

DAS THEMA: Abendsprechstunde "Osteoporose"

INFO

Beratung und Kontakt

◆ Die Klinik für Chirurgie am Gertrudis-Hospital Westerholt wird geleitet von Dr. Elisabeth Winkelmann, Chefärztin für Chirurgie, Unfallchirurgie und physikalische Therapie sowie Durchgangsärztin. Sekretariat: Christa Zysk, ☎ 0209/61 91-81 68, E-Mail: c.zysk@kkrn.de
Sprechzeiten: Ambulanz Mo – Fr 10 – 12 Uhr u. 13.30 Uhr – 15 Uhr. Notfälle jederzeit. Privatsprechzeiten: Nach Terminabsprache Mo und Do 14 Uhr – 16.30 Uhr.

◆ Darüber hinaus gibt es diverse Sondersprechzeiten, für die in jedem Fall Termine vereinbart werden müssen unter ☎ 0209/61 91-81 54 oder 0209/61 91-81 55:
Knie- und Schulter-sprechstunde: Mo 13.30 Uhr – 15 Uhr
Refluxsprechstunde: Di 13.30 Uhr – 15 Uhr
Osteosprechstunde: Mi 13.30 Uhr – 15 Uhr
Hand- und Fußsprechstunde: Do 13.30 Uhr – 15 Uhr
Bauch-Tumor-Sprechstunde: Fr 13.30 Uhr – 15 Uhr.

◆ Die Klinik für Geriatrie am Gertrudis-Hospital Westerholt wird geleitet von Dr. Anette Borchert, Fachärztin für Innere Medizin und Geriatrie. Sekretariat: Ulrike Chudziak-Bonin, ☎ 0209/61 91-81 78, E-Mail: u.chudziak-bonin@kkrn.de

◆ Zentrum für Medizin im Alter am Gertrudis-Hospital: Hier betreuen Chirurgen, Anästhesisten, Internisten und Geriater die Patienten von Anfang an ganzheitlich und interdisziplinär im Team.

◆ Das Gertrudis-Hospital in Westerholt ist mit dem Marien-Hospital in Marl, dem St. Elisabeth-Krankenhaus in Dosten und dem St. Sixtus-Hospital in Haltern am See zum Katholischen Klinikum Ruhr-Nord (KKRN) zusammengeschlossen. Gertrudis-Hospital Westerholt, Kuhstraße 23, 45701 Herten-Westerholt, ☎ 0209/61 91-0, E-Mail: gertrudis-hospital@kkrn.de

◆ Dr. Christian Lüdecke ist niedergelassener Facharzt für Innere Medizin, Klinische Geriatrie und Naturheilverfahren sowie Knappschafts-arzt. Kontakt: Malteserstraße 5, 45701 Herten, ☎ 0209/3 52 73, E-Mail: praxis@praxis-dr-luedecke.de
Sprechstunden: Mo, Di, Do 8 – 12 Uhr, Mi, Di 15 – 17 Uhr, Mi 7 – 11 Uhr, Do 15 – 18 Uhr, Fr 7 – 13 Uhr.

BEI UNS IM NETZ

Sprechstunde verpasst?

Haben Sie eine Abendsprechstunde verpasst? Oder interessiert Sie ein medizinisches Thema erst jetzt, das in der Vergangenheit Thema einer Abendsprechstunde des MEDIENHAUSES BAUER war? Oder sind Sie auf der Suche nach den richtigen Kontakten und medizinischen Abteilungen zu Ihrem speziellen Gesundheitsthema? Kein Problem: Auf unseren Internetseiten finden Sie die Berichterstattung über alle Abendsprechstunden!

@ www.gesund-im-vest.de

Wenn die Knochen schwinden

Fachmediziner zu Vorsorge, Diagnose, Therapie und Erhaltung der Mobilität

VON HEIDI MEIER

Osteoporose zählt nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation zu den häufigsten Volkskrankheiten. Auch wenn sie vor allem ältere Menschen und besonders Frauen betrifft – auftreten kann sie auch schon in jüngeren Jahren und auch bei Männern. „Volkskrankheit Osteoporose“ – so lautet das Thema der nächsten Abendsprechstunde des Medienhauses Bauer am kommenden Montag, 9. Februar. Fachmediziner des Westerholter Gertrudis-Hospitals referieren und beantworten auch Fragen der Besucherinnen und Besucher.

Knochenschwund – so lautet ein anderer Ausdruck für diese Erkrankung. Bei den Betroffenen ist die Knochenmasse vermindert und es kommt zur Veränderung in der Knochenmikrostruktur. „Osteoporose erhöht das Risiko für Knochenbrüche mit allen daraus resultierenden Problemen, bis hin zur Invaliderität“, sagt Dr. Christian Mann, Oberarzt der Klinik für Chirurgie am Gertrudis-Hospital. Bei der Abendsprechstunde führt er ins Thema ein.

Über Vitamin-D und die vollkommen unterschätzte Bedeutung dieses Sonnenvitamins für den Menschen spricht anschließend Dr. Christian Lüdecke, niedergelassener Facharzt für Innere



Milch trägt mit ihrem Kalzium- und Vitamin-D-Anteil zum Aufbau von Knochensubstanz bei. Was Sie sonst noch tun können, um Osteoporose vorzubeugen oder zu stoppen, erfahren Sie bei unserer nächsten Abendsprechstunde. –FOTO: DPA

Medizin aus Herten. Die große Chance liegt nach Überzeugung des Referenten in der Vorbeugung. Osteoporose sei bei guter Vitamin-D-Versorgung zu einem Großteil vermeidbar.

Stürze im Alter sind danach das Thema von Dr. Christoph Runde, leitender Ober-

arzt der Klinik für Geriatrie am Gertrudis-Hospital Westerholt.

Im Anschluss an die Vorträge wird die Fachübungsleiterin Ulla Wittig vom KKRN-aktiv e.V. am Gertrudis-Hospital praktische Beispiele für Sturzprophylaxe vorstellen und Übungen zeigen, mit de-

nen nach einem Sturz die Mobilität wieder hergestellt werden kann.

Und schließlich stellt noch Miriam Kischner, die spezielle Kursangebote für Osteoporose-Patienten, Kurse zur Sturzprävention und verschiedene Rehabilitations-sportangebote vor.

INFO Die Abendsprechstunde findet statt am Montag, 9. Februar, um 18.30 Uhr im Hörsaal der Krankenpflegeschule des Gertrudis-Hospitals, Kuhstraße 23, 45701 Herten. Anmeldung: ☎ 0209/61 91-8178 oder -8168. Der Eintritt ist frei.

30 Prozent der Frauen erwischt es

Die Osteoporose ist eine zunehmend unmerklich verlaufende Erkrankung, die aber im Fall von Knochenbrüchen, insbesondere bei alten Menschen, eine hohe Krankheitsbelastung (Schmerzen, Bettlägerigkeit, manchmal dauerhafte Immobilisierung) bedeutet.

Man unterscheidet zwischen primärer und sekundärer Osteoporose. Zur wesentlich häufigeren primären Osteoporose zählen die postmenopausale (oder postklimakterische) Osteoporose und die Altersosteoporose (Involutionsosteoporose). Die sekundäre Osteoporose tritt unter anderem als Folge von Stoffwechselerkrankungen oder hormonellen Störungen auf.

Man geht davon aus, dass in Deutschland etwa 30 Prozent aller Frauen nach dem Klimakterium an primärer Osteoporose erkranken. Für Männer ist ab dem 70. Lebensjahr die Altersosteoporose ein ebenso häufiges Krankheitsbild.

Typische Merkmale der Osteoporose sind eine Abnahme der Knochenmasse und Verschlechterung der Knochenarchitektur sowie als deren Folge eine Abnahme der Knochenstabilität. Dies führt zu einer erhöhten Gefahr von Knochendeformationen und Knochenbrüchen. Brüche bei Osteoporose finden sich insbesondere an den Wirbelsäule, am Oberschenkelhals und am Handgelenk.

Die Heilung von Knochenbrüchen bei Osteoporose ist nicht gestört. (Quelle: Wikipedia)



Mit Gymnastik gegen Osteoporose: Neben der Ernährung ist Bewegung eine wichtige Säule, um Knochenschwund vorzubeugen. Der Verein KKRN aktiv hat dazu ein breit gefächertes Angebot für alle Altersgruppen. –FOTO: DPA

Prävention und Rehabilitation

Zur Sicherung von Gesundheit und Fitness

Prävention und Rehabilitation hat sich der Verein KKRN-aktiv auf die Fahnen geschrieben. Er ist eine Gründung des Katholischen Klinikum Ruhrgebiet Nord (KKRN), in dem das Gertrudis-Hospital Westerholt, das Marien-Hospital Marl, das St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten und das St. Sixtus-Hospital Haltern am See zusammengeschlossen sind.

Zur Sicherung von Gesundheit und Fitness hält er an allen Standorten ein breites Angebot bereit. Bewegung, Ernährung, Entspannung, Selbsthilfe, Therapie und Elternschule sind die Themen von Gruppen, Kursen und Seminaren, die ein Team aus qualifizierten Trainern, Therapeuten und Referenten präsentiert.

Die Palette reicht von dem Gebiet der Bewegung und Fit-

ness über verschiedene Möglichkeiten der Wassergymnastik sowie der Entspannung und Körperwahrnehmung bis hin zu Pflege- und Ernährungskursen und dem großen Bereich der Elternschule.

Angebote für alle Altersgruppen

Die Angebote richten sich an alle Altersgruppen, vom Ungeborenen (z. B. Geburtsvorbereitung für Schwangere) bis hin zum älteren Menschen (z. B. „Fit bis ins hohe Alter – ab 70 Jahren“). Auch die neuesten Trendsport- und Trainingsarten wie FlexiBar®, XCO®-Training, Skiken® und ZUMBA® Fitness haben ihren festen Platz.

Und natürlich ist auch das Thema Osteoporose vertreten. Eine eigene Gruppe bie-

tet Gelegenheit, aktiv und bewusst gegen Osteoporose vorzugehen, beziehungsweise diese zu verhindern. Durch gezieltes Muskel- und Faszientraining soll der Knochenabbau gestoppt, das Sturzrisiko durch Koordinationstraining gemindert, der Aufbau der verloren gegangenen Knochensubstanz durch Krafttraining aktiviert und die Körperwahrnehmung für größeres Selbstvertrauen geschult werden. Diese Gruppe leitet eine speziell ausgebildete Trainerin. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Das komplette Programm ist im Internet einsehbar und auch in den Krankenhäusern des KKRN erhältlich. Anmeldungen sind rund um die Uhr via Internet und an den Informationsbereichen der Krankenhäuser möglich.

@ www.kkrn-aktiv.de

ANZEIGE

GESUND IM VEST.de

ABENDSPRECHSTUNDE

Volkskrankheit Osteoporose

Vorsorge – Diagnose – Therapie – Mobilität erhalten

Montag, 9. Februar 2015, 18.30 Uhr

Gertrudis-Hospital Westerholt Hörsaal Krankenpflegeschule Kuhstraße 23 45701 Herten

Um Anmeldung wird gebeten unter: ☎ 0209/61 91-8178 -8168

Moderation: **Bernd Overwien** (Chefredaktion Medienhaus Bauer)

Eintritt frei!

Referenten und Themen

Dr. med. Christian Mann
Oberarzt der Klinik für Chirurgie, Gertrudis-Hospital Westerholt
Volkskrankheit Osteoporose

Dr. med. Christian Lüdecke
Niedergelassener Facharzt für Innere Medizin, Herten
Vitamin D – Die vollkommene unterschätzte Bedeutung des Sonnenvitamins für den Menschen

Dr. med. Christoph Runde
Ltd. Oberarzt der Klinik für Geriatrie, Gertrudis-Hospital Westerholt
Stürze im Alter

Miriam Kischner, Ulla Wittig
Mobilität erhalten – praktische Beispiele. Vorstellung des KKRN-aktiv-Programms.

Medizin mit Menschlichkeit
KKRN Gertrudis-Hospital Westerholt

MEDIENHAUS BAUER

aktiv