

2017  
PROGRAMM  
1. HALBJAHR



# Vorträge & **Seminare**

Liebe Leserin,  
lieber Leser,

unser Veranstaltungsprogramm für die erste Jahreshälfte 2017 bietet wieder viel Wissenswertes für Gesundheitsbewusste. Wir hoffen, damit auf Ihr Interesse zu stoßen. Wir bieten Ihnen Vorträge und Kurse unserer Experten aus folgenden Bereichen:

- Medizin
- Pflege
- Fitness

Sicher ist auch die passende Veranstaltung für Sie dabei.

Zur schnellen Orientierung haben wir nebenstehend eine kalendari-  
sche Übersicht erstellt.

Die Teilnahme an den **Vorträgen** ist für jedermann offen und generell **kostenlos**. Eine Anmeldung ist hier nicht erforderlich.

Für unsere **Kurse** bestehen indes Teilnahmebeschränkungen. Hier ist eine **Anmeldung** unbedingt notwendig. Für Kurse aus dem Bereich Fitness wird eine geringe Kostenbeteiligung erhoben.

Bitte melden Sie sich an  
per E-Mail unter [kurse@krankenhaus-johanneum.de](mailto:kurse@krankenhaus-johanneum.de) oder  
unter Telefon (0 44 31) 982 -8750 (Zentrale Therapiebereiche).

TIPP

.....  
**Endoprothetik-Schule am:** 19. Januar, 16. Februar, 16. März,  
20. April, 18. Mai, 15. Juni, 20. Juli  
.....

## Themenblock Medizin

- 30.01. Gut zu Fuß! Behandlungsverfahren der modernen Fußchirurgie
- 13.02. Sodbrennen endlich im Griff – Moderne Therapieverfahren bei chronischem Sodbrennen
- 27.02. Hüftschmerzen ernst nehmen! Therapieoptionen vom Gelenkerhalt bis zur Prothese
- 06.03. Offener Abend – Rund um die Geburt
- 13.03. Herzrhythmusstörung Vorhofflimmern – Richtig erkennen und behandeln
- 20.03. Die Schilddrüse – klein aber oho! Was tun, wenn sie erkrankt?
- 27.03. Schmerzen im Kniegelenk – Ursachen, Diagnose und moderne Therapieoptionen
- 24.04. Krankhaftes Übergewicht – Adipositas: Ganzheitliche Therapie für dauerhafte Gewichtsreduktion
- 15.05. Wenn die Leber erkrankt – Ursachen, Diagnostik und Therapiemöglichkeiten
- 29.05. Komplikationen bei Gelenkprothesen – Problemanalyse und Behandlungsoptionen
- 12.06. Offener Abend - Rund um die Geburt
- 19.06. Wenn die Achillessehne Probleme macht – Diagnostik und Therapie aus sportmedizinischer Sicht

## Themenblock Pflege

Pflegeberatungsgespräche am: 05. Januar, 02. Februar, 02. März, 06. April, 04. Mai und 01. Juni

## Themenblock Fitness

- 01.02. Massage für Kopf, Rücken, Arme und Beine – erlernen und erproben
- 02.02. Qi Gong und Achtsamkeit / Kurs
- 07.02. Für einen starken Rücken - Präventives Rückentraining
- 22.02. Nordic Walking - Grundkurs 1
- 01.03. Gymnastik für Männer ab 60
- 26.04. Nordic Walking - Grundkurs 2

## Gut zu Fuß!

### Behandlungsverfahren der modernen Fußchirurgie



**Referenten:**

**Dr. Nils H. Goecke**  
 Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, Leiter des EndoProthetikZentrum Johanneum Wildeshausen, Facharzt für Orthopädie, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Spezielle Orthopädische Chirurgie, Mitglied der Arbeitsgemeinschaft Endoprothetik (AE), Sportmedizin, Osteologie (DVO), Fußchirurgie (D.A.F.), Chirotherapie, Physikalische Therapie

**Jörg Weikert**  
 Oberarzt Orthopädie und Unfallchirurgie, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Wie gut uns unsere Füße bisher durchs Leben getragen haben, schätzen wir oft erst, wenn sie schmerzen. Viele Menschen leiden aber unter Schmerzen im Fuß, hervorgerufen z.B. durch übermäßige Belastung, Verformungen oder Nervenstörungen. Was für gesunde Füße getan werden kann, welche Erkrankungen des Fußes es gibt, und wie die moderne Fußchirurgie helfen kann, darüber informieren unsere Experten der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie. In ihren Vorträgen werden Chefarzt Dr. Nils H. Goecke und Oberarzt Jörg Weikert auf die vielfältigen Probleme des Fußes eingehen und nicht-operative und operative Behandlungsmöglichkeiten anhand von Beispielen erläutern. Dr. Goecke ist erfahrener Fußchirurg und Mitglied der Deutschen Assoziation für Fuß- und Sprunggelenk e.V..

**Termin:** **30.01.2017**  
**19.00 – ca. 20.30 Uhr**

**Veranstaltungsort:** Café Johanneum

- Programm:**
- 19:00 Begrüßung  
**Dr. Nils Henrik Goecke**  
*Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie  
 Krankenhaus Johanneum Wildeshausen*
  - 19:05 Erkrankungen des Vorfußes und ihre Behandlungsmöglichkeiten  
**Dr. Nils Henrik Goecke**
  - 19:40 Erkrankungen des Rückfußes und ihre Behandlungsmöglichkeiten  
**Jörg Weikert**  
*Oberarzt Orthopädie / Unfallchirurgie  
 Krankenhaus Johanneum Wildeshausen*
  - 20:10 Beantwortung der Publikumsfragen

## Sodbrennen endlich im Griff

### Therapieverfahren bei chronischem Sodbrennen



Chronisches Sodbrennen fühlt sich so an, als würde der Hals brennen. Gewöhnlich bewirkt eine Grundspannung in der Speiseröhre, dass die Säure dort bleibt, wo sie hingehört: im Magen. Ist der Mechanismus gestört, kommt es zu einem Rückfluss der Magensäure in die Speiseröhre. Das bezeichnen Mediziner als gastroösophageale Refluxerkrankung. Eine Magenspiegelung zeigt, ob ein Zwerchfellbruch vorliegt oder entzündliche Veränderungen der Speiseröhre, die das Risiko für die Entwicklung von Krebs erhöhen. In vielen Fällen lässt sich das Sodbrennen medikamentös gut in den Griff bekommen, allerdings ist häufig eine lebenslange Einnahme erforderlich. Heilung und Beseitigung der Ursachen gelingen nur durch einen chirurgischen Eingriff. Hierdurch kann die schädigende Wirkung der Magen- und Gallenflüssigkeit an der Speiseröhre gestoppt werden. In Schlüssellochtechnik wird der Verschlussmechanismus rekonstruiert und die Ursache des Sodbrennens so beseitigt.

Dr. Alexander Terzic, Chefarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie, gibt Ihnen Einblicke in die Anatomie und Funktion von Zwerchfell und Magen und erläutert anhand dessen die Diagnostik und Therapie des chronischen Sodbrennens.

**Termin:**

**13.02.2017**

**Veranstaltungsort:**

**19.30 – 21.00 Uhr**  
Café Johanneum

**Referent:**

**Dr. Alexander Terzic**

Chefarzt der Klinik für Allgemein-,  
Viszeral- und Gefäßchirurgie  
Facharzt für Allgemein Chirurgie,  
Facharzt für Viszeralchirurgie,  
Spezielle Viszeralchirurgie,  
Minimal Invasive Chirurgie (CAMIC),  
Zusatzbezeichnung Proktologie,  
Krankenhaus Johanneum Wildeshausen



## Hüftschmerzen ernst nehmen!

### Therapieoptionen vom Gelenkerhalt bis zur Prothese

**Referenten:**

**Dr. Nils H. Goecke**  
 Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, Leiter des EndoProthetikZentrum Johanneum Wildeshausen, Facharzt für Orthopädie, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Spezielle Orthopädische Chirurgie, Mitglied der Arbeitsgemeinschaft Endoprothetik (AE), Sportmedizin, Osteologie (DVO), Fußchirurgie (D.A.F.), Chirotherapie, Physikalische Therapie

**Dr. Albert Mönnig**  
 Oberarzt Orthopädie und Unfallchirurgie, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

**Birgit Zobel-Elders**  
 Zentrale Therapiebereiche, Physiotherapeutin, Manualtherapeutin

Starke Hüftschmerzen können durch Überlastung beim Sport sowie bei Alltags-tätigkeiten, Fehlstellung des Gelenkes oder gar durch Gelenkverschleiß, die Hüftarthrose, hervorgerufen werden. Aber nicht immer ist gleich ein Gelenkersatz notwendig. Besonders im frühen Stadium sind die Beschwerden z.B. auch durch Physiotherapie gut zu behandeln. Bei starken Fehlstellungen oder geschädigten Gelenken kann indes ein operativer Eingriff - gelenkerhaltend oder auch gelenkersetzend - notwendig werden.

Die Spezialisten unserer Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie sowie des zertifizierten EndoProthetikZentrums um Chefarzt Dr. Nils H. Goecke geben Einblicke in die Anatomie des Hüftgelenkes, erläutern Therapiekonzepte für dessen Erhalt (z.B. „Triple Osteotomie“) und gehen auf den modernen Hüftgelenkersatz ein. Zudem werden physiotherapeutische Maßnahmen im Rahmen der konservativen Therapie als auch zur Vor- und Nachbehandlung eines operativen Eingriffs dargestellt.

**Termin:** **27.02.2017**  
**19.00 – 21.00 Uhr**

**Veranstaltungsort:** Café Johanneum

- Vortrags-Programm:**
- 19:00 Begrüßung und Moderation  
**Dr. Nils Henrik Goecke**  
*Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, Leiter EndoProthetikZentrum Johanneum Wildeshausen*
  - 19:10 Konservative Therapie & gelenkerhaltende, rekonstruktive Eingriffe  
**Dr. Albert Mönnig**  
*Oberarzt Orthopädie und Unfallchirurgie*
  - 19:45 Der moderne Hüftgelenkersatz  
**Dr. Nils Henrik Goecke**
  - 20:10 Hüftschmerz: So hilft die Physiotherapie  
**Birgit Zobel-Elders**  
*Zentrale Therapiebereiche*
  - 20:30 Beantwortung der Fragen aus dem Publikum



## Rund um die Geburt



Besichtigen Sie als werdende Eltern Kreißsäle und Untersuchungszimmer und informieren Sie sich in lockerer Runde über die verschiedenen Methoden der Geburtsvorbereitung. Zu Beginn hält Dr. Andreas Neuling, Chefarzt der Klinik für Anästhesie und Intensivmedizin, einen kurzen Vortrag über die Möglichkeiten der schmerzfreien Geburt.

Die Führungen werden von den Beleghebammen des Krankenhauses Johanneum begleitet.

**Termin:** 06.03.2017 und 12.06.2017

**19.30 – ca. 21.00 Uhr**

**Veranstaltungsort:** Café Johanneum

**Referent:** **Dr. Andreas Neuling,**  
 Chefarzt der Klinik für Anästhesie und Intensivmedizin,  
 Facharzt für Anästhesie,  
 Zusatzbezeichnung Spezielle Schmerztherapie,  
 Spezielle anästhesiologische Intensivmedizin,  
 Notfallmedizin,  
 Krankenhaus Johanneum Wildeshausen

**Beleghebammen:** Mandy Völsgen, Elena Morosow,  
 Christina Lamping und Dana Sosna

**Fachärzte für Gynäkologie & Geburtshilfe im MVZ Johanneum:**  
 Ali Mohamed-Pflaum, Iryna Rybakovska, Ute Wrehe



## Herzrhythmusstörung Vorhofflimmern

### Richtig erkennen und behandeln



Wenn das Herz plötzlich aus dem Takt gerät, handelt es sich häufig um Vorhofflimmern. Rund zwei Millionen Menschen bundesweit leiden an dieser Art von Herzrhythmusstörung. Zwar nicht unmittelbar lebensbedrohlich kann Vorhofflimmern aber schwere Folgekrankheiten mit sich bringen. So steigt beispielsweise das Risiko eines Schlaganfalls oder die Gefahr, an Herzschwäche zu erkranken. Daher sollte Vorhofflimmern nicht unbehandelt bleiben.

In seinem Vortrag wird der Kardiologe Dr. Falk Theil, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin, auf die Ursachen und die Diagnostik dieser Herzrhythmusstörung eingehen sowie anschaulich über die aktuellen Behandlungsmöglichkeiten informieren.

**Termin:**

**13.03.2017**

**Veranstaltungsort:**

**19.30 – 21.00 Uhr**

**Referent:**

Café Johanneum

**Dr. Falk Theil**

Chefarzt der Klinik für Innere Medizin,  
 Facharzt für Kardiologie,  
 Facharzt für Angiologie,  
 Internistische Intensivmedizin  
 Krankenhaus Johanneum Wildeshausen



## Die Schilddrüse – klein aber oho!

Was tun, wenn sie erkrankt?



Mini-Organ mit Maxi-Wirkung: die Schilddrüse. Sie ist enorm wichtig für den Stoffwechsel, Herz und Kreislauf, Verdauungsorgane, Muskeln und Nerven. Ihre Hormone beeinflussen Persönlichkeit und Psyche etc. Ist die Funktion der Schilddrüse gestört, führt das rasch zu bedeutsamen Beschwerden. Bei Auffälligkeiten oder Knotenbildungen in der Schilddrüse stellt sich die Frage nach der richtigen Behandlung. Wann muss operiert werden? Welche Ansätze und Techniken kommen zur Anwendung? Wie lassen sich Risiken minimieren und Komplikationen z.B. am Stimmbandnerv vermeiden?

Dr. med. Alexander Terzic, Chefarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie, wird in seinem Vortrag auf diese und weitere Fragen eingehen und anschaulich die Möglichkeiten der minimal invasiven Chirurgie darlegen. Im Anschluss an seinen Vortrag bleibt ausreichend Zeit für Fragen aus dem Publikum.

**Termin:**

**20.03.2017**

**19.30 – 21.00 Uhr**

**Veranstaltungsort:**

Café Johanneum

**Referent:**

**Dr. Alexander Terzic**

Chefarzt der Klinik für Allgemein-,  
Viszeral- und Gefäßchirurgie  
Facharzt für Allgemeinchirurgie,  
Facharzt für Viszeralchirurgie,  
Spezielle Viszeralchirurgie,  
Minimal Invasive Chirurgie (CAMIC),  
Zusatzbezeichnung Proktologie,  
Krankenhaus Johanneum Wildeshausen



## Schmerzen im Kniegelenk

### Ursachen, Diagnose und moderne Therapieoptionen

**Referenten:**

**Dr. Nils H. Goecke**  
 Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, Leiter des EndoProthetikZentrum Johanneum Wildeshausen, Facharzt für Orthopädie, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Spezielle Orthopädische Chirurgie, Mitglied der Arbeitsgemeinschaft Endoprothetik (AE), Sportmedizin, Osteologie (DVO), Fußchirurgie (D.A.F.), Chirotherapie, Physikalische Therapie

**Olaf Maethner**  
 Oberarzt Orthopädie und Unfallchirurgie, Facharzt für Orthopädie, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Zusatzbezeichnung Sportmedizin und Chirotherapie

**Birgit Zobel-Elders**  
 Zentrale Therapiebereiche, Physiotherapeutin, Manualtherapeutin

Ob Treppen steigen, Stehen, Gehen oder Laufen: Unsere Kniegelenke sind jeden Tag hohen Belastungen ausgesetzt. Wenn die Kniegelenke schmerzen, kann jeder Schritt zur Qual werden. Formveränderungen und Verletzungen können ursächlich sein, denn sie führen oft zu Schädigungen von Bändern, den Menisken und des Knorpels. In vielen Fällen können konservative Therapien Linderung verschaffen. Ist jedoch das Kniegelenk stark geschädigt, z.B. bei einer Arthrose, kann ein operativer Eingriff notwendig werden. Sollte gar der Erhalt des Gelenkes nicht mehr möglich sein, eröffnet nach intensiver Nutzen-Risikoabwägung die Implantation eines künstlichen Kniegelenkes (Endoprothese) die Perspektive für ein weitgehend schmerzfreies Leben und die Wiedergewinnung von Lebensqualität.

Sie erwartet zu diesem Thema ein Vortragsabend mit den Spezialisten unseres zertifizierten EndoProthetikZentrums, die zu Möglichkeiten des Gelenkerhalts, zum modernen Kniegelenkersatz sowie zur Vor- und Nachbehandlung aus Sicht der Physiotherapie referieren. Anschließend besteht ausreichend Zeit für Fragen aus dem Publikum.

**Termin:** **27.03.2017**  
**19.00 – 21.00 Uhr**

**Veranstaltungsort:** Café Johanneum

- Vortrags-Programm:**
- 19:00 Begrüßung und Moderation  
**Dr. Nils Henrik Goecke**  
*Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, Leiter EndoProthetikZentrum Johanneum Wildeshausen*
  - 19:10 Konservative Therapiekonzepte und gelenkerhaltende Eingriffe  
**Olaf Maethner**  
*Oberarzt Orthopädie und Unfallchirurgie*
  - 19:45 Der moderne Kniegelenkersatz  
**Dr. Nils Henrik Goecke**
  - 20:10 Knieschmerz: So hilft die Physiotherapie  
**Birgit Zobel-Elders**  
*Zentrale Therapiebereiche*
  - 20:30 Beantwortung der Publikumsfragen





## Krankhaftes Übergewicht - Adipositas

Ganzheitliche Therapie für dauerhafte Gewichtsreduktion

Die Anzahl krankhaft übergewichtiger Menschen nimmt stetig zu. Adipositas ist mittlerweile vielen ein Begriff und steht für Fettleibigkeit oder auch Fettsucht. Neben dem Übergewicht sind es vor allem die Begleiterkrankungen wie Gelenkverschleiß, Diabetes, Bluthochdruck etc., die die Betroffenen belasten und auch gefährden. Diäten und pauschale Ernährungsratschläge lösen das Problem nicht. Zur konservativen Behandlung des krankhaften Übergewichts gehören auch Medikamente, Bewegungstherapien, verhaltenstherapeutische Maßnahmen sowie eine psychologische Betreuung. Das Ziel ist eine langfristige Gewichtskontrolle nach erfolgreicher Gewichtsabnahme.

Die Frage, ob das Ziel mit einer konservativen Behandlung zu erreichen oder eine Operation anzuraten ist, muss individuell geklärt werden. Die chirurgische Therapie gilt derzeit als Behandlungsoption, mit deren Hilfe eine deutliche Reduzierung extremen Körpergewichts erreicht und gehalten werden kann. Dafür müssen jedoch bestimmte Voraussetzungen vorliegen.

In ihren Vorträgen werden Ives Garre, Leitender Oberarzt der Chirurgie, und Julien Dufayet, Facharzt für Innere Medizin, auf die ganzheitlichen therapeutischen Möglichkeiten dieses Krankheitsbildes aus chirurgischer und interner Sicht eingehen. Im Anschluss besteht ausreichend Zeit für Fragen aus dem Publikum.

**Termin:** **24.04.2017**  
**19.30 – 21.00 Uhr**

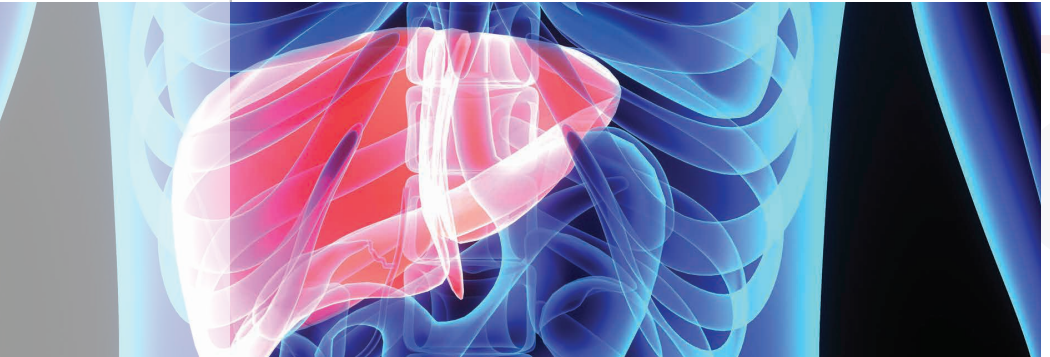
**Veranstaltungsort:** Café Johanneum

**Referenten:**  
**Ives Garre**  
Ltd. Oberarzt Chirurgie  
Facharzt für Allgemeinchirurgie,  
Facharzt für Viszeralchirurgie  
Spezielle Viszeralchirurgie  
Krankenhaus Johanneum Wildeshausen

**Julien Dufayet**  
Facharzt für Innere Medizin  
Krankenhaus Johanneum Wildeshausen

## Wenn die Leber erkrankt

### Ursachen, Diagnostik und Therapiemöglichkeiten



Als zentrales Stoffwechselorgan hat die Leber zahlreiche lebenswichtige Aufgaben: Entgiftung des Körpers, Steuerung des Stoffwechsels und des Hormonhaushalts oder Verwertung von Nährstoffen. Die Ursachen für Lebererkrankungen können unterschiedlich sein, zum Beispiel eine falsche Ernährung, Alkohol, Störungen des Immunsystems oder auch Viren. Deutschlandweit sind etwa eine Million Menschen an virusbedingter Hepatitis B und C erkrankt. Die Dunkelziffer ist hoch. Leider verlaufen Lebererkrankungen lange im Stillen und bleiben dadurch unbemerkt. Werden sie nicht erkannt, drohen Spätfolgen wie zum Beispiel Leberzirrhose oder Leberkrebs.

Gastroenterologe Dr. Heiko Windt, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin, möchte Interessierten mit diesem Vortrag die Möglichkeit geben, sich über die unterschiedlichen Lebererkrankungen, ihre Ursachen, Diagnose und Therapieverfahren zu informieren. Im Anschluss werden persönliche Fragen der Teilnehmer beantwortet.

**Termin:**

**15.05.2017**

**Veranstaltungsort:**

**19.30 – 21.00 Uhr**

**Referent:**

Café Johanneum

**Dr. Heiko Windt**

Chefarzt der Klinik für Innere Medizin

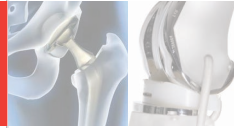
Facharzt für Innere Medizin,

Facharzt für Gastroenterologie

Krankenhaus Johanneum Wildeshausen

## Komplikationen bei Gelenkprothesen

### Problemanalyse und Behandlungsoptionen



Bundesweit werden jährlich rund 400.000 künstliche Hüft- und Kniegelenke implantiert. Operationen, die bereits seit mehreren Jahrzehnten eine erfolgreiche Therapie darstellen, wenn der Gelenkerhalt nicht mehr möglich ist. Doch leider kann es bei implantierten Kunstgelenken auch zu Problemen kommen. Ursachen dafür können beispielsweise sein: Infektion der Prothese, Instabilität, Lockerung oder ein Knochenbruch. Zudem ist die Standzeit der Kunstgelenke begrenzt und liegt meist bei bis zu 15 Jahren. Dann sind sogenannte „Wechseloperationen“ notwendig. Die Wechselendoprothetik bezeichnet den Austausch eines Implantates.

Sie erwartet zu diesem Thema ein Vortrag mit dem Leiter unseres zertifizierten EndoProthetikZentrums, Dr. Nils Henrik Goecke. Er wird auf die Ursachen und die Problemanalyse von schmerzhaften Hüft- und Knieprothesen eingehen und die Infektionsbehandlung wie auch die Wechselendoprothetik verständlich und anschaulich darstellen. Anschließend besteht ausreichend Zeit für Fragen aus dem Publikum.

**Termin:** **29.05.2017**  
**19.00 – 20.30 Uhr**

**Veranstaltungsort:** Café Johanneum

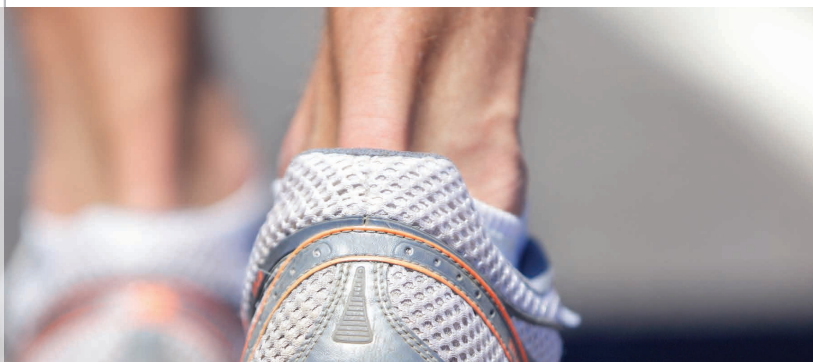
**Referent:** **Dr. Nils Henrik Goecke**  
Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie,  
Leiter EndoProthetikZentrum Johanneum Wildeshausen,  
Facharzt für Orthopädie,  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie,  
Spezielle Orthopädische Chirurgie,  
Mitglied der Arbeitsgemeinschaft Endoprothetik (AE),  
Sportmedizin, Osteologie (DVO),  
Fußchirurgie (D.A.F.),  
Chirotherapie,  
Physikalische Therapie  
Krankenhaus Johanneum Wildeshausen



**TIPP**  
Endoprothetik-  
Schule  
Seite 19

## Wenn die Achillessehne Probleme macht

### Diagnostik und Therapie aus sportmedizinischer Sicht



Als stärkste Sehne im menschlichen Körper hält die Achillessehne Belastungen bis rund 800 Kilogramm stand. Sie verbindet das Fersenbein mit dem Wadenmuskel. Bei Geh- oder Laufbewegungen wird der Vorfuß nach unten gezogen und sorgt für die Beugung des Sprunggelenkes, das ist für den kraftvollen Abstoß des Fußes bei der Fortbewegung Voraussetzung.

Die Schwachstelle des Helden Achilles – bekannt aus der griechischen Mythologie – kann aber auch beim Menschen zur Schwachstelle werden. So ist z.B. die Achillessehnen-Entzündung eine der häufigsten Überlastungsbeschwerden bei Läuferinnen und Läufern.

Sportmedizinerin Dr. med. Alexandra Nees wird in ihrem Vortrag auf die unterschiedlichen Beschwerden und ihre Ursachen eingehen sowie die modernen Diagnose- und Therapieverfahren erläutern. Im Mittelpunkt wird dabei die Ruptur (Riss) der Achillessehne stehen. Im Anschluss besteht ausreichend Zeit für Teilnehmerfragen.

**Termin:**

**19.06.2017**

**19.00 – 20.00 Uhr**

**Veranstaltungsort:**

Café Johanneum

**Referentin:**

**Dr. Alexandra Nees**

Fachärztin für Chirurgie,  
Zusatzbezeichnung Sportmedizin,  
Notfallmedizin

MVZ Johanneum Wildeshausen  
Krankenhaus Johanneum Wildeshausen

## Pflegeberatungsgespräche

Angebot des Ambulanten Pflegezentrums Johanneum

Die Beratungen finden an **jedem 1. Donnerstag** im Monat von 16.00 bis 18.00 Uhr nach Vereinbarung statt. Individuelle Terminabsprachen sind ebenfalls möglich.

- Termine:** **05.01.2017, 02.02.2017, 02.03.2017,  
06.04.2017, 04.05.2017, 01.06.2017**
- Ort:** Räumlichkeiten des Ambulanten Pflegedienstes  
(Eingang Deekenstraße)  
Krankenhaus Johanneum
- Pflegedienstleitung:** **Thomas Möhle**, Pflegezentrum Johanneum
- Anmeldung:** Tel. (0 44 31) 982-6000

## Massagen für Kopf, Rücken, Arme und Beine – erlernen und erproben

Sie werden unter Anleitung mit den Grundtechniken der klassischen Massage vertraut gemacht. Der Kurs ist auch für Personen mit geringen Grundkenntnissen geeignet, da unsere Mitarbeiterin Christiane Coldewey individuelle Wünsche berücksichtigen wird. Bitte tragen Sie Sportkleidung und dicke Socken.

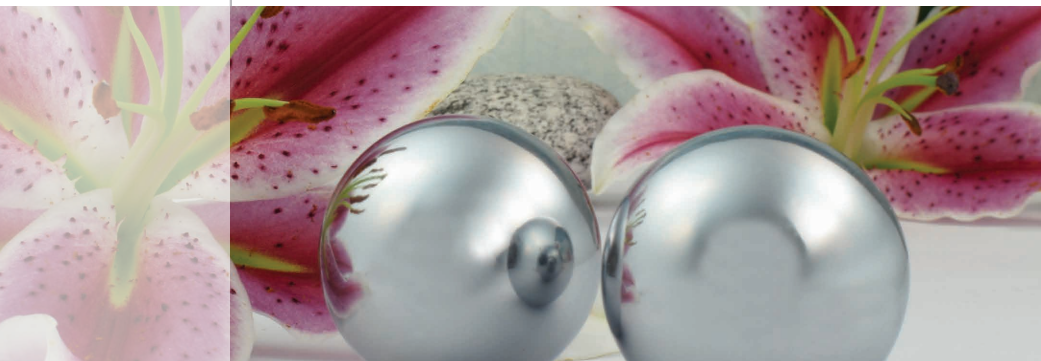
- Beginn:** **01.02.2017**  
**sechs Trainingseinheiten**  
**jeweils mittwochs, 16.00 - 17.00 Uhr**
- Kosten:** 42 €
- Veranstaltungsort:** Räumlichkeiten der Physiotherapie  
Krankenhaus Johanneum
- Teilnehmer:** 6 Personen
- Trainerin:** **Christiane Coldewey**  
Masseurin, med. Bademeisterin,  
Lymphdrainagen- Therapeutin  
Krankenhaus Johanneum
- Anmeldung:** [kurse@krankenhaus-johanneum.de](mailto:kurse@krankenhaus-johanneum.de) oder  
Tel. (04431) 982-8750, Zentrale Therapiebereiche



**Tipp!**  
Melden Sie  
sich am besten  
zu zweit an



## Qi Gong und Achtsamkeit



Qi Gong ist ein Stützpfiler der traditionellen chinesischen Medizin und wird in China seit Jahrtausenden erfolgreich zur Stärkung von Körper, Geist und Seele eingesetzt. Auch in der westlichen Welt hat man den Wert des regelmäßigen Praktizierens erkannt. Fließende, langsame aber auch dynamische Bewegungen sowie Atemübungen fördern die Entspannung und wirken sich kräftigend auf unsere Lebensenergie aus. Bitte tragen Sie zu jedem Übungstag bequeme Kleidung und dicke Socken oder Schuhe mit flexibler Sohle. Eine kleine Achtsamkeitsübung bildet den Abschluss jeder Übungseinheit.

- Beginn:** **02.02.2017**  
**acht Übungseinheiten**  
**jeweils donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr**
- Kosten:** 64 €\*  
**Veranstaltungsort:** jeweils Kindergarten Johanneum  
 Deekenstraße 35
- Teilnehmer pro Kurs:** mind. 6 Personen  
**Übungsleitung:** **Christiane Schäfer**  
 Kursleiterin Qi Gong  
 Krankenhaus Johanneum

**Anmeldung:** [kurse@krankenhaus-johanneum.de](mailto:kurse@krankenhaus-johanneum.de)  
 oder Tel. (04431) 982-9090

*\* Dieser Kurs ist ein von der Krankenkasse anerkannter Präventionskurs. Je nach Krankenkasse können Sie eine Kostenrückerstattung von 80 - 100% erhalten.*

## Für einen starken Rücken – Präventives Rückentraining



Für einen starken Rücken werden Ihnen in diesem Kurs gezielte Übungen und gesundheitsbewusstes Verhalten vermittelt, um Rückenproblemen vorzubeugen. Vorhandene Beschwerden können so überwunden und chronische Schmerzen vermieden werden. Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung.

- Beginn:** **07.02.2017 (zehn Übungseinheiten)**  
**jeweils dienstags, 16.30 – 17.30 Uhr**
- Kosten:** 70 €\*  
**Veranstaltungsort:** Gymnastikraum der Physiotherapie  
Krankenhaus Johanneum
- Teilnehmer:** max. 6 Personen  
**Trainerin:** **Nadine Gorniak**  
Physiotherapeutin, Krankenhaus Johanneum
- Anmeldung:** kurse@krankenhaus-johanneum.de oder  
Tel. (04431) 982-8750, Zentrale Therapiebereiche

*\*Dieser Kurs ist ein von der Krankenkasse anerkannter Präventionskurs. Je nach Krankenkasse können Sie eine Kostenerstattung von 80 - 100% erhalten.*

## Gymnastik für Männer ab 60



Sie erlernen verschiedene Übungen zur allgemeinen Mobilisation und Kräftigung, zur Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichts. Bitte bringen Sie bequeme Sportbekleidung mit.

- Beginn:** **01.03.2017 (zehn Trainingseinheiten)**  
**jeweils mittwochs, 16.30 – 17.30 Uhr**
- Kosten:** 70 €  
**Veranstaltungsort:** Gymnastikraum der Physiotherapie  
Krankenhaus Johanneum
- Teilnehmer:** max. 6  
**Trainerin:** **Kim kl. Holthaus**  
Physiotherapeutin, Krankenhaus Johanneum
- Anmeldung:** kurse@krankenhaus-johanneum.de oder  
Tel. (04431) 982-8750, Zentrale Therapiebereiche



## Nordic Walking

### Ganzkörperbewegungskonzept in der freien Natur

In diesen Kursen erlernen Sie die Nordic-Walking-Grundtechnik, damit Sie möglichst schnell mit viel Freude physiologischer und effektvoller trainieren. Nur bei gut ausgeführter Grundtechnik kommen alle Effekte – sowohl gesundheitliche als auch trainingsmethodische – zur Geltung.

#### Grundkurs 1

**Beginn:** **22.02.2017**  
**acht Trainingseinheiten**  
**jeweils mittwochs, 17.00 – 18.00 Uhr**

#### Grundkurs 2

**Beginn:** **26.04.2017**  
**acht Trainingseinheiten**  
**jeweils mittwochs, 18.00 – 19.00 Uhr**

**Kosten pro Kurs:** 85 €\* / inklusive Leihstöcke  
**Erster Treffpunkt:** Räumlichkeiten der Physiotherapie  
 Krankenhaus Johanneum

**Teilnehmer:** mind. 6 / max. 10  
**Trainerin:** **Birgit Zobel-Elders**  
 Physiotherapeutin,  
 anerkannte DNV-Instruktorin  
 Krankenhaus Johanneum

**Anmeldung**  
**für beide Kurse:** [kurse@krankenhaus-johanneum.de](mailto:kurse@krankenhaus-johanneum.de) oder  
 Tel. (04431) 982-8750, Zentrale Therapiebereiche

*\* Diese Kurse sind von der Krankenkasse anerkannte Präventionskurse. Je nach Krankenkasse können Sie eine Kostenrückerstattung von 80 - 100% erhalten.*

## Endoprothetik-Schule: Physiotherapie auch vor der OP sinnvoll



Mehrere aktuelle Studien und die Erfahrung unserer Orthopäden und Physiotherapeuten belegen: Physiotherapeutische Behandlungen können im Vorfeld einer Gelenkersatz-Operation bei einer fortgeschrittenen Arthrose die Symptome lindern. Unser qualifiziertes Team von Physiotherapeuten bietet in Kooperation mit unserem zertifizierten EndoProthetikZentrum die Möglichkeit, sich optimal auf eine geplante Hüft- oder Knieoperation vorzubereiten. Die Folge: Durch gezielte Maßnahmen der Mobilisierung der eingeschränkten Beweglichkeit reduziert sich die Rehabilitation im Anschluss an die Implantation des künstlichen Gelenkes signifikant. Die Patienten können sich besser erholen und kommen schneller wieder auf die Beine. Zusätzlich informieren unsere Physiotherapeuten unter anderem zu: Hilfsmittelbedarf, korrekte Nutzung der Unterarmgehstützen sowie Hausaufgabenprogramm. Selbstverständlich bleibt ausreichend Zeit für Fragen der Patienten.

**Termine:**

**19.01.2017 / 16.02.2017 / 16.03.2017  
20.04.2017 / 18.05.2017 / 15.06.2017  
jeweils donnerstags von 15.00 – 15.45 Uhr**

**Veranstaltungsort:**

Räumlichkeiten der Physiotherapie  
Krankenhaus Johanneum

**Teilnehmer:**

max. 6 Personen

**Übungsleitung:**

Team Zentrale Therapiebereiche

**Kosten pro Termin:**

7 €\*

**Anmeldung:**

Tel. (0 44 31) 982-8750, Zentrale Therapiebereiche



Programm  
1. Halbjahr  
2017



Krankenhaus  
**Johanneum**

Krankenhaus Johanneum  
Feldstraße 1 · 27793 Wildeshausen  
Telefon (0 44 31) 982-0 · Telefax (0 44 31) 982-9005  
[info@krankenhaus-johanneum.de](mailto:info@krankenhaus-johanneum.de)  
[www.krankenhaus-johanneum.de](http://www.krankenhaus-johanneum.de)