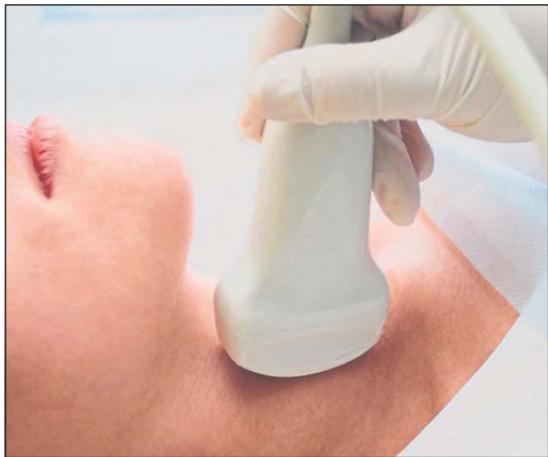


## Telefonaktion »Schilddrüse«



■ Fehlfunktionen der Schilddrüse können die unterschiedlichsten Krankheiten verursachen – unter anderem Müdigkeit, unerklärliche Gewichtsschwankungen und Depressionen. In unserer Telefonaktion am Mittwoch, 9. April, stehen Ihnen unsere Experten, Prof. Guido Schürmann und PD Dr. Joachim Feldkamp vom Klinikum Mitte in Bielefeld, in der Zeit von 16 bis 18 Uhr für Ihre Fragen zur Verfügung.

Seite 7

## In dieser Ausgabe lesen Sie:

- Geschirr zum Beschreiben: Fünf Sets zu gewinnen Seite 5
- Natürliche Bypässe: Die Revolution aus der Hose Seite 6
- CMD: Wenn ein Problem im Kiefer Rückenschmerzen auslöst Seite 9
- »Herzkopf-Care«: neues Siegel für Krankenhäuser Seite 12
- Salicylsäure-Pflaster: Warzen schonend behandeln Seite 13
- Frauensache: Eisenmangel im Blick behalten Seite 15
- Ursache ungeklärt: Hörsturz kommt oft ohne Vorwarnung Seite 16
- Zahngesundheit: nicht schrubben, nur sanft massieren Seite 17

Titelfoto: Oliver Schwabe

## 73 Kilo weniger nach Magen-OP

■ Frank Bracht (43, links) aus Bad Driburg nennt es »die beste Entscheidung meines Lebens«. Dass er mal ein Leben führen würde, in dem er sportlich, vital und gesund ist, schien mit einem Gewicht von 178 Kilogramm fast unmöglich. Erst als er auf Dr. Florian Dietl traf, konnte dieser Wunsch Gestalt annehmen. Der Chefarzt des Adipositas-Zentrums Hochstift in Bad Driburg operierte seinem Patienten im März 2013 einen so genannten »Schlauchmagen«. Seitdem hat Frank Bracht 73 Kilo verloren – und weitere Pfunde purzeln. Wie die Operation funktioniert und für wen sie in Frage kommt, lesen Sie auf den Seiten 19/20

Foto: Oliver Schwabe



# Editorial

## Projekt »Alter und Trauma«

# Die Zeit heilt nicht immer alle Wunden

Von Gabriele Krehmeier

Als noch vor 30 Jahren jeden Samstag um Punkt 12 Uhr die Sirenen zur Probe heulten, fing die damals junge Ehefrau und Mutter an zu zittern. Wie ferngesteuert und ohne einen Blick für ihre Umgebung ging sie still durch die Diele, huschte die Kellertreppe hinunter und stellte sich weinend in die dunkelste Ecke. Schreckliche Bilder mit Erinnerungen an fremde Männerhände in finsternen Bombenkellern kehrten Woche für Woche aufs Neue zurück.

Heute ist sie alt, lebt in einem Heim und die Stadt verzichtet schon lange auf den Probealarm. Die alte Dame ist bettlägerig und kann sich nicht mehr selbst versorgen. Hilflos und auf andere Menschen angewiesen, schreit sie voller Not und schlägt um sich, wenn sie von ihren Pflegerinnen gewaschen werden soll. Schon wieder und immer noch sind sie da – diese fremden Hände, die ihr Böses tun wollen.

Dass die Zeit eben doch nicht alle Wunden heilt und alte, unverarbeitete Traumata gerade im Alter erneut aufbrechen können, wissen die Mitarbeiterinnen von »Wildwasser« Bielefeld nur zu gut. Gemeinsam mit der ParISOzial Minden-Lübbecke/Herford haben sie jetzt ihr neues Projekt

»Alter und Trauma« ins Leben gerufen. Dem »Un-Erhörten« wollen sie Raum geben und wenden sich mit ihrem Hilfsangebot an ältere Frauen, die in ihrer Kindheit und Jugend Opfer oder Zeuginnen der schrecklichen sexualisierten Gewalt, besonders während und nach dem Zweiten Weltkrieg, geworden sind.

Das Furchtbare mitzuteilen, dafür fehlten die Worte. Und in den Wirren der Kriegs- und Nachkriegszeit war weder Raum noch Verständnis des Umfelds zu erwarten. Schließlich hatten so viele Frauen ähnliches erlebt, »man musste da eben durch« – so hieß das damals.

Auch von den heimgekehrten Männern war kein Verständnis zu erwarten. Selbst kriegstraumatisiert, empfanden viele ihre vergewaltigten Frauen als »vom Feind beschmutzt«. Zurück blieben sprachlose, an Leib und Seele zutiefst verletzte Frauen, deren Wunden im Alter, oft ausgelöst durch ein Gefühl des Ausgeliefertseins in Pflegesituationen, wieder aufbrechen.

Das großartige Hilfsangebot von »Wildwasser« mit seinen hoch engagierten Mitarbeiterinnen richtet sich gleichermaßen an Pflegekräfte und Betroffene. Mehr über dieses gesellschaftspolitisch längst überfällige Projekt lesen Sie auf Seite 4.

Oft fehlen den Opfern die Worte, um das Un-erhörte auszudrücken.

## Nächste Ausgabe

■ Die nächste Ausgabe des Magazins »Fit – Besser leben« erscheint am Donnerstag, 1. Mai. Redaktionsschluss dafür ist am Donnerstag, 24. April.



## Vitamin A in Cremes kann schädlich sein

Überdosis verursacht vielerlei Beschwerden

**Berlin** (dpa). Vitamin A in Cremes und Lippenstiften soll kleine Fältchen und Falten mildern.

Doch das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) in Berlin empfiehlt, nicht zu viel davon durch Kosmetikprodukte über die Haut aufzunehmen. Denn eine Überdosis Vitamin A könne bei empfindlichen Menschen Kopfschmerzen und Übelkeit verursachen. Werde chronisch zu viel durch Nahrung und Kosmetika aufgenommen, könne die Leber erkranken und die Haut sich schuppen. Eine Stoffgruppe des Vitamin A, die häufig in Anti-Aging-Produkten vorkommt, ist Retinol. Die Deutsche Gesellschaft für

Ernährung (DGE) empfiehlt für Erwachsene eine Tagesdosis von etwa einem Milligramm der so genannten Retinol-Äquivalente, mehr als drei Milligramm sollten es nicht sein.

Wer ein erhöhtes Risiko zu Osteoporose und Knochenbrüchen hat, sollte maximal 1,5 Milligramm pro Tag zu sich nehmen. Dazu zählen Frauen nach den Wechseljahren.

Aus Studien sei bekannt, dass Frauen etwa 1,8 Milligramm der Retinol-Äquivalente über die normale Ernährung zu sich nehmen. Daher weist das BfR darauf hin, kosmetische Mittel mit Vitamin A nur begrenzt zu verwenden.



Diplom-Pädagogin Anke Lesner (rechts) leitet das neue Projekt »Alter und Trauma«. Tatkräftig unterstützt wird sie von Projektmitarbeiterin Laura Braune. Foto: Krehmeier

## Wenn Ereignisse nicht verarbeitet werden

Wildwasser stellt neues Projekt »Alter und Trauma« vor

Bielefeld (WB/gkr). Nicht immer heilt Zeit alle Wunden. Manchmal kommen mit zunehmendem Alter verschüttete Erinnerungen an unverarbeitete Ereignisse wieder hoch. Hier will das Projekt »Alter und Trauma« von Wildwasser Unterstützung und Hilfe geben.

Wildwasser Bielefeld ist eine Anlauf- und Beratungsstelle für Frauen, die in ihrer Kindheit sexualisierte Gewalt erlebt haben oder sich von dem Thema berührt fühlen. »Viele Frauen haben in ihrer Kindheit und Jugend sexuelle Gewalt in unterschiedlichen Ausprägungen erfahren«, sagt Diplom-Pädagogin und Projektleiterin Anke Lesner, »besonders während und nach dem Zweiten Weltkrieg wurden Frauen und Mädchen Opfer und Zeugen von Übergriffen.«

Im Gegensatz zu heute gab es damals keine flächendeckenden psychotherapeutischen Hilfsangebote für sexuelle- und gewalttraumatisierte Frauen. Das Erlebte mitzuteilen – dafür war keine Zeit, denn das Leben stellte andere Aufgaben. In erster Linie ging es um das körperliche (Über)Leben, es galt, die bloße Existenz zu retten. Das Seelenheil blieb dabei oft auf der Strecke,

auch weil es an emphatischen Zuhörern mangelte.

Die aus dem Krieg heimkehrten selbst traumatisierten Männer empfanden ihre Frauen als vom Feind »beschmutzt«. »Die Schande blieb in dieser Weltanschauung beim Opfer, bei der Frau«, erklärt Projektmitarbeiterin Laura Braune.

Zudem hatten viele Frauen die gleichen schlimmen Situationen erleben müssen. So war die damals vorherrschende Mentalität, auch untereinander, eher ein »Stell Dich nicht so an, das haben wir alle durchmachen müssen« und eine Art kollektive weibliche Sprachlosigkeit.

Viele Frauen schweigen bis heute und machen höchstens durch manchmal unerklärliche Verhaltensweisen – für die von der Außenwelt oft Altersstarrsinn oder Demenz verantwortlich gemacht werden – auf ihre unverändert andauernde Not aufmerksam.

Gerade im Alter, wenn sich die älteren Frauen erneut mit Krisensituationen wie Pflegebedürftigkeit und dem damit verbundenen Gefühl der Hilflosigkeit und des Ausgeliefertseins konfrontiert sehen, können die alten Ängste jedoch reaktiviert werden und verdrängte Erinnerungen tauchen wieder auf. So wird beispielsweise oft die bloße Hilfestel-

lung bei der Intimpflege als akute Gefahr erlebt und kann massive Ängste auslösen. Auch Sirenengeheul oder Gewitter mit Donnerrollen können alte Traumata reaktivieren.

»Wir wollen dem im wahrsten Sinne des Wortes »Un-Erhörten« Raum geben«, erklärt Anke Lesner, »und bieten betroffenen älteren Frauen an, über ihre Erlebnisse zu sprechen und mit anderen betroffenen Frauen in Kontakt zu kommen.« Eine Telefonsprechzeit, ein Erzählcafé oder auch eine aufsuchende Beratung werden konkret angeboten. In Einzelgesprächen oder in der Gruppe können so verstörte Verhaltensweisen entschlüsselt werden und ein neuer, respektvoller, behutsamer Umgang neu erlernt werden. Das Angebot richtet sich sowohl an Betroffene als auch an Pflegekräfte und pflegende Angehörige.

Das auf drei Jahre angelegte Projekt wird unter Leitung der PariSozial Minden-Lübbecke/Herford durchgeführt und durch die Stiftung Wohlfahrtspflege NRW und das Landesgesundheitsministerium gefördert.

Nähere Informationen gibt es auf der Internetseite [www.alterundtrauma.de](http://www.alterundtrauma.de), per Mail [info@wildwasser-bielefeld.de](mailto:info@wildwasser-bielefeld.de), Telefon (0521) 5 57 34 66 oder (0521) 17 54 76.

**MAMMOGRAPHIE  
SCREENINGZENTRUM  
PADERBORN**

Telefon (0 52 51) 8 72 96 60  
[www.mammographiescreening.com](http://www.mammographiescreening.com)



Neuer Platz 4 | 33098 Paderborn

**RADIOLOGIE  
AM THEATER**

GEMEINSCHAFTSPRAXIS  
FÜR RADIOLOGIE

Telefon 0 52 51 / 10 55 - 0 | [www.radiologie-am-theater.de](http://www.radiologie-am-theater.de)

Offene Kernspintomographie (MRT)  
Computertomographie (CT)  
Röntgen (digital/Vollfeld)  
Schmerztherapie  
Strahlentherapie  
Sonographie  
Mammographie (digital/Vollfeld)  
Mammasonographie  
Mamma-MRT