

ORTENAU GESUNDHEITSWELT

Informationen zu Ihrer Gesundheit

Weitere Informationen
und Videobeiträge auf unserer Website
www.Ortenau-Gesundheitswelt.de

Mit TV-Programm
für unseren Klinik-Sender „KiK TV“

Alle Termine der geburtshilflichen
Kliniken des Ortenau Klinikums
von Juni bis Dezember 2011



**Schmerzzentrum
Ortenau: Wege aus
der Schmerz-Falle**

Seite 8



**Bewegung:
Einfache Übungen
zum Trainieren der
Gehirnzellen!** Seite 10



**Das daVinci®-System:
Neues OP-Verfahren
an der Urologischen Klinik
in Offenburg** Seite 24

Titelthema:

Kräuter

Klostergärten

Heilkraft der Natur Seite 4

INHALT

TITELTHEMA



Klostergärten

Heilkraft der Natur

Die Mönche setzen auf die Heilkraft der Natur – oft aber half allein der Glaube.

4



4

REPORTAGEN

Schmerzzentrum Ortenau: Wege aus der Schmerz-Falle

Chronische Schmerzen wurden in der Medizin lange Zeit falsch oder gar nicht behandelt. Inzwischen hat ein Umdenken stattgefunden.

8

Hypertonie

Hochdruck in den Blutgefäßen

12

14 Moderne Fußchirurgie

Chirurgie der neuen Generation: Das daVinci®-System

Neue minimalinvasive OP-Technik an der Urologischen Klinik in Offenburg

24

Schaufensterkrankheit

Wenn die Gefäße schließen

26

28 Darm & Bauchgefühl

Proktologie

Erkrankungen aus der Tabuzone führen

29



8



24



14



10

SERIE „ÜBUNGEN ZUR GESUNDHEIT“

Mit Bewegungsübungen die Gehirnzellen trainieren

Verschiedene Methoden und praktische Übungen,
mit denen Sie Ihr Gehirn auf Trab bringen

10

NEWS

Altersmedizin & Pflege

7

Wellness & Gesundheit

13

Kinder & Jugend

19

IMPRESSUM

Ortenau Gesundheitswelt Nr.1/2011

Herausgeber: Ortenau Klinikum

Postanschrift: Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach
Zentrale Unternehmenskommunikation und Marketing
Weingartenstraße 70, 77654 Offenburg

E-Mail: oeffentlichkeitsarbeit@og.ortenau-klinikum.de

Telefon: 0781 471-0

Telefax: 0781 471-1055

Internet: www.ortenau-gesundheitswelt.de

Redaktionsleitung: Dieter W. Schleier (v.i.s.d.P)

Redaktion und Realisation: NEU-KOM GmbH
(Heidelberger Institut für Gesundheitskommunikation)

Druck: Mail Boxes Etc., Lörrach

Quellen in dieser Ausgabe:

AOK

DAK

Bundesministerium für Gesundheit (BMG)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung
und Schlafmedizin (DGSM)

Deutsche Gesellschaft für Verdauungs-
und Stoffwechselkrankheiten (DGVS)

Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ)

SERIE „KLINIKSEELSORGE“

„Die Menschen schätzen, dass jemand für sie betet“

Pater Burkhard, Klinikseelsorger

6

UNTERHALTUNG

Ihr TV-Programm

Spannende Dokumentationen und Serien
mit KiK-TV, dem Sender des Ortenau Klinikums

16-18

KLINIK-PORTRAIT

Ortenau Klinikum Achern

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

20

TERMINE

Kreißsaalführungen 2011

Alle Termine der geburtshilflichen Kliniken
des Ortenau Klinikums von Juni bis Dezember 2011

22

ADRESSEN

Klinikstandorte und
Fachabteilungen

30

Pflege und Betreuung für die
Menschen in der Region

33

Alle in diesem Magazin enthaltenen
Empfehlungen ersetzen nicht den ärzt-
lichen Rat. Bitte suchen Sie bei gesund-
heitlichen Beschwerden Ihren Hausarzt
oder niedergelassenen Facharzt auf.

Klostergärten

Heilkraft der Natur

Heilpflanzen, wie der Rote Sonnenhut, wurden schon im Mittelalter kultiviert



Bei der Einfassung eines Kräuterbeetes sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt

Die Klöster des Mittelalters haben viele Heilkräuter und Pflanzen in Deutschland heimisch gemacht, die in der Medizin noch heute eine Rolle spielen. Die Mönche setzten auf die Heilkraft der Natur – oft aber half allein der Glaube.

Karl der Große wusste, was gesund ist: Liebstöckel, Fenchel und Pfefferminze, Kümmel, Mohn und Rosmarin, Lorbeer, Bärwurz und 16 weitere Heilpflanzen sollten seine Landgüter anbauen. So steht es im „Capitulare de Villis“, einer Verordnung des Kaisers aus dem Jahr 812. Auch die Klöster des Fränkischen Reiches hielten sich an die Vorschrift, wie der bis heute erhaltene Klosterplan von St. Gallen aus dem frühen 9. Jahrhundert verrät. Er sah neben Hospital und Apotheke auch einen eigenen Herbularius, einen Heilkräutergarten, vor.

Klöster: Orte der Heilkunst

Zwischen dem 6. und dem 12. Jahrhundert waren die Klöster die einzigen Orte in Europa, an denen die Heilkunst noch systematisch gelehrt und ausgeübt wurde. Denn nach dem Untergang des römischen Reichs gehörten die Mönche zu den wenigen, die noch lesen und schreiben konnten. Zudem forderte eine Ordensregel des Heiligen Benedikt: „Die Sorge für die Kranken muss vor und über allem stehen,



Kreuzgang mit Garten in einem Kloster

Leben

damit man ihnen wie Christus diene.“ Also legten fleißige Mönche Klostergärten voller Heilkräuter an und schrieben – Generation um Generation – die Werke so berühmter Ärzte wie Hippokrates, Galen und Dioskurides ab. Damit retteten sie zumindest Teile des medizinischen Wissens der Antike über die turbulenten Zeiten des frühen Mittelalters.

Lehrgedicht zu 23 Heilpflanzen

Gelehrte Mönche verfassten aber auch eigene Werke, in denen sie das überlieferte Wissen mit der Erfahrungsmedizin ihrer Zeit verbanden. Walahfrid Strabo, der Abt des Klosters Reichenau, schrieb im Jahr 827 das berühmte lateinische Lehrgedicht „Hortulus“. In klassischen Versen behandelt es 23 Heilpflanzen und ihre Wirkungen. Über die Eberraute etwa heißt es: „Fieber wehret sie ab, scheucht Seitenstechen, bringt Hilfe, wenn die tückische Gicht uns mit plötzlichem Anfall belästigt.“

Der Name der Rose

Einen guten Eindruck davon, welche Heilpflanzen in den Klostergärten angebaut und wie sie angewendet wurden, gibt auch der Mittelalter-Krimi „Der Name der Rose“ von Umberto Eco: „Zur Sommerzeit oder im Frühling, wenn die Vielfalt seiner Gewächse in voller Blüte steht, singt dieser Garten das Lob des Schöpfers“, lässt Eco den kräuterkundigen Bruder Severin sagen. „So werden zum Beispiel Katarrhe mit den Wurzeln des Sauerampfers geheilt, und gegen Hautkrankheiten macht man feuchte Umschläge mit dem Absud von Altheenwurzeln, mit der Klette vernarbt man Ekzeme, mit zerkleinerten und gestampften Rhizomen des Wiesenknötchens heilt man den Durchfall und manche Frauenleiden, der Pfeffer ist ein gutes Verdauungsmittel, der Hufattich lindert den Husten, wir haben auch Enziane, die gut gegen Verstopfung sind, und Glyzyr-

rhizine, und Wacholder, um einen guten Tee zu machen, und Holunder, der mit Baumrinde einen stärkenden Sud für die Leber ergibt, und Wiesenschaumkraut, dessen Wurzeln, in kaltem Wasser aufgeweicht, die Entzündung der Schleimhäute lindern, und Baldrian, dessen Vorzüge ihr gewiss kennt.“

Klostergärten in heutiger Zeit

Wie ein mittelalterlicher Klostergarten angelegt war, ist heute noch auf dem Rupertsberg bei Bingen zu besichtigen - im Hildegard-Heilpflanzengarten, benannt nach der Äbtissin Hildegard von Bingen. Die berühmte Gelehrte, die Kaisern und Päpsten die Leviten las, schrieb neben religiösen auch medizinische Werke wie „Causa et Curae“ („Ursachen und Behandlung der Krankheiten“). Keine dieser Schriften ist im Original erhalten, dennoch wurden sie im 20. Jahrhundert dazu benutzt, die sogenannte Hildegard-Medizin zu begründen.

Heilglaube und Heilwirkung

Wer aber möchte schon auf den Fortschritt in Medizin und Pharmazie verzichten, den es seither gegeben hat? Denn man muss wissen: Neben soliden Kenntnissen von der heilenden oder lindernden Wirkung einzelner Pflanzen spielten in der Klostermedizin immer auch magische und religiöse Vorstellungen eine Rolle. Gebete und Beschwörungen sollten die Arzneien unterstützen. Denn deren Heilwirkung ging nach Ansicht der Mönche nicht von ihnen selbst aus, sondern allein von Gott. So half bei manchen Rezepturen aus dem mittelalterlichen Klostergarten tatsächlich nur der Glaube.



nachgefragt



Fragen an Elisabeth Kempf, Leitende Apothekerin der Zentralapotheke im Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim

Frau Kempf, haben Heilkräuter heute noch ihre Berechtigung?

Die moderne Pharmakologie kann Wirkstoffe heute in sehr viel reinerer Form herstellen, als Mutter Natur sie uns in Heilkräutern und -pflanzen anbietet. Manche pflanzlichen Arzneien haben ihre Berechtigung aber bis heute behalten.

Können Sie uns Beispiele nennen?

Ein Beispiel ist der Thymian (Quendel), der weit mehr ist als nur ein Küchengewürz. In Tee- oder Hustensaft-Zubereitungen profitiert man bei Husten von seiner krampflösenden und auswurfördernden Eigenschaft. Thymian war 2006 Arzneipflanze des Jahres.

profi-tipp



Bruder Karl Löster, Kapuziner im Wallfahrtskloster „Maria zu den Ketten“ in Zell am Harmersbach.

Trocknen Sie Ihre Kräuter schnell und schattig!

In vielen Klöstern werden die Heilkräuter auch heute noch traditionell angebaut und auf dem luftigen Dachboden zum Trocknen ausgelegt. Wichtig ist schnelles Trocknen im Schatten, denn das Sonnenlicht würde die wertvollen Inhaltsstoffe zerstören. Wer zu Hause über keinen Dachboden verfügt, kann moderne Dörr-Apparate verwenden. Um die Wirkstoffe der Kräuter zu schonen, sollte das Gerät jedoch nicht zu heiß eingestellt werden.

Kontakt

Das Kapuzinerkloster Zell am Harmersbach bietet in seinem Bildungshaus „St. Fidelis“ Kurse und Workshops zu den Themen Besinnung, Meditation, Exerzitien und Kreativität. Das Jahresprogramm erhalten Sie unter folgender Adresse:



St. Fidelis
Haus der Begegnung
Klosterstraße 1
77736 Zell a. H.

Tel. 07835 6389-18
E-Mail: hdb.zell@kapuziner.org



In dieser Ausgabe:

Ein Gespräch mit Pater Burkhard, seit über elf Jahren Krankenhausseelsorger in der St. Josefsklinik in Offenburg, über seine langjährigen Erfahrungen als Seelsorger und die Freiheit des modernen Menschen.

„Die Menschen schätzen, dass jemand für sie betet“

Welche Rolle spielt kirchliche Seelsorge in einem modernen Krankenhaus mit neuester medizinisch-technischer Ausstattung?

Nun, der Mensch ist ja nicht nur Körper, sondern auch Geist und Seele. Dies ist der ganz unstrittige Ansatz, der es mir erlaubt, mich als Seelsorger mit einzubringen.

Wie erkennen Sie, welche Patienten sich seelsorglichen Beistand wünschen?

Wenn ich die Stationen besuche, gehe ich zu allen Patienten, gleich welcher Konfession. Ich gehe an jedes Bett, begrüße die Patienten und spreche ein paar Worte mit ihnen. Ich versuche, auf das einzugehen, was der Patient im Augenblick will. Ist es ein Gespräch, dann setze ich mich zu ihm, wenn ich jedoch merke, dass sich der Patient einfach nur gefreut hat, dass ich vorbeigeschaut habe, gehe ich weiter und wünsche gute Besserung und gebe ihm den Segen. Dabei fließen oft die Tränen, auch bei Nicht-Gläubigen und Nicht-Katholiken. Die Segnung bedeutet vielen Menschen erfahrungsgemäß sehr viel. Sie kann dazu beitragen, dass sich die Patienten besser fühlen, und das macht mich wiederum glücklich.

Sehen Sie es als Teil Ihrer Aufgabe, mit den Patienten über ihren Glauben zu sprechen?

Nun, meine erste Frage ist immer, wo die Leute herkommen und wie alt sie sind. Glaubensgespräche sind für mich nicht das Wichtigste. Mir geht es um den Menschen – das Andere ergibt sich oder eben nicht. Da arbeite ich nicht mit dem Holzhammer, das macht der liebe Herrgott auch nicht. Dennoch versuche ich natürlich, dem Patienten zu vermitteln, dass er sich auch an IHN wenden kann, dass der Patient in SEINER Hand ist und dass er keine Angst haben braucht. Ich bete für die Patienten im Gottesdienst, und ich denke, die Menschen

schätzen insbesondere dieses Gefühl, dass jemand da ist, dass jemand für sie betet. Das hilft den Patienten auf ihrem weiteren Weg – egal, wohin dieser führt.

Wir leben heutzutage mit einem größtmöglichen Maß an Selbstbestimmung. Was ist Ihre Erfahrung als Seelsorger: Führt diese Freiheit auch zu einer Art Orientierungslosigkeit?

Um die Freiheit auch im Sinne Gottes ausleben zu können, braucht der Mensch Wegweiser; ohne diese ist er orientierungslos. Ein Bild kann auch ohne Rahmen schön sein, doch erst durch einen Rahmen kommt das Bild richtig zur Geltung. Wir sind das Bild – damit Körper und Seele nicht ausufern, benötigen wir einen Rahmen. Einer dieser natürlichen Rahmen ist das menschliche Miteinander. Wir sind keine Einzelwesen, wir sind nur Mensch in Bezug auf andere Menschen.

Sollten die Menschen bisweilen bewusst auf einen Teil ihrer Freiheit verzichten, um sich wieder auf das wirklich Wichtige konzentrieren zu können?

Das kann man so sagen. In der Katholischen Kirche gibt es die Fastenzeit, in der man eine innere Einkehr anstrebt. Der Mensch frisst – körperlich wie seelisch – allerhand in sich hinein. Fastenzeit bedeutet, sich bewusst zu werden, was persönlich wirklich Gutes bringt, und was vielleicht eher schadet. Ähnlich verhält es sich mit dem Bußsakrament: Eigentlich geht es bei der Beichte nicht um die Aufzählung von Sünden, sondern um die innere Einkehr und darum, was man Gutes erlebt und getan hat.

Gibt es eine Leitlinie Ihres Handelns und Ihrer seelsorglichen Tätigkeit?

Als Richtlinie kann man sagen: Wenn ich aus Liebe handle, kann ich immer zu mei-

ner Handlung stehen. Die Liebe zu Gott und den Mitmenschen hilft einem, in allen Belangen ehrlich zu sein: zu sich selbst und zu anderen. „Liebe, und dann tue, was du willst“ heißt es bei Augustinus. Liebe ist nicht nur ein Gefühl, sondern auch die Zustimmung dessen, was der Andere ist. Dies bedeutet gleichsam, die eigene Freiheit auch danach auszurichten, seinem Nächsten Gutes zu tun. Dies hat aber nichts mit Einschränkung zu tun, denn das Haus, welches ich baue, schränkt mich auch nicht ein, vielmehr bietet es mir Sicherheit.

Heißt das, dass Sie Emotionen wie Liebe und Zuwendung über Glaubenssätze stellen?

Emotionen sind genau so wichtig wie Glaubenssätze. Jesus hat sich auch durch Emotionen leiten lassen aber aus seinem Handeln sind die Glaubenssätze in der Kirche entstanden. In diesem Sinne versuche ich nachzuempfinden, was die Patienten fühlen, was ihre seelischen Probleme sind. Das ist das Gute an der Seelsorge: Wir können sowohl positive als auch negative Emotionen wahrnehmen. Auch hier wird deutlich: Der Mensch ist ein Wesen mit einem Innen- und einem Außenleben. Oder anders ausgedrückt: Er ist Körper und Geist.

Das vollständige Gespräch finden Sie auf unserer Internet-Seite:
www.Ortenau-Gesundheitswelt.de

kontakt

**Ortenau Klinikum St. Josefsklinik
Klinikseelsorge katholisch**
Pater Burkhard
Weingartenstraße 70
77654 Offenburg
Tel. 0781 471-1771

Mehr Pflegebedürftige

Nach Berechnungen des Statistischen Bundesamts wird sich die Zahl der pflegebedürftigen Menschen in Deutschland bis zum Jahr 2050 etwa verdoppeln – schätzungsweise 4,5 Millionen Bundesbürger werden dann auf Pflege angewiesen sein

Der Grund dafür liegt nicht nur in der steigenden Lebenserwartung, sondern auch in sich ändernden familiären Strukturen. Doch für immer mehr Menschen ist es ein großes Problem, den eigenen Beruf und die Pflege eines bedürftigen Menschen zu vereinen. Das Gengenbacher Pflegenetzwerk e. V., dem das Pflege- und Betreuungsheim Ortenau Klinikum in Gengenbach-Fußbach, die Ökumenische Sozialstation St. Marien und das Pflegeheim am Nollen angehören, bietet hier Rat, Hilfe und fachgerechten Beistand, in-

dem es kranke, alte und behinderte Menschen in den Bereichen Pflege, Betreuung und Haushalt unterstützt.

Das Gengenbacher Pflegenetzwerk hat unter der Nummer **07803 9214848** ein gemeinsames Service-Telefon eingerichtet: Hier finden Interessierte und Betroffene immer einen kompetenten Ansprechpartner zu allen Fragen rund um die Pflege und soziale Betreuung.



© Alexander Raiths - fotolia.com

Im Alter lernen

„Was Häschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“, heißt es in einem bekannten Sprichwort. „Unsinn“, sind sich viele Neurowissenschaftler einig. Denn auch im hohen Alter ist der Mensch noch in der Lage, neu dazu zu lernen und frisches Wissen zu erwerben.

Selbst bei Demenzkranken, die von einem geistigen Abbau betroffen sind, kann mit den richtigen Übungen die mentale Gesundheit gestärkt werden. Im Prinzip geht es dabei stets darum, offen für Neues zu sein, neue Dinge auszuprobieren – und in möglichst regen Kontakt mit anderen Menschen zu treten. Denn mentale Gesundheit hat auch eine starke soziale Komponente. Wer sich also auch im hohen Alter noch am Lernen erfreut, an Zielen, Perspektiven und dem Drang, Neues erleben zu wollen, der hat beste Chancen, sich seinen Geist lange frisch zu erhalten.



© Robert Kneschke - fotolia.com

Schmerztherapie

**Wege aus der Schmerzfall –
Chronische Schmerzen gelten
heute als eigenes Krankheitsbild**

Chronische Schmerzen wurden in der Medizin lange Zeit falsch oder gar nicht behandelt. Während für akute Schmerzen schon immer galt, dass sie eine – mitunter lebenswichtige – Warnfunktion erfüllen, waren chronische Schmerzen vielfach nicht als eigenes Krankheitsbild anerkannt. Inzwischen hat in der Medizin ein Umdenken stattgefunden.

Warnsignale des Körpers

Nervenverletzungen, Krebs oder Diabetes: Chronische Schmerzen können viele Gründe haben. Doch im Unterschied zum akuten Schmerz klingen sie nach Beseitigung ihrer Ursachen nicht ab und erfüllen damit im strengen biologischen Sinn keinen Zweck. Oftmals wird über Jahre hinweg das Symptom „Schmerz“ behandelt, ohne die eigentliche Ursache dafür gefunden zu haben. Den meisten chronischen Schmerzpatienten schlägt erst einmal Unverständnis entgegen: „Man sieht doch gar nichts“, heißt es dann lapidar oder auch: „Das geht schon von alleine weg.“ Dabei ist auch chronischer Schmerz ein ernstzunehmendes Warnsignal unseres Körpers. Nur hat er nichts mehr mit seiner eigentlichen Warnfunktion zu tun, weswegen zahlreiche Schmerzpatienten Angst haben, dem Schmerz hilflos ausgeliefert zu sein. Die Lebensfreude, die Arbeit und das private Umfeld leiden oft erheblich. Schmerzbedingtes Schonverhalten an Körper und Seele verstärken das Leiden dann zusätzlich.

Schmerzzentrum des Ortenau Klinikums

Dr. Gerhard Deynet ist Chefarzt am Schmerzzentrum des Ortenau Klinikums



in Lahr-Ettenheim. „Bei chronischen Schmerzen sind die Nervenimpulse außer Kontrolle geraten“, erklärt der Spezialist, der weiß, dass sich die Betroffenen noch vor wenigen Jahren häufig auf eine wahre Odyssee von Facharzt zu Facharzt begeben mussten. „Obwohl kein Schmerzreiz mehr vorhanden ist, sendet die Nervenzelle trotzdem Impulse.“ Die Ärzte sprechen in diesem Falle von einem „Schmerzgedächtnis“, das die Nervenzelle entwickelt hat. Ist dieses Schmerzgedächtnis einmal aktiviert, werden mitunter selbst angenehme Reize wie Wärme oder Berührung als Schmerz empfunden. Sogar seelische Belastungen, Angst und Erinnerung können neue Beschwerden auslösen.

Hilfe gegen das Schmerzgedächtnis der Nervenzellen

Damit das nicht geschieht, sollten Patienten ihre Schmerzen keinesfalls ignorieren oder gar in Eigenregie behandeln, sondern rechtzeitig den Kontakt zu Spezialisten suchen. Beispielsweise im Schmerzzentrum des Ortenau Kli-

nikums in Ettenheim, einer hochspezialisierten Einrichtung, in der mit großer fachlicher Kompetenz und langjähriger Erfahrung ausschließlich akute und chronisch schmerzkrankte Patienten behandelt werden. „Wir setzen dabei auf ein ganzheitlich orientiertes, so genanntes multimodales Konzept“, so Dr. Deynet. Das bedeutet, dass in die Therapie der körperliche Aspekt ebenso einbezogen wird wie die gedankliche und verhaltensbezogene Auseinandersetzung des Patienten mit dem Schmerz. Die sicherlich größte Herausforderung ist dabei die so genannte Neubewertung der Schmerzen. So können bisweilen auch nach langer Zeit noch körperlich begründbare Ursachen diagnostiziert und behandelt werden.

Individuelle Therapie

Jede Behandlung setzt sich aus verschiedenen, mit dem Patienten abgestimmten Anteilen zusammen. Je nach Schmerzform beinhaltet dies etwa eine medikamentöse Schmerztherapie, physikalische Therapie (Krankengymnastik), medizi-

nische Trainingstherapie, diagnostische und therapeutische Lokalanästhesie, minimalinvasive Eingriffe an der Wirbelsäule und an Nerven, Radiofrequenz- und Kryotherapie und High-Tech-Verfahren wie Rückenmarksstimulation oder Medikamentenpumpen, die rückenmarksnah Medikamente abgeben. Aber auch Stressbewältigungstechniken und Entspannungstechniken wie autogenes Training oder Biofeedback können sinnvoll sein und von Verhaltensänderungen im persönlichen Lebensstil begleitet werden. Je nach Schwere der Schmerzerkrankung kann eine stationäre Therapie erforderlich sein, die auf der eigens dafür ausgerichteten Schmerzstation angeboten wird. Die persönliche ambulante Leistungserbringung durch den Chefarzt kann jeder Patient mit Überweisung seines Hausarztes oder Facharztes in Anspruch nehmen. Die vorherige Terminabsprache erfolgt über die Schmerzambulanz.

Neben der medikamentösen Behandlung spielen auch alternative Heilmethoden...



...wie Akupunktur eine große Rolle.

Einen Videobeitrag mit Dr. Gerhard Deynet finden Sie auf unserer Internet-Seite: www.Ortenau-Gesundheitswelt.de



nachgefragt

Was tun bei chronischen oder akuten Schmerzen?

Fragen an Dr. Gerhard Deynet, Chefarzt des Schmerzzentrums Ortenau am Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim

Herr Dr. Deynet, ab wann spricht man von chronischen Schmerzen?

Wenn der Schmerz ein paar Monate anhält und nicht wieder abklingt. Dann hat er seine Warnfunktion als akuter Schmerz verloren und ist zur selbstständigen Erkrankung geworden.

Behandelt das Schmerzzentrum des Ortenau Klinikums nur Patienten, die unter chronischen Schmerzen leiden?

Wir behandeln sowohl chronisch als auch akut schmerzkrankte Patienten.

Was genau versteht man unter chronischen Schmerzen, bzw., wo treten diese auf?

Die häufigsten chronischen Schmerzformen sind:

- Kopfschmerzen wie etwa Migräne oder Spannungskopfschmerz
- Rückenschmerzen
- Rheumatische Schmerzen

- Neuropathische Schmerzen wie bei Gürtelrose
- Tumorschmerzen, vor allem bei Knochenmetastasen und Nervendruck durch Tumor
- Phantomschmerzen, beispielsweise nach Amputationen
- Degenerative Schmerzen wie sie etwa bei Osteoporose und Arthrose auftreten

Häufig hört man von der „Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion“. Was genau ist darunter zu verstehen?

Bei chronischen Schmerzpatienten spielt immer auch die Psyche eine starke Rolle. Bei dieser Methode lernen die Patienten, die Wahrnehmung ihres Schmerzes zu verändern.


Was zeichnet das Schmerzzentrum Ortenau aus?

Wir betreuen jedes Jahr etwa 900 Patienten und legen dabei größten Wert auf eine partnerschaftliche Patientenbeziehung. Zudem arbeiten wir intensiv mit Ärzten aller schmerzmedizinisch relevanten Fachgebiete zusammen, inklusive Psychologen, Psychotherapeuten und Physiotherapeuten. Das Schmerzzentrum Ortenau ist als „Regionales Schmerzzentrum“ zudem ein wichtiges Bindeglied in der schmerztherapeutischen Versorgung der Region und über die Landesgrenzen hinweg.

kontakt

**Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim
Schmerzzentrum Ortenau**
Dr. Gerhard Deynet
Robert-Koch-Straße 15
77955 Ettenheim
Tel. 07822 430-225
E-Mail: schmerztherapie.ettenheim@le.ortenau-klinikum.de

Mit Bewegungsübungen die Gehirnzellen trainieren



Da will man nur schnell ein Buch aus dem Wohnzimmer holen – und dann steht man vorm Regal und weiß nicht mehr, was man wollte. Wenn einen die kleinen grauen Zellen öfter mal im Stich lassen, ist es höchste Zeit, sie zu trainieren. Denn genau wie die Muskeln braucht das Gehirn regelmäßiges Training, um leistungsfähig zu bleiben. In der Ortenau Gesundheitswelt stellen wir Ihnen in den kommenden Ausgaben verschiedene Methoden und wirkungsvolle Übungen vor, mit denen Sie Körper und Geist auf Trab bringen. Beginnen wir mit unseren grauen Zellen.

Denksport mit Ball

Nicht allein über dem Rätselheft brüten macht schlau, sondern Bewegung. Schließlich ist das Gehirn nicht nur dazu da, Rechenaufgaben zu lösen, sondern es koordiniert jede unserer Bewegungen. Komplexe Bewegungsabläufe wie zum Beispiel Jonglieren bringen die grauen Zellen daher richtig auf Touren.

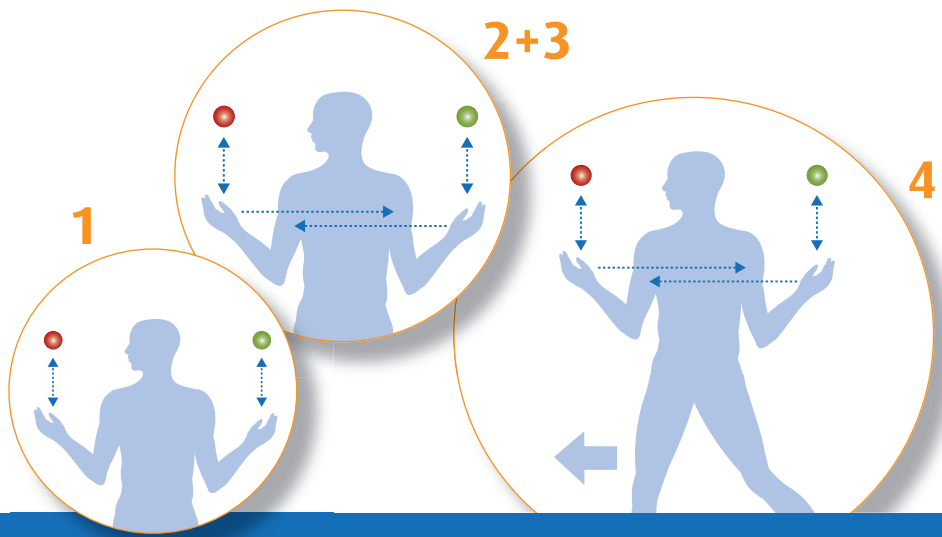
Neue Verknüpfungen machen schlau

Das kann man sich so vorstellen: Im Gehirn sind unterschiedliche Bereiche für unterschiedliche Aufgaben zuständig (visuelle Eindrücke verarbeiten, rechte Hand bewegen, linke Hand bewegen ...). Koordinationsübungen und das Lernen neuer (Bewegungs-) Abläufe regen das Gehirn an, neue Verknüpfungen und Nervenverbindungen zwischen diesen einzelnen Bereichen anzulegen. Und je mehr Verbindungen entstehen, desto leistungsfähiger

wird das Gehirn. Man kommt schneller auf neue Ideen, man merkt sich leichter neue Dinge, kann sich besser konzentrieren und schneller zwischen verschiedenen Aufgaben hin- und herwechseln (das berühmte Multitasking). Außerdem werden Stressgefühle – etwa Versagensängste, Überforderung – besser bewältigt.

Multitasking mit zwei Bällen

Eine ideale Übung, um das Gehirn zu neuen Verknüpfungen anzuregen, ist das Jonglieren. Jonglieren ist leichter, als man denkt: In unserem nebenstehenden Infokasten erklären wir Ihnen, wie Sie mit zwei Bällen und ein wenig Training Ihre grauen Zellen auf Trab bringen. Aber auch mit anderen, leicht zu erlernenden Übungen regen Sie Ihren Geist an und tun etwas für Ihre mentale Gesundheit. Auf unserer Internet-Seite www.Ortenau-Gesundheitswelt.de finden Sie weitere Tipps und Anleitungen – weitere Jonglier-Übungen mit drei Bällen und andere, leicht zu erlernende Trainingseinheiten. Alle diese Übungen tragen zur Verbesserung Ihrer (mentalen) Gesundheit bei.



gesundheits-tipp

Lust auf Denksport mit Ball?

Das Ortenau Klinikum verschenkt Jonglierbälle für Ihr mentales Training (solange der Vorrat reicht)! Senden Sie einfach eine E-Mail mit Ihren Adressdaten an folgende Adresse: oeffentlichkeitsarbeit@og.ortenau-klinikum.de

nachgefragt

Jonglieren mit zwei Bällen:

Beginnen Sie mit zwei Bällen oder besser noch mit zwei Jongliertüchern.

- Schritt 1:** Sie werfen zwei Bälle gleichzeitig auf Schulterhöhe hoch. Die Bälle fliegen dabei immer in dieselbe Richtung (gerade nach oben).
- Schritt 2:** Die Hände überkreuzen sich. Das bedeutet: Der links fliegende Ball wird einmal von der rechten, dann wieder von der linken Hand gefangen. Gleiches gilt für den rechten Ball.
- Schritt 3:** Zur Steigerung der Schwierigkeit überkreuzt sich die rechte Hand mal unter und mal über der linken Hand. Wenn Sie die zwei Bälle sicher werfen und fangen können, erfolgt der nächste Schritt.
- Schritt 4:** Sie gehen durch den Raum und versuchen nun, bei jedem Schritt beide Bälle mit unterschiedlicher Handstellung zu fangen – mal fangen Sie mit paralleler Handhaltung, mal mit überkreuzter Handhaltung links, rechts ...



Drei Fragen an Harry Huhn, leitender Physiotherapeut am Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim.

Herr Huhn, ist das Training der grauen Zellen anstrengend?

Nein. Man muss nicht einmal sehr ins Schwitzen kommen, um beim Training der Koordination erfolgreich zu sein. Denn anders als im Sport geht es nicht darum, Bewegungsabläufe zu automatisieren. Im Gegenteil: Sobald eine Übung reibungslos klappt, sollte man den Schwierigkeitsgrad steigern.

Wie oft muss man trainieren?

Eine Stunde Training pro Woche genügt. Die positiven Effekte zeigen sich dann schon nach wenigen Wochen.

Wer kann die in diesem Magazin und im Internet unter www.Ortenau-Gesundheitswelt.de beschriebenen Übungen absolvieren?

Zum Trainieren der Koordination braucht es keine besonderen Voraussetzungen. Die Übungen eignen sich ebenso gut für Kinder wie für Senioren. Und gestresste Berufstätige, Mütter und Väter können sich mit geringem Aufwand wirkungsvoll gegen die Unbilden des Alltags wappnen. Mit Köpfchen kommt man eben einfach leichter durchs Leben. Mein Tipp, versuchen Sie es erst einmal mit zwei Jongliertüchern. Probieren Sie es aus!

kontakt

**Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim
Physiotherapie Lahr**
Prof. Dr. Akhil P. Verheyden (Leitender Arzt)
Harry Huhn (Leitender Physiotherapeut)
Klosterstraße 19
77933 Lahr
Tel. 07821 93-0
E-Mail: harry.huhn@le.ortenau-klinikum.de



Prof. Dr. Akhil P. Verheyden

Klinik für Unfall-, Orthopädische und Wirbelsäulen Chirurgie

Die Klinik für Unfall-, Orthopädische und Wirbelsäulen Chirurgie des Ortenau Klinikums Lahr-Ettenheim behandelt Krankheiten und Verletzungen des gesamten Bewegungsapparates. Besonderes Augenmerk legen Chefarzt Prof. Verheyden und sein Team auf minimal-invasive Operationstechniken. Die Operationssäle sind mit modernster Technik wie Computernavigation und intra-operativer Röntgen-3D-Bildgebung ausgestattet. Zur begleitenden Behandlung stehen alle wesentlichen Verfahren der Physikalischen Therapie zur Verfügung.

kontakt

**Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim
Klinik für Unfall-, Orthopädische und
Wirbelsäulen Chirurgie**
Prof. Dr. Akhil P. Verheyden
Klosterstraße 19
77933 Lahr
Tel. 07821 93-0
E-Mail: tina.fader@le.ortenau-klinikum.de



Fragen an Dr. Stefan Hambrecht, Chefarzt Innere Medizin am Ortenau Klinikum Kehl

Hypertonie

Hochdruck in den Blutgefäßen

Das Herz ist ständig in Aktion und pumpt Blut durch unseren Körper – etwa fünf Liter pro Minute. Mit durchschnittlich 2,5 Milliarden Schlägen in einem Menschenleben leistet unser aktivster Muskel unermüdlich schier „Übermenschliches“. Es verwundert daher nicht, dass Erkrankungen des Herzens wie Herzinfarkt oder Herzrhythmusstörungen tiefe Besorgnis und Unsicherheit wecken. Atherosklerose, eine Erkrankung, die sowohl Gefäße als auch das Herz betrifft, gilt als so genannte „Volkskrankheit“. Knapp die Hälfte aller Todesfälle in Deutschland und anderen Industrienationen wird hierdurch verursacht. Muten wir unserem Herzen zu viel zu? Wie können wir unser Herz schonen?

„Der Herzmuskel und unsere Gefäße sind im Laufe unseres Lebens enormen Belastungen ausgesetzt“, so Dr. Stefan Hambrecht, Chefarzt der Inneren Medizin am Ortenau Klinikum Kehl. „Erkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus sowie Fettstoffwechselstörungen führen zur vorzeitigen Alterung. Daher ist die Einstellung der so genannten Risikofaktoren von wesentlicher Bedeutung für den Erhalt der Leistungsfähigkeit und kann unser Leben verlängern.“

Bluthochdruck – die unterschätzte Gefahr

Zu jenen Leiden, die dem Herz besonders zusetzen, zählt - wie genannt - ein erhöhter Bluthochdruck. In Deutschland ist fast jeder zweite Erwachsene von der sogenannten Hypertonie betroffen, deren Folgen sich in einem Herzinfarkt, Herzrhythmusstörungen, Zeichen der Herzschwäche sowie Schlaganfall manifestieren können. Kritisch ist, dass der erhöhte Blutdruck anfangs keine Beschwerden verursacht und oft erst in einem Stadium erkannt wird, an dem sich schon Erkrankungen am Herzen und an den Gefäßen manifestieren, so Dr. Hambrecht. „Die Phase einer intensivierten medikamentösen Einstellung wird oftmals von den Patienten nicht im Sinne einer Verbesserung ihrer Lebensqualität positiv bemerkt, sondern kann zusätzlich Schwindel verursachen. So ist eine intensive Aufklärung der

Erkrankten erforderlich, damit sie die notwendige Medikation zur Blutdrucksenkung tatsächlich einnehmen“, so der Spezialist. Denn eine Nichtbehandlung kann nachhaltige Schäden verursachen.

Bewegung schützt

Der Kardiologe rät deshalb zu regelmäßigen Blutdruckmessungen durch Selbstmessung und stichprobenartig beim Hausarzt. Eine bewusste Lebensführung tut übrige positive Effekte. So können die Reduktion von Übergewicht, der Ausgleich von Bewegungsmangel, stresssenkende Maßnahmen sowie Nikotin- und Alkoholabstinenz signifikant positive Effekte haben. In den Industrienationen wird zusätzlich deutlich zuviel Salz über die Nahrung aufgenommen, was die Entwicklung einer Bluthochdruckerkrankung fördert. Eine gesunde Ernährung mit Salzreduktion verringert hier nachhaltig die Gefahr eines dauerhaft hohen Blutdrucks.

kontakt

Ortenau Klinikum Kehl Innere Medizin

Dr. Stefan Hambrecht
Kanzmattstr. 2
77694 Kehl
Tel. 07851 873-151
E-Mail: innere@kel.ortenau-klinikum.de

Herr Dr. Hambrecht, was raten Sie Patienten, die unter hohem Blutdruck leiden?

Im Rahmen der Erstdiagnose sollte eine intensivierte hausärztliche und internistische Abklärung auf Ursachen des Bluthochdrucks erfolgen. In diesem Zusammenhang sollte ebenfalls nach Spätfolgen einer eventuell schon länger bestehenden Bluthochdruckerkrankung gefahndet werden. Eine wesentliche Ursache für Bluthochdruck sind schlafbezogene Atemstörungen, nach denen regelhaft gescreent werden sollte. Hierzu dient bei entsprechenden Angaben von Tagesmüdigkeit eine nächtliche ambulante „Schlafmessung“ mit Erfassung der Herzfrequenz, Flussmessung der Atemluft an der Nase, Erfassung des Schnarchgeräusches sowie Atembewegungen von Brust und Bauch. Im Rahmen der medikamentösen Blutdruckeinstellung sollte ein für den Patienten geeignetes Präparat, was seitens des Nebenwirkungsprofils für den Patienten mit seinen Organfunktionen am besten geeignet erscheint – favorisiert werden. Im Rahmen der Einstellung sind engmaschige Kontrollen beim Hausarzt und eventuell dann eine Erweiterung der Medikation obligat.

Woran erkenne ich Bluthochdruck?

Die Symptome sind eher unspezifisch. Bluthochdruck kann durch Kurzatmigkeit, zunächst unter Belastungsbedingungen, Schwindelgefühl, Kopfdruck bis zum Nasenbluten oder auch durch vermehrte Müdigkeit in Erscheinung treten. Daher sind regelmäßige Blutdruckmessungen durch Selbstmessung, in der Apotheke, insbesondere jedoch beim Hausarzt und erweitert um Langzeit-Blutdruckmessungen ratsam.

Wie wird Bluthochdruck behandelt?

Erster Schritt ist eine Umstellung der Ernährung im Sinne einer kochsalzreduzierten Kost. Regelmäßiger Ausgleichssport ist ebenfalls förderlich. Möglichst sollte nach den Ursachen der Bluthochdruckerkrankung gesucht werden, eventuell ist eine spezielle Behandlung abseits von blutdrucksenkenden Medikamenten möglich. Häufig kann jedoch auf Blutdrucksenker – sogenannte Antihypertensiva – als Einzel- oder in Kombinationstherapie nicht verzichtet werden.

Einen Videobeitrag mit Dr. Stefan Hambrecht finden Sie auf unserer Internet-Seite: www.Ortenau-Gesundheitswelt.de

Fehlende Bettruhe

Schlafstörungen gehören zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden. Umfragen zufolge leiden ca. 25% aller Erwachsenen an Schlafstörungen, mehr als 10% erleben ihren Schlaf häufig oder dauerhaft als nicht erholsam. Den meisten Betroffenen kann geholfen werden. So werden etwa durch gezielte Befragungen Verhaltensweisen identifiziert, die den Schlaf-Wach-Rhythmus oder den erholsamen Nachtschlaf stören. Auch kann eine Schlafhygiene gezielt erlernt werden – Basis dazu ist es, die wichtigsten Regeln für einen gesunden Schlaf zu kennen.



© Gina Sanders – fotolia.com

Sonne auf der Haut

Für viele Menschen gehört gerötete Haut zu Sommer und Urlaub dazu – dabei ist jeder Sonnenbrand einer zu viel. Nur die wenigsten wissen, dass Sonnenbrand medizinisch gesehen eine echte Erkrankung ist: Übermäßige UV-Strahlung verursacht eine Entzündung der Haut. Die Folge: Rötungen und Schwellungen, im schlimmsten Falle sogar Blasen. Wichtig ist es deshalb, die Haut langsam an die Sonne zu gewöhnen und Sonnenschutzmittel in

Creme-, Lotion- oder Sprayform mit individuell abgestimmtem Lichtschutzfaktor zu benutzen. Da auch die Wirkung von wasserfesten Sonnenschutzmitteln nach und nach durch Baden, Schwitzen und Abtrocknen verloren geht, müssen diese regelmäßig erneuert werden. Die Haut von Säuglingen und Kleinkindern sollte komplett vor direkter Sonnenbestrahlung geschützt werden, etwa durch geeignete, leichte Kleidung.

Zeckenbisse



Die Sonne scheint, da werden auch die Zecken munter. In der Regel sind Zeckenbisse ungefährlich, doch von Fall zu Fall übertragen die kleinen Plagegeister gefährliche Viren und Bakterien. Die Borreliose und das FSME-Virus können zu gefährlichen Nervenentzündungen führen.

Gegen das FSME-Virus ist eine Impfung möglich und in Risikogebieten wie Baden Württemberg auch anzuraten. Denn ist das FSME-Virus erst mal ausgebrochen, kann es nicht therapiert werden. Gegen die Borreliose gibt es zwar keine Impfung, doch helfen Antibiotika bei dieser Krankheit. Neben der Impfung ist geeignete

Kleidung der beste Schutz vor Zecken. Da diese meist in einer Höhe von bis zu 80 cm lauern, sind – etwa bei der Gartenarbeit – feste Schuhe, Socken und eine lange Hose ratsam. Auf heller Kleidung werden Zecken zudem leichter erkannt und können entfernt werden, bevor sie sich festgesaugt haben.

KiK-TV: Unterhaltung und Klinik-Informationen für Patienten



Ein Beitrag zum Wohlbefinden der Patienten ist das neue Patientenfernsehen KiK-TV, das am Ortenau Klinikum läuft: KiK-TV sendet Unterhaltung kombiniert mit täglich neuen Klinik-Informationen direkt ans Krankenbett. Der Mix aus

Dokumentationen, Reportagen und Informationen etwa zu Klinikabläufen und Besuchszeiten findet sich in allen Patientenzimmern auf Programmplatz 1. Finanziert wird das Patientenfernsehen durch regionale Unternehmen, die sich zwischen

den Sendungen mit kurzen Filmen präsentieren. Auf den Seiten 16 bis 18 dieser Gesundheitszeitschrift finden Sie das aktuelle KiK-TV-Programm.

Die Ortenau Gesundheitswelt auf Apples iPad

Moderne Medien wie der Tablet-Computer „iPad“ des amerikanischen Herstellers Apple setzen sich durch. Mehr und mehr Menschen nutzen diese Geräte zum Le-

sen von Büchern und Zeitschriften. Was Gesundheitsinformationen auf dem iPad betrifft, ist das Ortenau Klinikum nun an erster Stelle mit dabei: „Unsere neue Patientenzeitschrift Ortenau Gesundheitswelt erscheint nicht nur traditionell gedruckt, sondern auch in einer digitalen Ausgabe

für das iPad“, so Dieter W. Schleier, Leiter Zentrale Unternehmenskommunikation und Marketing des Ortenau Klinikums. „Auch in der digitalen Version bieten wir unseren Leserinnen und Lesern wertvolle Gesundheitsinformationen zu vielen unterschiedlichen Themen.“ Die iPad-Ausgabe der Ortenau Gesundheitswelt ist ab sofort kostenlos im App Store unter www.itunes.de erhältlich.

Moderne Fußchirurgie

Jahrtausendlang waren die Füße das wichtigste Fortbewegungsmittel des Menschen. Meist „Per Pedes“ bewältigte er große Distanzen. Heute dagegen nehmen uns Autos, Rolltreppen und Fahrstühle diese Bewegung vielfach ab, und an ihre Füße denken viele Menschen nur beim Schuhkauf. Oder wenn nach Jahren falscher Belastungen plötzlich Schmerzen auftreten.

Höchst komplex: das Fußskelett

Erkrankungen des Bewegungsapparates zählen zu den typischen Zivilisationskrankheiten; der Rückenschmerz nimmt hier eine traurige Hauptrolle ein. Doch seit Jahren nimmt auch die Zahl der Menschen zu, die an Erkrankungen der Füße und schmerzhaften Fehlstellungen der Zehen leiden, wie Dr. Bruno Schweigert, Chefarzt der orthopädischen Abteilungen des Ortenau Klinikums in Gengenbach und in Oberkirch, feststellt. Der Grund: „Gerade das Fußskelett ist von höchster Komplexität und verzeiht auf Dauer nichts.“ Beim Gehen werden die Füße mit einem Vielfachen des Körpergewichtes belastet. Doch wenn Muskeln, Sehnen und Bänder erschlaffen, verliert das komplexe

Fußskelett seinen Zusammenhalt. Folge: Die für das korrekte Gehen und Laufen so wichtige Gewölbeform senkt sich, der Fuß wird an den falschen Stellen belastet. Diese Überlastungen führen zu Schmerzen und langfristig zu Leiden wie Senkfuß, Spreizfuß oder Zehenfehlstellungen.

Hohe Absätze: Häufig Ursache für Fehlstellungen?

Fehlstellungen der Füße sind nicht nur schmerzhaft, sie können im wahrsten Sinne des Wortes den gesamten Körper aus dem Gleichgewicht bringen. Deshalb sollten Patienten, die unter Schmerzen beim Gehen, Laufen oder sogar beim unbelasteten Fuß leiden, unbedingt einen fußchirurgisch versierten Facharzt aufsuchen. Dieser

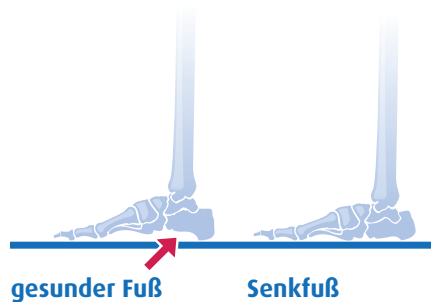
kann den Beschwerden diagnostisch auf den Grund gehen und natürlich die nötige Therapie einleiten. „Der ‚Hallux valgus‘ ist so ein Fall“, so Dr. Schweigert. Die deutsche Übersetzung dieser Deformität lautet „Schiefeze“, da die Großzehe deutlich zum Fußaußenrand abweicht. „Ein ‚Hallux valgus‘ kann zum einen erblich bedingt sein, zum anderen ist diese Zehenfehlstellung jedoch auch eine typische Fußkrankung der Moderne. Die Fehlstellung wird häufig durch Schuhe mit hohen Absätzen verstärkt, da hier der Vorfuß übermäßig stark belastet wird.“ In fortgeschrittenen Fällen kann diese Fehlstellung der Großzehe zu einer schmerzhaften Arthrose im Großzehengrundgelenk führen, einem sogenannten „Hallux rigidus“.

Fortschritte der Fußchirurgie

Die Fußchirurgie hat in den letzten Jahren enorme Fortschritte gemacht, so dass heutzutage für nahezu jedes Fußproblem eine Therapiemöglichkeit besteht, die dem Patienten ein Stück Lebensqualität zurückgibt. Patentrezepte gibt es jedoch nicht: „Die Behandlung von Fußerkran- kungen muss sehr individuell an den je- weiligen Patienten angepasst werden“, so Dr. Schweigert. Gerade deshalb ist es wichtig, sich an einen spezialisierten Fuß- chirurg zu wenden. Das Ortenau Kli- nikum in Gengenbach und in Oberkirch bieten eine entsprechend hohe Spezialisie- rung im Bereich der Fußchirurgie. Spezi- ell ausgebildete Fachärzte helfen auch bei schwierigen Fällen weiter. „Ziel der Thera- pie ist es stets, den Patienten die normale Belastbarkeit und Gehfähigkeit zurück- zugeben, wobei nicht nur funktionale, sondern zunehmend auch ästhetische Ge- sichtspunkte eine Rolle spielen“, erklärt Dr. Schweigert.

Vorbeugen beim Schuhkauf

Nicht immer ist gleich eine OP notwen- dig. Manchmal helfen auch gezielte Fuß- gymnastik, Physiotherapie und eine kor- rekte Einlagenversorgung. Und natürlich sollte niemand unterschätzen, wie wichtig das Tragen vernünftiger, gut passender Schuhe ist. Bei einer beginnenden Zehen- fehlerstellung ist der Wechsel von hochha- ckigen auf flachere Schuhe ratsam. Denn die Sohle wirkt wie eine schiefe Ebene, auf der der Fuß in oft zu enge Schuhspitzen gedrängt wird. Die Zehen werden gerade- zu in eine Fehlstellung gezwungen.



Die Abweichung der Großzehe nach außen ist sehr häufig. Ursachen sind meist das langjährige Tragen zu enger oder hochha- ckiger Schuhe und eine angeborene Kom- ponente. Auch das Vorhandensein eines Senkfußes ist eine häufige Mitwirkung.



Dr. Sven Schuchmann (li.)
und Chefarzt Dr. Bruno Schweigert (re.)

Fragen an Dr. Sven Schuchmann, Facharzt für Orthopädie und Unfall- chirurgie am Ortenau Klinikum in Gengenbach und zertifiziertes Mit- glied der Gesellschaft für Fußchir- urgie sowie an Dr. Felix Menzinger, Oberarzt am Ortenau Klinikum Ober- kirch und zertifiziertes Mitglied der Gesellschaft für Fußchirurgie

Herr Dr. Schuchmann, womit befasst sich die Fußchirurgie?

Die Fußchirurgie widmet sich allen Erkran- kungen des Fußes, wobei man natürlich nie den Patienten in seiner Gesamtheit aus den Augen verlieren darf. So können sich z. B. Sehnenverkürzungen im Unterschen- kel auf die Stellung des Vorfußes auswir- ken. Grundsätzlich sollte ein Fußchirurg immer auch alle zur Verfügung stehenden konservativen Therapiemöglichkeiten be- rücksichtigen, bevor eine Operation zur Diskussion steht.



Dr. Felix Menzinger

Herr Dr. Menzinger, warum gibt es am Ortenau Klinikum einen eigenen Be- reich Fußchirurgie?

Die Fußchirurgie hat sich in den letzten Jahren stark weiterentwickelt und spezi- alisiert. Es gilt aus einer Reihe möglicher Operationsverfahren für jeden Patienten das individuell sinnvollste auszuwählen. Die Patienten sind heute bis ins hohe Alter sehr aktiv und haben dementsprechend einen hohen funktionellen Anspruch. Diesem kann nur durch eine entsprechende Spezi- alisierung und Ausbildung der behandel- den Ärzte entsprochen werden.

Herr Dr. Schuchmann, wie therapieren Sie Patienten, die sich ratsuchend an Sie wenden?

Durch eine ausführliche Untersuchung, in der Regel unter Zuhilfenahme einer Rönt- genaufnahme, stellen wir zunächst die Ursache der Beschwerden fest. Therapeu- tisch klären wir stets, ob eine konserva- tive Behandlung aussichtsreich ist, etwa durch eine gute Einlagenversorgung. Ist dies nicht der Fall oder führt dies nicht zu einer dauerhaften Beschwerdebesserung gilt es nun, mit dem Patienten gemein- sam operative Therapiemöglichkeiten zu besprechen. Es gibt hier eine Reihe etab-

nachgefragt

lierter Operationsverfahren, aus denen das passende für jeden Patienten ausgewählt werden muss. Die Operation selbst kann in aller Regel ambulant durchgeführt werden. Je nach Operationsverfahren sind die Pati- enten ab dem ersten Tag nach der Operati- on in einem speziellen Schuh selbstständig mobil. Eine Nachbehandlung in einem Gips ist nur in Ausnahmefällen nötig.

Einen Videobeitrag mit Dr. Bruno Schwei- gert finden Sie auf unserer Internet-Seite: www.Ortenau-Gesundheitswelt.de

kontakt

Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach Orthopädische Klinik

Dr. Bruno Schweigert (Chefarzt)
Dr. Sven Schuchmann
Leutkirchstraße 32
77723 Gengenbach
Tel. 07803 89-1401
E-Mail: orthopaedie@og.ortenau-klinikum.de

Ortenau Klinikum Oberkirch Allgemeinchirurgie und Unfallchirurgie

Dr. Felix Menzinger
Franz-Schubert-Str. 15
77704 Oberkirch
Tel. 07802 801-141
E-Mail: sek.chirurgie@obk.ortenau-klinikum.de



Montag

TIPP
Geo 360° Brasilien:
Büffel auf Streife

Dienstag

TIPP
Deutschland Vom Königswinkel
ins Reich der Wasserschlösser

Mittwoch

TIPP
Geo 360° New York: Die
kleinste Oper der Welt



KiK TV, das Patientenfernsehen des Ortenau Klinikums, finden Sie in allen Patientenzimmern auf Programmplatz 1.

Die Sendungen gehen oft fließend ineinander über. Die Uhrzeiten sind Richtwerte. Programmänderungen vorbehalten.

Finanziert wird das Patientenfernsehen durch regionale Unternehmen, die sich zwischen den Sendungen mit kurzen Filmen präsentieren.

6.00	Ortenau Kliniken: News & Infofilm Bambus Superfaser der Natur	Ortenau Kliniken: News & Infofilm Das Büro der Zukunft Reportage Gesundheit aus der Natur Gesundheitsreportage Der Körper des Menschen Die Verdauung	Ortenau Kliniken: News & Infofilm Cinque Terre Bedrohtes Ökosystem Homöopathie Das Geheimnis der weißen Kügelchen Der Körper des Menschen Hören, Sehen, Riechen
7.00	Akupunktur Alte Heilkunst im Vormarsch	Gesundheit aus der Natur Gesundheitsreportage	Homöopathie Das Geheimnis der weißen Kügelchen
8.00	Der Körper des Menschen Herz und Kreislauf	Der Körper des Menschen Die Verdauung	Der Körper des Menschen Hören, Sehen, Riechen
9.00	Ortenau Kliniken: News & Infofilm Geo 360° Churubamba: Frauen am Ball	Ortenau Kliniken: News & Infofilm Geo 360° Dagestan: Land über den Wolken	Ortenau Kliniken: News & Infofilm Geo 360° Das Dschungel-Orchester
10.00	Afrika Kilimandscharo · Die herrliche Tierwelt rund um den höchsten Berg Afrikas	Aldabra Die Arche Noah der Riesenschildkröten	Belize Im Reich des Jaguars · In dem kleinen Staat Belize gibt es noch heute verborgene Schätze.
11.00	Hab und Gut in aller Welt Botswana	Hab und Gut in aller Welt Brasilien	Hab und Gut in aller Welt Bulgarien
12.00	Was ist was Das alte Rom Menschen unter uns Miss Bibel am Bodensee	Was ist was Mumien Menschen unter uns Insel der Hoffnung	Was ist was Ritter und Burgen Menschen unter uns Rebell der Alten
13.00	Ortenau Kliniken: News & Infofilm Silver Girls Wer traut sich?	Ortenau Kliniken: News & Infofilm Silver Girls Neues Wohnen!	Ortenau Kliniken: News & Infofilm Silver Girls Besser wohnen!
14.00	Abnehmen in Essen Der Schwur / Abschied vom Schlaraffenland	Abnehmen in Essen Balsam für die Seele / Hochzeit und kein Ende	Abnehmen in Essen Die zweite Chance / Arabische Maße
15.00	Vernäht und zugestrickt Himmel, Gesäß und Nähgarn Hab und Gut in aller Welt Madagaskar	Vernäht und zugestrickt Stricken, stricken... Hab und Gut in aller Welt Marokko	Vernäht und zugestrickt Linientreu Hab und Gut in aller Welt Papua-Neuguinea
16.00	Wandern in der Toskana	TIPP Deutschland Vom Königswinkel ins Reich der Wasserschlösser	Deutschland Vom Schwäbischen Meer an Rügens Klippen
17.00	Ortenau Kliniken: News & Infofilm Olivenöl Kostbar, delikates, gesund	Ortenau Kliniken: News & Infofilm Krebs Hoffnung durch Forschung	Ortenau Kliniken: News & Infofilm Die Brille Scharf und hautnah
18.00	Slow Food Ernährungsreportage Leben mit Diabetes Die Diagnose	Mythos Fleisch Ernährungsreportage Leben mit Diabetes Die Ernährung	Muntermacher Vitamin C & Co Leben mit Diabetes Bewegung
19.00	Die Spurensucher Soldaten und die Kunst Ortenau Kliniken: News & Infofilm	Die Spurensucher Das vertauschte Kind Ortenau Kliniken: News & Infofilm	Die Spurensucher Die geheimnisvolle Geliebte Ortenau Kliniken: News & Infofilm
20.15	TIPP Geo 360° Brasilien: Büffel auf Streife · Die Einwohner der Amazonas-Insel Marajo nutzen asiatische Wasserbüffel als Reittiere.	Geo 360° Miyako: Insel des langen Lebens · Auf der japanischen Insel Miyako leben viele über hundertjährige Menschen.	TIPP Geo 360° New York: Die kleinste Oper der Welt · Tony Amato hat ein eigenes Opernhaus
21.00	Indischer Ozean Im Paradies der Korallengärten	Kroatien Die Wasser von Plitvice · Naturerbe der Welt	Lanzarote Die Feuerberge · Vulkanausbrüche auf der Insel Lanzarote
22.00	Wenn die Elefanten fliehen Tierdokumentation	Globale Erwärmung Menschen kämpfen gegen die Erderwärmung	Soweit die Flügel tragen Tierdokumentation
23.00	Auf den Spuren von Marco Polo Von Venedig in den Orient	Auf den Spuren von Marco Polo Vom Orient nach China	Auf den Spuren von Marco Polo Von China nach Venedig

Donnerstag



TIPP

Deutschland Vom Waldgebirge zum Rapunzelturm

Ortenau Kliniken: News & Infofilm

Baumwolle Die Herausforderung des weißen Goldes
Kampf dem Krebs Gesundheitsreportage
Der Körper des Menschen Knochen und Muskeln

Ortenau Kliniken: News & Infofilm

Geo 360° Die schwimmenden Dörfer der Ha Long Bucht (Vietnam)
British Columbia Im Reich der Riesenkraken

Hab und Gut in aller Welt

Chile
Was ist was Bäume
Menschen unter uns Rosi Gollmann

Ortenau Kliniken: News & Infofilm

Silver Girls Dicke Luft!
Abnehmen in Essen Eine Kugel zuviel / Zunehmen in Detroit

Vernäht und zugestrickt

Der Chef
Hab und Gut in aller Welt Russland
TIPP Deutschland Vom Waldgebirge zum Rapunzelturm

Ortenau Kliniken: News & Infofilm

Chronische Schmerzen Reportage
Wieviel Eiweiß braucht der Mensch?
Leben mit Diabetes Blutzucker
Die Spurensucher Die Insel der Ahnen

Ortenau Kliniken: News & Infofilm

Geo 360° Oman: Die Rosen der Wüste · Ein über 1.500 Jahre altes Kanalsystem bringt die Wüste zum Blühen.
Portugal Von Fatima zur Algarve
90 Jahre Plus Eine einfühlsame und humorvolle Dokumentation über vier Hochbetagte.
Eisenbahnen der Welt Volldampf in der Schweiz · Prächtige Landschaftsbilder und faszinierende Streckenaufnahmen.

Freitag



TIPP

Geo 360° Postbote im Himalaya

Ortenau Kliniken: News & Infofilm

Kokos-Palme Der Baum des Lebens
Die Kardiologen Gesundheitsreportage
Der Körper des Menschen Chemie der Gefühle

Ortenau Kliniken: News & Infofilm

Geo 360° Die Teebahn von Darjeeling
Die Alpen Der Steinadler · Beeindruckende Wildaufnahmen des größten Raubvogels der Alpen

Hab und Gut in aller Welt

Flüchtlinge in Uganda
Was ist was Die Erde
Menschen unter uns Ein Tag bei der Bahnmissionsmission

Ortenau Kliniken: News & Infofilm

Silver Girls Gemeinsam o. einsam?
Abnehmen in Essen Milchschnitten-Alarm / Alles in Butter?

Vernäht und zugestrickt

Ein heißes Eisen
Hab und Gut in aller Welt USA
Dresden Dresden als Zentrum der Kunst und Architektur.

Ortenau Kliniken: News & Infofilm

Die Herzchirurgen Reportage
Gute Fette, böse Fette Ernährungsreportage
Leben mit Diabetes Insulin
Die Spurensucher Der Traum von Afrika

Ortenau Kliniken: News & Infofilm

TIPP Geo 360° Postbote im Himalaya · Postzustellung auf 4.000 Metern Höhe.
Südaustralien Die Bucht der vergessenen Haie
Die wunderbare Welt der Pilze Überraschende Einblicke
Deutschland Berlin · Das Portrait der deutschen Hauptstadt mit seiner bewegten Geschichte.

Samstag



TIPP

Geo 360° Russlands Zirkusschule auf Tour

Ortenau Kliniken: News & Infofilm

Burnout als Chance Gesundheitsreportage
Tiere helfen heilen Gesundheitsreportage
Qi-Gong Die sanfte Heilgymnastik aus China

Ortenau Kliniken: News & Infofilm

Geo 360° Traumberuf Schäfer: Herden an den Gipfeln der Pyrenäen
Die Alpen Im Paradies der Alpenseen

Hab und Gut in aller Welt

Guatemala
Was ist was Mond und Kosmos
Menschen unter uns Ich male meine Träume

Ortenau Kliniken: News & Infofilm

Hab und Gut in aller Welt Portugal
Microfinance Kredite für die Armen

Vernäht und zugestrickt

Abgeknöpft
Tobias Bartel - Mnemotechnik Gedächtnistrainer Tobias Bartel in einem unterhaltsamen Vortrag über Mnemotechniken

Ortenau Kliniken: News & Infofilm

Rot Lachen Krankenhausclowns
Augenprothetik Künstliche Augen aus Glas
Leben mit Diabetes Die Folgen
Die Spurensucher Missionare und Agenten

Ortenau Kliniken: News & Infofilm

TIPP Geo 360° Russlands Zirkusschule auf Tour · Junge Leute balancieren und jonglieren am Ufer des Seligersees
Sulawesi Regenwald und Korallenzauber
Das Schaf Wolle, Fleisch und Landschaftspflege
Kamele Phänomenale Nutztiere
Deutschland Der Osten · Schönheiten und Sehenswürdigkeiten.

Sonntag



TIPP

Geo 360° Vom Klassenzimmer in die Kalahari

Ortenau Kliniken: News & Infofilm

Volkskrankheit Herzinfarkt Gesundheitsreportage
Albinos Gesundheitsreportage
Christine Kaufmann Vitale Meditation

Ortenau Kliniken: News & Infofilm

Geo 360° Vagabunden der Wüste Gobi
Florida Die geheimnisvolle Flusswelt der Seekühe

Hab und Gut in aller Welt

Haiti
Was ist was Vulkane
Menschen unter uns Was glaubst denn Du?

Ortenau Kliniken: News & Infofilm

Hab und Gut in aller Welt Samoa
Bogenschießen Flug des Pfeils

Seepferdchen Kurzfilm

Als wären sie nicht von dieser Welt Dokumentation über Schleimpilze
Königin für einen Sommer Dokumentation

Ortenau Kliniken: News & Infofilm

Milch ist gesund, oder doch nicht?
Klonen Die zweite Chance
Leben mit Diabetes im Alltag
Die Spurensucher Dichtung und Wahrheit

Ortenau Kliniken: News & Infofilm

TIPP Geo 360° Vom Klassenzimmer in die Kalahari
Tasmanien Im Reich der Seedrachen
Ziegen Meckerer, die man liebt
Unser täglich Brot Reportage
Deutschlands Ostseeinseln Rügen, Hiddensee, Usedom und Fehmarn.

Akupunktur: Alte Heilkunst im Vormarsch

Montag, 7.00 Uhr (Dauer ca. 30 Minuten)

Eine Dokumentation in mehreren Teilen: Akupunktur bei chronischen Leiden, Akupunktur in China, Elektro-Akupunktur

als Anästhesie-Mittel bei Operationen und Akupunktur im Repertoire einer Tierärztin.



Chronische Schmerzen

Donnerstag, 17.00 Uhr
(Dauer ca. 30 Minuten)

Jeder sechste erwachsene Europäer hat chronische Schmerzen. Eine Dokumentation über die kostspieligste und häufigste Gesundheitsstörung in westlichen Industriestaaten. Bitte beachten Sie in diesem Zusammenhang auch unseren Beitrag zu diesem Thema auf Seite 8.



Die Herzchirurgen

Freitag, 17.00 Uhr
(Dauer ca. 30 Minuten)

„Die Herzchirurgen“ ist eine spannende Dokumentation über Operationen am Herzen: vom Kriegschirurgen bis zum Pionier des künstlichen Herzens. Minimal-invasive Chirurgie ist dabei ebenso Thema wie die Herzklappe aus dem Bioreaktor.

Krebs: Hoffnung durch Forschung

Dienstag, 17.00 Uhr (Dauer ca. 30 Minuten)

Krebs wird verursacht durch genetische Veränderungen und ein Versagen des Immunsystems beim Erkennen dieser Mutationen. Deshalb hofft besonders die Krebsforschung, von der Entschlüsselung des menschlichen Genoms zu profitieren.

Diese interessante Dokumentation wirft ihren Blick auf ein Medikament, das beweist, dass der Ansatz, genetische Mutationen direkt im Zellkern zu korrigieren, erfolgreich sein kann.



Giftpflanzen gehören nicht in den Garten!

Sommerzeit ist Pflanzzeit – doch in vielen heimischen Gärten wachsen giftige Pflanzen, die insbesondere Kleinkindern gefährlich werden können. Dazu zählen beispielsweise Engelstropfete, Goldregen oder auch Oleander und Stechapfel. Nehmen Kinder Teile dieser Pflanzen in den Mund, führt dies zu Vergiftungen, die im schlimmsten Falle lebensbedrohlich sind. In einigen Fällen reichen schon

geringe Mengen Samen, Beeren oder andere Pflanzenteile. Hat ein Kind möglicherweise giftige Pflanzenteile verzehrt, sollte es genau beobachtet werden: Wirkt es benommen oder muss sich gar übergeben, muss der Notarzt gerufen oder das Kind ins Krankenhaus gebracht werden. Eine Liste giftiger und ungiftiger Gartenpflanzen finden Sie im Internet unter www.Ortenau-Gesundheitswelt.de



© elilobo - fotolia.com

notruf

Bei Vergiftungsunfällen können Sie sich über den Giftnotruf an die Uni-Klinik Freiburg wenden:

0761 19240



© Elena Stepanova - fotolia.com

Flaschennuckeln

Ständiges Trinken aus der Nuckel- oder Schnabeltasse kann schlimme Folgen für die Zahngesundheit von Kleinkindern haben, insbesondere bei zucker- oder fruchtsäurehaltigen Getränken. Denn dauerhaftes Nuckeln verursacht aufgrund der fortwährenden Umspülung die so genannte Nuckelflaschenkaries. Eltern sollten deshalb unbedingt Gewöhnungseffekte bei ihren Kindern vermeiden:

- Kinder sollten von Anfang an ungesüßte Getränke wie Wasser und Fruchttetees gewöhnt werden

- Egal ob Säugling oder Kleinkind: Flasche oder Tasse sollten nur zu den Mahlzeiten zum Stillen des Durstes verwendet werden – nicht zur „Selbstbedienung“
- Bereits ab dem zweiten Lebensjahr lernen Kinder, eigenständig aus dem Becher zu trinken. Ab diesem Alter sollte das Trinken aus Schnabeltassen oder Trinkflaschen mit Saugventil beendet werden

Sommerdurst

Wer im Sommer viel draußen tobt, sollte nicht nur auf den richtigen Lichtschutzfaktor der Sonnencreme achten, sondern auch auf die Flüssigkeitszufuhr. Gesunde Durstlöscher sind Mineralwasser und Fruchttetees. Da Kinder noch kein verläss-

liches Durstgefühl haben, müssen sie aktiv zum Trinken aufgefordert werden. Je nach Alter sollten Kinder zwischen einem und eineinhalb Liter Flüssigkeit am Tag zu sich nehmen, beim Toben oder an heißen Tagen auch das drei- bis vierfache dieser Menge.



© kids4pictures - fotolia.com

Impfungen

Deutschland ist Vorreiter, was Impfprogramme betrifft, um Kinder vor schweren Infektionskrankheiten zu schützen. Doch eine Pflicht zur Impfung gibt es nicht: Eltern entscheiden alleine, ob sie ihr Kind impfen lassen oder nicht. Auch wenn gefährliche Krankheiten wie Diphtherie, Keuchhusten und Masern in Europa mittlerweile selten geworden sind, stellen die Erreger noch immer eine ernstzunehmende Gefahr dar. Eltern sollten sich deshalb sorgfältig über die angebotenen Impfungen für ihr Kind informieren, um unvoreingenommen abzuwägen und zu entscheiden, wie sie ihr Kind am besten schützen. Der richtige Ansprechpartner hierfür ist der Kinder- oder Hausarzt.

Natürliche Geburt

Die Geburt eines Kindes ist ein einzigartiges Ereignis. Ob als Wassergeburt in der Wanne, in Hockstellung, im Vier-Füßler-Stand oder auf konventionelle Weise im Kreißbett – Frauen und ihre Partner wünschen sich eine möglichst natürliche Geburt in angenehmer und familiärer Atmosphäre. Gleichzeitig sollen alle Möglichkeiten der Medizin verfügbar sein, um bei Komplikationen unverzüglich reagieren zu können.

Sicherheit

Bei jeder Geburt steht die Gesundheit von Mutter und Kind an erster Stelle. Ein wichtiges Verfahren ist dabei die so genannte Cardiotokographie, kurz CTG, wie Dr. Thomas Füsslin erklärt, gemeinsam mit Dr. Muhamet Durmishi und Fachärztin Lilia Beck Leiter der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe am Ortenau Klinikum Achern. „Damit ist die gleichzeitige Aufzeichnung der Herzschlagfrequenz des ungeborenen Kindes und der Wehentätigkeit (griechisch tokos) der werdenden Mutter gemeint.“ An der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe des Ortenau Klinikums in Achern können diese CTG-Daten von den Ärzten

im Arztzimmer, der Praxis sowie im OP jederzeit abgerufen und verfolgt werden. Während der Geburt sind zudem Mikroblooduntersuchungen möglich, um das Wohlergehen des Kindes zu kontrollieren.

Individuelle Geburt

Jede schwangere Frau hat ganz persönliche Vorstellungen, was die Geburt ihres Kindes betrifft. Dennoch sollte sie sich besser nicht allzu sehr auf einen bestimmten Ablauf festlegen, denn jede Geburt ist individuell. Dies beginnt schon mit dem berechneten Geburtstermin, der nur allzu häufig starken Schwankungen von vielen Tagen unterworfen ist. Kaum ein Kind kommt „punktgenau“ auf die Welt. Ist es erst einmal so weit, stehen den werdenden Müttern an der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe des Ortenau Klinikums in Achern zahlreiche Maßnahmen zur Geburtserleichterung zur Verfügung – beispielsweise traditionelle chinesische Medizin, Homöopathie sowie Aroma- und Bachblütentherapie. Falls erforderlich oder gewünscht, gibt es zudem die Möglichkeit der Rückenmarksnarkose (PDA) und der

Gabe von krampflösenden, schmerzstillenden Medikamenten.

Kaiserschnitt

Ist eine Spontangeburt nicht möglich, stehen Methoden der operativen Geburtsbeendigung zur Verfügung, etwa der Kaiserschnitt (Sectio). Bei geplanten Kaiserschnitten dürfen am Ortenau Klinikum in Achern auch die Väter im OP anwesend sein. Neben der Vollnarkose gibt es auch die Möglichkeit der Spinal- oder Periduralanästhesie, also der regionalen Schmerzausschaltung durch medikamentöse Nervenblockade im Rücken. So erleben Mütter auch bei einem Kaiserschnitt den ersten Willkommenschrei ihres Kindes mit. Große Erfahrung haben die Ärzte und Spezialisten mit dem Misgav-Ladach-Kaiserschnitt. Die nach dem israelischen Misgav-Ladach-Krankenhaus benannte Methode gilt im Vergleich zu herkömmlichen Techniken als schonender und wurde vom Ortenau Klinikum in Achern als erstem Haus im Ortenaukreis eingeführt. Resultat sind eine schnellere Geburt und Genesung.



Dr. med. Thomas Füsslin
Facharzt für Frauenheilkunde
und Geburtshilfe



Dr. med. Muhamet Durmishi
Facharzt für Frauenheilkunde
und Geburtshilfe



Lilia Beck
Fachärztin für Frauenheilkunde
und Geburtshilfe

kontakt

**Ortenau Klinikum Achern
Klinik für Frauenheilkunde
und Geburtshilfe**

Josef-Wurzler-Straße 7

77855 Achern

Telefon 07841 700 0

E-mail info@ach.ortenau-klinikum.de

Zahl der Frühgeburten senken

Für frühgeborene Kinder gibt es ein deutlich höheres Risiko seelischer oder körperlicher Schäden im Vergleich zu Normalgeburten. Da dieses Risiko mit jedem Tag fortdauernder Schwangerschaft abnimmt, ist es ein wichtiges Ziel der Frauen- und Geburtshilfskunde, die Zahl der Frühgeburten zu verringern. Am Ortenau Klinikum ist man deshalb bei sich abzeichnenden Frühgeburten bestrebt, das Baby so lange wie möglich im Mutterleib zu belassen. Für die Versorgung von Frühchen sowie von Frauen mit Hochrisikoschwangerschaften bieten das Mutter-Kind-Zentrum sowie das Zentrum für Perinatalmedizin am Standort Offenburg optimale Bedingungen. Das Letztere verfügt über Intensivbetten mit modernsten Überwachungsgeräten für Frühgeborene. Alle geburtshilflichen Einrichtungen des Ortenau Klinikums in Achern, Kehl, Lahr, Oberkirch und Offenburg arbeiten eng mit dem Mutter-Kind-Zentrum und dem Perinatalzentrum Level 1 in Offenburg zusammen.

Enger Kontakt von Mutter und Kind

Da in der ersten Phase nach der Geburt für das Baby die unmittelbare Nähe zur Mutter sehr wichtig ist, können Mütter und ihre Neugeborenen am Ortenau Klinikum Achern vom sogenannten „Pforzheimer Bettchen“ profitieren, das fest mit dem Bett der Mutter verbunden ist. Dadurch wird ein „Voll Rooming in“ möglich, also der Aufenthalt des Babys im

Zimmer der Mutter anstatt auf der Neugeborenen-Station. Dies birgt viele Vorteile für Mutter und Kind: Das Neugeborene schreit weniger und lässt sich schneller beruhigen, Mutter und Kind haben von Anfang an die Möglichkeit, sich hinsichtlich Schlaf- und Stillzeiten aufeinander einzuspielen. Das Klinikpersonal steht Müttern und ihren Partnern mit Rat und Tat zur Seite: Hilfe beim Wickeln, Stillen und zur weiteren Versorgung der Neugeborenen steht rund um die Uhr zur Verfügung. In speziellen Ruhezeiten wie beispielsweise dem Stillzimmer sind Mütter mit ihren Babys ungestört für sich ganz alleine. Die Neugeborenen-Zimmer sind gegen unbefugten Zutritt durch Codeschlösser gesichert.

(Info-)Kurs Richtung Elternschaft

Jeden zweiten Montag im Monat werden Informationskurse für werdende Eltern angeboten (siehe dazu auch unseren Kreißsaalführer auf Seite 22/23). Regelmäßige Informationsabende und Kurse bieten auch die Kinderärzte und Hebammen an. Nach vorheriger Anmeldung können sich Interessierte auf den Wochenstationen in Ruhe umschaun und sich dort über die Möglichkeiten der Geburt und alle Fragen rund um die Elternschaft informieren.



© Hannes Eichinger - fotolia.com



Hebammensprechstunde und Hebammenpraxis

Eine Schwangerschaft ist eine besonders sensible Zeit. Da sind Hebammen, zusätzlich zum betreuenden Frauenarzt, kompetente Ansprechpartner für die werdende Mutter. Die Hebammensprechstunde umfasst die Beratung in allen Phasen der Schwangerschaft. In einem persönlichen Gespräch werden Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach beantwortet – ratsuchende werdende Mütter erhalten wertvolle Hinweise und praktische Tipps.



Hebammen (v.l.n.r.)

Carla Goldemund
Simone Körner-Ernst
Nicole Mauch
Andrea Schauer

Kontakt

Informationen und Termine:
Tel. 07841 700-2170
E-Mail: gyn@ach.ortenau-klinikum.de

Kreißsaal-Führungen

Alle Termine der geburtshilflichen Kliniken
des Ortenau Klinikums von Juni bis Dezember 2011

Für Anmeldungen und weitere Informationen über unsere
verschiedenen Vorträge sowie vielfältigen Kurs-Angebote für
die Zeit vor und nach der Geburt wenden Sie sich bitte an die
Kreißsäle am jeweiligen Standort. Entsprechend individueller
Vereinbarung sind auch weitere Termine für Kreißsaalführungen
möglich – zusätzlich zu den unten genannten.

Sprechen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie!

Ausführliche Infos und Baby-Galerie
im Internet unter
www.ortenau-babywelt.de



Ortenau Klinikum Achern

Josef-Wurzler-Straße 7
77855 Achern
Telefon 07841 700 0
Fax 07841 700 415
E-mail info@ach.ortenau-klinikum.de

Jeden zweiten Montag im Monat, 19.00 Uhr
(mit Ausnahmen)

06.06.2011	10.10.2011
11.07.2011	14.11.2011
08.08.2011	12.12.2011
12.09.2011	

Veranstaltungsort:
Treffpunkt an der Pforte



Ortenau Klinikum Kehl

Kanzmattstraße 2
77694 Kehl
Telefon 07851 873 0
Fax 07851 873 217
E-mail info@kel.ortenau-klinikum.de

Jeden ersten Mittwoch im Monat, 19.00 Uhr

01.06.2011	05.10.2011
06.07.2011	02.11.2011
03.08.2011	07.12.2011
07.09.2011	

Veranstaltungsort:
Versammlungsraum



Ortenau Klinikum Oberkirch

Franz-Schubert-Straße 15
77704 Oberkirch
Telefon 07802 801 0
Fax 07802 801 182
E-mail info@obk.ortenau-klinikum.de

Jeden ersten Sonntag im Monat, 10.00 Uhr

05.06.2011	02.10.2011
03.07.2011	06.11.2011
07.08.2011	04.12.2011
04.09.2011	

Veranstaltungsort:
Versammlungsraum



© WavebreakMediaMicro - fotolia.com



Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim

Klosterstraße 19
 77933 Lahr
 Telefon 07821 930
 Fax 07821 93 2050
 E-Mail info@le.ortenau-klinikum.de

Jeden zweiten Montag im Monat, 19.00 Uhr
 (mit Ausnahmen)

09.06.2011	01.09.2011	01.12.2011
07.07.2011	15.10.2011	
04.08.2011	10.11.2011	

Veranstaltungsort: Großer Hörsaal, im Anschluss an den Vortrag „Schwangerschaft-Geburt-Wochenbett“
Rote Termine: Infotag in der Cafeteria
 Schwarze Termine: Treffpunkt im Kreißsaal



Ortenau Klinikum Offenburg Ebertplatz

Ebertplatz 12
 77654 Offenburg
 Telefon 0781 472 0
 Fax 0781 472 1002
 E-mail info@og.ortenau-klinikum.de

Jeden zweiten und vierten Montag im Monat, 19.00 Uhr
 (mit Ausnahmen)

27.06.2011	22.08.2011	14.11.2011
11.07.2011	12.09.2011	28.11.2011
25.07.2011	26.09.2011	12.12.2011
08.08.2011	24.10.2011	

Veranstaltungsort: Hörsaal 1
 zusätzlich: Stillinfo-Abende jeden 3. Montag im Monat



Ortenau Klinikum Offenburg St. Josefsklinik

Weingartenstraße 70
 77654 Offenburg
 Telefon 0781 471-0
 Fax 0781 471-1600
 E-Mail info@og.ortenau-klinikum.de

Jeden ersten Montag im Monat, 19.00 Uhr
 (mit Ausnahmen)

06.06.2011	10.10.2011
04.07.2011	07.11.2011
01.08.2011	05.12.2011
05.09.2011	

Veranstaltungsort: Josefssaal

Chirurgie der neuen Generation:

Die daVinci® OP-Technik an der Urologischen Klinik des Ortenau Klinikums

Prostatakrebs – diese Diagnose trifft jedes Jahr mehr als 60.000 Männer in Deutschland. Nach Informationen des Deutschen Krebsforschungszentrums ist das Prostatakarzinom inzwischen die häufigste Tumorart bei Männern, noch vor Lungen- und Darmkrebs. Prostatakrebs verläuft im Frühstadium ohne erkennbare Symptome, betroffen sind meist Männer ab 45 Jahren. Wird der Krebs jedoch frühzeitig erkannt, bestehen gute Heilungschancen. An der Urologischen Fachklinik des Ortenau Klinikums setzen die Ärzte zur Behandlung des Prostatakarzinoms auf das daVinci-Operationsverfahren. Bei dieser hochmodernen OP-Technik bedient der Arzt über eine Roboterplattform miniaturisierte Instrumente und blickt dabei in eine hochauflösende 3D-Kamera.

Standard in den USA

In den USA ist das daVinci-Operationssystem längst OP-Alltag in vielen großen Kliniken; in Deutschland und Europa wird es dagegen noch recht selten genutzt. In Südbaden ist das Ortenau Klinikum die einzige Klinik, die diese moderne Technik zur operativen Behandlung ihrer Patienten einsetzt. Obwohl häufig als „Roboter“ bezeichnet, wird das daVinci-System ausschließlich vom operierenden Arzt gesteuert, der an der Roboterplattform sitzt und die vier Arme des Systems bedient. Ein Roboter-Arm hält eine Mini-3D-Kamera, drei Arme halten die Operationsinstrumente, die über minimale Schnitte in die Bauchdecke eingeführt werden.

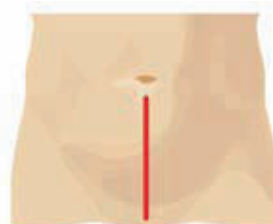
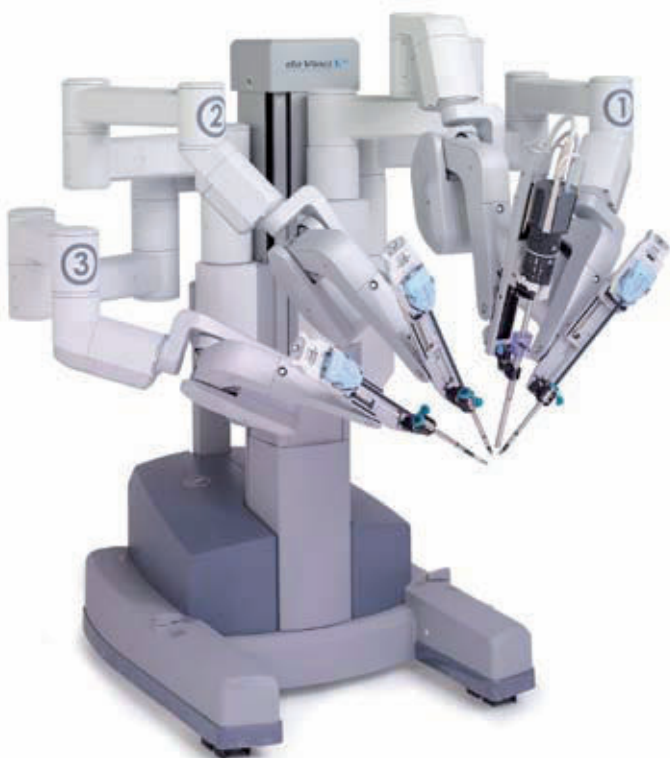
Technologie zum Nutzen des Patienten

Der Computer überträgt die Hand- und Fingerbewegungen des Arztes präzise auf die Operationsinstrumente; ein OP-Team unterstützt ihn unmittelbar am OP-Tisch. Auch schwere Eingriffe erfolgen so mit höchster Präzision und größtmöglicher Schonung. Priv.-Doz. Dr. Jörg Simon, gemeinsam mit Dr. Reinhard Groh Chefarzt der Urologischen Klinik des Ortenau Klinikums Offenburg-Gengenbach, benennt die Vorteile dieser „minimalinvasiv“ genannten Chirurgie für den Patienten: „Dazu zählen beispielsweise geringere Schmerzen, geringerer Blutverlust, Potenz-erhalt, falls dieser von den medizinischen

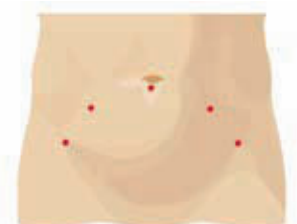
Kriterien möglich ist, frühzeitige Kontinenz und schnellere Eingliederung in den Alltag.“ So erholen sich Patienten von einer Operation mit dem daVinci-System schneller wieder, und auch der Krankenhausaufenthalt kann im Vergleich zur offenen Operation meist um einige Tage verkürzt werden. Viele Patienten sind schon am Abend der OP erstmals wieder auf den Beinen.

Prostatakrebs: gute Heilungschancen bei frühzeitiger Diagnose

Das Ortenau Klinikum setzt das daVinci-System insbesondere bei der Behandlung von Prostatakarzinomen ein. Besonders im Frühstadium, wenn der Tumor auf die Prostata begrenzt ist, bestehen bei dieser Krebsart gute Heilungschancen. So können etwa durch einen operativen Eingriff Prostata und regionale Lymphknoten entfernt werden. Diese von Medizinern „radikale Prostatektomie“ genannte Methode ist jedoch nur eine der möglichen Therapie-Säulen, wie Dr. Reinhard Groh betont. Als ein Zentrum für Operationen an der Prostata genießen das Prostatakar-



Herkömmlicher Bauchschnitt bei einer Prostatektomie: Große Operationsnarben bleiben zurück



Minimalinvasiver Eingriff mit dem daVinci-System: Kaum sichtbare Stichinzisionen sorgen für ein optimales kosmetisches Ergebnis

zinomzentrum und die Urologie am Ortenau Klinikum in Offenburg einen weit über die Landesgrenzen hinaus herausragenden Ruf. „Bei der Behandlung von Prostatakrebs gibt es unterschiedliche Behandlungsmethoden“, so Dr. Groh, „vom sogenannten kontrollierten Zuwarten bis hin zur Operation oder Strahlentherapie.“ Für die Wahl der richtigen Therapie spielt die Wachstumsgeschwindigkeit des Prostatakarzinoms ebenso eine Rolle wie beispielsweise das Alter, der gesundheitliche Zustand und der Wunsch des Patienten.



Modernste OP-Technologie: Die Bewegungen des Chirurgen werden auf die Instrumente übertragen



nachgefragt

Fragen an Priv.-Doz. Dr. Jörg Simon und Dr. Reinhard Groh, Chefarzte der Urologischen Klinik des Ortenau Klinikums Offenburg-Gengenbach

Herr Dr. Simon, Sie arbeiten nun seit geraumer Zeit mit dem daVinci-System. Wie sind Ihre Erfahrungen?

Wir sind sehr zufrieden. Im Gegensatz zu herkömmlichen minimalinvasiven Operationsverfahren hat der Arzt mit dem daVinci-Roboter mehr Bewegungsmöglichkeiten der Instrumente und kann diese zudem präziser steuern. Wobei der daVinci streng genommen kein selbstständiger Roboter ist. Das System überträgt die Bewegungen des Chirurgen, der an der Bedienkonsole sitzt, auf die Operationsinstrumente. Dabei rechnet der Computer auch verhältnismäßig große Handbewegungen in winzige Positionsänderungen der chirurgischen Instrumente um. Das ermöglicht eine außergewöhnliche Präzision. Gleichzeitig hat der operierende Arzt über die Kamera ein vollständiges, dreidimensionales Bild vom Geschehen – wie bei einer herkömmlichen offenen Operation.

Eine OP mit dem daVinci-System ist allerdings schonender?

Richtig. Wir operieren minimalinvasiv, also mit winzigen Schnitten, und erreichen dadurch eine deutliche Verringerung des operativen Traumas. Dadurch sind die Patienten in aller Regel schneller erholt und haben weniger Schmerzen. Weiterhin kann durch die vergrößerte Darstellung von anatomischen Strukturen durch die 3D-Kamera eine weitestgehende Schonung derselben erfolgen,

was vor allem für die Bewahrung von Kontinenz und Potenz entscheidend ist.

Herr Dr. Groh, Prostatakrebs, für jeden Mann ist das erst einmal eine beängstigende Diagnose. Welche Therapiemöglichkeiten gibt es außer einer OP, und wie sind die Heilungschancen?

Beim rechtzeitig entdeckten Prostatakrebs liegen die Heilungsraten zwischen 80-90 Prozent. Betroffene sollten wissen, dass in unserer Klinik nicht bei jedem entdeckten Prostatakarzinom operiert wird. In manchen Fällen reicht ein „aktives Überwachen“ des Tumors mit regelmäßigen Kontrollen aus. Muss behandelt werden, gibt es außer der Operation, die in unserer Klinik neben dem Eingriff mit dem daVinci-System auch über einen Bauchschnitt oder Dammschnitt durchgeführt wird, noch die Möglichkeit der Bestrahlung, der Prostata Spickung (Brachytherapie) oder einer speziellen Ultraschallbehandlung (HIFU).

Die Klinik für Urologie des Ortenau Klinikums hat sich über die Jahre einen herausragenden Ruf erworben. Welche Verfahren und Heilmethoden bieten Sie an?

In unserem Prostatakarzinomzentrum erhalten Patienten umfassende interdisziplinäre Informationen und medizinische Versorgung. Wir legen großen Wert darauf, individuelle und auf jeden Patienten abgestimmte Behandlungskonzepte zu entwickeln. Wir bieten zudem das gesamte Spektrum urologischer Therapieverfahren mit Ausnahme von Nierentransplantationen an. Spezielle Schwerpunkte sind die Inkontinenz-Therapien, die Blasenentfer-

nungen bei Blasenkrebs mit Ersatzblasenbildung sowie sämtliche laparoskopische minimalinvasive Eingriffe an Niere und Nebenniere. Wichtig ist uns auch die Kinderurologie. Die Klinik deckt das gesamte Spektrum urologischer Erkrankungen im Kindesalter ab, mit einer speziell für Eltern eingerichteten, gesonderten Kindersprechstunde. Weitere Spezial-Sprechstunden gibt es beispielsweise für Patienten mit Inkontinenz, Potenzstörungen und Tumorerkrankungen.

Einen Videobeitrag mit Dr. Reinhard Groh und Priv.-Doz. Dr. Jörg Simon finden Sie auf unserer Website: www.Ortenau-Gesundheitswelt.de.

kontakt

**Ortenau Klinikum
Offenburg-Gengenbach
Urologie und Kinderurologie**

Dr. Reinhard Groh
und Priv.-Doz. Dr. Jörg Simon
Ebertplatz 12
77654 Offenburg
Telefon 0781 472-3401
E-Mail urologie@og.ortenau-klinikum.de
Internet www.urologie-zentrum-ortenau.de
www.davinci-zentrum-ortenau.de



Dr. Reinhard Groh



Priv.-Doz. Dr. Jörg Simon

Schaufensterkrankheit

Wenn die Gefäße schließen

Es ist ein eher harmloser Name für eine folgenreiche Erkrankung: Schaufensterkrankheit nennt der Volksmund die periphere arterielle Verschlusskrankheit (PAVK). Dabei handelt es sich um eine arterielle Durchblutungsstörung der Extremitäten. Meist sind die Beine betroffen, die aufgrund von Verengungen oder Verschlüssen der Arterien nicht mehr ausreichend mit Blut versorgt werden. Das hat zur Folge, dass die Gehstrecke der Patienten stark eingeschränkt ist. Schmerzbedingt müssen sie beispielsweise bei einem Gang durch die Stadt an jedem Schaufenster stehenbleiben. In Deutschland leiden nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Angiologie – Gesellschaft für Gefäßmedizin rund 4,5 Millionen Menschen an einer PAVK. Häufig zieht die Erkrankung weitere Gefäßverengungen nach sich. Folge: Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Modernes Gefäßzentrum

Meist verspüren die Betroffenen anfangs keine Beschwerden, wie Dr. Rüdiger Feik feststellt, Chefarzt der Medizinischen Klinik am Ortenau Klinikum in Achern. Im dortigen Gefäßzentrum werden jährlich über 2.000 Patienten stationär und in der Gefäßsprechstunde ambulant behandelt. „Doch kritisch wird es spätestens dann, wenn es zu den ersten belastungsabhängigen Schmerzen kommt und sich die Gehstrecke schmerzbedingt nach und nach einschränkt.“ Hauptaugenmerk der Klinik gilt deshalb Patienten mit belastungsabhängigem Wadenschmerz sowie Erkrankten, bei denen bereits ein Geschwür an den Füßen oder Zehen aufgetreten ist. Zur interventionellen Behandlung von derlei Gefäßverengungen wurde das Gefäßzentrum am Ortenau Klinikum



Freizeitsport beeinflusst den Verlauf der Schaufensterkrankheit positiv – siehe dazu auch unser nebenstehendes Interview („nachgefragt“)

Arteriosklerose

in Achern erst kürzlich im Rahmen eines Neubaus mit einer hochmodernen Anlage ausgestattet.

Ursache Arterienverkalkung

Hauptursache für Gefäßverengungen ist in den meisten Fällen eine Arterienverkalkung, die so genannte Arteriosklerose. „Bei einer Arteriosklerose kommt es zu Einlagerungen von Fett, Kalk und Bindegewebsbestandteilen in den Gefäßen, wodurch der Blutkreislauf gestört wird“, so Dr. Rüdiger Feik. „Problematisch an dieser Erkrankung ist, dass sie langsam und symptomlos verläuft. Oft dauert es Jahre, wenn nicht Jahrzehnte, bis sich in der Arterie eine Ablagerung, die so genannte arteriosklerotische Plaque, gebildet hat.“

Warnsignal Brustschmerz

Die von einer Arteriosklerose verursachten Durchblutungsstörungen äußern sich in unterschiedlichsten Symptomen, die gerade im Anfangsstadium der Krankheit auch schnell wieder verschwinden – Schmerzen oder Druck in der Brust, Atemnot. „Viele Patienten zögern deshalb den Besuch beim Haus- oder Facharzt unnötig lange hinaus“, so Dr. Feik. Ein Fehler, denn sind in den Gefäßen erst einmal kritische Engstellen und Verschlüsse entstanden, drohen ernste gesundheitliche Konsequenzen.

Schmerzfreie Diagnose

Da der Schaufensterkrankheit eine Arteriosklerose zu Grunde liegt, haben Patienten, die an dieser Erkrankung leiden, auch ein erhöhtes Risiko für die koronare Herzkrankheit und – aufgrund der möglicherweise betroffenen hirnversorgenden Arterien – ein erhöhtes Schlaganfall-Risiko. Gerade wegen dieser Risiken sollte eine Schaufensterkrankheit möglichst früh behandelt werden. Zur schmerzfreien Diagnose erfolgt an der Medizinischen Klinik am Ortenau Klinikum in Achern die Darstellung der Gefäße mittels Ultraschall, auch der Kernspin wird eingesetzt.

Risikofaktoren ausschalten

Auch wenn eine Arteriosklerose nicht vollständig heilbar ist: Mit den richtigen Änderungen im persönlichen Lebensstil und einer individuellen Medikation lässt sich das Fortschreiten der Krankheit verhindern oder zumindest deutlich verlangsamen. So kann der Arzt beispielsweise Medikamente zur Blutverdünnung oder gegen Fettstoffwechselstörungen verschreiben. Haben sich einzelne Gefäße bereits kritisch verengt oder verschlossen, sind auch operative Eingriffe möglich: Mit Hilfe eines Katheters werden Ablagerungen abgetragen oder die Gefäßwände gedehnt, um auf diese Weise den Blutstrom wieder herzustellen. Falls notwendig kann zum Offenhalten der Gefäße auch eine Gefäßprothese, ein sogenannter Stent, mit Hilfe eines Katheters eingesetzt werden. An erster Stelle steht jedoch stets eine Analyse und nötigenfalls Änderung der persönlichen Lebensumstände. Als Risikofaktoren für die Entstehung arteriosklerotischer Gefäßkrankheiten gelten

etwa Bluthochdruck, Übergewicht oder Diabetes mellitus. „Kalorien- und fettreiche Ernährung, mangelnde Bewegung, Stress und Rauchen, alle diese Dinge begünstigen Gefäßerkrankungen“, so Dr. Feik. Insbesondere Nikotin, das schon ab geringen Mengen gefäßverengend wirkt, schädigt das Gefäßsystem.



© Benjamin Thom - fotolara

nachgefragt



Fragen an Dr. Rüdiger Feik,
Chefarzt Innere Medizin
am Ortenau Klinikum Achern



Woran erkenne ich eine beginnende Schaufensterkrankheit?

Die Mehrzahl der Patienten mit einer Gefäßverengung der Beinarterien verspürt anfangs keinerlei Beschwerden. Grund ist, dass genügend Umgehungskreisläufe, so genannte Kollateralen, gebildet wurden, um das Bein mit Sauerstoff zu versorgen. Umso wichtiger ist es, sich etwa ab dem 35. Lebensjahr regelmäßig beim Hausarzt untersuchen zu lassen. Dieser kann beispielsweise Blutwerte bestimmen, die auf eine Arteriosklerose hindeuten. Bereits bei einer körperlichen Untersuchung kann der Verdacht auf eine Schaufensterkrankheit geäußert werden.

Wie wichtig ist in diesem Zusammenhang das oft erwähnte Cholesterin?

Entscheidend ist die Gesamtbetrachtung, denn das im Blut gemessene, so genannte Gesamtcholesterin setzt sich aus verschiedenen Teilen zusammen. LDL-Cholesterin stellt einen Risikofaktor dar, der Arteriosklerose fördert. HDL-Cholesterin dagegen ist ein Schutzfaktor, es sorgt für den Abtransport des Cholesterins.

Was kann ich tun, um einer Schaufensterkrankheit bzw. Arteriosklerose vorzubeugen?

Freizeitsport beeinflusst den Verlauf der Erkrankung positiv. Spazieren gehen mit forciertem Tempo – neudeutsch auch Walking genannt – kann hier ein erster Anfang für Patienten sein, die sich bislang wenig oder gar nicht bewegt haben. Ebenso empfehlenswert ist die typisch mediterrane Ernährungsweise mit viel frisch zubereitetem Gemüse, Obst und Fisch.

kontakt

Ortenau Klinikum Achern Medizinische Klinik

Dr. Rüdiger Feik
Josef-Wurzler-Str. 7
77855 Achern
Tel. 07841 700-2310
E-Mail: innere@ach.ortenau-klinikum.de

Darm & Bauchgefühl

Es ist kein Mythos: Unser „Bauchgefühl“ gibt es wirklich, denn Verdauen ist bei weitem nicht die einzige Aufgabe des Darms. Mit seinen etwa sechs Metern Länge hat er mehr Nervenzellen als das Rückenmark. Im Darm entstehen zahlreiche Substanzen, die unsere Gemüts- und Stimmungslage beeinflussen, und ist der Darm geschwächt, leidet das gesamte Immunsystem. Dennoch nehmen viele Menschen dieses wichtige Organ erst dann wahr, wenn es nicht mehr zuverlässig seinen Dienst verrichtet.

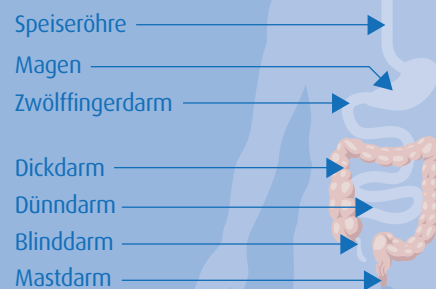
Darmerkrankungen nehmen zu

Verstopfung, Durchfall, Bauchschmerzen – es gibt viele Darmbeschwerden, die meist harmlos verlaufen und schnell wieder abklingen. Doch seit einigen Jahren nimmt insbesondere in westlichen Industrieländern die Zahl der Menschen zu, die an ernsthaften entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Kolitis ulcerosa leiden. „Bei den Betroffenen ist die Darmtätigkeit durch einen Entzündungsprozess eingeschränkt“, so Priv.-Doz. Dr. Uwe Pohlen, Chefarzt an der Fachklinik Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie des Ortenau Klinikums Offenburg-Gengenbach. „Sie leiden unter häufigen Durchfällen und Schmerzen im Unterbauch sowie unter Fieber, Gewichtsverlust und Abgeschlagenheit.“ Die Ursachen beider Erkrankungen sind nicht restlos geklärt. Neben einer genetischen Veranlagung spielen mit hoher Wahrscheinlichkeit auch negative Umwelteinflüsse eine entscheidende Rolle, so der Chirurg. „Emotionale Belastungen können die Darmfunktion stark beeinträchtigen. Es gilt als sicher, dass psychosozialer Stress gerade bei Morbus Crohn zur Verstärkung oder gar Auslösung der Krankheit führen kann.“

Kein Schicksalsschlag

Etwa 120.000 Deutsche leiden an der nach dem amerikanischen Mediziner Burril Bernard Crohn (1884 – 1983) benannten Krankheit. Auffällig viele Patienten sind gerade einmal 20 bis 30 Jahre alt, wenn sich „der Crohn“ zum ersten Mal mit Bauchschmerzen und Durchfall bemerkbar macht. Doch im Gegensatz zu früheren Jahren muss die Diagnose Morbus Crohn kein Schicksalsschlag mehr sein. Wie auch die Kolitis ulcerosa ist die Erkrankung in der Regel gut therapierbar. „Beide Krankheiten verlaufen schubweise. Zwischen Zeiten höherer Krankheitsaktivität liegen regelmäßig auch längere Phasen von Beschwerdefreiheit“, erklärt Dr. Pohlen. „Auch wenn beispielsweise Morbus Crohn nicht vollständig heilbar ist: Durch die richtige Therapie führen bis zu 70 Prozent der Patienten ein weitgehend normales Alltagsleben.“ Verschiedene Laborwerte helfen dem Arzt bei der Entscheidung, welche Therapie die geeignete ist. Entscheidend für den Krankheitsverlauf ist es auch, sich intensiv mit belastenden Stressfaktoren auseinanderzusetzen und zudem die Ernährung sorgsam umzustellen.

Unser Verdauungssystem



nachgefragt



Fragen an Priv.-Doz. Dr. Uwe Pohlen, Chefarzt an der Fachklinik Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie des Ortenau Klinikums Offenburg-Gengenbach

Wie lassen sich Morbus Crohn und Kolitis ulcerosa diagnostizieren?

Da die Symptome gerade am Anfang recht unklar sein können, führen wir intensive Gespräche mit unseren Patienten, um die Krankengeschichte exakt zu bestimmen. Von Fall zu Fall werden Verfahren wie Darm- und Magenspiegelungen, Ultraschalluntersuchungen oder auch Röntgenaufnahmen mit Kontrastmittel durchgeführt.

Wie sieht die Therapie aus, bzw., gibt es eine spezielle Diät bei Darmerkrankungen?

Eine spezielle Diät, die bei allen chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED) hilft, gibt es nicht. Die Ernährung muss individuell an den Patienten und die Erkrankung- bzw. Erkrankungsphase angepasst werden. Mit der richtigen Mischung aus medikamentöser Therapie und geeigneter Ernährung können wir die Lebensqualität der Patienten jedoch in den allermeisten Fällen entscheidend verbessern.

kontakt

**Ortenau Klinikum
Offenburg-Gengenbach
Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie**
Dr. Bernhard Hügel
Priv.-Doz. Dr. Uwe Pohlen
Ebertplatz 12
77654 Offenburg
Tel. 0781 472-2001
E-Mail: allgemeinchirurgie@og.ortenau-klinikum.de
Internet: www.darmerkrankungen-ortenau.de

Proktologie

Erkrankungen aus der Tabuzone führen

Noch vor ein paar Jahren wusste kaum jemand etwas mit dem Begriff der Proktologie anzufangen. Dabei geht es um Erkrankungen von Enddarm und After, wie zum Beispiel Hämorrhoiden, Abszesse, Fisteln und entzündliche Darmerkrankungen. Abgesehen von starken Schmerzen plagen den Patienten Juckreiz, Nässe und Blutungen. Wer möchte schon gerne darüber sprechen?

Den Vorhang der Tabuisierung beiseite ziehen

„Viele Menschen haben eine große Scheu, mit proktologischen Beschwerden zum Arzt zu gehen“, sagt Dr. Volker Ansorge, gemeinsam mit Dr. Oliver Datz Chefarzt der Chirurgie am Ortenau Klinikum Wolfach. Dem Mediziner ist es deshalb wichtig, den Vorhang der Tabuisierung zur Seite zu ziehen. Schon die angenehme Sachlichkeit in seiner Abteilung vermittelt den Patienten das Gefühl, mit Fragen und Problemen an der richtigen Stelle zu sein – beispielsweise, wenn es um Hämorrhoiden geht.

Gute Therapiemöglichkeiten

Streng genommen sind Hämorrhoiden keine Krankheit, sondern die Bezeichnung der Schwellkörper, die am Ende des Darms ein dichtes Gefäßpolster bilden. Erst wenn aus diesen Gefäßen das Blut nicht mehr ungehindert abfließt, kommt es zu den meist spürbaren, knotigen Verwulstungen. Es entsteht ein so genanntes Hämorrhoidalleiden, das zu Blutungen führen kann. Erste Anzeichen: hellrotes Blut beim Stuhlgang, häufig gepaart mit

Beschwerden wie Jucken und Schmerzen. Doch Dr. Ansorge gibt Entwarnung: „Hämorrhoidalleiden können zwar überaus unangenehm sein, sind allerdings nicht bösartig und lassen sich sehr gut therapieren.“ Der Facharzt und sein Team bieten so genannte stadiengerechte Therapiemöglichkeiten: „Je nach Ausprägung der Hämorrhoiden empfiehlt sich auch eine Operation. Das minimal-invasive Vorgehen garantiert dabei weitestmögliche Schmerzfreiheit nach der Operation.“

Persönliche Vorsorge

Dr. Ansorge achtet jedoch darauf, erst alle konservativen Behandlungsmöglichkeiten auszuschöpfen, bevor er einen Eingriff empfiehlt. Eine ebenso wichtige Rolle bei der Vorsorge und Therapie spielt das persönliche Verhalten der Betroffenen. Um den Darm problemlos zu entleeren, sollte der Stuhl nicht zu fest und nicht zu flüssig sein. Nur so kann das schädliche Pressen vermieden werden. Wichtig sind neben ausreichender Flüssigkeitszufuhr Bewegung und eine faserreiche Ernährung – beides regt nachweislich die Darmtätigkeit an.

nachgefragt



Frage an Dr. Volker Ansorge, Chefarzt Chirurgie am Ortenau Klinikum Wolfach

Herr Dr. Ansorge, sollte ich mich sofort an einen Arzt wenden, wenn ich beispielsweise Blut im Stuhl vorfinde?

Ja – unbedingt. Hämorrhoidalleiden lassen sich gerade im Anfangsstadium sehr gut erkennen und auch behandeln. Fast noch wichtiger ist aber, dass Blutungen auf eine andere, gefährliche Darmerkrankung hinweisen können, den Darmkrebs. Ein Facharzt erkennt am besten, ob gegebenenfalls eine komplette Untersuchung des Dickdarms anzuraten ist.

Einen Videobeitrag mit Dr. Volker Ansorge finden Sie auf unserer Internet-Seite: www.Ortenau-Gesundheitswelt.de



kontakt

Ortenau Klinikum Wolfach Chirurgische Abteilung

Dr. Volker Ansorge
Dr. Oliver Datz
Oberwolfbacher Straße 10
77709 Wolfach
Tel. 07834 970-401
E-Mail: sekretariat.chirurgie@wol.ortenau-klinikum.de

Unsere Klinikstandorte und Fachabteilungen



Ortenau Klinikum Achern

Standort Achern

Josef-Wurzler-Straße 7
77855 Achern
Telefon 07841 700 0
Fax 07841 700 415
E-mail info@ach.ortenau-klinikum.de

Fachabteilungen/Ltd. Ärzte

Innere Medizin
Dr. Rüdiger Feik
Allgemeinchirurgie
Dr. Gerhard Wesch
Unfallchirurgie
Dr. Wolfgang Beeres
Anästhesie
Dr. Michael Neuburger
Geburtshilfe/Gynäkologie
Dr. Thomas Füsslin
Dr. Muhamet Durmishi
Lilia Beck
Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde
Belegärzte
Dr. Manuela Denzler
Dr. Wolf Schrader



Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim

Standort Ettenheim

Robert-Koch-Straße 15
77955 Ettenheim
Telefon 07822 430 0
Fax 07822 430 473
E-Mail info@le.ortenau-klinikum.de

Fachabteilungen/Ltd. Ärzte

Chirurgische Klinik
Unfallchirurgie
Prof. Dr. Akhil P. Verheyden
Allgemeinchirurgie
Dr. Werner Lindemann
Medizinische Klinik
Dr. Theo Vetter
Klinik für Anästhesie
PD Dr. Thomas Fösel
Klinik für Schmerztherapie
Dr. Gerhard Deynet
Belegabteilung Nephrologie
Belegarzt
Dr. Klaus Sodemann



Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Standort Gengenbach

Leutkirchstraße 32
77723 Gengenbach
Telefon 07803 89 0
Fax 07803 89 1002
E-mail info@og.ortenau-klinikum.de

Fachabteilungen/Ltd. Ärzte

Medizinische Klinik – Endokrinologie,
Diabetologie, Rheumatologie
Dr. Wolfgang Ammer
Orthopädie,
Spezielle Orthopädische Chirurgie,
Orthopädische Rheumatologie
Dr. Bruno Schweigert
Anästhesiologie und
Intensivmedizin
Dr. Jürgen Hug
Dr. Thomas Landgraf



Ortenau Klinikum Kehl

Standort Kehl

Kanzmattstraße 2
77694 Kehl
Telefon 07851 873 0
Fax 07851 873 217
E-mail info@kel.ortenau-klinikum.de

Fachabteilungen/Ltd. Ärzte

Innere Medizin
Dr. Stefan Hambrecht
Allgemeinchirurgie
Rainer Brobeil
Anästhesie
Dr. Rolf Ermerling
Geburtshilfe/Gynäkologie
Felix Liber
Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde
Belegärzte
Dr. Clemens Himmelsbach
Dr. Detlev Werner



Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim

Standort Lahr

Klosterstraße 19
77933 Lahr
Telefon 07821 93 0
Fax 07821 93 2050
E-Mail info@le.ortenau-klinikum.de

Fachabteilungen/Ltd. Ärzte

Medizinische Klinik – Gastroenterologie, Hepatologie, Onkologie, Endokrinologie, Diabetologie
Prof. Dr. Leonhard Mohr
Medizinische Klinik – Kardiologie, Pneumologie, Angiologie, Intensivmedizin
Prof. Dr. Manfred Mauser
Klinik für Unfall-, Orthopädische und Wirbelsäulenchirurgie
Prof. Dr. Akhil P. Verheyden
Klinik für Viszeral-, Gefäß- und Thoraxchirurgie
Dr. Werner Lindemann
Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Prof. Dr. Axel Göppinger
Klinik für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde, spezielle Kopf-Hals-Chirurgie und plastische Operationen
Dr. Olaf Ebeling
Neurologische Klinik
Prof. Dr. Volker Schuchardt
Klinik für Anästhesiologie und operative Intensivmedizin
PD Dr. Thomas Fösel
Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Dr. Dr. Reinhard Niemann
Institut für Radiologie
Prof. Dr. Peter Billmann
Institut für Pathologie
Prof. Dr. Lothar Tietze



Ortenau Klinikum Oberkirch

Standort Oberkirch

Franz-Schubert-Straße 15
77704 Oberkirch
Telefon 07802 801 0
Fax 07802 801 182
E-mail info@obk.ortenau-klinikum.de

Fachabteilungen/Ltd. Ärzte

Innere Medizin
Dr. Michael Rost
Allgemeinchirurgie
Dr. Gerhard Wesch
Unfallchirurgie
Dr. Bruno Schweigert
Anästhesie
Dr. Georg Futterer
Geburtshilfe/Gynäkologie
Belegärzte
Dr. Stephen Müller
Dr. Jürgen Kornmeier
Michael Schulze



**Ortenau Klinikum
Offenburg-Gengenbach**

Standort Offenburg Ebertplatz

Ebertplatz 12
77654 Offenburg
Telefon 0781 472 0
Fax 0781 472 1002
E-mail info@og.ortenau-klinikum.de

Fachabteilungen/Ltd. Ärzte

Medizin I – Kardiologie, Pneumologie,
Angiologie
PD Dr. Siegfried Wieshammer
Medizin II – Hämatologie, Onkologie
Prof. Dr. Friedrich Hirsch
Dr. Andreas Jakob
Medizin III – Nephrologie, Diabetologie,
Shuntzentrum
Dr. Martin Hornberger
Allgemein-, Viszeral- und
Gefäßchirurgie
Dr. Bernhard Hügel
PD Dr. Uwe Pohlen
Traumatologie
Prof. Dr. Jürgen Rudigier
Kinderheilkunde und Jugendmedizin
Dr. Jens-Uwe Folkens
Urologie und Kinderurologie
Dr. Reinhard Groh
PD Dr. Jörg Simon
Anästhesiologie und
Intensivmedizin
Dr. Friedrich Afflerbach
Prof. Dr. Wolfram Engelhardt
Frauenheilkunde und Geburtshilfe,
Perinatalzentrum Level 1
Dr. Andreas Brandt
Dr. Winfried Munz
Belegärzte: Dr. Peter Ahlborn,
Dr. Hubert Jung, Dr. Matthias Ruff



**Ortenau Klinikum
Offenburg-Gengenbach**

Standort Offenburg St. Josefsklinik

Weingartenstraße 70
77654 Offenburg
Telefon 0781 471 0
Fax 0781 471 1600
E-mail info@og.ortenau-klinikum.de

Fachabteilungen/Ltd. Ärzte

Medizinische Klinik – Gastroenterologie,
Hepatology, Diabetologie, Infektiologie
Prof. Dr. Wolf-Bernhard Offensperger
Frauenheilkunde und Geburtshilfe,
Brustzentrum
Dr. Andreas Brandt
Dr. Winfried Munz
Plastische, Ästhetische und
Rekonstruktive Chirurgie
Dr. Tilman Schottler
Psychosomatische Medizin
und Psychotherapie
Dr. Dr. Reinhard Niemann
Augenheilkunde
PD Dr. Konrad Hille

Neurologie, Schlafmedizin,
Schlaganfallereinheit
Dr. Werner Wenning
Radio-Onkologie
Dr. Ulrich Freund
Radiologisches Institut
Prof. Dr. Jörg Laubenberger
Dr. Jörg Wirthle
Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde
Belegärzte: Dr. Stephan Menstell,
Dr. Roland Müller
Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie
Belegärzte: Dr. Fritz Düker,
Dr. Jens Kuschnierz



Ortenau Klinikum Wolfach

Standort Wolfach

Oberwolfacher Straße 10
77706 Wolfach
Telefon 07834 970 0
Fax 07834 97 499
E-mail info@wol.ortenau-klinikum.de

Fachabteilungen/Ltd. Ärzte

Innere Medizin
Dr. Bruno Maria Kaufmann
Chirurgie
Dr. Volker Ansoorge
Dr. Oliver Datz
Anästhesie
Dr. Jürgen Hug
Dr. Thomas Landgraf
Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde
Dr. Günter Kuhlicke

Pflege und Betreuung für die Menschen in der Region

Zuhause fühlen



Pflegeheim am Nollen Ortenau Klinikum

Standort Gengenbach

Nollenstraße 11a
77723 Gengenbach
Telefon 07803 89 1741
Fax 07803 89 1752
E-mail info@pflegeheim-am-nollen.de
www.pflegeheim-am-nollen.de

Das Pflegeheim am Nollen ist eine Einrichtung für Voll-, Kurzzeit- und Tagespflege für circa 50 ältere und pflegebedürftige Menschen. Angenommen und geborgen sein sowie aktive Pflege erfahren – darauf dürfen die Menschen vertrauen, die in unserem Pflegeheim, im Herzen der Stadt Gengenbach, wohnen. Bis zum Altstadt kern sind es nur wenige Meter, das ermöglicht älteren Menschen, weiter am öffentlichen Leben teilzunehmen.



Pflege- und Betreuungsheim Ortenau Klinikum

Standort Gengenbach-Fußbach

Fußbach 5
77723 Gengenbach
Telefon 07803 805 0
Fax 07803 805 105
E-mail info@pb.ortenau-klinikum.de
www.pflege-betreuung-ortenau.de

In unserem Pflege- und Betreuungsheim in Gengenbach-Fußbach bieten wir für über 300 pflegebedürftige, ältere geistig behinderte, psychisch und auch alkoholranke Menschen ein pflegerisch kompetentes und menschlich liebevolles Zuhause. Die dorfähnliche Gemeinschaft unseres Heimes ermöglicht seinen Bewohnern ein lebendiges Zusammenleben inmitten einer reizvollen Landschaft mit guten Verkehrsverbindungen nach Gengenbach und Offenburg, ins Rheintal sowie in den Schwarzwald.

Gengenbacher Pflegenetzwerk

Das Pflege- und Betreuungsheim Ortenau Klinikum sowie das Pflegeheim am Nollen sind beide Teil des Gengenbacher Pflegenetzwerkes. Es unterstützt kranke, alte und behinderte Menschen in den Bereichen Pflege, Betreuung und Haushalt und steht Hilfesuchenden jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. Das Gengenbacher Pflegenetzwerk hat ein gemeinsames Service-Telefon eingerichtet – hier finden Interessierte und Betroffene immer einen kompetenten Ansprechpartner:

Service-Telefon 07803 9214848

Leistungen des Gengenbacher Pflegenetzwerkes

- Grundpflege
- Tagesbetreuung
- Pflege und Betreuung altersgebrechlicher, psychisch kranker und geistig verwirrter Menschen
- Eingliederungshilfe für seelisch, geistig und körperlich behinderte Menschen
- Betreutes Wohnen für erwachsene behinderte Menschen in Wohngruppen
- Hausnotruf
- Essen auf Rädern
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Internetcafé für Senioren
- Behandlung nach ärztlicher Versorgung

Die medizinische und pflegerische Kompetenz

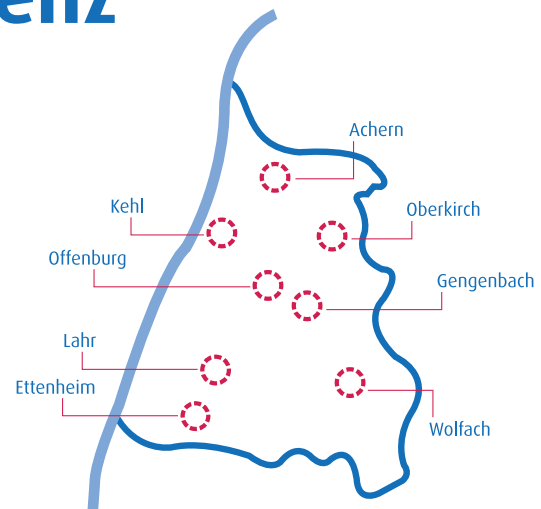
Gemeinsam mit Hausärzten und niedergelassenen Fachärzten sorgt das Ortenau Klinikum für die Gesundheitsversorgung der Menschen in der Region.

Jährlich werden im Ortenau Klinikum über 72.000 Patienten stationär behandelt. Und jedes Jahr erblicken mehr als 3.300 Babys in den Ortenauer Kreißsälen das Licht der Welt. Mit seinen rund 5.000 Mitarbeitern an neun Standorten zählt das Ortenau Klinikum deutschlandweit zu den 100 größten Arbeitgebern in der Gesundheitsbranche. Träger ist der Ortenaukreis.

Medizinische Zentren

Im Ortenau Klinikum gibt es viele Zentren und Schwerpunkte, in denen nach neuesten Erkenntnissen behandelt wird. Sind mehrere Disziplinen beteiligt, bündeln diese ihre Erfahrungen und suchen für den Patienten gemeinsam den richtigen Behandlungsweg. Einige dieser Zentren haben wegen ihrer hohen medizinischen Expertise einen überregionalen Ruf.

- Onkologischer Schwerpunkt Offenburg/Lahr
- Geriatrischer Schwerpunkt Offenburg
- Perinatalzentrum Level 1 Offenburg
- Lokale Schlaganfalleinheit Offenburg
- Pneumologisch-Thoraxchirurgisches Zentrum Offenburg
- Mutter-Kind-Zentrum Offenburg
- Nephrologisches-/Shuntzentrum Offenburg



- Prostatakarzinomzentrum Offenburg
- Regionaler Schlaganfallschwerpunkt Lahr
- Gefäßzentrum Lahr
- Brustzentrum Lahr/Offenburg
- Darmzentrum Lahr/Offenburg
- Schmerzzentrum Ettenheim
- HNO Lahr
- Pathologisches Institut Lahr
- Linksherzkathetermessplatz Lahr
- Urologie und Kinderurologie Offenburg
- Strahlentherapie Offenburg
- Augenklinik Offenburg
- Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie Offenburg
- Sportmedizin Ortenau Gengenbach
- Endoprothetik Ortenau Gengenbach/Achern/Lahr/Wolfach
- Kinderheilkunde und Jugendmedizin Offenburg
- Zentrum für Altersmedizin Offenburg
- Zentrum für Schlafmedizin Offenburg
- Traumatologie Lahr/Offenburg

Notfall

Bei **medizinischen Notfällen** wenden Sie sich bitte an die Integrierte Leitstelle Ortenau des Rettungsdienstes, die Sie telefonisch über **112** erreichen.

Bei **Vergiftungsunfällen** können Sie sich über den **Giftnotruf 0761 19240** an die Uni-Klinik Freiburg wenden.

In weniger dringenden Fällen sowie bei Arbeits-, Sport- und Schulunfällen stehen Ihnen rund um die Uhr die Notfall-Ambulanzen unserer Kliniken zur Verfügung. Sie sind über unsere Standort-Zentralen zu erreichen (siehe Seite 30-32 in diesem Heft)

Bei der Meldung eines Notfalls sollten Sie unbedingt folgende fünf W beachten:

Wo ist der Notfall passiert?

Was ist passiert?

Wie viele Patienten oder Verletzte?

Welche Probleme oder Verletzungen?

Warten auf Rückfragen