

Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ ist gestartet

Am Wettbewerb können Pendler, aber auch Freizeitfahrer im Homeoffice teilnehmen.

■ **Kreis Herford.** Die diesjährige Sommeraktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ von ADFC (Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club) und AOK (Allgemeine Ortskrankenkasse) ist am Montag, 1. Juni, gestartet – coronabedingt einen Monat später als in anderen Jahren. Dafür erweitern die Organisatoren den Kreis der Aktiven: Mitmachen können auch Arbeitnehmer im Homeoffice.

Für sie geht es darum, bei der Arbeit zu Hause für ausreichend körperliche Bewegung zu sorgen, mobil und gesund zu bleiben. „Viele Menschen haben in Zeiten von Corona das Rad für sich neu entdeckt. Das ist gut für die Gesundheit und für die Umwelt. Außerdem ist es eine tolle Möglichkeit, sich fit zu halten“, so AOK-Serviceregionsleiter Matthias Wehmhoner.

Die Initiatoren rufen alle Menschen im Kreis Herford auf, zwischen dem 1. Juni und 30. September das Auto stehen zu lassen und an mindestens 20 (Arbeits-)Tagen mit dem Rad zur Arbeit oder für die Fitness zu fahren. Wer teilnimmt – Menschen im Homeoffice mit ihren Fitness-Fahrten, Pendler mit Fahrten zur Bus- oder Bahnhaltestelle oder gleich ganz zur Arbeit,

Einzelfahrer und Teams mit bis zu vier Personen – trägt die Fahrten in den Aktionskalender ein.

„Beim Radfahren ist es gut möglich, sich zu bewegen und gleichzeitig den nötigen Sicherheitsabstand einzuhalten. Bereits eine halbe Stunde Bewegung am Tag steigert die Fitness und stärkt das Immunsystem. Und das ist besonders in Zeiten von Corona wichtig“, so Wehmhoner.

Eintragungen im Aktionskalender werden ab sofort akzeptiert. Die Teilnahmeunterlagen mit dem Aktionskalender sind ab sofort verfügbar. In Corona-Zeiten sollte vorrangig der Download im Internet unter www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de genutzt werden. Zudem sind die Unterlagen in jedem AOK-Kundencenter und in den Geschäftsstellen des ADFC erhältlich.

Im Aktionskalender werden die Tage angekreuzt, an denen mit dem Rad zur Arbeit gefahren wurde. Unter allen Teilnehmern und auch den Teams werden am Ende der Aktion attraktive Preise ausgelost, die alle von Drittfirmen zur Verfügung gestellt wurden. Allein im vergangenen Jahr interessierten sich rund 33.000 Radler in Westfalen-Lippe für diese Aktion.



Der Strahlenschutzmantel, den Chefarzt Jens Völker unter seinem Kittel trägt, ist gefühlt so schwer wie eine Ritterrüstung. Auf dem Tisch des neuen Linksherzkatheter-Messplatzes liegt zum Pressetermin Geschäftsführer Georg Rüter. Es assistiert die Leitende Katheter-Schwester Angela Matuschat.

FOTOS: FRANK-MICHAEL KIEL-STEINKAMP

Ein schärferes Bild vom kranken Herzen

Geringere Strahlenbelastung am neuen Linksherzkatheter-Messplatz des Mathilden-Hospitals. Chefarzt befürchtet Spätfolgen ausgebliebener Untersuchungen in Corona-Zeiten.

Frank-Michael Kiel-Steinkamp

■ **Kreis Herford.** Eine weit aus geringere Strahlenbelastung für die Patienten und ein gestochen scharfes Bild auf einem Großmonitor sind die Vorzüge des neuen Linksherzkatheter-Messplatzes am Herforder Mathilden-Hospital. 1,5 Millionen Euro hat das Gerät gekostet. Der Chefarzt der Klinik für Allgemeine Innere Medizin, Kardiologie und Intensivmedizin, Jens Völker, ist begeistert von seinem Arbeitsplatz, auch wenn es für ihn und sein Team Schwerarbeit bleibt.

Die Strahlenschutzmäntel aus Blei wiegen gefühlt noch immer so viel wie eine Ritterrüstung. Ein Eingriff dauert zwischen zehn Minuten und einer Stunde. Der Patient kann auf dem Bildschirm mitverfolgen, was der Arzt tut und sieht. Die Technik ermöglicht es den Medizinern auch, alle dem Krankenhaus zugänglichen Diagnosen auf den Bildschirm zu rufen.

„Es gibt weltweit vier Hersteller solcher Geräte. Wir haben uns auf drei konzentriert und nach einem Besuch des Werks bei Erlangen ein Gerät von Siemens bestellt“, berichtet



Jens Völker ist Chefarzt der Klinik für Innere Medizin, Kardiologie und Intensivmedizin.



Georg Rüter ist Geschäftsführer der Katholischen Hospitalvereinigung Ostwestfalen.

Der Geschäftsführer der Katholischen Hospitalvereinigung Ostwestfalen, Georg Rüter. Allein der bewegliche Bogen mit dem Durchleuchtungskopf wiegt eine halbe Tonne.

„Das ist ein Serienprodukt auf dem neuesten Stand der Technik“, erklärt Völker. „Das Gerät ist eine Woche in Betrieb und ich bin begeistert, was sich in der Filtertechnologie bei um 80 Prozent reduzierter Strahlendosis getan hat.“ Das zehn Jahre alte Vorgängerggerät, dessen Wartung zuletzt im-

mer teurer wurde, ist zurück an den Hersteller gegangen und wird wieder aufgearbeitet.

„Mit dem Gerät r können wir die Gefäße eines Patienten untersuchen“, erklärt der Chefarzt. „Haupteingangsbereich sind die Herzkranzgefäße. Wir können aber prinzipiell den ganzen Menschen von Kopf bis Fuß durchleuchten.“ Den Patienten wird ein Röntgenkontrastmittel gespritzt, das den Zustand der Gefäße sichtbar macht.

Erkennt der Arzt eine Verengung, kann diese in einem

Rutsch nach der Diagnose aufgedehnt und mit einem sogenannten Stent stabilisiert werden. Zwischen 600 und 700 Stents werden im Jahr gesetzt. Der Eingriff kostet einen vierstelligen Betrag. Kinder und Jugendliche sowie Erwachsene mit angeborenem Herzfehler werden an das Bad Oeynhausener Herzzentrum weiter geleitet.

„Früher waren die typischen Patienten mit Gefäßproblemen über 70 Jahre alt“, sagt Jens Völker. „Heute ist ein 50-jähriger Patient nicht mehr ungewöhnlich aber auch ein 37-Jähriger mit Infarkt ist mal dabei.“ Ausschlaggebend seien die üblichen Risikofaktoren wie Stress und falsche Ernährung.

Weniger Untersuchungen in Zeiten von Corona

Rund 1.200 Untersuchungen dieser Art stellt die Klinik im Jahr an, davon muss in 60 Prozent der Fälle gedehnt werden. Der übliche Weg für Patienten geht über den Hausarzt oder bei akuten Beschwerden über die Notaufnahme. In der Klinik können drei Ärzte

das Gerät bedienen. Der Linksherzkatheter-Messplatz wird auch von der Radiologie des Hauses genutzt.

Die Corona-Pandemie hat dazu geführt, dass weniger Untersuchungen durchgeführt wurden und noch immer werden – einerseits, weil die Krankenhäuser Kapazitäten frei halten sollten, andererseits, weil Patienten aus Angst vor Ansteckung zögern. „Wir erwarten die Spätfolgen in zwei Jahren“, sagt Jens Völker.

Unterdessen liegt im Mathilden-Hospital kein Patient mehr mit Covid-19-Infektion, sagt Georg Rüter. Das Haus hatte für einige Tage eine ganze Station sperren müssen, weil sich auch Mitarbeiter untereinander infiziert hatten. Noch immer wird eine Isolierstation vorgehalten. „Man weiß nicht, was noch kommt“, sagt Völker. „Ich war anfangs von der Entwicklung erschreckt, bin aber froh, dass die Zahlen so schnell runtergegangen sind.“

Georg Rüter sieht den Medizinbetrieb inzwischen auf dem Weg zurück zur Normalität. Die Auslastung des Hauses liege im Vergleich zum Vorjahreszeitraum bei 70 bis 80 Prozent.



Viele Menschen im Kreis Herford haben in der Corona-Krise das Rad für sich neu entdeckt und nutzen es, um mobil zu sein und etwas für ihre Fitness und Gesundheit zu tun.

FOTO: FOTO: AOK/HERF

radio HERFORD



■ Katharina Hinze sammelt als Phytotherapeutin Kräuter. Daraus stellt sie Tees, Salben und Tinkturen her, macht einen leckeren Wildkräutersalat oder mischt sie Gemüse zu. Auch ihre Kosmetik macht sie aus Kräutern. „Man muss nur neugierig sein, ausprobieren, mit Bestimmungsbuch suchen und Leute fragen, die sich auskennen“, sagt sie. Kräuter bei Stress, bei Kopfschmerzen, Gelenkschmerzen, Erkältung – gegen fast alles ist ein Kraut gewachsen. Was Brennnessel, Kamille und Co. können, erfährt Ihr im Podcast „Tina Talkt“. Zu hören in der Podcastfabrik und bei Spotify.



Selbstmanagement in einer Krise

■ **Kreis Herford (nw).** „Jetzt den Überblick behalten“ ist das Motto eines Workshops, den die Volkshochschule (VHS) am Freitag, 12. Juni, von 9 bis 12.15 Uhr im VHS-Gebäude, Münsterkirchplatz 1 in Herford anbietet. Dabei geht es um das Selbstmanagement und ein Ziel, das eine planlose Existenz in ein erfreuliches Abenteuer verwandelt. Wie geht das und wo die Ansätze dazu sind, lernen die Teilnehmer unter Anleitung des Kompetenztrainers Axel Bürger. Anmeldungen bei der VHS, möglichst bis Freitag, 5. Juni, Tel. (0 52 21) 59 05 16, Internet: www.vhsimkreisherford.de/19-40041.

Dänisch kurz und knackig

■ **Kreis Herford.** Die Volkshochschule (VHS) bietet Ende Juni einen Dänischkurs für den Urlaub an. Dänisch ist für Deutschsprachige viel einfacher zu lernen als gedacht. Der Kurs vermittelt in kurzer Zeit Redewendungen für typische Urlaubssituationen. Er findet an vier Abenden (22. Juni bis 25. Juni) jeweils von 18 bis 21.15 Uhr in Herford statt. Weitere Informationen und Anmeldung unter Tel. (0 52 21) 5 90 50 oder auf der Internetseite www.vhsimkreisherford.de/19-30201.

Neu angepflanzte Bäume und Sträucher wässern

Pflanzen haben in der Trockenheit Stress. Städte und Gemeinden wässern vielerorts mit Wassersäcken.

■ **Kreis Herford.** Die vielen Regenschauer, die Natur und Vegetation im Frühjahr eigentlich dringend benötigen, blieben in diesem Jahr aus. Für viele Pflanzen bedeutet das Stress: Junge Blätter vertrocknen, Blüten werden viel zu früh abgeworfen.

Hecken und andere Gehölze, die in den vergangenen Jahren angepflanzt wurden, brauchen in diesen Wochen viel Wasser. Daher richten die Naturschützer der Biologischen Station einen Appell an alle Gartenbesitzer: „Denken Sie bitte daran, frisch gepflanzten Gehölze regelmäßig zu wässern. Nur so werden Sie sich noch lange an ihnen erfreuen können.“ Auch falls es regnen sollte, sei weiterhin ein konti-



Wegen der Trockenheit wurden junge Bäume in vielen Städten mit Wassersäcken ausgestattet.

FOTO: SUSANNE LAHR

nierliches Wässern nötig, um den leeren Wasserspeicher im Erdreich unter den Pflanzen

ein wenig auszugleichen. Die Biologische Station Ravensberg hat mit der Unteren

Naturschutzbehörde des Kreises Herford in den vergangenen Jahren zahlreiche Streuobstwiesen neu angelegt. Jeder Baum bekommt alle drei Wochen gut 20 Liter Wasser, also relativ viel Wasser in großen Zeitabständen. Junge Obstbäume brauchen für eine gute Entwicklung genau diese Zuzugung. Häufiges Wässern mit geringen Wassermengen führt hingegen dazu, dass sich die Wurzeln nur oberflächlich ausbilden und dadurch keine ausreichende Standfestigkeit für den Obstbaum erreichen.

Sinnvoll ist, einen „Gießrand“ aus Erde um den Baum herum anzulegen, damit das Wasser an der richtigen Stelle versickert und an Hanglagen nicht wegfließt.

Lesen und schreiben von Anfang an

■ **Kreis Herford.** Für Menschen, denen grundlegende Kenntnisse im Lesen und Schreiben fehlen, startet die Volkshochschule (VHS) am Mittwoch, 3. Juni, den Kursus „Deutsch lesen und schreiben von Anfang an“. Er findet mittwochs, von 16 bis 18.15 Uhr, im Raum 209 des VHS-Gebäudes, Münsterkirchplatz 1, in Herford statt. Die Teilnehmer lernen in entspannter und vertrauensvoller Atmosphäre. Dabei werden Lernblockaden und Ängste abgebaut. Die VHS bittet Freunde, Bekannte und Verwandte von Menschen, die diesen Artikel nicht lesen können, um Weitergabe der Informationen. Nähere Auskünfte unter Tel. (0 52 21) 59 05 32, Internet: www.vhsimkreisherford.de/19-21006