

# GESUNDHEITS- AKADEMIE ORTENAU

Vortragsreihe des Ortenau Klinikums  
**2. Halbjahr 2023**

Alle  
Veranstaltungen

**GRATIS!**

Wir freuen uns über  
Spenden an die Krebs-  
beratungsstelle Ortenau.  
Infos auf Seite 23 in  
diesem Heft.



## Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Patientinnen und Patienten,

körperliche und seelische Gesundheit sind unser kostbarstes Gut. Deshalb sind fundiertes Wissen und umfangreiche Informationen zu Gesundheitsthemen besonders wichtig – sie bieten Orientierung bei der Prävention sowie bei Erkrankungen und deren Heilungsprozessen.

Ich freue mich, dass das Ortenau Klinikum 2023 wieder eine medizinische Vortragsreihe mit kompetenten Expertinnen und Experten durchführt. Als Klinikum sehen wir einen Teil unserer Aufgaben auch in der Gesundheitsaufklärung sowie darin, die Bürgerinnen und Bürger der Ortenau über Behandlungsmöglichkeiten am Ortenau Klinikum zu informieren. Mit der „Gesundheitsakademie Ortenau“ wollen wir diese Zielsetzung erfüllen und freuen uns, wenn Sie die Gelegenheit zum Austausch über Gesundheitsfragen nutzen.

Mein Dank gilt allen Referierenden, unseren Veranstaltungspartnern sowie den Volkshochschulen und Selbsthilfegruppen in der Ortenau.

Ich lade Sie herzlich ein, unsere Veranstaltungen zu besuchen und freue mich über Ihr Interesse.

Ihr

**Dr. Peter Kraemer**

Medizinischer Vorstand

## Veranstaltungspartner

### Volkshochschulen

Wir danken den Volkshochschulen und Selbsthilfegruppen in der Ortenau für die partnerschaftliche Zusammenarbeit bei der Planung und Durchführung unserer Vortragsveranstaltungen.



### Onkologisches Zentrum Ortenau

Das Onkologische Zentrum Ortenau (OZO) ist ein von der Deutschen und der Baden-Württembergischen Krebsgesellschaft zertifiziertes Netzwerk stationärer und ambulanter Versorgungseinrichtungen am Ortenau Klinikum Offenburg-Kehl sowie am Ortenau Klinikum Lahr unter der Leitung von Priv.-Doz. Dr. Carsten Schwänen. Ziel dieser interdisziplinären und ganzheitlich ausgerichteten Zusammenarbeit ist die Versorgung von Tumorpatienten auf internationalem Niveau. Das Onkologische Zentrum ist Veranstalter der Informationsreihe „Leben Krebs Leben“.



**ONKOLOGISCHES  
ZENTRUM  
ORTENAU**  
Leben. Krebs. Leben.

[www.onkologisches-zentrum-ortenau.de](http://www.onkologisches-zentrum-ortenau.de)  
[www.lebenkrebsleben.de](http://www.lebenkrebsleben.de)

## Wie gehe ich mit meinem Diabetes um?

Vortrag  
Diabetes

**Dienstag, 12.09.2023, 19 Uhr**

Ortenau Klinikum in Offenburg  
St. Josefsklinik, Auditorium

Der Diabetes kann ein unliebsamer Begleiter im Alltag sein, um den man sich kümmern muss. Der Vortrag geht auf Therapiemöglichkeiten ein und gibt nützliche Tipps rund um einen empfehlenswerten Lebensstil (Sport/Ernährung und Medikation).

**Dr. Dominik Tacuri-Strasser**, Leiter der Sektion Nieren- und Hochdruckkrankheiten, Diabetologie, Ortenau Klinikum in Offenburg Ebertplatz

---

## Organspende

Vortrag  
Organ-  
spende

**Dienstag, 19.09.2023, 19 Uhr**

Kulturcafé in Kehl

Die Mehrheit der Menschen in Deutschland befürwortet in Umfragen eine Organspende nach dem Tode. Trotzdem ist die Anzahl der Organspenden und damit der möglichen Transplantationen weit unter dem Bedarf. Im Vortrag erhalten Sie Informationen über medizinische und rechtliche Voraussetzungen der Organspende. Sie erfahren, wann eine Spende nicht möglich ist und wie wichtig eine dokumentierte persönliche Entscheidung für oder gegen eine Organspende ist. Insbesondere die Fragen „Wer kommt überhaupt als potentieller Organspender in Frage?“ und „Wie wird der Hirntod diagnostiziert?“ werden allgemein verständlich erläutert.

**Dr. Michael Koob**, Ltd. Oberarzt der Anästhesiologie und Intensivmedizin und Transplantationsbeauftragter am Ortenau Klinikum in Offenburg

## Alternative Behandlungen bei Prostatakrebs – Individualisierte Behandlungsmöglichkeiten

**Dienstag, 26.09.2023, 19 Uhr**

Bürgerhaus Ringsheim

Leben  
Krebs  
Leben

Das Prostatakarzinom kann von unterschiedlichster Aggressivität sein. Wir wissen heute, dass nicht alle Patienten einheitlich behandelt werden müssen. Vielmehr können wir eine individualisierte Behandlung anbieten, die sich nach den persönlichen Wünschen des Patienten und nach der Notwendigkeit der maximalen Tumorkontrolle richtet. Der Vortrag soll einen Überblick über die Entscheidungsvorgänge und Behandlungsabläufe geben.

**Priv.-Doz. Dr. Jörg Simon**, Chefarzt der Urologie und Kinderurologie, Leiter des Prostatakarzinomzentrums Ortenau, Ortenau Klinikum in Offenburg Ebertplatz

## Diagnose Krebs – was muss ich jetzt wissen?

**Donnerstag, 28.09.2023, 18 Uhr**

Ortenau Klinikum in Offenburg

St. Josefsklinik, Josefssaal

Leben  
Krebs  
Leben

Mit der Diagnose Krebs treten bei Betroffenen und Angehörigen viele Fragen auf. Vielfach spielen Themen eine Rolle, die nicht unmittelbar zum Krankheitsgeschehen gehören, wie zum Beispiel Ernährung, psychologische Betreuung, Angebote der alternativen Medizin und soziale Hilfen. Zu diesen und weitere Themen erhalten Neuerkrankte und deren Angehörige von Experten relevante Informationen. Im Anschluss ist ausreichend Zeit für persönliche Fragen an die Referenten und die Vertreter der Selbsthilfegruppen.

**Onkologisches Zentrum Ortenau** in Kooperation mit dem Ambulanten Therapiezentrum für Hämatologie und Onkologie, Offenburg und der MediClin Staufenburg Klinik Durbach

## Konzepte der modernen Endoprothetik des Knie- und Hüftgelenkes – Minimale Invasivität, rasche Genesung

Vortrag  
Gelenk-  
ersatz

**Mittwoch, 4.10.2023, 18 Uhr**

Ortenau Klinikum in Offenburg  
St. Josefsklinik, Auditorium

### Fachvorträge:

#### Volkskrankheit Arthrose

**Dr. Alexander Graf**, Sektionsleiter Orthopädie, Department für Unfallmedizin und Orthopädie, Spezielle orthopädische Chirurgie, Ortenau Klinikum Offenburg-Kehl

#### Hüftgelenkersatz: Minimale Invasivität und muskelschonende Verfahren

**Dr. Alexander Graf**, Sektionsleiter Orthopädie, Department für Unfallmedizin und Orthopädie, Spezielle orthopädische Chirurgie, Ortenau Klinikum Offenburg-Kehl

#### Gelenkerhaltende Therapie der Knie-Arthrose

**Philipp Blümel**, Oberarzt, Department für Orthopädie und Unfallchirurgie, Ortenau Klinikum Offenburg-Kehl

#### Teilgelenkersatz des Kniegelenkes

**Dr. Jonas Faller**, Oberarzt, Department für Orthopädie und Unfallchirurgie, Ortenau Klinikum Offenburg-Kehl

#### Oberflächenersatz des Kniegelenkes

**Dr. Jens Radu**, Oberarzt, Department für Orthopädie und Unfallchirurgie, Ortenau Klinikum Offenburg-Kehl

## Aktuelle Entwicklungen bei Diagnose und Therapie von Erkrankungen des Verdauungstraktes

Vortrag  
Gastroenterologie

**Dienstag, 10.10.2023, 19 Uhr**

Ortenau Klinikum in Offenburg  
St. Josefsklinik, Auditorium

Erkrankungen des Magens, des Dün- und Dickdarms, der Leber, der Galle sowie der Bauchspeicheldrüse können dank moderner Verfahren mit immer größerer Genauigkeit diagnostiziert und entsprechend effizient behandelt werden. Beispielhaft werden die verbesserten Behandlungsmöglichkeiten an chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (z. B. Morbus Crohn), der Virushepatitis und dem Leberkrebs vorgestellt. Der Referent geht zudem auf die neuesten Erkenntnisse und das zunehmende Wissen über das menschliche Mikrobiom ein, von dem die Darmflora den überwiegenden Teil bildet.

**Dr. Mathias Hofstetter**, Ltd. Oberarzt der Gastroenterologie, Ortenau Klinikum in Offenburg Ebertplatz

## Brustkrebs früh erkennen durch Selbstuntersuchung

**Freitag, 13.10.2023, 18 Uhr**

Ortenau Klinikum in Offenburg Ebertplatz

Leben  
Krebs  
Leben

Im geschützten Raum lernen die Teilnehmerinnen Schritt für Schritt, ihre Brust selbst zu untersuchen. Regelmäßig praktiziert, sensibilisiert diese manuelle Methode für Veränderungen im Brustgewebe. Die Selbstuntersuchung ist ein wichtiger Bestandteil der Brustkrebs-Früherkennung. Anmeldungen unter Tel. 0781 472-3577

**Susann Gündel**, Gesundheits- und Krankenpflegerin für Onkologie, Pflegeexpertin für Brustkrebspatientinnen (Breast Care Nurse), Brustzentrum, Ortenau Klinikum in Offenburg Ebertplatz

## Warum schmerzt der Rücken?

Vortrag  
Rücken

**Dienstag, 17.10.2023 19, Uhr**

Vortragsraum im Personalwohnheim I, 1. OG,  
Am Klinikum 2, 77855 Achern

Die Wirbelsäule des Menschen trägt wesentlich zur Körperstabilität bei und muss hohen Belastungen standhalten, dies jedoch immer unter Wahrung einer höchstmöglichen Bewegungsfreiheit. Stabilität und Mobilität der Wirbelsäule sind als Gegenspieler ein stetiges Dilemma der Funktion und können nur als Kompromiss existieren. Rückenschmerzen sind Ausdruck einer Störung dieses komplexen Systems. Bei einer Umfrage gaben ca. 60% der Erwachsenen an, in den letzten 12 Monaten Rückenschmerz erlebt zu haben und dies ab dem 20. Lebensjahr nahezu altersunabhängig. In diesem Vortrag wird versucht, die anatomischen Gegebenheiten, die möglichen Erkrankungen und Therapieoptionen der Wirbelsäule darzustellen.

**Dr. Rainer Klavora**, Chefarzt der Abteilung für Wirbelsäulen Chirurgie, Ortenau Klinikum Achern



## Themenabend Blasenkrebs



Leben  
Krebs  
Leben

**Donnerstag, 26.10.2023, 18 Uhr**

Ortenau Klinikum in Offenburg  
St. Josefsklinik, Auditorium

### Fachvorträge:

#### **Blasenkrebs – was warnt uns vor und wie ist zu reagieren?**

Jedes Jahr erkranken in Deutschland mehr als 29.000 Menschen neu an Blasenkrebs, schätzt das Robert-Koch-Institut. Das Hauptsymptom sind Blutbeimengungen im Urin. Die notwendigen ärztlichen Abklärungen werden allzu oft hinausgezögert.

**Dr. Sebastian Gerisch**, Oberarzt der Urologie und Kinderurologie, Koordinator des Prostatakarzinomzentrums, Ortenau Klinikum in Offenburg Ebertplatz

#### **Moderne Rehabilitation nach Blasenkrebstherapie**

Die Radikalthherapie bei Blasenkrebs-Operationen hat vielfältige Therapiefolgen. Der Vortrag stellt das umfassende und interdisziplinäre Therapiekonzept in der modernen Rehabilitation vor.

**Jens Leiendecker**, Oberarzt Urologie,  
Mediclin Staufenburg Klinik, Durbach

## Notfälle im Säuglingsalter

**Dienstag, 7.11.2023, 16 Uhr**

Ortenau Klinikum in Offenburg Ebertplatz

Vortrag  
Kinderheil-  
kunde

Der Facharzt für Kinderheilkunde und Jugendmedizin stellt in seinem Vortrag verschiedene Notfallmaßnahmen vor, die Eltern beispielsweise bei Atem- und Kreislaufproblemen ihres Säuglings ergreifen können. Zudem gibt er hilfreiche Hinweise zum Verhalten bei Bewusstseinsstörungen, Fieber, Atemstörungen oder Verletzungen von Säuglingen.

**Dr. Marek Gajdos**, Facharzt für Kinderheilkunde und Jugendmedizin, Kinderklinik Ortenau, Ortenau Klinikum Offenburg-Kehl

---

## Herzstillstand – Reanimation kann Leben retten

**Dienstag, 7.11.2023, 18 Uhr**

Kulturcafé in Kehl

Herz-  
wochen  
2023

Eine Patientin oder ein Patient mit einem plötzlichen Herz-Kreislauf-Stillstand verstirbt innerhalb von wenigen Minuten, wenn nicht sofort Wiederbelebensmaßnahmen eingeleitet werden und damit die Zeit bis zum Eintreffen des Rettungsteams überbrückt wird. Im Zentrum dieser Maßnahmen steht die Herzdruckmassage.

**Dr. Stefan Hambrecht**,

Chefarzt der Inneren Medizin, Ortenau Klinikum in Kehl

**Dr. Rolf Ermerling**,

Chefarzt der Anästhesiologie, Ortenau Klinikum in Kehl

**Dr. Stephanie Wilke**,

Fachärztin für Innere Medizin und Kardiologie, Kehl

## Vortragsveranstaltung im Rahmen der Weltkontinenzwoche in Offenburg

Vortrag  
Inkonti-  
nenz

**Dienstag, 7.11.2023, 17 Uhr**

Ortenau Klinikum in Offenburg  
St. Josefsklinik, Auditorium

**17.00 Uhr Begrüßung**  
**Simon Rahner**  
**Dr. Andreas Brandt**  
**Priv.-Doz. Dr. Juliane Farthmann**

**17.15 Uhr Moderne Therapie der männlichen Belastungsinkontinenz**  
**Simon Rahner**  
Leitender Oberarzt,  
Klinik für Urologie und Kinderurologie,  
Ortenau Klinikum in Offenburg Ebertplatz

**17.45 Uhr Aktuelle Operationsmöglichkeiten bei Beckenbodenproblemen der Frau**  
**Dr. Andreas Brandt**  
Chefarzt der Frauenklinik,  
Ortenau Klinikum in Offenburg Ebertplatz

**18.15 Uhr Was sind die Risiken für Senkung und Inkontinenz, und wie kann ich vorbeugen?**  
**Priv.-Doz. Dr. Juliane Farthmann**  
Chefärztin der Frauenklinik,  
Ortenau Klinikum Lahr

**Weitere Informationsmöglichkeiten  
an diesem Abend**

### **Kontinenz-Selbsthilfegruppe Freiburg**

Leiterin Leonie Thomä stellt die Arbeit der Selbsthilfegruppe vor und beantwortet Ihre Fragen.

### **Physiotherapie**

Informationen rund um Inkontinenz-Prävention und Training der Beckenboden-Muskulatur.

## Inkontinenz nach einer Prostata-Operation: Was kann man tun?

Vortrag  
Inkontinenz/  
Prostata

**Mittwoch, 8.11.2023, 18.30 Uhr**

MEDICLIN Staufenburg Klinik Durbach,  
Gymnastikhalle E 02

Sie erfahren Wissenswertes zum Thema Prostata-OP und Inkontinenz und lernen Auszüge aus unserem Kontinenztraining kennen, um im Alltag mit Ihrer Situation besser zurechtzukommen. Tragen Sie gerne bequeme Kleidung und bringen Sie bitte ein großes Handtuch mit.

**Wolfgang Merz/Sandra Hoch,**

Physiotherapeuten der MEDICLIN Staufenburg Klinik  
Durbach

---

## Arthrose an Hüfte und Knie

Vortrag  
Endopro-  
thetik

**Dienstag, 14.11.2023, 19 Uhr**

Bürgerhaus Ringsheim

Gelenkprobleme an Hüfte und Knie beeinträchtigen die Lebensqualität vieler Menschen. Zunächst wird auf die Ursache der Arthrose und die möglichen Vorbeugungsmaßnahmen eingegangen. Methoden der konservativen Therapie werden vorgestellt. Es erfolgt eine ausführliche Darstellung der aktuellen operativen Verfahren, in Abhängigkeit des Alters, Anspruchs und Aktivitätszustandes des Patienten, mit besonderem Schwerpunkt auf die minimal-invasiven Techniken und die schnelle Rehabilitation.

**Prof. Dr. Akhil P. Verheyden,** Chefarzt der Klinik für Unfall-, Orthopädische und Wirbelsäulen Chirurgie, Ortenau Klinikum Lahr

## Herzkrank? Schütze dich vor Herzstillstand

Herz-  
wochen  
2023

**Donnerstag, 16.11.2023, 19 Uhr**

Bürgersaal im Rathaus Achern

In Deutschland sterben Jahr für Jahr ca. 65.000 Menschen am plötzlichen Herztod. Am häufigsten liegt eine KHK (koronare Herzerkrankung) zugrunde, die wiederum durch Risikoerkrankungen wie Diabetes und Bluthochdruck entsteht. Aber auch andere Herzleiden oder eine genetische Veranlagung können eine Rolle spielen. In dem Vortrag wird darüber informiert, wie Vorbeugung, frühzeitiges Erkennen und die Behandlung von Herzerkrankungen helfen, das Risiko eines plötzlichen Herztodes auf ein Minimum zu reduzieren.

**Dr. Christian Reimling**, Oberarzt, Leiter Sektion Kardiologie, Medizinische Klinik, Ortenau Klinikum Achern

---

## Atemlos durch Atemnot

Vortrag  
Atemnot

**Dienstag, 21.11.2023, 19 Uhr**

Kulturcafé in Kehl

Atemnot ist eine der häufigsten Ursachen für einen Arztbesuch. Der Erstbeurteilung des Arztes über Schwere und Art der Atemnot kommt wesentliche Bedeutung zu. Sind die Symptome akut oder chronisch? Liegt eine Krankheitsursache des Herzens oder der Lunge vor? Der Vortrag wird auf verschiedene Ursachen und deren zielgerichtete Diagnostik sowie Therapie eingehen.

**Dr. Stefan Hambrecht**, Chefarzt der Inneren Medizin, Ortenau Klinikum in Kehl

## Tumorbedingte Fatigue

Leben  
Krebs  
Leben

**Dienstag, 21.11.2023, 19 Uhr**

Ortenau Klinikum in Offenburg  
St. Josefsklinik, Josefssaal

Von einer bleiernen, allumfassenden Erschöpfung berichtet mindestens die Hälfte aller Krebspatienten. Nicht wenige geben sich die Schuld für diesen Zustand weil sie glauben, sich mehr „zusammenreißen“ zu müssen. Zusätzlich verunsichert, dass es sich beim Fatigue-Syndrom um kein klar abgrenzbares Phänomen mit eindeutigen Ursachen und Lösungen handelt. Fatigue ist komplex! Umso wichtiger ist es, sich zu informieren und Möglichkeiten kennenzulernen, die helfen können und die sich nur ausprobieren lassen, wenn man von ihnen weiß.

**Dr. Jasmin Doll**, Oberärztin Onkologie,  
MEDICLIN Staufenburg Klinik Durbach

---

## Herzkrank? Schütze dich vor Herzstillstand

Herz-  
wochen  
2023

**Mittwoch, 22.11.2023, 18 Uhr**

Ortenau Klinikum in Offenburg  
St. Josefsklinik, Auditorium

Ca. 65.000 Menschen sind in Deutschland jährlich vom plötzlichen Herztod betroffen. Je früher mit Wiederbelebensmaßnahmen begonnen wird, desto besser sind die Überlebenschancen der Betroffenen. Im Rahmen dieses Vortrages erfahren Sie mehr über die Ursachen, aber vor allem auch über die Behandlungsmöglichkeiten von Patienten mit plötzlichem Herztod.

**Prof. Dr. Philipp Diehl**, Chefarzt des Departments Kardiologie, Pneumologie, Angiologie, Akutgeriatrie und Intensivmedizin am Ortenau Klinikum in Offenburg und Lahr

## Neue Methoden bei der Therapie einer Senkung oder Inkontinenz

Vortrag  
Inkontinenz

**Dienstag, 12.12.2023, 19 Uhr**

Ortenau Klinikum in Offenburg  
St. Josefsklinik, Auditorium

Patienten mit Urininkontinenz oder Senkungsbeschwerden leiden heimlich, weil sie sich schämen, wenn ihnen ein Malheur passiert. Blasenschwäche ist in der Bevölkerung jedoch weit verbreitet. Schätzungsweise werden jährlich über eine Milliarde Euro für Hilfsmittel im Bereich Inkontinenz ausgegeben. Studien zeigen, dass etwa die Hälfte aller Frauen über 60 Jahren von Inkontinenz und Genitalsenkung betroffen sind. Grundsätzlich ist es eine gute Idee, den Beckenboden zu trainieren. Weitere Methoden sind operative Korrekturen der Senkung und der Inkontinenz. Dies soll in dem Vortrag besprochen werden.

**Dr. Andreas Brandt,**

Chefarzt der Frauenklinik,  
Ortenau Klinikum in Offenburg Ebertplatz





# Wege der Achtsamkeit – Formen der Meditation kennenlernen

## Sehr geehrte Damen und Herren,

auch zu früheren Zeiten berichteten Menschen, dass alles schnelllebiger werden würde (z. B. schon S. Freud vor 100 Jahren). Auch wir erleben unsere Zeiten meist hektisch. Über die sozialen Medien sind wir außerdem vielfältigst in Kontakten und ständig erreichbar. Während der Covid-19-Pandemie kamen über die verschiedenen Medien oft negative und verunsichernde Informationen hinzu. Auch hat die Pandemie bei vielen Menschen zu körperlichen und seelischen Belastungen beigetragen oder diese verstärkt. Die aktuelle politische Lage mit Kriegen sowie die Klimakrise verursachen zudem bei vielen Menschen Gefühle von Bedrohung und Hilflosigkeit. Vor diesem Hintergrund ist das Achtsamkeitsangebot des Ortenau Klinikums mit dem Fokus auf resiliente Faktoren sehr hilfreich.

Auch in den Fachgebieten der Psychosomatischen Medizin und Psychotherapie und in der Schmerzmedizin stellen Achtsamkeitsangebote eine sinnvolle Ergänzung anderer psychotherapeutischer Verfahren dar. Sie helfen, „nach Innen zu hören“ und die Wahrnehmung des eigenen Körpers und Geistes zu stärken. Dies ist gerade in unseren Zeiten von größter Bedeutung – sowohl im therapeutischen Kontext als auch im ganz normalen Lebensalltag.

Wir wünschen uns, dass die Veranstaltungen reichlich Zuspruch erfahren und zur seelischen Gesundheit in schwierigen Zeiten beitragen.

Ihre

**Prof. Dr. Andreas Joos**, Chefarzt der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Ortenau Klinikum Lahr

**Dr. Ingo Schilk**, Chefarzt der Klinik für Schmerzmedizin, Regionales Schmerzzentrum Ortenau, Ortenau Klinikum Lahr

## Partner der Achtsamkeitsreihe

**Grußworte von Prof. Dr. phil. Stefan Schmidt, Leiter der Sektion Systemische Gesundheitsforschung Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Universitätsklinikum Freiburg:**

„Die Praxis der Achtsamkeit ist in aller Munde. Achtsamkeit scheint ein Heilmittel für alles zu sein. Dieser Eindruck kommt vielleicht daher, dass die fast immer gleiche Achtsamkeitspraxis in sehr vielen Lebensbereichen gewinnbringend angewandt werden kann. Sie kann uns helfen in einem betriebsamen Alltag zur Ruhe zu finden, sie kann uns helfen mit schwierigen Emotionen und Lebenslagen umzugehen, sie kann uns helfen mit uns selbst besser in Kontakt zu kommen und sie kann uns helfen in einer von Informationen und Aufgaben überflutenden Gesellschaft eine innere Haltung, Ruhe und Bezogenheit zu finden.

Nun haben nicht nur Patient:innen einen vollen Alltag und erleben viel Leidvolles, den Behandler\*innen im Klinikum Ortenau geht es oft nicht anders. Eigentlich sind die Perspektiven sogar ziemlich ähnlich. Daher haben wir vom Universitätsklinikum Freiburg Achtsamkeitsprogramme für Ärzt:innen entwickelt und diese in zwei Studien am Ortenau Klinikum auch durchgeführt. Begleitet wurde dies von Vorträgen und Workshops. Die Veränderungen durch diese Programme konnten aber nicht nur die Ärzt:innen spüren, sie haben sich gleichsam in das Klinikum hineingewebt. Denn auch Kolleg:innen und behandelte Patient:innen berichteten so manche Veränderungen.

So ist es das Ziel unserer Arbeit, Freiräume, Momente der Stille und Bezogenheit, und eine zugewandte liebevolle Haltung in der Medizin zu mehrten. In diesem Sinne wünschen wir allen Teilnehmenden an den hier ausgeschriebenen Programmen, dass Sie in mannigfacher Weise von diesen Veranstaltungen profitieren.“



## Schirmherrin

**Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Patientinnen und Patienten,  
liebe Mitarbeiterinnen und  
Mitarbeiter,**

sehr gerne bin ich Schirmherrin für die Übungsreihe „Wege der Achtsamkeit – Formen der Meditation kennenlernen“. Diese bieten wir bereits seit 2011 an, sowohl für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Ortenau Klinikums als auch für unsere Patientinnen und Patienten sowie für die interessierte Öffentlichkeit. Damit wollen wir zum Ausdruck bringen, dass wir als Krankenhaus ein Ort der Begegnung zwischen Menschen sind, nämlich denen, die medizinische und pflegerische Hilfe suchen, und denen, die darin ausgebildet sind, eine professionelle Gesundheitsversorgung zu leisten. Als Patientenfürsprecherin weiß ich von meiner ehrenamtlichen Tätigkeit am Ortenau Klinikum Offenburg-Kehl, dass es wünschenswert ist, dass beide Gruppen füreinander Wertschätzung aufbringen und pflegen – das braucht Raum zur Begegnung. Die Meditation, die gemeinsame Übung der Achtsamkeit und Stille, ist dafür eine ideale Möglichkeit. Wir üben gemeinsam zu schweigen und unseren Körper zu entspannen und dabei die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen. Im Anschluss an die Übung gibt es immer auch Gelegenheit zum gemeinsamen Gespräch.

Ich freue mich über Ihre rege Teilnahme!

Ihre

**Ingrid Fuchs**

Patientenfürsprecherin am Ortenau Klinikum  
Offenburg-Kehl, Kreisrätin

---

## Ihr Ansprechpartner für die Achtsamkeitsveranstaltungen:

**Dieter W. Schleier**

Leiter Unternehmenskommunikation  
und Marketing am Ortenau Klinikum

Telefon: 0781 472-8300

E-Mail: [dieter.schleier@ortenau-klinikum.de](mailto:dieter.schleier@ortenau-klinikum.de)

## Geleitete Zen Meditation im Sitzen und Gehen

Übung  
Zen-  
Meditation

**Mittwoch, 4.10.2023, 17-18.30 Uhr**

Ortenau Klinikum in Offenburg,  
St. Josefsklinik, Auditorium

Bei der Meditation besteht die Grundübung im achtsamen Verweilen im Augenblick, ein Spüren von Innen und Außen, ein Gewahrwerden von Gedanken und Vorstellungen, die wir loslassen durch Hinwendung auf einen Fokus, beispielsweise auf das Gehen oder den Atem, der nicht gemacht wird, der da ist ...

**Dieter W. Schleier**, Leiter Zentrale Unternehmenskommunikation Ortenau Klinikum, Mediator und NLP-Coach, Anleiter Zen-Meditation, Schüler von Benediktinerpater und Zen-Meister Willigis Jäger (†), Kontemplationslehrer Via Integralis

---

## Achtsam atmen und bewegen

Übung  
Achtsam-  
keit

**Mittwoch, 22.11.2023, 17-18.30 Uhr**

Ortenau Klinikum in Offenburg,  
St. Josefsklinik, Auditorium

Yoga-Übungen im Sitzen für eine selbstpflegende, aktive Auszeit, ob zuhause oder am Arbeitsplatz. Geeignet für alle, die ihren Körper gezielt mobilisieren möchten, insbesondere auch für Menschen mit akuten oder dauerhaften Bewegungseinschränkungen.

**Barbara Oswald-Häg**, Ausbildung als MTL und langjährige Laborleitung am Ortenau Klinikum, heute praktizierende Yogalehrerin (Hatha-Yoga)

## Jian Kang Dao – Achtsamkeit in der Bewegung



**Mittwoch, 6.12.2023, 17–18.30 Uhr**

Ortenau Klinikum in Offenburg,  
St. Josefsklinik, Auditorium

Kleine Bewegungsformen aus dem Qi Gong und dem Tai Chi sollen dabei helfen, die innere Mitte zu finden und zu stärken sowie achtsam zu entspannen.

**Dr. Johannes Sauter**, niedergelassener Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Tai-Chi-Lehrer (nach DDQT – Deutscher Dachverband für Qi Gong und Tai Chi)

---

## Weitere Achtsamkeitsangebote in Zusammenarbeit mit der VHS Lahr, Außenstellen Ringsheim und Rust:

### Meditationsübung im Sitzen und Gehen



**Donnerstag, 18.30–19.30 Uhr:**  
**28.09., 12.10., 9.11, 7.12 2023, 18.01.2024**

Ringsheim, Bürgerhaus, Dachgeschoss

Bei der Meditation besteht die Grundübung im achtsamen Verweilen im Augenblick, ein Spüren von Innen und Außen, ein Gewahrwerden von Gedanken und Vorstellungen, die wir loslassen durch Hinwendung auf einen Fokus, beispielsweise auf das Gehen oder den Atem, der nicht gemacht wird, der da ist ...

Die Teilnahme ist kostenfrei, jeder Termin ist in sich abgeschlossen.

**Dieter W. Schleier**, Leiter Zentrale Unternehmenskommunikation Ortenau Klinikum, Mediator und NLP-Coach, Anleiter Zen-Meditation, Schüler von Benediktinerpater und Zen-Meister Willigis Jäger (†), Kontemplationslehrer Via Integralis



# KREBSBERATUNGSSTELLE ORTENAU

Beratung für Betroffene, Angehörige  
und Fachpersonal

- Psychoonkologische Beratung
- Beratung zu sozialrechtlichen Themen
- Einzel-, Paar- oder Familiengespräche
- Persönlich, telefonisch oder online (Videotelefonie)
- Individuell, kostenfrei, vertraulich

## **Krebsberatungsstelle Ortenau**

Ortenau Klinikum Offenburg-Kehl  
Betriebsstelle Offenburg St. Josefsklinik  
Haupteingang St. Josefsklinik, Ebene 1  
Weingartenstraße 70  
77654 Offenburg

[www.krebsberatung-ortenau.de](http://www.krebsberatung-ortenau.de)



Nicht alle Leistungen, die das Ortenau Klinikum erbringen möchte, weil sie die dem medizinischen und seelischen Wohl der ihm anvertrauten Patienten dienen, werden von den Kostenträgern gezahlt. Daher ist das Ortenau Klinikum auch auf Spenden von den Men-

schen, Unternehmen und Institutionen in der Region angewiesen. Ein solcher Spendenzweck ist die Krebsberatungsstelle Ortenau: Eine Krebserkrankung bedeutet für viele Betroffene und deren Umfeld eine besondere Belastung. Sie bringt neben körperlichen Beschwerden und Veränderungen oftmals seelische Belastungen und praktische Schwierigkeiten mit sich. Die veränderte Situation betrifft dabei nicht alleine die erkrankte Person, sondern auch die Menschen, die ihr nahestehen. Auch sie sind in besonderem Maße gefordert. Das Team der Krebsberatungsstelle Ortenau bietet ihnen Beratung und Unterstützung an.

**Für die Aufrechterhaltung dieses Angebots muss das Ortenau Klinikum mittels Spenden einen Teil der Personalkosten aufbringen, der nicht umfänglich von den Krankenkassen und vom Land Baden-Württemberg getragen wird. Deshalb bitten wir Sie um Ihre Spenden für Ihre Krebsberatungsstelle Ortenau.**

Vielen Dank, Ihre

**Ingrid Fuchs**, Patientenfürsprecherin und Schirmherrin Fundraising Ortenau

**Bankverbindung:**

Ortenau Klinikum Offenburg-Kehl  
IBAN: DE12 6645 0050 0000 0370 95

**Verwendungszweck:**

Spenden Krebsberatung Nachname Vorname

Wenn eine Spendenbescheinigung gewünscht ist, sprechen Sie uns bitte an. Hier finden Sie unsere Kontaktdaten und weitere Möglichkeiten für Ihr Engagement:

**[www.ortenau-klinikum-spenden.de](http://www.ortenau-klinikum-spenden.de)**

Weitere Informationen über die Krebsberatungsstelle Ortenau finden Sie auf unserer Internetseite:

**[www.krebsberatung-ortenau.de](http://www.krebsberatung-ortenau.de)**

# Adressen/Veranstaltungsorte

## **ORTENAU KLINIKUM Offenburg-Kehl**

Betriebsstelle Offenburg Ebertplatz  
Ebertplatz 12  
77654 Offenburg

Betriebsstelle Offenburg St. Josefsklinik  
Weingartenstraße 70  
77654 Offenburg

## **ORTENAU KLINIKUM Achern**

Vortragsraum im Personalwohnheim I, 1. OG,  
Am Klinikum 2, 77855 Achern

## **MEDICLIN Staufenburg Klinik**

Burgunderstraße 24  
77770 Durbach

## **Bürgersaal im Rathaus Achern**

Am Markt 10  
77855 Achern

## **Kultur-Café Kehl**

Am Lager 12  
77694 Kehl

## **Bürgerhaus Ringsheim**

Denkmalstraße 16  
77975 Ringsheim