: +49 (02 31) 95 73 - 13 06

Hans-Joachim Sklenak

Tel. +49 (0231) 95 73 - 38 72

### Leitung Produktmanagement

Mirco Striewski

### Produktmanagement

Sonja Biedebach

### Redaktion

Michael Braun, Andreas Graw,

Sarah Heppekausen, Sven-

Lukas Müller, Kristina Sievers,

Svenja Wißemann

### Gestaltung

Michael Braun, Verena Hülssiep,

Sven-Lukas Müller

### Druck

Druck- und Verlagszentrum

GmbH&Co.KG,

Hohensyburgstraße 67,

58099 Hagen

ST.-JOHANNES-HOSPITAL

# Im Mittelpunkt: der Patient

## Interdisziplinäre Zentren für maßgeschneiderte Therapien

Beiderärztlichen Diagnose und der Versorgung von Patienten kommt der interdisziplinären Zusammenarbeit im St.-Johannes-Hospital mit seinen Zentren eine besondere Bedeutung zu: Gemeinsam erstellen hier Experten aus den 13 Fachabteilungen eine individuelle Strategie, um die bestmögliche Therapie jedes einzel-

nen Patienten zu gewährleisten. In den regelmäßig stattfindenden Tumorkonferenzen (Foto rechts) kommen alle beteiligten Partner zusammen: Chirurgen, Onkologen, Radiologen, Strahlentherapeuten, Apotheker, Pathologen und Mitarbeiter des sozialen Dienstes besprechen anhand der individuellen Befunde eine optimale

Versorgung. Dieser interdisziplinäre Ansatz kann als einer der Schlüssel zu den großen Behandlungserfolgen des St.-Johannes-Hospitals gelten – das Konzept der Tumorkonferenzen etwa wurde bereits vor über zehn Jahren erfolgreich eingeführt. Mit dem AdipositasZentrum, BrustZentrum, DarmZentrum, DialyseZentrum, Gefäß-



In der regelmäßigem Tumorkonferenz treffen alle beteiligten Partner zusammen.



Beratung in der Ambulanz des Onkozentrums

Zentrum, HerzZentrum und OnkoZentrum verfügt das St.-Johannes-Hospital über sieben hochspezialisierte Kompetenzzentren, in denen Kliniken, Fachabteilungen und externe Partner kooperieren. Dabei setzt die Qualifikation als Zentrum eine hohe Erfahrung aller Beteiligten im jeweiligen Fachgebiet voraus: Für ein Brustkrebszentrum etwa ist festgelegt, dass dort jeder Operateur jährlich mindestens 50 Operationen durchführt und pro Jahr 150 neue Fälle behandelt werden – im BrustZentrum des St.-Johannes-Hospitals werden

Jahr für Jahr sogar rund 300 Fälle behandelt. Die fachliche Qualifikation und permanente Weiterbildung wird außerdem anhand von jährlich vorgenommenen Überprüfungen durch externe Fachleute vor Ort sichergestellt. Alle Kliniken des St.-Johannes-Hospitals sind nach DIN EN ISO 9001:2008 zertifiziert.

■ **St.-Johannes-Hospital**  
**Johannesstraße 9–13**  
**44137 Dortmund**  
**Tel: 0231/18430**  
**www.joho-dortmund.de**



KATH. ST.-JOHANNES-GESELLSCHAFT  
 DORTMUND gGmbH  
 Kranken- und Pflegeeinrichtungen

## EINE STARKE GEMEINSCHAFT

Die Kath. St.-Johannes-Gesellschaft Dortmund gGmbH (Kranken- und Pflegeeinrichtungen) ist am 01.01.1998 mit dem Zweck der Förderung der Gesundheits- und Altenpflege sowie der Betreuung von Kindern, Jugendlichen und Bedürftigen gegründet worden. Zusammen sind wir eine starke Gemeinschaft.

*Wirken, Handeln, Begegnen, von Mensch zu Mensch, gemeinsam in christlicher Gesinnung.*



### St.-Johannes-Hospital

Schwerpunkt Krankenhaus  
 Johannesstraße 9-17,  
 44137 Dortmund  
 Telefon (0231) 1843-0



### Ambulantes OP-Zentrum

am St.-Johannes-Hospital Dortmund  
 Johannesstraße 9-17,  
 44137 Dortmund  
 Telefon (0231) 1843-2130



### Marien Hospital

Innere Medizin, Diabetologie,  
 Psychiatrie, Psychotherapie  
 Gablonzstraße 9,  
 44225 Dortmund  
 Telefon (0231) 7750-0



### St.-Elisabeth-Krankenhaus

Innere Medizin und Geriatrie  
 Kurler Straße 130,  
 44319 Dortmund  
 Telefon (0231) 2892-0



### St.-Elisabeth-Altenpflege

Seniorenpflegeeinrichtung  
 Kurler Straße 130,  
 44319 Dortmund  
 Telefon (0231) 2892-0



### Christinenstift

Seniorenpflegeeinrichtung  
 Eisenmarkt 2-6,  
 44137 Dortmund  
 Telefon (0231) 18201-0



### St. Josefinenstift

Seniorenpflegeeinrichtung  
 Ostwall 8-10,  
 44135 Dortmund  
 Telefon (0231) 55 69 05-0



### Jugendhilfe St. Elisabeth

Jugendhilfeeinrichtung  
 Brücherhofstr. 200,  
 44265 Dortmund  
 Telefon (0231) 94 60 600



KATH. ST.-JOHANNES-GESELLSCHAFT  
 DORTMUND gGmbH  
 Kranken- und Pflegeeinrichtungen

## IM NOTFALL

# Wer hilft wann wie wo weiter?

## Notdienste und Beratungsstellen: Die wichtigsten Kontakte für Menschen in Not

In Dortmund bemühen sich viele Stellen um eine erste Hilfe in verschiedenen Notfällen. Nachfolgend finden Sie ein Auflistung der Ansprechpartner und Öffnungszeiten von Dienststellen.

- **AIDS-Beratungsstelle** des Gesundheitsamtes, Tel: 0231 / 50-23601
- **AIDS-Hilfe Dortmund**, Tel: 0231 / 1888770
- **Ärztlicher Notfalldienst**, geöffnet von Samstag 8 bis Montag 7 Uhr, an Feiertagen ab 20 Uhr des Vortages bis 7 Uhr des folgenden Werktages, Tel: 01805 / 044100
- **Beratungsstelle für Schwangerenkonflikte**, Informationen und Beratung zum Schwangerschaftsabbruch und über sozial-wirtschaftliche Hilfen. Montag bis Mittwoch 8.30 - 16 Uhr,

Donnerstag 8.30 bis 18 Uhr und Freitag 8.30 bis 13 Uhr, AWO Dortmund, Tel: 0231 / 9934-222

- **Frauenhaus:** Im Frauenhaus finden misshandelte Frauen und deren Kinder Schutz und Beratung rund um die Uhr. Das Fax ist nur zu den Bürozeiten Montag bis Freitag 9 bis 16 Uhr besetzt, Tel: 0231 / 800081
- **Gesundheitsamt der Stadt Dortmund**, Hövelstraße 8, 44137 Dortmund, E-Mail: gesundheitsamt@dortmund.de, Tel: 0231 / 50-23603, Begutachtungen für Erwachsene: Tel: 0231 / 50-23528, Gesundheitsdienst für Kinder und Jugendliche: Tel: 0231 / 50-22532, Beratungsstelle: Tel: 0231 / 50-24772, Methadonambulanz: Tel: 0231 / 50-25392, Beratung zur Tuberkulose: Tel: 0231 / 50-23599 und



Foto: Rottmann

Im Gesundheitsamt werden viele verschiedene Leistungen für die Bürger vorgehalten.

50-23605, meldepflichtige Krankheiten, Umweltmedizin, Berufe des Gesundheitswesens: Tel: 0231 / 50-23575

- **Giftinformationszentrale** der Universitätsklinik Bonn,

rund um die Uhr, Tel: 0228 / 2873211

- **Hilfe für Kriminalitätsoffer** Weißer Ring e.V., kostenloser Opfernotruf rund um die Uhr, Tel: 01803 / 343434
- **Jugendschutzstelle**,

Beratung, Information, Kontakte, Tel: 0231 / 86108511

- **Kinderschutz-Zentrum Dortmund:** Ärztliche Beratungsstelle gegen Vernachlässigung und Misshandlung von Kindern e.V., Gutenbergstraße 24, 44139 Dortmund, Tel: 0231 / 206458-0
- **Kinder- und Jugendtelefon**, Montag bis Freitag 15 bis 19 Uhr kostenlose Kinder- und Jugendseelsorge, Tel: 0800 / 1110333
- **Krankentransporte** der Berufsfeuerwehr Dortmund, Tel: 0231 / 19222
- **Notdienst des Dortmunder Jugendamtes** in akuten Notsituationen (Misshandlungen/Vernachlässigungen von Kindern) rund um die Uhr, auch an Wochenenden und Feiertagen, Tel: 0231 / 50-12345



ZAHNARZTPRAXIS  
DR. HERMINGHAUS



## Implantate präzise am Computer geplant

### Computergestütztes 3D-Verfahren in der Praxis Dr. Herminghaus

Seit über 40 Jahren steht der Name Herminghaus für Zahnmedizin und Zahntechnik aus einer Hand. Besonders im Bereich Implantologie setzt die Praxis um Dr. Ingo Herminghaus auf die gemeinsame, computergestützte 3D-Planung durch Zahnärzte und Zahntechniker, um bei minimalem OP-Risiko ein bestmögliches zahntechnisches Ergebnis zu erzielen. Nach Meinung des Behandlerteams sollte die digitale Analyse und Planung von Implantaten heute für alle Patienten der Goldstandart sein, um vorhersagbare und zukunftssichere Ergebnisse erwarten zu können. Das übrige Leistungsspektrum der Praxis erstreckt sich über die gesamte Bandbreite der zahnärztlichen und zahntechnischen Tätigkeit auf höchstem Niveau. Chirurgische Eingriffe können wahlweise auch unter Vollnarkose durchgeführt werden. Durch die Integration des zahntechnischen Meisterlabors gelingt in der Praxis Herminghaus außerdem die bestmögliche Abstimmungen zwischen Arzt und Techniker.

„Altes Postamt“ | Strümkedestrasse 26 | 44359 Dortmund  
Telefon: 0231-99 20 510 | [www.drherminghaus.de](http://www.drherminghaus.de)

Im Team stellen sie die präzise Planung von Implantaten sicher: Jörg Deuble, Stephan Mels und Dr. Ingo Herminghaus (v.l.).



ERNÄHRUNG

# Genießen ohne Schock

■ Mathilde Kersting vom Dortmunder Forschungsinstitut für Kinderernährung gibt Tipps für Allergiker

Allergien bei Kindern sind nicht zu unterschätzen. Eine Sorge kann Mathilde Kersting, stellvertretende Leiterin des Forschungsinstituts für Kinderernährung in Dortmund (FKE), jungen Eltern allerdings nehmen: Wie Studien belegen, müssen allergisch vorbelastete Säuglinge nicht speziell ernährt werden. „Für alle Kinder gelten dieselben Ernährungsempfehlungen, auch wenn die Eltern Allergiker sind“, so Kersting. Nur

wenn die Babys nicht gestillt würden, sollte als Muttermilchersatz eine hypoallergene Nahrung gegeben werden.

Für ältere Kinder gilt: Erst, wenn der Kinderarzt durch Tests eine Allergie genau nachgewiesen hat, sollten Eltern das betreffende Lebensmittel weglassen. „Wir müssen Kinder davor schützen, dass sie ohne Not eine Diät einhalten“, rät Kersting. Manche Allergien, wie beispielsweise gegen Kuhmilch, könnten sich auch im Laufe der Jahre wieder verlieren. Deshalb empfiehlt Kersting den ständigen Kontakt zum Kinderarzt.

Ist bei Kindern eine Nahrungsmittelallergie festgestellt, sollten sie mit ihren Spielkameraden nicht ihr Pausenbrot tauschen.



Foto: Gregor Schlaeger

**So schmeckt's:** Kinder mit einer Lebensmittelallergie sollten ihr Pausenbrot nicht tauschen.

Denn das könne einen Allergieschock auslösen, sagt Monika Niehaus, Kinder- und Jugendärztin aus Weimar und Sprecherin des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) in Thüringen. „Die Kinder müssen lernen, sich

mit den Inhaltsstoffen eines Produkts, das sie gerne essen möchten, zu befassen und die Lebensmittelkennzeichnung zu verstehen.“

Eine Lebensmittelallergie verursacht Schleimhautsymptome oder Kribbeln im Mundraum bis hin zu

Schwellungen, oft auch Hautausschläge. Je schwerer eine Allergie ist, desto mehr Körperteile zeigen Reaktionen. „Zwei oder mehr Symptome an verschiedenen Organsystemen, Heiserkeit, ein Gefühl der Enge in der Brust oder Atemnot sind Warnzeichen für einen Allergieschock. Dann müssen Notfallmedikamente gespritzt und ein Notarzt gerufen werden“, sagt die Expertin.

„Eltern und Kinder müssen wissen, was bei einer allergischen Reaktion zu tun ist. Medikamente, die der Kinder- und Jugendarzt dem Kind dafür gegeben hat, sollten stets verfügbar sein, auch in der Schule“, rät Niehaus.

■ **Informationen** und Broschüren zum Thema gibt es unter: [www.fke-do.de](http://www.fke-do.de)



Foto: Franz Luthje

**Mathilde Kersting** vom FKE.

ANZEIGE

ANZEIGE

## Ohne gute Nacht kein schöner Tag

Betten Hutt – Erfahrung mit Schlaf

Ein guter Tag beginnt mit einer guten Nacht – diesem Grundsatz folgt das Team von Betten Hutt um Inhaber Heiko Hutt. Seit 142 Jahren kümmert sich das Familienunternehmen um den guten Schlaf der Dortmunder.

Wenn es um Zudecken, Kissen und Bettensysteme geht, sind die Kunden im Westenhellweg 107, mitten in der City, gut aufgehoben. Sechs Mitarbeiter kümmern sich um die Kunden und stehen mit Rat und Tat zur Seite. Zudecken, Bettwäsche und Tischwaren sind in einem Teil des Geschäfts zu finden, im anderen stehen Bettensysteme bereit zum Probieren.

„Der Mensch verbringt fast ein Drittel seines Lebens im Bett, bei zirka acht Stunden Schlaf pro Tag“, weiß Heiko Hutt, „da spielt das richtige Bettssystem, also Matratze und Lattenrost, eine sehr wichtige Rolle.“ Viele Menschen haben Beschwerden an der Wirbelsäule oder mit den Schultern

und vieles lässt sich durch ein individuell eingestelltes Lattenrost mit passender Matratze merklich lindern.

„Wir haben hier ein spezielles Analysesystem, das in Zusammenarbeit mit dem Ergonomie Institut München Dr. Heidinger entwickelt wurde“, erklärt Hutt. Damit lasse sich unter anderem die Wirbelsäulenform und die Schulter- und Beckenbreite messen. „Nach diesen Ergebnissen kann das Lattenrost eingestellt werden, sodass es den Rücken in der Nacht optimal entlastet.“ Ein gut eingestelltes Bettensystem löst nicht alle Probleme, aber es verschafft nachts Linderung und kann dafür sorgen, dass der Tag ohne Kreuzschmerzen beginnt.

■ **Betten Hutt**  
Westenhellweg 107  
44137 Dortmund  
Tel: 0231 / 144305  
Mo. bis Fr. 10 bis 19 Uhr,  
Sa. 10 bis 17 Uhr

**Autorisiertes Fachgeschäft Aktion Gesunder Rücken e. V.**

Ihrem Rücken zuliebe...



**TEMPUR**



**lattoflex**  
BETT SYSTEM



dormabell  
**ACTIVE**



das Bettssystem von dormabell  
**innova**

... ein Bettssystem von

Betten Hutt

Dortmund-City · Westenhellweg 107/109 · Tel. 02 31/14 43 05

Ihr Partner für besseren Schlaf

Seit über 140 Jahren

## ERNÄHRUNG

# Für Abenteurer und Naschkatzen

■ Kinder in der Küche: Kochen macht Spaß und schult die Sinne – TU Dortmund forscht fürs Schulobstprogramm

**K**eine Lust, immer alleine zu kochen? Den Wunsch, mehr Zeit mit der Familie verbringen? Da hilft eines garantiert: Kinder kochen lassen. Denn mit „kleinen Küchenhelden“, davon ist Sternekoch Alexander Herrmann aus dem fränkischen Wirsberg aus Erfahrung überzeugt, erlebt die ganze Familie „Kochabenteuer“. Wenn der Vater von zwei Kindern am Herd steht, lautet sein Motto „Mit Essen spielt man doch!“. In seinem Buch „Küchenhelden. Kochspaß für Kinder“ schreibt er, Kinder sollten „nach Herzenslust probieren, anfassen und experimentieren“.

Wenn Eltern früh auf die natürliche Neugier und das Interesse der Kinder eingehen, förderten sie nicht nur deren Sinne und handwerkliches Geschick. Sie schafften auch „die besten Voraussetzungen, dass Kinder später selber kochen lernen und unabhängig werden vom großen Angebot der Fertigprodukte“, sagt Dagmar von Cramm, Ernährungswissenschaftlerin aus Freiburg und Autorin zahlreicher Bücher zum Thema „Kochen für Kinder“.

Allerdings packten Kinder Studien zufolge heute sehr viel weniger im Haushalt mit an als früher, sagt von Cramm. „Die Haushaltskompetenz nimmt ab bei Kindern und Jugendlichen“, weiß auch der Gesundheitswissenschaftler Günter Eissing von der TU Dortmund. Und: „Die Kinder lernen es nicht, wenn



Foto: Knut Vahlensieck

**Wie viel Freude** Gemüseschnippeln machen kann, lernen die Jungen und Mädchen der Umland-Grundschule beim Dortmunder Schulobstprogramm.

es zu Hause nicht gemacht wird.“ Von Cramm appelliert daher an Eltern, ihren Kindern etwas zuzutrauen. Das fange schon bei der Auswahl des Essens und dem gemeinsamen Einkauf an: „Mal in einem Kochbuch blättern, ein Bild zeigen, das Kind mitentscheiden lassen und dann zusammen die Zutaten kaufen“, rät die Ernährungsexpertin und Mutter von drei Kindern.

## Die ganz Kleinen helfen bei der Tischdekoration

Wichtig sei es, Gerichte auszusuchen, bei denen die Kinder wirklich selbst aktiv werden: also waschen, raspeln, schneiden, hacken, kneten, aber auch wiegen und messen können. „Es sollte mit den Händen zu tun haben und nicht auf Timing ankommen. Also keinen großen Braten kochen, sondern am besten etwas, das den Kindern schmeckt, zum Beispiel

Grießbrei, Nudelsuppe oder einen Bratapfel.“ Für den Anfang empfiehlt die Fachfrau kalte Küche, zum Beispiel Obstsalat. Grundsätzlich sollten viele frische Zutaten verwendet und verarbeitet werden.

Wer Kinder für das Kochen begeistern wolle, lasse sie außerdem beim Kochen und Backen viel naschen und ausprobieren, darin sind sich die Experten einig. „Mit Speck fängt man Mäuse“, sagt von Cramm. Kinder seien eher bereit, etwas Neues zu probieren und zu schmecken, wenn sie es selbst mit zubereitet haben.

Die Grundlage dafür wird schon früh gelegt: Bereits Drei- bis Vierjährige könnten die Küchenschürze umbinden, aber auch den Tisch decken helfen, sagt Dagmar von Cramm. Das Ergebnis sind nicht selten sehr originelle Tischdekorationen und hinge-

bungsvoll gefaltete Servietten. „Die Basis für Kochen mit Kindern ist die Mithilfe im Haushalt“, meint von Cramm. Am besten klappt es ihrer Erfahrung nach mit Kindern im Alter von fünf bis acht Jahren.

Grundsätzlich sei es aber ratsam, in der Nähe zu bleiben, auch wenn man Kindern das Feld überlässt, sagen Experten wie Dagmar von Cramm. Tabu ist ihrer Ansicht nach Frittieren und Fettgebratenes, denn heißes Fett birgt Verletzungsfahrer. Auch mit Töpfen voll kochendem Wasser sollten kleine Kinder noch nicht hantieren. Schneiden und schnippeln können sie am besten im Sitzen und mit einem ausreichend scharfen Messer, das gut in der Hand des Kindes liegt. „Die meisten Verletzungen gibt es mit stumpfen Messern ohne Sicherheitsgriff“, so die Ernährungsberaterin.

Neben der Sicherheit spielen auch Zeit und eine ruhige Arbeitsatmosphäre eine große Rolle, wenn das gemeinsame Kochen Spaß machen soll. „Es dauert mindestens doppelt so lange, wenn man mit Kindern kocht“, weiß die von Cramm. „Und man sollte nicht sehr hungrig kochen, denn dann sind alle genervt.“ Eine weitere wichtige Zutat für entspanntes Familienkochen sind Eltern, die gelassen bleiben, wenn ein Ei herunterfällt, Salz verschüttet wird oder von der Möhre nach dem Schälen nur noch die Hälfte übrig ist.

## SCHULOBSTPROGRAMM

Obst und Gemüse sind gesund und steigern die Leistungsfähigkeit. Seit 2007 beteiligen sich deshalb auch 21 Dortmunder Schulen am EU-Schulobstprogramm, bei dem Schüler mit kostenlosem Obst und Gemüse versorgt werden. Wissenschaftlich begleitet wird das Präventionsprogramm „Dortmunder Kinder. Besser essen. Mehr bewegen.“ von Günter Eissing, Professor für Gesundheitsförderung und Verbraucherbildung an der TU Dortmund. In der Praxis steht neben der Versorgung die pädagogische Begleitung des Programms im Vordergrund. Gerade in Zeiten von EHEC und anderen Lebensmittelkrisen ist es für die Initiatoren wichtig, dass die Kinder auch die richtige Zubereitung und Hygiene lernen. „Die Kinder sollen lernen, wie man ein Obstmesser benutzt, eine Möhre schält oder einen Apfel teilt“, erklärt Eissing.



Foto: Tanja Pickartz

**Den Umgang mit einem Obstmesser lernen Kinder im Schulobstprogramm.**

## CMS Pflegewohnstift Rodenbergtor



- 120 Pflegeplätze in 98 Einzel- und 11 Doppelzimmern
- Spezieller Wohnbereich für Demenzerkrankte
- 38 individuelle Stiftswohnungen 37 bis 61 qm
- Bistro/Café, Gesellschaftsräume, Garten, Terrasse uvm.

Märtmannstr. 4 · 44287 Do-Aplerbeck  
Tel. 0231-53 47 50 · www.cms-verbund.de



Unser ambulanter Pflegedienst stellt sich vor

## CMS Ambulant

Sicherheit - Geborgenheit - Respekt



Rodenbergstraße 1-5 · 44287 Dortmund Tel. 0231-5 34 75-333  
Fax: 0231-5 34 75-155 · www.cms-verbund.de · info@cms-verbund.de

## ERNÄHRUNG

# Gemüse fördert geistige Fitness

■ Dortmunder Arbeitsforscher gibt Ernährungstipps fürs Büro – Wasser und Saftschorlen als Durstlöcher

Die Deutschen sind zu dick: Etwa zwei Drittel der Männer und jede zweite Frau bringen laut Nationaler Verzehrstudie zu viel Gewicht auf die Waage. Der Grund dafür lauert vor allem am Arbeitsplatz. „Besonders bei sitzenden Tätigkeiten im Büro ist die Gefahr groß, zu viel vom Falschen zu essen“, warnt Dr. Ulrike Roth, Arbeitsmedizinerin vom TÜV Rheinland. Die Ernährung sollte sich an der Tätigkeit orientieren: Wer viel unterwegs ist und sich bewegt, verträgt mehr Kalorien pro Tag als jemand, der fast nur sitzt.

Dr. Michael Falkenstein vom Leibniz-Institut für Arbeitsforschung an der TU Dortmund rät grundsätzlich, viel Gemüse und wenig Fleisch und Kartoffeln zu essen. Das helfe nicht nur gegen Müdigkeit nach der Mittags-



Foto: Gerald Nill

**Für die Mittagspause** am Arbeitsplatz empfiehlt Dr. Michael Falkenstein viel Gemüse und wenig Fleisch und Kartoffeln.

pause, „das fördert auch die geistige Leistung“. Vor allem dunkelfarbiges Gemüse wie Brokkoli, Spinat, Karotten und Kohl wirke sich günstig aus durch die darin enthaltenen Antioxidantien. „Und was gut

ist für den Körper, ist auch gut für den Verstand“, so Falkenstein.

Großer Fehler: Statt eine Pause einzulegen, essen die meisten parallel zum Arbeiten. Das Problem: Dabei

verliert man schnell den Überblick darüber, was und wie viel bereits in den Magen gewandert ist. Ratsam ist es daher, bewusst Pausen zum Essen in den Tagesablauf einzuplanen – als Richtwert gelten drei Hauptmahlzeiten.

Snacks dazwischen sind erlaubt, müssen aber gesund sein: Als Zwischenmahlzeit fürs Büro empfehlen sich Obst und Trockenobst, Gemüse, Nüsse und Joghurt. Diese Art von Speisen versorgen den Körper nicht nur mit Vitaminen und Nährstoffen, sie können auch für die Leistungsfähigkeit im Job wahre Wunder leisten. Nüsse fördern zum Beispiel das Konzentrationsvermögen. Von Keksen und anderen Backwaren rät Dr. Falkenstein ab. „Die enthalten meist schlechte Fette. Davon würde ich die Finger lassen.“ Günstige Fette sind zum

Beispiel Lein- oder Rapsöl.

Entscheidend ist, auf das richtige Verhältnis von Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß zu achten. Wer in der Kantine isst, stellt sich seine Portion am besten individuell zusammen statt auf Kompletterichte zurückzugreifen. Von Light-Produkten rät Arbeitsmedizinerin Roth, die auch Kantinenbetreiber berät, generell ab. „Sie führen dazu, dass am Ende mehr verzehrt und getrunken wird“, erläutert die Expertin.

Wichtig ist es außerdem, genügend zu trinken. Anderthalb bis zwei Liter Flüssigkeit sollte man über den Tag verteilt zu sich nehmen. Ideale Durstlöcher sind Wasser, Saftschorlen sowie ungesüßte Tees. Neue Studien belegen: Kaffee entwässert nicht und darf folglich zur Trinkmenge hinzu gerechnet werden.

ANZEIGE

ANZEIGE

## Naturheilkunde und Schulmedizin... passt das?

Mit alten Heilerfahrungen aus der Natur gegen chronische Leiden vorgehen

Die zwei sind ein gut eingespieltes Team und wissen um die Vorteile des anderen. Die Naturheilkunde ist die perfekte Ergänzung der Schulmedizin, dieser Ansicht ist Hans A. Dirks, Internist und Naturheilkundler mit Leib und Seele. Er erklärt seinen Patienten, warum beides ineinandergreift.

„Die Paradedisziplin der Schulmedizin ist die Behandlung von akuten Krankheiten“, weiß der Arzt. „Hier ist für eine Genesung die einseitige Ausrichtung der Schulmedizin auf die Ursache der Krankheit und deren Behebung, beispielsweise bei Infektionen durch ein Antibiotikum, die erfolgversprechendste Therapiemethode.“ Die Naturheilkunde kommt dann zum Einsatz, wenn die Schulmedizin mit ihren Verfahren nicht mehr weiterkommt, „das ist vor allem bei vielen chronischen Leiden der Fall, seien es Rückenschmerzen, Verdauungs- und Durchblutungsstörungen oder Ähnliches.“ Hier gehe es darum, auf Bereiche der Lebensführung einzugehen und die Patienten für eine naturgemäße, das heißt gesunde

Lebensweise zu sensibilisieren. „Die Naturheilkunde funktioniert, weil sie dem Körper durch ein Reiz-Reaktionsschema zur Mobilisierung der Selbstheilungskräfte verhilft“, erklärt Dirks. Das habe nichts mit den Methoden der Alternativmedizin, wie Homöopathie oder Ayurveda zu tun. Die Naturheilkunde ist als eine Erfahrungsheilkunde zu verstehen, „beruht sie doch auf den Lehren von Vincenz Priëznitz und Sebastian Kneipp, die als Väter der modernen Naturheilkunde gelten.“

Als Beispiel für ein klassisches Verfahren nennt Dirks die Neuraltherapie: „Sie ist vor allem für Menschen geeignet, die sich mit Muskelverspannungen und den daraus resultierenden Beschwerden herumplagen.“ Durch eine Betäubung an den entsprechenden Trigger-Punkten, kann die Muskulatur aus dem Teufelskreis „verspannte Muskulatur – Nervenreiz“ ausbrechen und endlich locker lassen. „Da kann es sein, dass schon eine einzige Behandlung ausreicht“, spricht Dirks aus langjähriger Erfahrung.



**Hans A. Dirks, Internist und Arzt für Naturheilkunde**

Die Ernährungstherapie ist ein weiterer großer Bereich der Naturheilkunde, „und hier ist eine Darmsanierung mit Heilfastenkur und Entschlackung die beste Möglichkeit, um seinen Körper zu reinigen und die Ernährung umzustellen.“ Dirks bietet neben einer ausführlichen Beratung auch ärztlich begleitete Fastenkuren an. Nach der Mayr-Methode können die Patienten bei Brötchen, Milch und viel Flüssigkeit fasten. Die Hydro-Colon-Therapie ist eine Ergänzung, die den Darm sanft spült. „Die alten Horrorvorstellungen von einem klassischen Einlauf

können die Patienten ruhig zu Hause lassen, denn damit hat das Verfahren nichts gemein. Eine abgeschlossene Apparatur sorgt für das sanfte Ausspülen, ohne dass der Mensch großartig eingreifen muss.“ Dirks ist von dieser Entschlackungsmethode überzeugt, stabilisiert sie doch das Immunsystem und befreit von „Altlasten“.

Bei Erschöpfungszuständen und Durchblutungsstörungen kann die Haematogene Oxidationstherapie, kurz HOT, Linderung verschaffen. Dabei handelt es sich um eine mit Sauerstoff angereicherte Eigenbluttherapie, die dafür

sorgt, dass die Beschwerden, etwa bei Arteriosklerose, gelindert werden oder sogar ganz verschwinden. „Auch gegen Vergesslichkeit und bei Herzschwäche erziele ich mit der Therapie sehr gute Erfolge“, führt der Naturheilkundler aus. Neben den genannten Therapien gehören auch Bade-, Thermo-, Bewegungs- und Ordnungstherapie sowie Pflanzenkunde zur Naturheilkunde.

■ **Weitere Informationen:**

**Tel: 0231 / 4882524**

**oder 0231 / 370031,**

**Internet: [www.dortmund-naturheilkunde.de](http://www.dortmund-naturheilkunde.de)**



**HANS-A. DIRKS**  
Arzt für Naturheilkunde  
Internist

Bermesdickerstr. 41 • 44357 Dortmund • Tel. 37 00 31  
Westfalendamm 263 • 44141 Dortmund • Tel. 4 88 25 24

[www.dortmund-naturheilkunde.de](http://www.dortmund-naturheilkunde.de)

## HERZZENTRUM DORTMUND

# Operation durchs Schlüsselloch

## Wie ein interdisziplinäres Expertenteam mit minimalinversiven Eingriffen Leben rettet

Die Patienten werden älter, dadurch verändern sich die Krankheiten am Herzen. Höchste Zeit, das System Klinik in Sachen Herz-Erkrankungen gründlich auf den Kopf zu stellen. Immens erfolgreich tun das Privatdozent Dr. Ralf Krakor, Chefarzt der Herz- und Gefäßchirurgie, und Prof. Thomas Heitzer, Chef der Kardiologie am „Herz Do“ im Klinikum. „Herz Do“ bedeutet Herzzentrum Dortmund, und das steht für exakte Diagnoseverfahren und modernste Behandlungsmethoden. Unter gemeinsamer Leitung der beiden Chefärzte hat das Team im Herzzentrum nur ein Ziel: Für jeden Patienten die optimale Therapie finden – und durchführen.



Sie leiten gemeinsam das Herzzentrum: Priv. Doz. Dr. Ralf Krakor (links), Direktor Gefäß- und Herzchirurgie, und Prof. Thomas Heitzer, Chefarzt der Kardiologie.

### Herzkonferenz bespricht die Therapie jedes Patienten

Rund 4,5 Millionen Euro wurden in den letzten Jahren investiert, um die beiden Kliniken von einer virtuellen in eine räumliche Einheit zu verwandeln. Das Entscheidende ist: „Es kommt immer darauf an, dass die Köpfe zusammenpassen“, sagt Dr. Ralf Krakor, 48-jähriger Chefarzt der Herzchirurgie. Beruflich und persönlich – und das ist gegeben, meint sein Gegenüber Prof. Thomas Heitzer: „Durch die interdisziplinäre Zusammenarbeit übernimmt man die Denkweisen des anderen.“ Nur so ist gewährleistet, dass auf den Herzkonferenzen zweimal wöchentlich die richtigen Entscheidungen für den Patienten getroffen werden. Dabei steht immer eine Frage über allem: Wie kommt der Patient am besten da durch? „Je älter der Mensch ist, desto mehr muss man abwägen“, sagt Dr. Krakor, der Herzchirurg. Denn ältere Patienten haben geringere Kraftreserven. 20 Pro-

zent der Operierten sind über 80-Jährige, überhaupt sind die allermeisten Senioren. Vor 20 Jahren waren Herzpatienten wesentlich jünger. Durch medizinischen Fortschritt sowie eine veränderte Lebensweise werden auch Menschen mit Herzerkrankungen heute deutlich älter. Den gesamten Brustkorb bei einer OP zu öffnen, das verkraften diese Patienten nicht besonders gut. Also wird auf den großen Schnitt verzichtet, der Chirurg ist vielmehr filigran am Werk, Hand in Hand mit dem Kardiologen. Der steht für die medikamentöse Behandlung und für die komplexe Katheter-Technik. Von Draht geführte Kleinst-Instrumente verwendet der Arzt dabei – meist von der Leiste aus zum Herzen geschoben. Die Kombination beider Fachrichtungen ermöglicht große Eingriffe mit kleinen Schnitten und schont so natürlich den Patienten.

Als vor zwei Jahren eine 84-jährige Patientin eine neue Aortenklappe benötigte, war klar: Eine konventionelle Operation wäre ein zu hohes Risiko. Also ein kleiner Schnitt. Durch diesen beförderten der Kardiologe und der Herzchirurg die klein gefaltete künstliche Aortenklappe an Ort und Stelle, wo Krakor und Heitzer die Klappe zur Entfaltung brachten. Nur über Monitore sehen die Spezialisten dabei ganz genau, was sie tun. Die Patientin konnte nach einer Woche bereits das Klinikum wieder verlassen – mit einer 15000

### Infarkt: Bei Schmerzen in der Brust sofort ins Krankenhaus

Euro teuren Aortenklappe aus Rinderherzgewebe. Nach der ersten erfolgreichen Operation folgten viele weitere, nicht nur an Dortmund. Das Einzugsgebiet des Herzzentrums ist groß: Ruhrgebiet und Sauerland, teils von weiter her kommen Patienten zu den Experten nach Dortmund.

Dass es trotz des Zentrums weiterhin zwei Kliniken gibt, hat seinen Grund. Viele Fälle sind klar einer Fachrichtung zuzuordnen. Während es um die übrigen früher Kompetenz-Gerangel gab, werden diese Fälle heute in einer Herzkonferenz erörtert. Zirkum zehn Fälle werden dabei jeweils diskutiert. Ein klassischer Fall wäre eine doppelte Herzerkrankung. Zum

einen muss eine Herzklappe repariert werden, außerdem liegt noch ein kleiner Infarkt vor. Dr. Krakor und Prof. Heitzer machen sich an die Arbeit – und das gleichzeitig. Im Herzstück des Zentrums, dem Hybrid-OP, operieren die zwei Chefärzte gemeinsam. Auch Herzrhythmusstörungen werden im Herzzentrum auf höchstem Niveau diagnostiziert und behandelt. Dr. Klemm – er kam vor zwei Jahren als Spezialist von der Uniklinik Hamburg-Eppendorf – erkennt mit seinem Navigations- und Mappingsystem auch die kompliziertesten Herzrhythmusstörungen und kann sie beheben.

Gerade bei akuten Infarkten ist Zeit eine ganz entscheidende Größe. Je mehr Zeit vergeht, desto höher das Risiko, desto größer die bleibenden Schäden. Beim Faktor Zeit sind natürlich viele beteiligt: Der Patient selbst sollte bei Schmerzen in der Brust sofort ins Krankenhaus. Allerdings ist nicht jedes Krankenhaus mit dem entsprechenden Herzkatheterlabor ausgestattet. Regelmäßig werden Patienten noch weitertransportiert, häufig zum Herzzentrum. Dort geht alles ganz schnell, dafür sorgt Prof. Heitzer. Er hat anhand der Akten immer

tereingriff vor und führen ihn durch. „Dauert es mal länger als 35 Minuten, dann schauen wir, woran es gelegen hat“, so Prof. Heitzer.

Doch die ehrgeizigen Ärzte am Herzzentrum haben mehr vor. „Diese Zeit“, erläutert Dr. Krakor, „muss auch nachts gegeben sein, wenn nicht das ganze Team hier im Haus ist.“ Daher setzt sich Professor Heitzer zurzeit dafür ein, dass Dortmunder Rettungswagen mit einem Tele-EKG ausgestattet werden. Das übermittelt internetgestützt die Werte des Patienten ins Krankenhaus und auf das Handy des Oberarztes: „Damit könnten wir schon Diagnosen stellen, während der Patient noch auf dem Weg zu uns ist“, erläutert Heitzer.

### Spezialisiert auf den minimalinversiven Eingriff

Am Herzzentrum in Dortmund werden alle Eingriffe am Herzen auf höchstem Niveau durchgeführt. Auch schwierige minimalinvasive Eingriffe gehören mittlerweile zum Standard des Hauses. So hat Dr. Krakor in den vergangenen sieben Jahren mehr als 700 Mitralkappen repariert, ohne die früher notwendige Öffnung des Brustkorbs. Stattdessen ist der Schnitt drei Zentimeter groß.



Dr. Krakor und sein Team bei einer minimalinversiven Operation der Mitralklappe.

die „Door To Balloon Time“ im Blick, also die Zeit von der Ankunft des Patienten an der Krankenhausporte bis zum aufgeblasenen Ballon, der das verengte Blutgefäß wieder weitet. Anschließend stützt ein so genannter Stent das Gefäß etwa wie einen Stollen. 35 Minuten sind der aktuelle Schnitt der „Door To Balloon Time“ – ein Topwert.

In dieser Zeit erstellen die Herz-Spezialisten die Diagnose, bereiten den Katheter

Durch eine Art Tunnel operiert Dr. Ralf Krakor mit speziellem Operationsbesteck, es ist sehr lang und dünn. Natürlich ist auch dieses Verfahren kameragestützt. Ohnehin ist das Herzzentrum eine mit modernster Technik ausgestattete Einheit am Klinikum Do, geführt von zwei Ärzten, die ehrgeizig daran arbeiten „ihr“ Herzzentrum ständig zu verbessern, neue Diagnoseverfahren zu entwickeln und die neuesten OP-Techniken nach Dortmund zu holen.



Prof. Thomas Heitzer erläutert einer Patientin die Ergebnisse der Ultraschall-Untersuchung.

# Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen

HERZZENTRUM DORTMUND

HR/Puls



54

SpO<sub>2</sub>

99

Puls 54



Verantwortung für Gesundheit



Klinikum Dortmund gGmbH  
Akademisches Lehrkrankenhaus  
der Universität Münster  
[www.klinikumdo.de](http://www.klinikumdo.de)

KRANKENHÄUSER UND KLINIKEN

Wo befinden sich die wichtigsten Krankenhäuser und Kliniken Dortmunds? Auf der Karte sind die Standorte der Einrichtungen eingezeichnet, sodass sie schnell gefunden werden können. Die Nummern in der Karte lassen sich den Informationen rund um diese Karte zuordnen. Hier sowie auf der Folgeseite sind außerdem die wichtigsten Fakten rund um diese Einrichtungen zusammengetragen worden. Die Auflistung der Krankenhäuser und Kliniken erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

**1.) Klinikum Dortmund gGmbH, Klinikzentrum Nord,** Münsterstraße 240, 44145 Dortmund, Tel: 0231 / 953-0, Internet: www.klinikumdo.de

Das Klinikum Dortmund unterhält am Standort Klinikzentrum Nord die Fachbereiche Pneumologie, Infektiologie und internistische Intensivmedizin, die Klinik für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie, die Klinik für Unfall-, Hand- und Wiederherstellungschirurgie, die Urologie und die radiologische Abteilung Nord.

Den Hauptkomplex, das Klinikzentrum Mitte, finden Sie auf der Beurhausstraße 40 in 44137 Dortmund und unter 5.) in der Karte.

**2.) Praxisklinik Dortmund,** Leopoldstraße 10, 44147 Dortmund, Tel: 0231 / 812602, Internet: www.praxisklinik-dortmund.de

Die Praxisklinik ist ein Zusammenschluss verschiedener Einrichtungen, darunter unter anderem ein Institut für Präventions- und Bewegungsmedizin, ein Sanitätshaus, eine radiologische Gemeinschaftspraxis, ein Zentrum für Prävention und Rehabilitation, eine Gefäßpraxis, eine kardiologische Gemeinschaftspraxis, eine Privatambulanz für Präventivmedizin, Schlafmedizin und Altersprävention, eine Praxis für Lungen- und Bronchialheilkunde, Schlafmedizin und Allergologie und zwei medizinische Versorgungszentren.

**3.) St.-Johannes-Hospital,** Johannesstraße 9-17, 44137 Dortmund, Tel: 0231 / 18430, Internet: www.joho-dortmund.de

Das St.-Johannes-Hospital zählt mit seinen insgesamt 13 bettenführenden Fachabteilungen zu den Schwerpunktkrankenhäusern der Region. 600 Mitarbeiter im Pflegedienst, sowie 216 Ärztinnen und Ärzte betreuen Patienten im Stations-, Funktions- und ambulanten Bereich. Das Krankenhaus verfügt über eine Klinik für Augenheilkunde, Anästhesiologie und operative Intensivmedizin, Chirurgie, Gynäkologie und Geburtshilfe, Hals-, Nasen-, Ohrenheilkunde, Herz-, Thorax-, Gefäßchirurgie, Innere Medizin und Radiologie.

**4.) Clinic im Centrum,** Luisenstraße 14, 44137 Dortmund, Tel: 0231 / 1657771, Internet: clinic-im-centrum.de

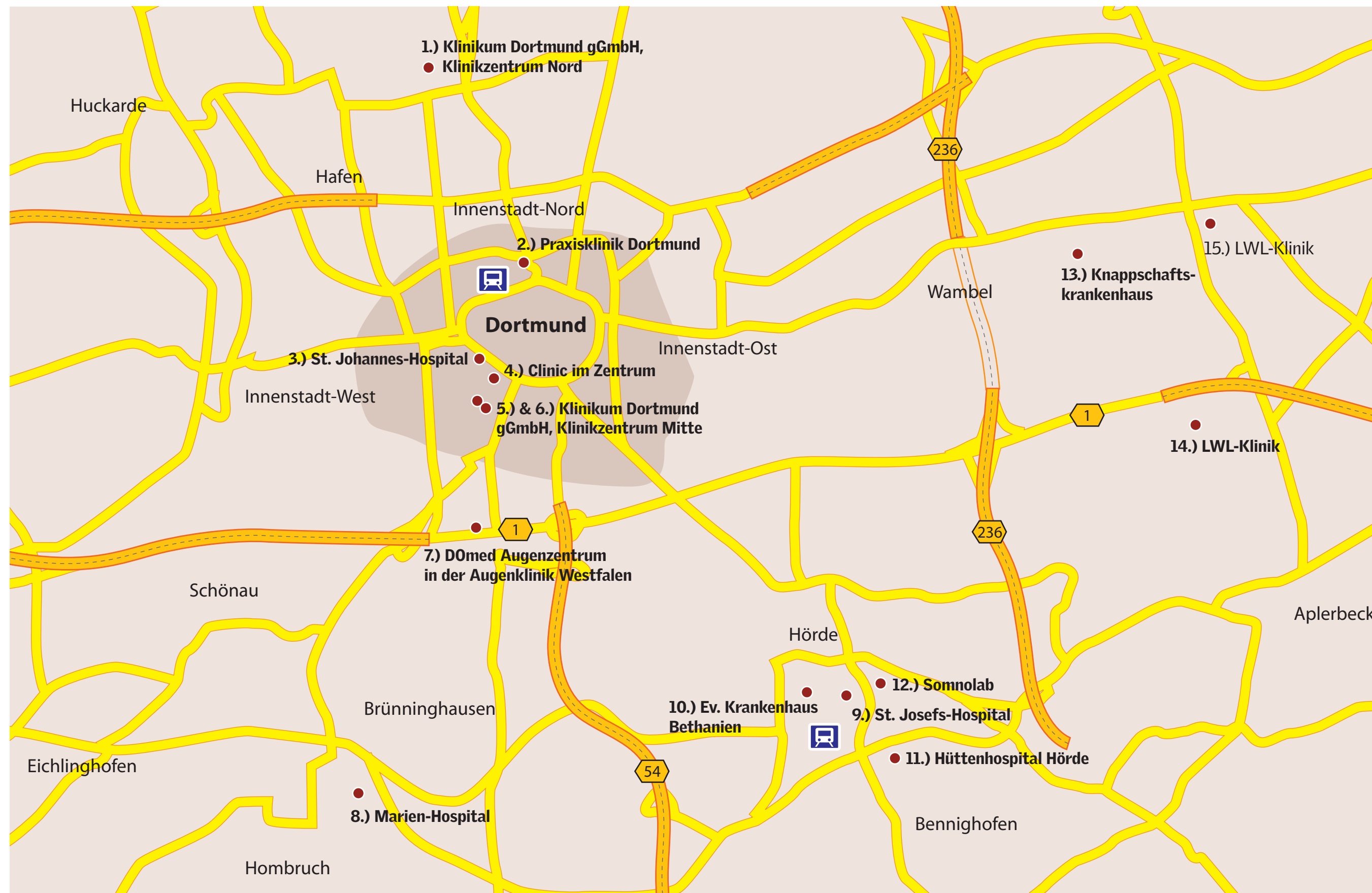
Die Dortmunder Clinic im Centrum ist das Stammhaus des heute 47 Standorte umfassenden Unternehmens, das sich auf Ästhetische und Plastische Chirurgie spezialisiert hat. Die angebotenen Leistungen reichen von Nasenkorrekturen über Liftings bis zu Brustveränderungen.

**5.) & 6.) Klinikum Dortmund gGmbH, Klinikzentrum Mitte (mit Kinderklinik und Tagesklinik),** Beurhausstr. 40, 44137 Dortmund, Tel: 0231/9530, Internet: www.klinikumdo.de

Am Standort Klinikzentrum Mitte unterhält das Klinikum Dortmund unter anderem diese Einrichtungen: Anästhesieabteilung, Augenklinik, Chirurgische Klinik, Endokrinologie, Diabetologie, Rheumatologie, Frauenklinik, Hautklinik, Kinderchirurgische Klinik, Herz- und Gefäßchirurgie, Klinik für HNO-Heilkunde, Klinik für Kinder- und Jugendmedizin, Klinik für Strahlentherapie, Nephrologie, Neurologie, Orthopädie und die Medizinische Klinik Mitte.

# Alle Krankenhäuser und Kliniken auf einen Blick

Service: Kontaktmöglichkeiten, Infos und Beschreibungen der wichtigsten Einrichtungen im Dortmunder Klinikviertel sowie in den Stadtteilen



**7.) DMed Augenzentrum in der Augenklinik Westfalen,** Rheinlanddamm 199, 44139 Dortmund, Tel: 0231 / 958093-10, Internet: www.domed.org

DMed ist ein Zusammenschluss von Augenärzten aus dem Raum Dortmund. Neben den klassischen Untersuchungen und Therapien kann eine Vielzahl an operativen Eingriffen geleistet werden. Ob Behandlung eines Katarakts (Linsentrübung) oder Netzhaut-Chirurgie, ob Lasik-

Behandlungen zur Sehschärfe-Korrektur oder Linsenimplantationen – die DMed-Augenärzte können nahezu die gesamte Bandbreite der Augenheilkunde aus einer Hand anbieten.

**8.) Marien-Hospital,** Gablonzstraße 9, 44225 Dortmund, Tel: 0231 / 7750-0, Internet: www.marien-hospital-dortmund.de

Das Marien-Hospital verfügt über die Fachbereiche Innere Medizin und Psychiatrie und Psychotherapie. Das Behandlungsspektrum

reicht von der Diabetis mellitus/Fußambulanz bis zur Angiologie/Lymphologie.

**9.) St.-Josefs-Hospital,** Wilhelm-Schmidt-Str. 4, 44263 Dortmund, Tel: 0231/43420, Internet: www.josefs-hospital.de

Das St.-Josef-Hospital deckt verschiedene Fachbereiche ab: Innere Medizin (130 Betten), Chirurgie (75 Betten),

Josefino Geburtshilfe (15 Betten), Frauenheilkunde, Urologie, Anästhesiologie, HNO und Radiologie.

**10.) Ev. Krankenh. Bethanien,** Virchowstraße 4, 44263 Dortmund, Tel: 0231 / 9430-0, Internet: www.ev-k-bethanien.de

Das Evangelische Krankenhaus verfügt über Unfallchirurgie, Innere Medizin und eine Intensivmedizin-Abteilung.

**Fortsetzung auf der nächsten Seite**

## KRANKENHÄUSER UND KLINIKEN

**11.) Hüttenhospital Dortmund-Hörde**, Am Marksbach 28, 44269 Dortmund, Tel: 0231 / 4619-0, Internet: [www.huettenshospital.de](http://www.huettenshospital.de)  
Das Krankenhaus hat unter anderem eine innere Medizin und eine Geriatrie. Die Innere Medizin hat 48 Betten und 7 Intensivplätze. Die Geriatrie hat 76 vollstationäre und 20 teilstationäre Betten. Dazu kommen 7 intensivmedizinische.

**12.) Somnolab Dortmund**, Hörder Burgstr. 18, 44263 Dortmund, Tel: 0231 / 9411300, Internet: [www.somnolab.de](http://www.somnolab.de)

Mehr als 80 Schlafstörungen wie Schnarchen, Atemaussetzer und Ein- und Durchschlafstörungen können bei Betroffenen für Probleme sorgen. Häufig resultiert ein unausgewogener Schlaf in sozialen Problemen, Müdigkeit am Tage oder Depressionen. Die Somnolab-Zentren für Schlafmedizin sind Privatkliniken für Erwachsene und Kinder mit zentral gelegenen Standorten in Dortmund und Essen.

**13.) Knappschaftskrankenhaus**, Am Knappschaftskrankenhaus 1 (ehemals Wieckesweg 27), 44309 Dortmund, Tel: 0231 / 922 - 0, Internet: [www.kk-dortmund.de](http://www.kk-dortmund.de)

Das Knappschaftskrankenhaus hat Fachkliniken in verschiedenen Bereichen. Dazu zählen: Klinik für Anästhesie und Intensivmedizin, Chirurgische Klinik, Frauenklinik, Medizinische Klinik/ Innere Medizin, Klinik für Pneumologie, Neurologische Klinik, Klinik für Nuklearmedizin, Orthopädische Klinik, Klinik für Radiologie, Klinik für Radioonkologie und Strahlentherapie sowie Klinik für Urologie und Kinderchirurgie.

**14.) und 15.) Westfälische Klinik für Psychiatrie, LWL-Klinik Dortmund - Elisabeth-Klinik**, Marsbruchstraße 162a, 44287 Dortmund, Tel: 0231 / 9130190, Internet: [www.lwl-jugendpsychiatrie-dortmund.de](http://www.lwl-jugendpsychiatrie-dortmund.de)

Die LWL-Klinik Dortmund gliedert sich in vier Krankenhausabteilungen: Allgemeine Psychiatrie I und II, Gerontopsychiatrie und Suchtmedizin mit dem LWL-Therapiezentrum Ruhrgebiet sowie dem LWL-Pflegezentrum und den LWL-Wohnverbund. In den vier Krankenhausabteilungen versorgt die Abteilung Allgemeine Psychiatrie I das Dortmunder Stadtgebiet. Der Kreis Unna wird von der Allgemeinen Psychiatrie II versorgt. Unabhängig vom Wohnort werden Patienten ab dem 60. Lebensjahr in der Abteilung Gerontopsychiatrie behandelt. Abhängigkeitskranke werden in der Abteilung für Suchtmedizin und im LWL-Therapiezentrum Ruhrgebiet betreut.

Die LWL-Klinik Dortmund - Elisabeth-Klinik - ist eine Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik und behandelt auf vier Stationen und einer Tagesklinik Kinder und Jugendliche mit psychischen Problemen, Verhaltensauffälligkeiten und psychosomatischen Störungen, bei denen eine Krankenhausbehandlung voll- oder teilstationär erforderlich ist.



Foto: Knut Vahlensieck

**Experten im Einsatz** Hier operiert Prof. Dr. Gerd Walterbusch mit seinem Team im Dortmunder St. Johannes-Hospital.

#### Weitere Einrichtungen (nicht auf der Karte):

**Ev. Krankenhaus Lütgendortmund**, Volksgartenstraße 40, 44388 Dortmund, Tel: 0231 / 6188-0, Internet: [www.evk-luedo.de](http://www.evk-luedo.de)  
Das Krankenhaus Lütgendortmund verfügt über fünf Hauptabteilungen, denen insgesamt 296 stationäre Betten zugeordnet sind. Davon sind 25 Betten für Tagesklinik-Patienten eingerechnet. Zu den Abteilungen zählen Anästhesie, Allgemeine Chirurgie mit dem Fachbereich Plastische Chirurgie, Gynäkologie, Innere Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie.

**Kath. Krankenhaus Dortmund West**, Zollernstraße 40, 44379 Dortmund, Tel: 0231 / 67980, Internet: [www.krankenhaus-Kirchlinde.de](http://www.krankenhaus-Kirchlinde.de)  
Das Kath. Krankenhaus Dortmund West verfügt über folgende Einrichtungen: Medizinische Klinik, Chirurgische Klinik, Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie und Rheumaorthopädie, Klinik für Anästhesie und operative Intensivmedizin, Radiologie und Interdisziplinäre Viszeralstation (Bauchstation).

**Therapiezentrum Ostberge**, Ostbergerstraße 17, 44289 Dortmund, Tel: 02304 / 941200. Internet: [www.ostberge.de](http://www.ostberge.de)  
Das Therapiezentrum ist eine Fachklinik für die Langzeittherapie junger Menschen bei Abhängigkeit und psychischer Erkrankung.

#### bodycure informiert:

## Warum Abnehmen oft so schwer fällt

Leider ist es tatsächlich so: Schokolade und Sahnesoßen setzen bei den einen an, während die anderen bei gleicher Nahrung schlank bleiben. Auch Low Fat, FDH und selbst strengste Diäten führen oft nicht zum gewünschten Ergebnis. Viel Bewegung ist zwar förderlich, hat aber ebenfalls oft eine

geringere Gewichtsabnahme zur Folge als erhofft. Grund dafür, dass so mancher sein Leben lang mit den Pfunden kämpft, während andere ohne Reue schlemmen, ist die unterschiedliche Aktivität des Stoffwechsels.

Hier kann das professionelle Know-how von Ernährungsexperten helfen. Das bodycure-Zentrum Dortmund setzt auf normale, gesunde Ernährung statt auf Sattmacher-Drinks und Fertigprodukte.

Mit Hilfe eines Messgeräts kann aus der Atemluft die Stoffwechsellätigkeit analysiert und das Verhältnis bestimmt werden, in dem der Körper Fett- bzw. Zuckerdepots abbaut. Das ist besonders für Menschen, die ihr Gewicht reduzieren und gleichzeitig ihren Körper in Form bringen wollen, interessant. Denn anhand der vorgenommenen Messung lassen sich Empfehlungen für den späteren Ernährungsplan ableiten. Damit erhalten die Kunden ein auf sie abgestimmtes Programm.

Die Erfolgsquote des bodycure-Zentrums ist nicht nur außergewöhnlich hoch, auch die „Rückfallquote“ ist sehr niedrig – Abnehmen und dabei gesund bleiben kann hier nachhaltig erlernt werden. Wer mehr zu dem Thema wissen möchte, kann sich unter folgender Telefonnummer beim bodycure-Team Dortmund einen Termin für eine Stoffwechselmessung (39 Euro) und ein kostenloses Beratungsgespräch reservieren lassen.

☎ 02 31 / 1 81 54 13

**body)cure®**

Natürlich schlank.

**bodycure Dortmund**  
Limbecker Straße 12, 44388 Dortmund  
Schürerstr. 319, 44287 Dortmund  
Inhaberin Anna Kleine-Wiskott

#### bodycure-Team Dortmund



## TIPPS FÜR IHRE GESUNDHEIT

## GUT HÖREN

Viele Heimwerkergeräte, Diskotheken, MP3-Player und manchmal sogar Kinderspielzeuge bringen es auf Lautstärken von 100 Dezibel und mehr. Das kann das Gehör schädigen. Während am Arbeitsplatz ab 80 Dezibel ein Ohrschutz vorgeschrieben ist, trifft der Freizeitlärm das Hörorgan oft ungefiltert. Kann das Getöse nicht beseitigt werden, sind Lärmschützer wichtig. Dabei bescheinigt die Stiftung Warentest schon einfachen Ohrstöpseln gute Ergebnisse. Sie reduzierten in der Untersuchung den Lärm etwa um die Hälfte. Bei stärkeren Geräuschen, etwa beim Heimwerken, bieten größere Ohrschützer Hilfe. Wer beruflich oder in der Freizeit sehr häufig lauter Musik ausgesetzt ist, kann sich beim Akustiker spezielle Ohr-Passstücke anfertigen lassen. Sie wurden für Musiker entworfen, lassen Musik und Unterhaltungen durch – allerdings in erträglichem Maße.

# So bleibt der Mund gesund

■ Umfassende Zahnpflege sollte zweimal täglich durchgeführt werden

Zähne sind äußerst robust. Sie malmen sich täglich durch harte Brocken wie Körnermüslis oder Karamelbonbons. Damit diese Genüsse lange vergönnt bleiben, muss man seine Zähne regelmäßig pflegen. Dabei kommt es auf die richtige Putztechnik an.

Die Regel „Nach dem Essen: Zähne putzen nicht vergessen!“ gilt als veraltet. „Die Beläge auf den Zähnen bilden sich nicht nur im Zusammenhang mit der Nahrungsaufnahme. Die Bakterien sind im Mundraum vorhanden, und im Laufe des Tages bilden sie Beläge an den Zähnen“, sagt Dietmar Oesterreich, Vizepräsident der Bundeszahnärztekammer. Nach 24 Stunden schädigen Beläge erst die Zähne. „Entscheidend ist, dass man sich zweimal täglich die Zähne gründlich putzt und einmal die Zahnzwischen-



Foto: Franz Luthke

In Dortmund ist das Pilotprojekt „Gesundheitsdetektive“ gestartet. Hier gehen Kinder der Albrecht-Brinkmann-Grundschule mit Dr. Anna-Elisabeth Bongen, Leiterin des Zahnärztlichen Dienstes im Gesundheitsamt, auf Spurensuche.

räume reinigt. Ob man das morgens oder abends tut, ist fast egal“, sagt Oesterreich.

„Die ideale Putzbewegung verläuft vertikal von Rot nach Weiß – also vom Zahnfleisch in Richtung Zahn“, sagt Matthias Lehr vom Verein für Zahnhygiene. Dazu setze man die Zahnbürste im 45-Grad-Winkel an der Stelle an, an der das Zahnfleisch den Zahn überlappt, führe

mit den Borsten eine leicht rüttelnde Bewegung durch und wische den Zahn dann nach unten aus. „Durch das Rütteln werden Bakterien und Speisereste gelöst und lassen sich leichter aussäubern“, sagt der Zahnarzt. Die alte Kreismethode führe dazu, dass Bakterien in die Zahnfleischtaschen geschoben würden, wo sie Entzündungen verursachen könnten.

Um den Erfolg überprüfen zu lassen, sollte man seinem Zahnarzt zweimal jährlich einen Besuch abstatten.

„Außerdem empfehle ich eine professionelle Zahnreinigung, bei der harte und weiche Beläge entfernt und die Zähne anschließend glatt poliert und fluoridiert werden, so dass die Neuansiedelung von Plaque erschwert wird“, sagt Lehr.

## THOMAS STUDIO für besondere Beratungskompetenz mit silberner Wirbelsäule ausgezeichnet!

Kompetente Kundenberatung beim Kauf rückengerechter Produkte erfordert fundierte Fachkenntnisse. Deshalb hat die Aktion Gesunder Rücken e.V. (AGR) ein Qualifizierungsprogramm für Fachhändler unterschiedlicher Branchen entwickelt. Ziel ist es, den Kunden eine individuellere, fachgerechte Beratung bieten zu können. Mitarbeiter des

schlecht beratener Kunden bei der AGR. Das größte Problem in vielen Geschäften ist die fehlende Fachkenntnis zu rückengerechten Alltagsprodukten. Die Folge sind mangelhafte oder sogar falsche Beratungsgespräche. Dem wirkt die AGR durch ihre Schulungen zum qualifizierten, zertifizierten Fachhändler entgegen. Die teilnehmenden Verkäufer er-

ellere Beratung des Kunden mit dem Ziel, das aus medizinischer Sicht für ihn am besten geeignete Produkt zu finden.

Um einen optimalen Kundenservice bieten zu können ist es erforderlich, die im Rahmen der Schulung erworbenen Kenntnisse jährlich aufzufrischen. Nur so kann sich der Kunde darauf verlassen, dass die Informationen des Fachhändlers

stets den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen entsprechen.

THOMAS STUDIO, Claus Pleye GmbH  
Heiliger Weg 99, Ecke Märkische Str.  
44141 Dortmund  
0231 523 790, Fax 521 084  
www.thomas-studio.de  
info@thomas-studio.de



THOMAS STUDIOS nehmen seit mehr als 10 Jahren an den jährlich stattfindenden Schulungen teil und wurden hierfür von der AGR mit der silbernen Wirbelsäule ausgezeichnet.

Dass ein erhöhter Bedarf an kompetentem Verkaufspersonal besteht, zeigen die zahlreichen Anrufe unzufriedener,

halten sowohl medizinische und anatomische Grundlagen über die Funktion von Wirbelsäule, Aufgaben und Aufbau der Muskulatur als auch über Ziele und Inhalte der Rückenschule. Zudem werden Fachinformationen über ein rückenfreundliches Umfeld vermittelt. Diese Kenntnisse ermöglichen eine individu-

Autorisiertes Fachgeschäft Aktion Gesunder Rücken e.V.

**Der Lattoflex-Effekt:  
Viele Rückenschmerzen  
lassen sich vermeiden!**

Die Ergebnisse von Deutschlands größtem Schlaftest sind eindeutig:

94 % der Testschläfer hatten weniger oder keine Rückenschmerzen mehr.



96 % einen deutlich besseren Schlaf.

**lattoflex**  
**thomas studio**  
für besseres Sitzen und Schlafen  
Claus Pleye GmbH  
Heiliger Weg 99/Ecke Märkische Straße  
44141 Dortmund · Telefon 02 31/52 37 90  
Wir kommen auch gerne zu Ihnen. Rufen Sie uns an!

## REISEN

# Gut gerüstet in den Urlaub

■ Dortmunder Apotheken: Unbesorgt und gesund unterwegs – Tipps für die Reisemedizin

**A**uch im Urlaub ist man vor Krankheiten nicht gefeit. Da im Ausland die medizinische Versorgung mitunter schlechter ist als in Deutschland und eventuell noch Sprachbarrieren hinzukommen, sollte stets eine Reiseapotheke im Gepäck sein. Sie schützt zumindest gegen die gängigsten Krankheiten.

Bei keiner Reise fehlen dürfen Einmalhandschuhe, Pflaster, Kompressen, elastische Binden, ein Wunddesinfektionsmittel sowie eine Pinzette und eine Schere. Bei einer Urlaubsfahrt mit dem eigenen Auto sind die Utensilien gewöhnlich mit dem Erste-Hilfe-Kasten ohnehin an Bord. Fehlen sie, müssen sie unbedingt nachgefüllt werden. Hierbei ist auch auf das Haltbarkeitsdatum zu achten. Es darf nicht überschrit-



Foto: Axel Schmidt

**Alles an Bord?** In jede Reiseapotheke gehören unter anderem Medikamente gegen Schmerzen, Fieber und Durchfall.

ten werden, da ansonsten beispielsweise Pflaster ihre Klebewirkung verlieren und Handschuhe porös werden.

Außerdem ein Muss „sind Medikamente gegen Durchfall, Schmerzen, Fieber, Übelkeit und Erbrechen“, erklärt Kathrin Kuhlmann von der Dortmunder Delta-Apo-

theke. Bei starkem Schnupfen ist ein gut wirksames Nasenspray hilfreich. Dieses darf man jedoch nicht zu lange anwenden, da ansonsten die Schleimhäute geschädigt werden. Auch wer beim Fliegen empfindlich auf die Druckverhältnisse reagiert, könne ein Nasenspray be-

nutzen. Gegen Reiseübelkeit wirken spezielle Kaugummis oder Akupressurbändchen. Ebenfalls nicht fehlen dürfen Sonnenschutzmittel sowie Mücken- und Zeckenschutz. Für sportlich Aktive rät Kuhlmann außerdem zu einem Gel gegen Verletzungen und Prellungen.

Geht die Reise in etwas exotischere Länder, können auch Wasserentkeimungstabletten sowie Mittel gegen Magen-Darm-Verstimmungen eingepackt werden. Bei einzelnen Reisezielen sind zudem sterile Einmalspritzen und Injektionsnadeln empfehlenswert. Darüber hinaus ist vor der Reise der Impfschutz zu kontrollieren. „Eine Impfung gegen Hepatitis empfiehlt sich für alle Länder südlich der Alpen“, so die Apothekerin.

Wer auf Betäubungsmittel angewiesen ist, beispielsweise gegen das Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (ADS), muss sich beim Arzt und beim Gesundheitsamt ein entsprechendes Schreiben für das Ausfuhrverbot besorgen.

Während der Reise müssen die Medikamente wasserdicht und möglichst temperaturschützt aufbewahrt werden. „Nicht über 25 Grad Celsius“, rät Kuhlmann. Manche Medikamente, wie etwa Insulin, müssten besonders kühl gelagert werden. Dafür gibt es in der Apotheke extra Kühltaschen.

Ein Beipackzettel in der Reiseapotheke kann Ärzten und Apothekern wichtige Hinweise über die Wirkung und Dosierung der Arzneien geben, selbst bei deutschem Text.



## Andere Wege gehen... Wir gehen sie gemeinsam,

- ✓ wenn Sie Interesse an Informationen zum Thema Vorsorge haben,
- ✓ wenn Sie sicher sein möchten, dass zu Lebzeiten und im Todesfalle alles in Ihrem Sinne geregelt ist,
- ✓ wenn Sie Ihre Angehörigen entlasten möchten – auch in finanzieller Hinsicht!

**Machen Sie heute noch einen Termin aus, wir beraten Sie gerne – selbstverständlich unverbindlich und kostenlos!**

**Friedhofsgärtner Dortmund eG**  
**Treuhandstelle für Dauergrabpflege**  
**Bestattungen und Bestattungsvorsorge**

44143 Dortmund • Am Gottesacker 52  
 Tel. 0231 / 56 22 93-0 • Fax 0231 / 56 22 93-20  
 kontakt@fg-do.de • www.fuer-dortmund.de

**Bestattungen**  
für Dortmund



Ihre  
persönliche  
Vorsorge heute!



Leben braucht Erinnerung

SENIOREN

# Hilfe annehmen

■ Dortmunder Demenz-Zentrum berät Angehörige und Betroffene

Immer mehr Menschen leiden im Alter unter einer demenziellen Erkrankung. In Dortmund sind es nach Schätzungen der Experten des Demenz-Servicezentrum NRW – Region Dortmund rund 8000 Menschen, die vielfach von Angehörigen betreut und gepflegt werden. Nach Expertenschätzungen wird der Anteil in den nächsten Jahren noch weiter zunehmen.

An der Kleppingstraße 26 befindet sich das Dortmunder Demenz-Servicezentrum. Die Stadt ist in Kooperation mit der LWL-Klinik Dortmund, Abteilung Gerontopsychiatrie, des Landschaftsverbandes Westfalen-Lippe Trägerin des Demenz-Servicezentrums.

Das Team um Reinhard Pohlmann, Leiter des Fachdienstes für Seniorenarbeit der Stadt Dortmund, will Verständnis, Hilfsbereitschaft und ehrenamtliches Engagement fördern. Dadurch sollen auch neue Betreuungs- und Entlastungsangebote gemeinsam mit den Trägern der Altenhilfe entstehen.

Das Beratungsangebot des Demenz-Servicezentrums richtet sich vor allem an Angehörige, die einen an Alz-



Foto: Irina Drazowa-Fischer

**Betroffenen Halt und Orientierung** geben wollen die Fachleute des Demenz-Servicezentrums in Dortmund.

heimer oder an einer anderen Form der Demenz erkrankten Menschen betreuen. Bert Schulz ist dienstags von 13 bis 17 Uhr, donnerstags von 9 bis 13 Uhr und nach Vereinbarung zu erreichen.

Neben der eigentlichen Beratung gehören unter anderem Schulungen für pflegende Angehörige, die Organisation von Betreuungsgruppen und eine stundenweise

Entlastung für Pflegende zum umfangreichen Angebot der Dortmunder Einrichtung.

■ **Info:** Demenz-Servicezentrum Nordrhein-Westfalen – Region Dortmund, Kleppingstraße 26, 44122 Dortmund, Tel: 0231 / 50-25694, E-Mail: demenzservicezentrum@dortmund.de

# Zu Hause wieder gesund werden

■ Beratung in Dortmunder Klinik

Mit dem Dortmunder Modellprojekt „Seniorenbüro und Pflegestützpunkt im Knappschaftskrankenhaus“ soll älteren Menschen der Übergang von der stationären Krankenhausbehandlung zur anschließenden häuslichen Versorgung vereinfacht werden.

Dazu sollen die Angebote des Krankenhaus-Sozialdienstes zur Sicherung der pflegerischen Versorgung nach der Entlassung zum Beispiel um wohnortnahe Besuchs- und Begleitdienste oder Kommunikationsmöglichkeiten ergänzt werden.

Um den Sozialdienst des Krankenhauses in dieser Weise zu unterstützen und gegebenenfalls abgestimmte Hilfen organisieren zu können, bietet das Seniorenbüro Brackel seit dem 1. Juli Sprechstunden im Krankenhaus an. Verstärkung leistet ein Berater von den Pflegestützpunkten der Pflegekassen.

Ziel ist es, die Patientinnen und Patienten schon in der Klinik über individuelle

Unterstützungsmöglichkeiten zu informieren. So können Hilfen und Leistungen frühestmöglich organisiert und beantragt werden. Wird der hilfe- oder pflegebedürftige Mensch entlassen, sollen die Voraussetzungen für die selbstständige Lebensführung weitgehend sichergestellt sein.

Die Stadt Dortmund und das Knappschaftskrankenhaus versprechen sich davon eine spürbare Verkürzung der bürokratischen Wege für die Betroffenen insbesondere aus dem Raum Brackel/Scharnhorst.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Seniorenbüros und des Pflegestützpunktes beraten und informieren jeden Mittwoch von 9 bis 12 Uhr Ratsuchende. Dann sind sie auch telefonisch unter Tel: 0231 / 9221418 zu erreichen.

Während dieser Sprechzeiten im Knappschaftskrankenhaus ist das Seniorenbüro Brackel in der Bezirksverwaltungsstelle nur per Telefon erreichbar.

## RehaCenter Dortmund

**Zentrum für Prävention und Rehabilitation GmbH**

- Ambulante Physiotherapie • Krankengymnastik •
- Massagen • medizinische Trainingstherapie •
- Elektrotherapie • Ergotherapie •

[www.rehacenter-dortmund.de](http://www.rehacenter-dortmund.de)

**Leopoldstraße 10 • 44147 Dortmund ☎ 0231-860237-50 • Fax 0231-860237-58**

DIN EN ISO 9001  
Zertifikat Nr. 71 100

## Comunita SENIORENHÄUSER

---

COMUNITA SENIORENHÄUSER

LUCIA | VINZENZ | SOPHIA | ZEPPELINSTRASSE

Do-Wickede | Do-Dorsfeld | Bergkamen | Do-Huckarde

Comunita Seniorenhäuser bieten Ihnen:

- Qualifiziertes Personal
- Pflege und Betreuung nach Qualitätsstandards
- Aktivierende Pflege
- Freizeit- & Betreuungsangebote
- Einzelzimmer inkl. Bad
- Offen für Gemeinde und Vereine

Comunita Seniorenhäuser  
Wickeder Hellweg 93 | 44319 Dortmund

Telefon: + 49 (0)231 82976-0  
Telefax: + 49 (0)231 82976-444

E-Mail: [info@comunita-sh.de](mailto:info@comunita-sh.de)  
[www.comunita-seniorenhaeuser.de](http://www.comunita-seniorenhaeuser.de)

patroklus-

apotheke

apotheker  
dr. f. tenbieg

**Hagener Str. 303 • DO-Kirchhörde**  
**Tel.: (0231) 97 30 35 0 • Fax: 97 30 35 22**

---

Für Ihre Gesundheit in  
Dortmund-Kirchhörde!!!

---

Vital

Dr. F. Tenbieg

Apotheke

**Hagener Str. 376 • DO-Kirchhörde**  
**Tel.: (0231) 79 79 669 • Fax: 79 79 939**

## SELBSTHILFEGRUPPEN

# Gemeinsam mehr erreichen

## ■ Selbsthilfegruppen bei Krankheit und Sucht in Dortmund

Neben den Fragen nach der medizinischen Behandlung ist bei vielen schweren Erkrankungen auch der Umgang mit der Krankheit und ihren Auswirkungen im Alltag von großer Bedeutung. Hierbei kann der Erfahrungsaustausch mit anderen betroffenen Menschen eine große Hilfe sein. So treffen sich in Dortmund zahlreiche **Selbsthilfegruppen (SHG)**, die die Möglichkeit bieten, sich über Erfolge, Rückschläge und praktische Erfahrungen mit dem eigenen Leiden auszutauschen, sich gegenseitig Mut zu machen und sich in der Öffentlichkeit Gehör zu verschaffen. Auf dieser und den folgenden Seiten stellen wir die in Dortmund aktiven Selbsthilfegruppen aus dem Bereich Gesundheit nach Themengebieten geordnet vor – ohne Anspruch auf Vollständigkeit. Soweit von den Gruppen veröffentlicht, sind Ort und Tag der jeweiligen Treffen sowie eventuell vorhandene Kontaktmöglichkeiten und Internetseiten angegeben. Genauere Informationen zu den einzelnen Angeboten gibt es auch bei der **Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund**. Hier können auch Kontaktdaten der Ansprechpartner und die genauen Termine der Treffen erfragt werden: Selbsthilfe-Kontaktstelle, Friedensplatz 8, 44135 Dortmund, Tel: 0231/529097, Fax: 0231/52090, www.selbsthilfe-dortmund.de, Sprechzeiten: Mo, Mi, Fr: 9 bis 13 Uhr, Mo, Mi, Do: 14 bis 16.30 Uhr, abends nach Vereinbarung.

**Am Samstag, 30. Juli**, stellen sich zudem beim **Selbsthilfetag** von 10 bis 16 Uhr auf dem **Reinoldi-Kirchplatz** zahlreiche Selbsthilfegruppen, -organisationen und -vereine der Öffentlichkeit vor. Auch die Selbsthilfe-Kontaktstelle sowie Fachstellen der Stadt Dortmund beteiligen sich, außerdem ist ein buntes Rahmenprogramm geplant.

### Allergische Erkrankungen, Atemwegs- und Hauterkrankungen

- **Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V.** Atem-Therapiegruppe & Vortrag: 1. Mittwoch im Monat, DO-Mitte/Nord; Gesprächskreis: 2. Mittwoch im Monat, DO-Mitte, www.patientenliga-atemweg.de
- **Deutscher Psoriasis Bund e. V.** Regionalgruppe Dortmund, 2. Mittwoch im Monat, Wilhelm-Hansmann-Haus, DO-Mitte
- **SHG Schlafapnoe/Chronische Schlafstörungen Dortmund e.V.** 2. Dienstag im Monat, Wilhelm-Hansmann-Haus, DO-Mitte
- **SHG Schlafapnoe / Atemstillstand e.V. Bochum, Witten, Dortmund** 1. Mittwoch im Monat, Praxis Dr. Blum, DO-Hörde

### Herz- und Kreislauferkrankungen

- **Dortmunder Selbsthilfegruppe für Bluthochdruck-Kranke** monatlich, DO-Mitte
- **Elterninitiative herzkranker Kinder Dortmund / Kreis Unna e.V.** 2. Samstag im Monat, Kin-

derklinik Dortmund, DO-Mitte

- **SHG für Menschen mit künstlichen Herzklappen** 4. Mittwoch im Monat, St.-Johannes-Hospital, DO-Mitte, www.selbsthilfenetz.de

### Krebserkrankungen

- **Psychosoziale Krebsnachsorge** 4. Mittwoch im Monat, DRK-Haus, DO-Scharnhorst
- **Frauenselbsthilfe nach Krebs** Gruppe Dortmund, 1. Mittwoch im Monat, Josefinenstift, DO-Mitte
- **Frauenselbsthilfe nach Krebs** Gruppe Dortmund Mitte, 2. Dienstag im Monat, nachmittags, DO-Mitte; 2. Montag im Monat, abends, DO-Mitte
- **Selbsthilfegruppe Frauen nach Krebs** 1. Freitag im Monat, Marie-Juchaz-Haus, DO-Asseln, www.selbsthilfe-netz.de
- **Lebens-Läufe e.V.** Primär- und Sekundärprävention von Krebserkrankungen bei Frauen, Gesprächskreis: 1. Freitag im Monat, Eugen-Krautscheid-Haus, Lange Str. 42, DO-Mitte; Sportgruppe nach Krebs: wöchentlich
- **Mamazone Dortmund, Frauen und Forschung gegen Brust-**

**krebs** www.selbsthilfenetz.de, www.mamazone.de

- **Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe Dortmund** monatliche Treffen, www.prostatakrebs-shg-do.de
- **Selbsthilfegruppe Blasenkrebserkrankungen Dortmund** in der Regel jeden 1. Montag im Monat, Kath. Bildungsstätte, DO-Mitte, www.shg-blasenkrebs-do.de
- **Elterntreff leukämie- und tumorerkrankter Kinder e.V.** Treffen alle 4 bis 6 Wochen, www.elterntreff-dortmund.de
- **Bezirksverein der Kehlkopfoperierten Dortmund e.V.** 2. Samstag im Monat, DO-Eving, www.selbsthilfenetz.de
- **Deutsche ILCO e.V. Gruppe Dortmund** Beratung für Betroffene: 4. Donnerstag im Monat; Gruppentreffen: 4. Donnerstag im Monat und 1. Freitag im Monat, DO-Mitte
- **Selbsthilfegruppe Kein Magen** zweimonatlich, Johannes-Hospital, DO-Mitte

### Krankheiten des Nervensystems

- **Deutsche Multiple-Sklerose-Gesellschaft** Ortsvereinigung Dortmund, Castrop-Rauxel, Waltrop und Kreis Unna e.V., Gruppentreffen der sieben Dortmunder SHG zu erfragen bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund, www.dmsg-dortmund.de
- **Dystonie Selbsthilfe Dortmund** Regionalgruppe der Dt. Dystonie Gesellschaft e. V., letzter Donnerstag alle zwei Monate, Humanistischer Verband, Küpferstr. 1, DO-Mitte, www.dystonie.de
- **Alzheimer Gesellschaft Dortmund e. V.** Gesprächskreis Angehörige: 1. und 3. Dienstag im Monat; Betreuung v. Alzheimer Kranken: Donnerstag, Wilhelm-Hansmann-Haus, DO-Mitte, www.alzheimer-dortmund.de
- **Deutsche Parkinson Vereinigung e.V.** Regionalgruppe Dortmund, Gruppentreffen: 1. Montag im Monat; Beratung: 2. Freitag im Monat, Wilhelm-Hansmann-Haus, DO-Mitte, www.selbsthilfenetz.de
- **SHG Restless-Legs-Syndrom (RLS) Dortmund** 3. Dienstag im



Monat, Wilhelm-Hansmann-Haus, DO-Mitte

- **„Balance“ SHG für Menschen mit Polyneuropathie und Guillain-Barré-Syndrom** 2. Donnerstag im Monat, Wilhelm-Hansmann-Haus, DO-Mitte
  - **Epilepsie-Selbsthilfegruppe in Dortmund** 1. und 3. Montag im Monat, Wilhelm-Hansmann-Haus, DO-Mitte, www.selbsthilfenetz.de
  - **Selbsthilfegruppe ADS(H) Dortmund** Erwachsene und Angehörige, 2. und 4. Mittwoch im Monat, in der Selbsthilfe-Kontaktstelle, DO-Mitte, www.selbsthilfenetz.de
  - **Elterninitiative Strubbelpeter DO e.V.** Verein zur Förderung der Kinder und Jugendlichen mit Teilleistungsstörungen (ADS /HKS), unregelmäßige Treffen, bitte erfragen
  - **Selbsthilfegruppe Tourette-Syndrom** für Betroffene und Angehörige/LebenspartnerInnen, 1. Freitag im Monat, DO-Bövinghausen, Vorgespräch erforderlich, Kontakt über die Selbsthilfe-Kontaktstelle
- Hirnschädigungen**
- **SHG „Licht“ für Behinderte nach Schädel-Hirn-Trauma und Angehörige** 1. Mittwoch im Monat, Cafe Eugen-Krautscheid-Haus, DO-Mitte
  - **Verein für Schlaganfallbetroffene u. gleichartig Behinderte für Dortmund u. Umgebung e.V. (VSGB)** Gruppentreffen: 1. Donnerstag im Monat, Beratung für Betroffene u. Angehörige: 2. u. 4. Dienstag im Monat, jeweils im Wilhelm-Hansmann-Haus, DO-Mitte;
- Behindertengerechtes Kegeln: alle 14 Tage
- **Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Dortmund Hörde** jeden letzten Donnerstag im Monat, Hüttenhospital, Am Marksbach 28, DO-Hörde, www.halbseite.de
  - **SHG für Aphasiebetreffende und Angehörige** im Landesverband f. d. Rehabilitation jeden letzten Donnerstag im Monat, Hüttenhospital, Tagesklinik Abteilung Sprachtherapie, Am Marksbach 28, DO-Hörde, Tel: 0231/4619156, www.selbsthilfenetz.de
- Krankheiten des Skeletts, der Gelenke, der Muskeln und des Bindegewebes**
- **Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew** Landesverband NRW e.V., Gruppe Dortmund, Gruppentreffen: 1. Donnerstag im Monat; Betroffene beraten Betroffene: 1. Donnerstag im Monat, jeweils im Wilhelm-Hansmann-Haus, DO-Mitte, http://nrw.dvmb.eu/gruppen/dortmund/
  - **Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V.** Arbeitsgemeinschaft Dortmund, Königswall 25-27, DO-Mitte, Tel: 0231/9158199, Sprechzeiten: donnerstags 11 bis 13 Uhr, 3. Do auch 15.30 bis 17.30 Uhr
  - **Agile Rheumatiker ab 18** (Rheumaliga) Gruppentreffen: 1. u. 3. Freitag im Monat; Gymnastik: dienstags, jeweils Wilhelm-Hansmann-Haus, DO-Mitte
  - **Elternkreis „Rheumakrankter Kinder Dortmund“** Termine der Treffen bei der Kontaktstelle erfragen, www.selbsthilfenetz.de

**SELBSTHILFEGRUPPEN**

■ **Klöntreff** der Rheumaliga, 2. Samstag im Monat, DO-Mitte

■ **Selbsthilfegruppe Fibromyalgie** 2. Freitag im Monat, Selbsthilfe-Kontaktstelle, Friedensplatz 8, DO-Mitte

■ **Selbsthilfegruppe Sklerodermie in Deutschland e.V.** Regionalgruppe Dortmund, alle 2 Monate samstags, Soziales Zentrum, Westhoffstr. 8 – 12, DO-Nord

■ **Deutsche Myasthenie Gesellschaft e.V.** Regionalgruppe Dortmund, Bochum, Witten, samstags etwa zweimal jährlich, in Dortmund/Bochum, www.dmg-online.de

**Chronische Schmerzen**

■ **SHG Chronische Schmerzen** Gruppentreffen: 1. Mittwoch im Monat, Familienbildungsstätte, Propsteihof 10, DO-Mitte; Beratung: 3. Donnerstag im Monat, Wilhelm-Hansmann-Haus, DO-Mitte

■ **Selbsthilfegruppe „Leben mit dem Schmerz“** der Dt.

Schmerzliga e. V., 1. und 3. Montag im Monat, DO-Mitte

**Endokrine Ernährungs- und Stoffwechselerkrankungen**

■ **Selbsthilfegruppe für Menschen mit Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse** (Hashimoto-Thyreoiditis, Morbus Basedow), Treffen 3. Montag in geraden Monaten, DO-Mitte, www.kit-online.org/shgs/Dortmund

■ **Deutscher Diabetiker-Bund e.V.** Bezirksverband Dortmund, Diabetes Dialog Eving, 3. Dienstag im Monat, in den Schulungsräumen der Praxis Groddeck & Bucker, DO-Eving; Gruppe DO-Kirchlinde, 3. Montag im Monat, Krankenhaus DO-West, DO-Kirchlinde; Gruppe DO-Kemminghausen, 3. Mittwoch im Monat, Gaststätte zur Wenge, DO-Kemminghausen; Insuliner-Treff, 1. und 3. Donnerstag im Monat, Weincafé Kavado,



Foto: Marcus Sinautis

**Den Tag der Selbsthilfe** am 30. Juli nutzen viele Gruppen, um sich und ihre Arbeit der Öffentlichkeit vorzustellen.

- DO-Mitte, www.ddb-nrw.de/Kontakte/Index.htm
- **Selbsthilfegruppe Diabetes Typ I/II und Depression** Treffen montags, DO-Mitte, www.selbsthilfenetz.de
- **Mukoviszidose e.V.** Regionalgruppe Dortmund, www.muko-do.de
- **Selbsthilfeverein Nierenkranker e.V. Dortmund und Umgebung (SND)** 4x jährlich Vorträge, Termine erfragen
- **Selbsthilfegruppe für Patienten mit**

- Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen „Sphynx“** letzter Dienstag im Quartal, Cafeteria des Klinikum Dortmund, DO-Mitte
- **Arbeitskreis der Pankatektomierten e.V.** Regionalgruppe Dortmund und Umgebung, St. Josefs-Hospital, Bochum, www.adp-dormagen.de
- Erkrankungen der Verdauungsorgane**
- **Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.** Gruppentreffen ca.

vierteljährlich, Hotel Drees, DO-Mitte

■ **Selbsthilfegruppe für Crohn und Colitis Dortmund** 1. Montag im Monat, Wilhelm-Hansmann-Haus, DO-Mitte, www.crohncolitis-do.de

**Krankheiten des Blutes, des Immunsystems und Immundefekte**

- **Lupus Erythematoses Selbsthilfegemeinschaft e.V.** 3. Mittwoch im Monat, Wilhelm-Hansmann-Haus, DO-Mitte; 1. Samstag im Monat, St.-Johannes-Hospital, DO-Mitte
- **Deutsche Sarkoidose-Vereinigung e.V.** Gruppe Dortmund, 2. Freitag im Monat, Wilhelm-Hansmann-Haus, DO-Mitte
- **Chronisches Erschöpfungssyndrom (CFS)** Selbsthilfegruppe Dortmund, 4. Mittwoch im Monat, Wilhelm-Hansmann-Haus, DO-Mitte
- **SHG diffuser und kreisrunder Haarausfall** Treffen jeden 2. Donnerstag
- **HIV Frauen-Positiven-Gruppe** Treffen jeden 2. und 4. Mittwoch, Aids-Hilfe, DO-Mitte



Marie Keber, Katja Kutz und Laura Riske freuen sich auf Sie!

# Hier kommt Mrs. Sporty!

Tag der offenen Tür bei Mrs. Sporty Dortmund Ost – Davidisstr./Von der Tann Str. am Samstag 23. Juli.

Am 15 August startet Mrs. Sporty in der östlichen Dortmunder City. Dann heißt es: In nur 30 Minuten zum Ziel. Dahinter offenbart sich nicht nur das erfolgreiche Fitness- und Gesundheitskonzept, sondern auch eine ganz neue Lebensqualität für Frauen jeden Alters – und das bei nur 2 – 3 mal 30 Minuten Zirkeltraining in der Woche. Das Trainingskonzept von Mrs.Sporty basiert auf einem 30-Minuten-Zirkel-Training und ist eine Kombination aus Ausdauer- und Muskelaufbauübungen, die durch Aufwärm-, Abkühl- und Dehnphasen optimal ergänzt werden. Sie berücksichtigt die optimalen

Anforderungen und Ziele von Frauen jeden Alters. Am Tag der offenen Tür (23. Juli) können noch alle Frauen vom großartigen Vorverkaufsangebot profitieren. Die Trainerinnen stehen an diesem Tag von 10 – 17 Uhr allen Interessierten für eine Beratung zur Seite. Zusätzlich kann noch eine Menge Geld gespart werden. Bis zum großen Eröffnungswochenende am 13./14. August ist das Team Mo – Fr von 10-12 und 16-18 Uhr vor Ort. Buchen Sie jetzt Ihren persönlichen Beratungstermin unter : 0231-56557654 Das Mrs. Sporty Team freut sich auf Sie!

Über 450 Clubs in Deutschland, Österreich, Italien und der Schweiz.

**VORVERKAUFSANGEBOT**  
Nur gültig bis 23.07.2011

Jetzt starten und 100% Startpaket sparen.  
Die ersten 50 Mitglieder sparen zusätzlich 2 Euro pro Monat.\*

**Hier kommt Mrs.Sporty!**  
**In nur 30 Minuten zum Ziel.**

Das Mrs.Sporty Konzept: effizientes Zirkeltraining, ausgewogenes Ernährungsprogramm, individuelle Betreuung und persönliche Atmosphäre.

\* Das Angebot gilt nur bis 23.07.11 : Bei Abschluss einer Mitgliedschaft erhalten Sie das einmalig fällig werdende Startpaket für 0 Euro anstatt der regulären 129 Euro. Die ersten 50 Neumitglieder erhalten zudem einen Rabatt von 2 Euro auf den monatlichen Mitgliedsbeitrag. Nicht kombinierbar mit anderen Angeboten.

Bis zur Eröffnung am 15. August 2011 sind wir zu folgenden Zeiten für Sie da:  
Mo - Fr 10 - 12 und 16 - 18 Uhr / Sam 10 - 13 Uhr

Mrs.Sporty Dortmund-Ost  
Davidisstr. 39 • 44143 Dortmund  
Tel.: 02 31 - 56 55 76 54  
www.mrssporty.de



**SELBSTHILFEGRUPPEN**

■ **Elterntreff leukämie- und tumorerkrankter Kinder e.V.**  
alle 4-6 Wochen, www.elterntreff-dortmund.de

**Lebererkrankungen**

■ **Selbsthilfegruppe PBC**  
3. Montag in ungeraden Mon. Wilhelm-Hansmann- Haus DO-Mitte

**Infektionserkrankungen**

■ **Bundesverband Poliomyelitis e.V.** Regionalgruppe 58 Dortmund, monatliche Treffen, www.polio.sh

**Sonstige Erkrankungen**

■ **„Frühchen“ Dortmund e.V.**

www.fruehchen-dortmund.de

■ **Bund der Organtransplantierten (BDO) e.V.** Regionalgruppe östl. Ruhrgebiet, Dortmund und Münster, Treffen ca. alle 2 Monate, www.selbsthilfenetz.de, www.bdo-eV.de

**Behinderungen**

■ **Lebenslänglich Moritz – FASD-Selbsthilfegruppe Dortmund**  
1. Montag im Monat, DO-Mitte

■ **Arbeitskreis Kunstfehler in der Geburtshilfe e.V.**  
Bundesverband, www.arbeitskreis-kunstfehler-geburtshilfe.de

■ **Club Behinderter, Angehöriger und Freunde** Gesprächsgruppe



Foto: Volker Hartmann

vornehmlich für Eltern, Treffen 14-tägig, Donnerstag, DO-Brackel

■ **SHG-Pinocchio – Familien mit erwachsenen behinderten Kindern** Treffen unregelmäßig

■ **Elterninitiative „Bessere Beschulung für unsere behinderten Kinder“**, alle drei Wochen, Mittwoch, 20 Uhr, Bund Dt. Pfadfinder, DO-Mitte-Nord

■ **Leona e.V. – Regionalstelle NRW Mitte – Verein für Eltern chromosomal geschädigter Kinder** Treffen zweimal jährlich, www.leona-ev.de

■ **Interessengemeinschaft behinderter, chronisch kranker und nichtbehinderter Studierender der Universität Dortmund** mittwochs, DO-Uni-Campus, www.uni-dortmund.de/dobus/bbs

■ **Elternkreis Asperger-Syndrom / High-Functioning-Autismus** Gruppentreffen und Stammtisch jeweils monatlich, www.autismus-selbsthilfe-dortmund.de

**Asperger-Syndrom – Gesprächskreis für Erwachsene** 1. Samstag im Monat, DO-Mitte

**Hörbehinderung, Schwerhörigkeit und Gehörlosigkeit**

■ **SHG CI Gruppe für CI-Träger, Angehörige und Interessierte**, alle 2 Monate samstags, 15 Uhr, Zentrum für Gehörlosenkultur, DO-West www.selbsthilfenetz.de, in den übrigen Monaten Treffen für „fortgeschrittene“ CI-TrägerInnen ohne Schriftdolmetscher.

■ **Eltern-Kind Gruppe für Gehörlose und Schwerhörige** 1. Sonntag im Monat, Zentrum für Gehörlosenkultur, DO-West

**Sehbehinderung und Blindheit**

■ **Blinden- und Sehbehindertenverein Westfalen e. V.** Bezirksgruppe Dortmund, (BSVDo), www.bsvdo.de

■ **Selbsthilfegruppe Glaukom Dortmund** Gruppentreffen: 3. Mittwoch im Monat, Dortmund Johannes-Hospital, DO-Mitte; www.bundesverband-glaukom.de, www.glaukom-forum.net

**Sprach- und Schreibbehinderungen**

■ **Selbsthilfegruppe für Aphasie-Patienten und Angehörige der Aphasiker e.V.** letzter Donnerstag im Monat im Hüttenhospital, Tagesklinik Abteilung Sprachtherapie, Landesverband f. d. Rehabilitation DO-Hörde, www.selbsthilfenetz.de

■ **Stotterer-Selbsthilfegruppe** 2. und 4. Montag im Monat, Selbsthilfe-Kontaktstelle, DO-Mitte, www.stotterer-selbsthilfe-dortmund.de

**Psychische Probleme und Erkrankungen**

■ **SHG Angst- und Panik** 14-tägige Treffen montags, DO-Mitte

■ **Selbsthilfegruppe Mobbing** 14-tägige Treffen donnerstags, DO-Mitte

■ **SOPHA – Selbsthilfe für Menschen mit sozialen Ängsten** 14-tägige Treffen in offener Gruppe, sonntagabends, DO-Mitte, www.sozialphobie-do.de

■ **SHG „Pustelblume“ für PatientInnen mit Therapierfahrung (Angst/ Depression)** jeden 2., 4. und 5. Samstag, DO-Mitte, Kontakt über die Selbsthilfe-Kontaktstelle oder shg.pustelblume@web.de

**Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen**

sonntags, DO-Mitte, www.depression-do.de

■ **Gesprächskreis Depressionen** 14-tägige Treffen freitagvormittags, DO-Mengede, www.selbsthilfenetz.de

■ **Auszeit – für Menschen mit Depressionen und Ängsten** wöchentliche Treffen montags, DO-Aplerbeck

■ **Selbsthilfegruppe „anti-depressiv“** ausschließlich für PatientInnen des Marien Hospitals, Treffen in DO-Hombruch

■ **Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen und Ängsten** für PatientInnen der Tagesklinik des Marien Hospitals, 14-täg. Treffen in DO-Mitte

■ **Selbsthilfegruppe Depressionen und Ängste** donnerstags, DO-Mitte, Voraussetzungen: Diagnose und Therapieerfahrung

■ **Haus der kürzeren Wege e.V.** Verein zur Verbesserung der Lebenssituation psychisch Belasteter, Informationen über die Selbsthilfe-Kontaktstelle

■ **Psychose-Gesprächskreise für Psychiatrie-Erfahrene** wöchentliche Treffen mittwochs bzw. donnerstags, DO-Mitte/Nord

■ **SHG Seelenfarben** (Kreativselbsthilfegruppe für Psychiatrieerfahrene) Kontakt über Selbsthilfe-Kontaktstelle

■ **SHG Mobbing 2. und 4.** Dienstag im Monat, DO-Mitte

■ **Selbsthilfegruppe Messies** 1. und 3. Mittwoch im Monat, DO-Mitte

■ **Emotions Anonymous (EA)** SHG für emotionale Gesundheit, donnerstags 19.30 Uhr, Wilhelm-Hansmann-Haus, DO-Mitte

**Tai Chi-Schule Dortmund**  
Hohe Straße · Seit 1992  
Sigrid Baus · Doris Baßenhoff · Art Krämer

**Heilgymnastik • Meditation • Bewegungskunst - Yang-Stil -**  
Fortlaufende Vormittags- und Abendkurse  
Wochenend-Intensivseminare  
**Neue Kurse für Anfänger ab September 2011**  
Besuchen Sie unsere kostenlose Probestunde  
**Samstag, 10. September 2011, 16.00 Uhr**

www.taichi-schule-dortmund.com  
info@taichi-schule-dortmund.com  
Hohe Straße 38 · 44139 Dortmund · Telefon 02 31/13 42 62

**Augenzentrum Dortmund LASIK-Behandlung**

Dr. Christoph Vollenberg • Jürgen Harde  
Dr. Ludger Hanneken • Dr. Petra Hille  
Dr. Pia Kreilkamp

Kampstraße 36 • 44137 Dortmund  
unverbindliche Info-Abende unter: 0180 / 502 74 56  
info@augenaerzte-dortmund.de

**Pflegebüro BAHRENBERG** ...IST VERGANGENHEIT!  
**JETZT SIND WIR**  
... die richtige Adresse in Sachen Pflege ...

**PFLEGEBÜRO KRAMS DORTMUND**

WWW.PFLEGEBUERO-KRAMS.DE  
TEL. 0231 - 917 24 00 ODER 0231 - 690 23 34

**Unser Service – ein Volltreffer für Ihre Gesundheit!**

- engagierte Fachberatung
- freundliches, internationales Team
- großes umfassendes Arzneimittel- und Kosmetiksortiment
- durchgehend geöffnet
- Medikamentencheck
- Vorteilskarte
- günstige Angebote
- attraktive Hausmarken
- Vorteilstaler
- Medikamentenvorbestellung
- schneller Lieferservice
- wechselnde Aktionsangebote
- ... und vieles mehr!

**AUSBÜTTELS**  
mehr als eine Apotheke

**MÜNSTER APOTHEKE**  
Apothekerin Nicole Ausbüttel e.K.  
Münsterstraße 45 · 44145 Dortmund  
Telefon 02 31 / 81 33 10 · www.ausbuetfels.info

**SELBSTHILFEGRUPPEN**

- **TransBekannt Dortmund, Hagen und Umgebung**  
Selbsthilfegruppe für Transidenten, 4. Samstag in geraden Monaten in DO-Mitte, in ungeraden Monaten in Hagen, www.transbekannt.de, Kontakt über die Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund
- **Seelisch wachsen** freitags, DO-Mitte, Kontakt über die Selbsthilfe-Kontaktstelle
- **Selbsthilfegruppe für Exhibitionisten** 1. Dienstag im Monat, DO-Mitte/Nord
- **Wege zurück ins Leben** – Gesprächskreis für Menschen mit psychischem Trauma und Stressbelastung, Informationen über Selbsthilfe-Kontaktstelle
- **KOBOLD – Selbsthilfegruppe von Menschen mit Zwangserkrankungen** 1. und 3. Mittwoch im Monat, Wilhelm-Hansmann-Haus, DO-Mitte

**Essstörungen/Esssucht**

- **Anonyme Esssüchtige e.V.** freitags, Selbsthilfe-Kontaktstelle, DO-Mitte, (3. Freitag offenes Treffen), www.overeatersanonymous.de
- **Adipositas Selbsthilfegruppe Dortmund** 1. Freitag im Monat, DO-Mitte
- **Adipositas-Selbsthilfegruppe** am Johannes-Hospital, Gruppe I am 2. Mittwoch im Monat, Gruppe II am 4. Mittwoch im Monat, DO-Mitte
- **Selbsthilfegruppe Klak Dortmund** für ehemalige PatientInnen der Fachklinik Am Korso, Bad Oyenhausen) 1. und 4. Freitag im Monat, Selbsthilfe-Kontaktstelle, DO-Mitte

**Alkohol- und Medikamenten-abhängigkeit**

- **Guttempler-Gemeinschaft Dortmund e. V.** „So fast as Dürörm“, Suchtgefährdeten-hilfe für Betroffene und Angehörige, donnerstags, Markgrafenstr. 121, Paul-Gerhard-Gemeinde, DO-Mitte, www.selbsthilfenetz.de
- **Guttempler Gemeinschaft „Neue Hoffnung“** Suchtgefährdeten-hilfe für Betroffene und Angehörige, dienstags, Wiedenhof 2, Ev. Gemeindehaus, DO-Mengede, www.selbsthilfenetz.de
- **Freundeskreis Suchtkranken-hilfe für Alkohol- und Medikamentenabhängige e.V.**

Erstkontaktgruppen: Mitte: mittwochs, Nord: montags, Lütgendortmund: freitags, Wambel: donnerstags, www.freundeskreis-dortmund.de und www.selbsthilfenetz.de

- **Kreuzbund e.V., Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige**  
Frauengruppe (Betroffene) mittwochs, Maximilian-Kolbe-Haus, DO-Mitte; Frauengesprächskreise (Selbstbetroffene und betroffene Angehörige) Gruppe 1: 1. Montag im Monat, Maximilian-Kolbe-Haus; Gruppe 2: 2. Freitag im Monat, Kath. Gemeindehaus „Heilige Familie“, DO-Brünninghausen
- **Medi-Al, Selbsthilfegruppe für Medikamenten- und Alkoholabhängige** dienstags, DO-Mitte, Entgiftung vorausgesetzt, tel. Vorgespräch erwünscht
- **Anonyme Alkoholiker** DO-Mitte: tägliche Meetings von Mo – So, DO-Hörde: mittwochs, dort auch jeden 1. Montag im Monat offenes Meeting; DO-Aplerbeck: montags und donnerstags, montags auch Frauenmeeting; DO-Hombruch: montags, Marien Hospital, www.anonyme-alkoholiker.de
- **Return Suchtselbsthilfe e.V.** Gruppe DO-Aplerbeck, Erstkontaktgruppe, montags; Gruppe DO-Brackel, Erstkontaktgruppe, montags; Gruppe Derne, Erstkontaktgruppe, freitags; Gruppe Hörde, für jüngere Erwachsene, mittwochs; Gruppe Schüren, Abstinenzverfahren, montags; Gruppe Nette, Abstinenzverfahren, donnerstags, www.return-s.de und www.selbsthilfenetz.de
- **ShAlk Dortmund** Selbsthilfegruppe homosexueller Abhängiger, jeden Dienstag, Gesundheitsladen Pudelwohl, DO-Mitte, www.shalk.de
- **Al-Anon Familiengruppen Interessengemeinschaft e.V.** (Selbsthilfegruppen für Angehörige und Freunde von Alkoholikern) DO-Mitte: montags und donnerstags; DO-Hörde: mittwochs, www.al-anon.de
- **EKS, Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern** dienstags, DO-Mitte, www.eksev.org
- **Selbsthilfegruppe für**

**hörgeschädigte Suchtkranke**  
Infos über die Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund

**Drogenabhängigkeit**

- **Narcotics Anonymous** Gebiet West, Ansagedienst Tel: 0234 / 64591, Treffpunkt AIDS-Hilfe, DO-Mitte, sonntags; Treffpunkt Wilhelm-Hansmann-Haus, DO-Mitte: dienstags; Treffpunkt Selbsthilfe-Kontaktstelle, DO-Mitte: montags, www.selbsthilfenetz.de, www.narcotics-anonymous.de
- **Angehörigenkreis Drogen-konsumierender Menschen** 2. und 4. Mittwoch im Monat, Selbsthilfe-Kontaktstelle, DO-Mitte



Foto: philidor

- **Elternkreis Drogen-konsumierender Töchter und Söhne** 2. Mittwoch im Monat, Wilhelm-Hansmann-Haus, DO-Mitte
- **Sonstige Sucht**
- **Selbsthilfegruppe Glücksspiel**

- 2. und 4. Freitag im Monat, DO-Mitte
- **Selbsthilfegruppe Computer- und Onlinesucht** 1. und 3. Mittwoch im Monat, DO-Mitte
- **SLAA – Anonyme Sex- und Liebessüchtige** sonntags, DO-Mitte, www.slaa.de



**KATHOLISCHE ST. LUKAS GESELLSCHAFT**

Katholische St. Lukas Gesellschaft mbH  
Glückaufstraße 10  
44575 Castrop-Rauxel  
Telefon (02305) 294-0  
Telefax (02305) 294-3009

UNTER EINEM DACH – DIE KATHOLISCHE ST. LUKAS GESELLSCHAFT

# Mit Herz & Kompetenz

**Vier Einrichtungen in Dortmund und Castrop-Rauxel haben sich als eine starke Gemeinschaft unter dem Dach der Katholischen St. Lukas Gesellschaft zusammengeschlossen, um fachliche Kompetenzen in den Bereichen Medizin und Pflege sowie Technik und Verwaltung zu bündeln:**

**Unsere Einrichtungen in Dortmund:**

**St.-Josefs-Hospital in Dortmund-Hörde**

- Klinik für Innere Medizin  
Chefarzt Priv.-Doz. Dr. med. Christian Teschendorf (0231) 4342-2101
- Klinik für Chirurgie  
Chefarzt Prof. Dr. med. Josef Stern (0231) 4342-2201
- Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe  
Chefarzt Dr. med. Christoph Hemcke (0231) 4342-2301
- Klinik für Urologie  
Chefarzt Dr. med. Oliver Moormann (0231) 4342-2401
- Klinik für Anästhesiologie  
Chefarzt Dr. med. Johannes Mathei (0231) 4342-2501

**Katholisches Krankenhaus Dortmund-West in Dortmund-Kirchlinde**

- Klinik für Innere Medizin  
Chefarzt Prof. Dr. med. Ingo Flenker (0231) 6798-2102
- Klinik für Chirurgie  
Chefarzt Dr. med. Hinrich Böhner (0231) 6798-2201
- Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie und Rheumaorthopädie  
Chefarzt Priv.-Doz. Dr. med. Klaus Schmidt (0231) 6798-2301
- Klinik für Anästhesiologie  
Chefarzt Dr. med. Bernhard van Boxem (0231) 6798-2501
- Klinik für Radiologie  
Chefarzt Dr. med. (CS) Anton Bertel (0231) 6798-2160

[WWW.LUKAS-GESELLSCHAFT.DE](http://WWW.LUKAS-GESELLSCHAFT.DE)

Design: www.gestaltend.de, Fotografie: www.michaelpasternack.com



# HERZLICH WILLKOMMEN IN IHREM KÖRPER!

Mit modernster Radiologie erzeugen wir präzise Bilder, mit denen wir exzellent diagnostizieren und therapieren können. **Weitere Informationen unter [www.radiologie-do.de](http://www.radiologie-do.de)**



MEDIZINISCHES VERSORGUNGSZENTRUM  
Prof. Dr. Uhlenbrock & Partner

RADIOLOGIE  
STRAHLENTHERAPIE  
NUKLEARMEDIZIN

## MVZ Prof. Dr. Uhlenbrock & Partner:

### RADIOLOGIE, STRAHLENTHERAPIE UND NUKLEARMEDIZIN AUF HÖCHSTEM NIVEAU.

Das Medizinische Versorgungszentrum (MVZ) Prof. Dr. Uhlenbrock & Partner wurde im Jahre 1993 am St.-Josefs-Hospital in Dortmund-Hörde gegründet. Zwischenzeitlich ist es ebenfalls im Knappschaftskrankenhaus in Dortmund-Brackel, im St. Rochus-Hospital in Castrop-Rauxel und in Hagen angesiedelt.

Das MVZ zählt zu einem der renommiertesten seiner Art auf dem Gebiet der Radiologie, Strahlentherapie und Nuklearmedizin. Das ist das Resultat von drei einfachen Prinzipien:

1. Im Zentrum unseres Handelns stehen die Bedürfnisse unserer Patienten.
2. Voraussetzung für eine exzellente Diagnostik und Therapie sind erstklassiges Fachwissen gepaart mit einer breiten langjährigen praktischen Erfahrung sowie
3. die permanente Investition in modernste, innovative Untersuchungs- und Therapiegeräte, um State of the Art zu sein.

Fachwissen und Erfahrung auf der einen und modernste Technologie auf der anderen Seite sind heute der entscheidende Mix, der die Güte erstklassiger Radiologie ausmacht. Hier ist die technologische Entwicklung rasant. Dabei versteht es sich von selbst, dass neuere Geräte, die zum Beispiel höher aufgelöste Bilder erzeugen, mehr leisten können als leistungsschwächere Vorgängermodelle. Das MVZ garantiert seinen Patienten einen hochmodernen Gerätepark, der seinesgleichen sucht.

Das MVZ Prof. Dr. Uhlenbrock & Partner bietet das gesamte Spektrum radiologischer, nuklearmedizinischer und strahlentherapeutischer Leistungen in der Diagnostik, Therapie und Vorsorge an: Von der normalen konventionellen Röntgenuntersuchung (z.B. der Lunge oder der Gelenke) über Kernspintomographie und ultraschneller Computertomographie, PET-CT bis hin zu einer hochspezialisierten radiologischen Behandlung im Gefäßbereich.

#### **Radiologie, Nuklearmedizin & Strahlentherapie**

Im St.-Josefs-Hospital Dortmund-Hörde  
Wilhelm-Schmidt-Straße 4, D-44263 Dortmund  
Telefon (0231) 9433-6

#### **Strahlentherapie & Nuklearmedizin**

Im Knappschaftskrankenhaus Dortmund  
Wieckesweg 27, D-44309 Dortmund  
Telefon (0231) 545 26 73

#### **Radiologie**

Im St. Rochus-Hospital  
Glückaufstr. 10, D-44575 Castrop-Rauxel  
Telefon (0231) 9433-710

#### **Radiologie**

In Hagen  
Potthofstr. 19, D-58095 Hagen  
Telefon (02331) 13131

**E-Mail: [praxis@radiologie-do.de](mailto:praxis@radiologie-do.de)**  
**Internet: [www.radiologie-do.de](http://www.radiologie-do.de)**