

ORTENAU GESUNDHEITSWELT

Informationen zu Ihrer Gesundheit

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

Alle Termine der geburtshilflichen
Kliniken des Ortenau Klinikums 2012

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



**Leistenbruch:
Die schonende
Operation durchs
Schlüsselloch** Seite 8



**Gemeinsam gegen
Gefäßerkrankungen**
Seite 12

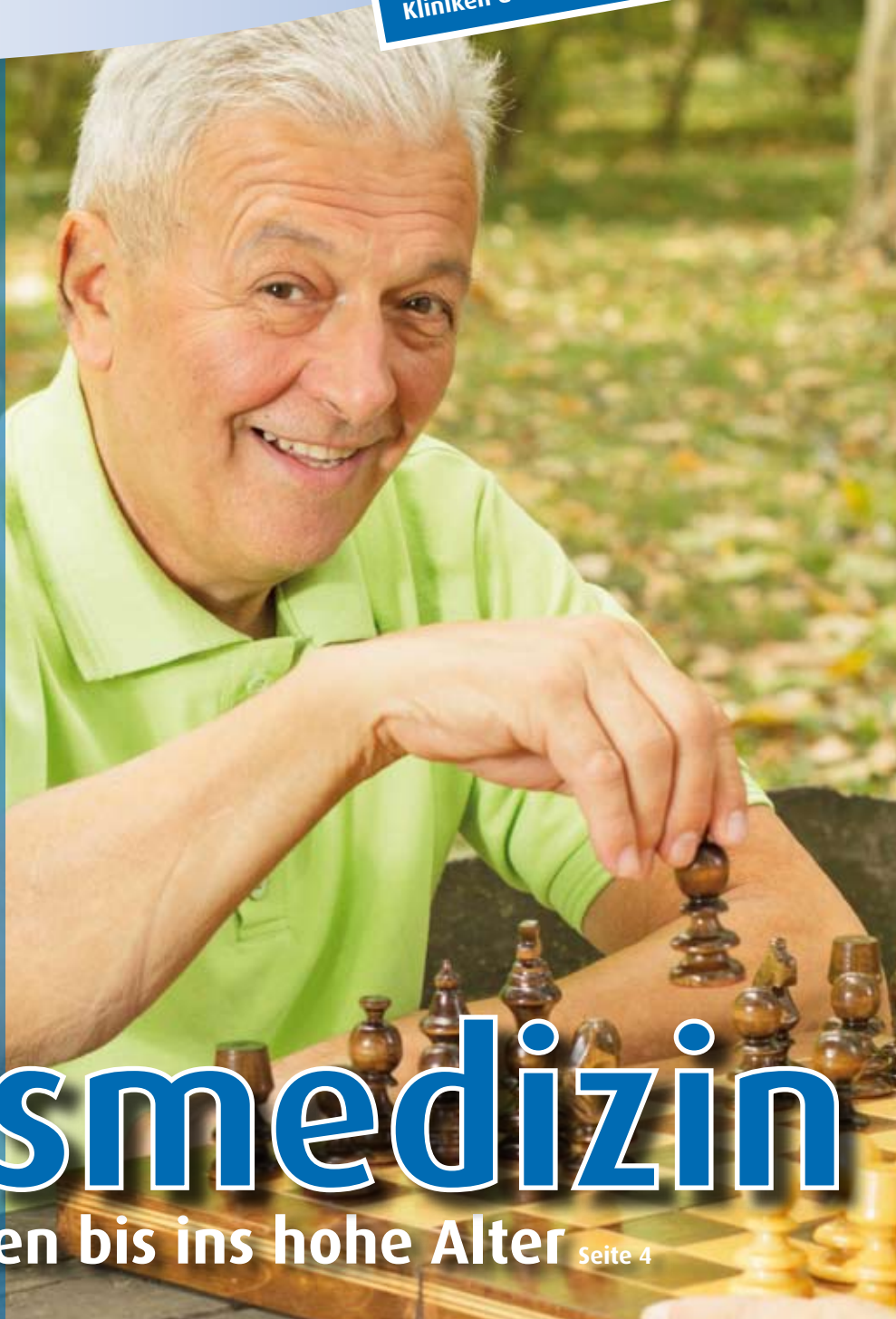


**Die Gesundheit
des Auges im Blick**
Augenklinik
Offenburg St. Josefsklinik
Seite 14

Titelthema:

Altersmedizin

Geistig fit bleiben bis ins hohe Alter Seite 4



INHALT

TITELTHEMA



Geistig fit bleiben bis ins hohe Alter

Was wir in jungen Jahren
– und auch später noch – dafür tun können

4



4

REPORTAGEN

8 **Leistenbruch**
Die schonende Operation durchs Schlüsselloch

9 **Wenn das Herz aus dem Takt gerät**

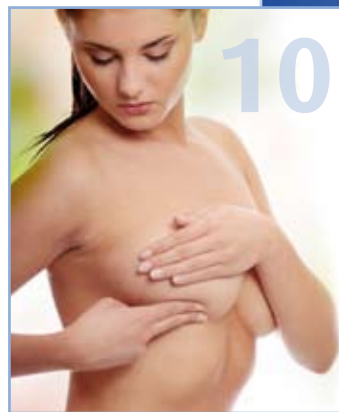
10 **Heilungschancen durch gynäkologische Früherkennung**

12 **Gemeinsam gegen Gefäßerkrankungen**

14 **Die Gesundheit des Auges im Blick**
Augenklinik Offenburg St. Josefsklinik

16 **Reizmagen**
Nicht immer harmlos!

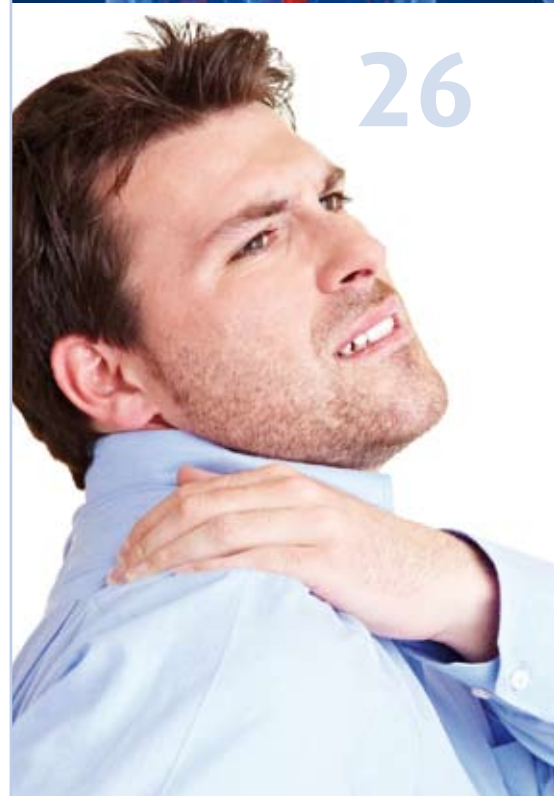
24 **Hand- und Unfallchirurgie**
Versorgung von Unfallverletzungen



10



12



26

SERIE „ÜBUNGEN ZUR GESUNDHEIT“

26 **Wenn die Schulter schmerzt**
Ursachen, Therapie und Übungen für den Alltag



IMPRESSUM

Ortenau Gesundheitswelt Nr.2/2011

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:

Bundesministerium für Gesundheit (BMG)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Deutsche Gesellschaft für Verdauungs-
und Stoffwechselkrankheiten (DGVS)

Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ)



Alle in diesem Magazin enthaltenen Empfehlungen ersetzen nicht den ärztlichen Rat. Bitte suchen Sie bei gesundheitlichen Beschwerden Ihren Hausarzt oder niedergelassenen Facharzt auf.

NEWS

Kinder & Jugend	17
Altersmedizin & Pflege	21
Wellness & Gesundheit	25

SERIE „KLINIKSELSORGE“

„Oft ist man selbst der Beschenkte“ Pfarrer Lukas Wehrle und Pfarrerin Renate Müller-Krabbe	7
--	----------

SERIE „KÜCHE UND ERNÄHRUNGSBERATUNG“

Rezept: Poularde aus dem Ofen	30
Genuss mit allen Sinnen	31

UNTERHALTUNG

Ihr TV-Programm Spannende Dokumentationen und Serien mit KiK-TV, dem Sender des Ortenau Klinikums	18-20
Rätseleseite	32

KLINIK-PORTRAIT

Gynäkologie und Geburtshilfe am Ortenau Klinikum Kehl	
Rundumversorgung für die Geburt	28
Ihr Beckenboden braucht Ihre Aufmerksamkeit	29

TERMINE

Kreißsaalführungen 2011/12 Alle Termine der geburtshilflichen Kliniken des Ortenau Klinikums bis Dezember 2012	22
--	-----------

ADRESSEN

Klinikstandorte und Fachabteilungen	34
Pflege und Betreuung für die Menschen in der Region	37

Geistig fit bleiben bis ins hohe Alter

Was wir in jungen Jahren – und auch später noch – dafür tun können

Manche Zeichen des Alters, etwa graue Haare, lassen sich leicht verkraften und mit Würde tragen. Mehr Sorge bereiten uns schon die körperlichen Zipperlein, die uns im Herbst des Lebens bisweilen plagen. Was wir für den Lebensabend jedoch am meisten fürchten, ist der Verlust der geistigen Fähigkeiten, die uns ein selbstbestimmtes Leben ermöglichen.

„Mit der richtigen Lebensführung können wir einiges dafür tun, um im Alter mental fit zu bleiben“, sagt Prof. Dr. Klaus Schmidtke, Leiter der Abteilung Neurogeriatrie und gemeinsam mit Paul Drum Leiter des Zentrums für Altersmedizin am Ortenau Klinikum in Offenburg. „Geriatric“ bedeutet „Medizin des Alters und des alternden Menschen“. „Neurogeriatrie“ ist die Fachrichtung, die sich speziell mit Alterserkrankungen des Nervensystems befasst. Dazu zählen geistige Leistungsstörungen wie bei der Alzheimer-Krankheit, körperliche Störungen wie bei der Parkinson-Krankheit, Schlaganfälle oder Gangstörungen.

Gewinn an Lebenszeit

Die Furcht vor dem Verlust der geistigen Leistungsfähigkeit im Alter ist paradoxerweise die Folge eines Gewinns: eines enormen Gewinns an Lebenszeit. Seit 1840 hat sich die durchschnittliche Lebenserwartung der Menschen in Mitteleuropa verdoppelt, von einst 40 auf heute rund 80 Jahre. Dafür haben Fortschritte in Medizin und Hygiene ebenso gesorgt wie eine verbesserte Ernährungslage und gesündere Lebensverhältnisse. Unsere Vorfahren fürchteten sich weniger vor Gebrechlichkeit im Alter als vor einem frühen Tod.

ben

Altersmedizin

Je älter die Menschen werden, desto häufiger treten typische Altersbeschwerden auf. Und umso mehr gewinnt die Geriatrie an Bedeutung, die sich mit eben diesen Beschwerden befasst. „In der Altersmedizin haben wir es nicht mit einem festumrissenen Krankheitsbild zu tun“, so Paul Drum, Ärztlicher Leiter des Zentrum für Altersmedizin Offenburg Ebertplatz am Ortenau Klinikum. „Wir sind vor allem da gefordert, wo es um altersbedingte Mehrfacherkrankungen geht. Darum arbeiten im Zentrum für Altersmedizin Ärzte unterschiedlicher Fachrichtungen zusammen.“

Demenz vorbeugen

Das Zentrum widmet sich also einer Vielzahl innerer und äußerer Krankheiten und Beschwerden, die im Alter vermehrt auftreten. Einen Schwerpunkt bildet die Behandlung von geistigen Leistungs-

störungen, Verwirrtheit und Demenz. „Solche Erkrankungen können bereits ab einem Alter von 50 Jahren auftreten, insbesondere aber tragen die Hochbetagten jenseits der 85 ein nicht geringes Risiko, irgendwann an einer Form von Demenz zu erkranken“, erklärt der Neurologe und Geriater Prof. Dr. Klaus Schmidtke. „Aber: Demenz ist kein Schicksal, dem man hilflos ausgeliefert ist. Durch gesunde Lebensführung und den Aufbau einer geistigen Reserve in jungen und mittleren Jahren lassen sich einige Formen von Demenz vermeiden, andere in ihrem Auftreten zumindest verzögern.“ Wichtig ist auch, Schlaganfälle und Durchblutungsstörungen des Gehirns zu vermeiden, indem Bluthochdruck – sofern vorhanden – konsequent behandelt wird, etwa durch Medikamente und Veränderungen im Lebensstil.

Primäre Demenzen

Die Altersmediziner unterscheiden zwischen primären und sekundären Demenzen. Primäre Demenzen, wie etwa die Alzheimer-Krankheit, entstehen durch allmählichen Verlust von Nervenzellen und Schrumpfung des Hirngewebes. Bis heute sind weder Medikamente noch Nahrungsmittel oder Nahrungsergänzungstoffe bekannt, mit denen man der Alzheimer-Krankheit zuverlässig vorbeugen könnte, sie aufhalten oder heilen

könnte. Wohl lassen sich aber ihre Symptome durch Medikamente, Anpassung des Lebensumfelds und Pflege mildern.

Sekundäre Demenzen

Anders sieht es bei den weniger häufigen, sekundären Demenzen aus. Sie werden erst durch andere Krankheiten ausgelöst, etwa Schlaganfälle, Tumoren, schwerer Vitaminmangel oder selten auch einmal durch Medikamentenmissbrauch. Auch eine diffuse Gefäßschädigung durch Bluthochdruck kann die Ursache einer sekundären Demenz sein. Solchen Grunderkrankungen aber kann man zum Teil vorbeugen, oder sie sogar heilen. „Anders als gegen die Alzheimer-Krankheit können wir uns beispielsweise gegen gefäßbedingte Demenzen und viele andere Gefäßkrankheiten im Alter schützen, indem wir Sport treiben und uns gesund ernähren“, so Paul Drum. Das heißt: Ausgewogene Kost mit viel Gemüse und Obst, wenig Alkohol, Vermeidung von Übergewicht und Stress, um der Entwicklung von Bluthochdruck und Diabetes entgegen zu wirken. Auf das Rauchen sollte man ohnehin verzichten – Raucher erkranken und sterben im Durchschnitt viele Jahre früher als Nichtraucher.

Geistige Reserven fürs Alter anlegen

Ein gesunder Lebensstil, ausgewogene Ernährung und Bewegung sind also die



Schlüssel, die uns das Tor zu körperlicher und geistiger Gesundheit im Alter offen halten. Selbst wenn sich speziell die Alzheimer-Krankheit bisher nicht verhindern lässt, so bedeutet doch schon ihr Aufschub einen Gewinn an Zeit und Lebensqualität, auf den wir nicht verzichten sollten.

„Flüssige“ und „kristallisierte“ Intelligenz

Im Alter geht die sogenannte „flüssige Intelligenz“ zurück, also die Fähigkeit, Informationen schnell und effizient zu verarbeiten und neu zu speichern. Dagegen ist die „kristallisierte Intelligenz“, die alle Fähigkeiten umfasst, die auf Wissen und Erfahrung beruhen, auch im Alter noch lange stabil. Da das menschliche Gehirn zu den wenigen Dingen gehört, die sich durch intensiven Gebrauch nicht abnutzen, wohl aber dadurch, dass sie nicht gebraucht werden, führt geistige (und auch körperliche) Aktivität in jungen und mittleren Jahren zum Aufbau einer „Reserve“ gegen das Nachlassen alters- und krankheits-

bedingter Fähigkeiten. Sie ist somit ein Schlüssel zu geistiger Regsamkeit bis hinein ins hohe Alter. Einer, der als Schauspieler über das Verhältnis von Körper und Geist sehr viel wusste, war der Schauspieler Heinz Bennent, der bis weit über 80 auf der Bühne stand und kürzlich im Alter von 90 Jahren verstarb. Er brachte es in einem Interview auf den Punkt: „Alt ist, wer aufhört zu lernen!“

Vitaminreiche Kost hilft, gefäßbedingten Demenzen vorzubeugen.



© pressmaster - fotolia.com



Prof. Klaus Schmidtke Paul Drum

Fragen an Prof. Dr. Klaus Schmidtke und Paul Drum, Ärztliche Leiter des Zentrums für Altersmedizin am Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Was kann man tun, um auch im Alter geistig leistungsfähig zu bleiben?

Prof. Dr. K. Schmidtke: Wer in jüngeren und mittleren Jahren durch Bildung und Aktivität geistige Fähigkeiten entwickelt und diese lebenslang nutzt, wird sie auch ins Alter hineinbringen. Wir können also viel dafür tun, um eine so genannte ‚geistige Reserve‘ aufzubauen. Diese versetzt uns in die Lage, negativen Auswirkungen des Alterns entgegenzuwirken und so unsere Selbständigkeit länger aufrechtzuerhalten.

Was bedeutet ‚flüssige‘ und ‚kristallisierte‘ Intelligenz?

Prof. Dr. K. Schmidtke: ‚Flüssige‘ Intelligenz bezeichnet die Fähigkeit, Informationen aller Art schnell und effizient zu verarbeiten. ‚Kristallisierte‘ Intelligenz bedeutet, Urteile und Entscheidungen auf der Grundlage von

nachgefragt

Wissen und Erfahrung treffen zu können. Nach der so genannten Ressourcentheorie des geistigen Alterns lässt die ‚flüssige‘ Intelligenz im Alter deutlich nach, die ‚kristallisierte‘ Intelligenz hingegen kaum. Das bedeutet: Junge Menschen können zwar in der Regel größere Mengen von Wissen schneller verarbeiten. Aber: Alte Menschen sind sehr gut in der Lage, auf der Basis ihres angesammelten, großen Wissens und ihrer Erfahrung Dinge zu beurteilen, abzuwägen und zu entscheiden.

Können wir mit einer bestimmten Ernährungsweise den Alterungsprozess verlangsamen und sogar Krankheiten vorbeugen?

P. Drum: Ja, ein gesunder Speiseplan kann auch das Gehirn fit halten und Alterskrankheiten vorbeugen. Es gibt eine Vielzahl an Antioxidantien, die in der Nahrung enthalten sind und die die Zellen schützen können. Dazu gehören in erster Linie die antioxidativ wirkenden Vitamine C, D, E, die Omega-3-Fettsäuren, außerdem die Spurenelemente Selen und Zink. Fleisch, Fisch, Eier, Haferflocken und Käse sind gute Quellen für Zink. Fünf Portionen Obst und Gemüse täglich können dazu beitragen, die Körperzellen vor vorzeitiger Schädigung zu bewahren, und Lachs oder auch Pflanzenöle wie Rapsöl und Leinsamenöl versorgen den Körper mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren.

Welche Rolle spielt die körperliche Bewegung im Alterungsprozess?

P. Drum: Man kann sagen, dass körperliche Bewegung einer der wichtigsten Schlüssel zum gesunden und erfolgreichen Altern ist. Natürlich ist sie nicht die einzige, aber eine wesentliche Voraussetzung. Körperliche Regsamkeit befördert nicht nur unsere körperliche Gesundheit, sondern auch unser Wohlbefinden und unsere seelische Verfassung. Nicht zuletzt wirkt sich körperliche Aktivität nachgewiesenermaßen positiv auf das geistige Leistungsvermögen aus. Wer aus gesundheitlichen Gründen keinen Sport, insbesondere Ausdauersport treiben kann, sollte wenigstens täglich eine halbe Stunde spazieren gehen.

kontakt

**Ortenau Klinikum
Offenburg-Gengenbach
Standort Offenburg Ebertplatz
Zentrum für Altersmedizin**
Prof. Dr. Klaus Schmidtke
Paul Drum
Ebertplatz 12
77654 Offenburg
Tel. 0781 472-2901
E-Mail: zentrum.altersmedizin@og.ortenau-klinikum.de



In dieser Ausgabe:
Ein Gespräch mit dem katholischen Pfarrer Lukas Wehrle, der zusammen mit weiteren haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern seit vier Jahren die Patienten im Ortenau Klinikum Oberkirch seelsorgerisch betreut, und mit Frau Renate Müller-Krabbe, die im Ortenau Klinikum Achern seit 2009 im Besuchsdienst der evangelischen Kirchengemeinde tätig ist.

„Oft ist man selbst der Beschenkte“

Gibt es Patientengruppen, die das Angebot der Krankenseelsorge besonders häufig nutzen?

Frau Müller-Krabbe: Das ist sehr unterschiedlich. Es kommt auf die Beziehung zur Kirchengemeinde an. Im Allgemeinen fragen ältere Patienten und Menschen mit bedrohlichen Diagnosen eher nach der Seelsorge. Oft sind es auch Angehörige, die uns um einen Besuch bitten.

Nutzen auch Patienten, die der jeweils anderen Konfession angehören, anderer Religionsgemeinschaften oder auch Nicht-Gläubige die Möglichkeit zum Gespräch mit Ihnen?

Pfarrer Wehrle: Wenn ich in ein Krankenzimmer komme, begrüße ich immer alle Patienten. Nach Möglichkeit werden alle Patienten im Zimmer einbezogen, sogar wenn wir gemeinsam beten. Das ist allermeist ein tiefes und schönes Miteinander.

Was ist das Wichtigste, das Menschen aus der Begegnung mit Ihnen mitnehmen?

Frau Müller-Krabbe: Das ist bei jedem Patienten anders. Viele sind dankbar, wenn ich mit ihnen bete. Sie suchen Vertrauen, das über die alltäglichen Erfahrungen hinausgeht.

Pfarrer Wehrle: Ich glaube, dass es wichtig ist, über die Krankheit zu reden und gemeinsam das Vertrauen auf Gott zu erneuern. Auf diese Weise nehme ich selbst etwas mit und erlebe mich als Beschenkte.

Machen Sie die Erfahrung, dass ein vertrauensvolles Gespräch oder ein gemeinsames Gebet den Patienten auch körperlich wohl tut?

Frau Müller-Krabbe: Ja! Es unterstützt die Selbstheilungskräfte.

Pfarrer Wehrle: Ein gutes Gespräch und das im Gebet zum Ausdruck gebrachte Vertrauen auf Gott dienen sicher einem ganzheitlichen „Heilungsprozess“, der sich auch körperlich auswirken kann, aber nicht

unbedingt muss. Menschen, die im Glauben gestärkt werden, die Kraft finden, ihre Krankheit anzunehmen und inneren Frieden erlangen, haben schon einen Heilungsprozess durchlaufen.

Haben sie den Eindruck, dass gläubige und nicht-gläubige Menschen unterschiedlich mit dem Thema Krankheit umgehen?

Frau Müller-Krabbe: Mit gläubigen Menschen kann ich meist offener über Grenzerfahrungen und den Tod reden. Sie vertrauen darauf, dass der Tod nicht das Ende ist, sondern der Durchgang zu Gott. Religiöse Rituale und Symbole helfen, wenn man keine Worte mehr hat.

Pfarrer Wehrle: Sicher ist der Glaube für ganz viele Menschen gerade in solchen Situationen eine starke Hilfe.

Erleben Sie es, dass Menschen Krankheit auch als Chance begreifen, ihr Leben zu ändern?

Frau Müller-Krabbe: Ja! Kranke Menschen erkennen oft, was wesentlich ist. Sie verändern die Einstellung zum Leben, nutzen ihre Zeit anders und arbeiten verdrängte Probleme auf.

Pfarrer Wehrle: Auch meine Erfahrung ist es, dass Zeiten der Krankheit das Leben verändern und Menschen dankbarer werden lassen.

Wie gehen Sie selbst damit um, dass Sie täglich mit Krankheit und Leid konfrontiert sind?

Frau Müller-Krabbe: Da wir uns im Besuchsdienst häufig abwechseln, bin ich nicht täglich mit Krankheit und Leid konfrontiert. Dennoch gehe ich achtsam mit mir um, und passe auf, dass ich die Nöte der anderen nicht als meine eigenen betrachte. Eine gewisse professionelle Distanz muss ich mir bewahren. Ich kann den Menschen nur zuhören, wenn ich meine eigenen Gefühle beachte. Ruhe, Besinnung und Gebet helfen mir, die eigenen Grenzerfahrungen

und die anderer Menschen auszuhalten.

Pfarrer Wehrle: Alter und Krankheit gehören zum Leben. Ich erlebe es eher so, dass ich nicht mit einer Krankheit, sondern mit kranken Menschen zu tun habe. Das ist ein Unterschied! Menschen in solchen Lebenssituationen können sehr viel geben. Das habe ich oft erlebt.

Was sind besonders schwierige oder besonders beglückende Erfahrungen, die Sie bei Ihrer Tätigkeit machen?

Frau Müller-Krabbe: Schwierig ist es, wenn man mit verbitterten Menschen zu tun hat, die nicht mehr fähig sind, sich für andere Erfahrungen zu öffnen. Beglückend sind die Gespräche und Begegnungen mit Menschen, die noch etwas erwarten, die nicht nur nach dem „Warum“, sondern nach dem „Wozu“ fragen. Ich freue mich, wenn ich Menschen ein kleines Stück auf diesem Weg begleiten kann.

Pfarrer Wehrle: Eine schwierige Erfahrung kann sein, wenn ich angesichts von unbegreiflichem Leid die eigene Sprachlosigkeit aushalten muss. Beglückend dagegen ist es, mit Menschen einen Weg gehen zu können und sich vom Suchen, Ringen und Vertrauen eines Menschen beschenkt zu erleben.

kontakt

Pfarrer Lukas Wehrle

Kirchplatz 6
77704 Oberkirch
Tel. 07802-93740

Pfarrer Renate Müller-Krabbe

Martinstraße 9
77855 Achern
Tel. 07841-209803



Fragen an
Dr. Georg Eisenmann,
Oberarzt am Ortenau
Klinikum Lahr-Ettenheim

Leistenbruch

Die schonende Operation durchs Schlüsselloch

Die Behandlung des Leistenbruchs ist die häufigste Operation weltweit. Alleine in Deutschlands Operationssälen werden pro Jahr rund 200.000 Leistenbrüche operiert. Die gute Nachricht: Diese und viele weitere Eingriffe erfolgen heute meist minimal-invasiv, also mit nur kleinen Schnitten in Haut und andere Weichteile. Die sogenannte Schlüsselloch-Chirurgie gehört auch in der Allgemeinchirurgie des Ortenau Klinikums Lahr-Ettenheim zum Standard.

Männer häufiger betroffen als Frauen

„Bei einem Leistenbruch handelt es sich um eine angeborene oder durch Überbeanspruchung entstandene Lücke in der Bauchwand in Höhe des Leistenbereichs“, erklärt Oberarzt Dr. Georg Eisenmann, Facharzt für Chirurgie, Unfallchirurgie und Viszeralchirurgie am Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim. „Durch diese Lücke stülpt sich das Bauchfell sackartig vor. Damit können auch Teile von inneren Organen, zum Beispiel Darmpartien, verrutschen und eingeklemmt werden.“ Der Leistenbruch trifft übrigens Männer sehr viel häufiger als Frauen. Zur Behandlung kamen früher oft Bruchbänder zum Einsatz, die den Inhalt des sogenannten Bruchsacks wieder in seine Ausgangsposition pressten.

Minimal-invasive Operation

Da der Leistenbruch damit aber nicht behoben wird, gilt heute eine Operation als einzig angemessene Behandlung. Dazu bieten sich mehrere offene und minimal-invasive Techniken an. Bei der offenen Methode nimmt der Chirurg einen Hautschnitt in der Leistenregion vor, legt den Bruch frei und drückt den Inhalt des Bruchsacks in die Bauchhöhle zurück. Dann wird von außen ein Netz eingebracht, das die Bauchwand verstärkt. Die Patienten müssen sich anschließend mehrere Wochen lang schonen und dürfen in dieser Zeit weder Sport treiben noch Las-

ten heben. Als schonendste Methode zur Behandlung eines Leistenbruchs, die zudem den besten Langzeiterfolg verspricht, gilt heute eine minimal-invasive Operation, bei der von innen ein Kunststoffnetz auf die Bruchstelle aufgebracht wird.

Instrumente und Lichtquelle

Der Operateur nimmt zunächst minimale, nur etwa 1 cm lange Bauchschnitte vor, durch die er ein Endoskop und die zur Operation nötigen Instrumente bis zum Leistenbruch vorschiebt. Das Endoskop verfügt über eine Lichtquelle und eine Minikamera, die mit einem Monitor verbunden ist. Auf diesem Monitor, der ihm ein deutliches, vergrößertes Bild der Operationsstelle bietet, sieht und kontrolliert der Operateur alle seine Handgriffe: Er schiebt den Bruchsack zurück in die Bauchhöhle und bringt anschließend das stabilisierende Kunststoffnetz über der Bruchstelle an. Je nach Operationsmethode hält sich das Netz von selbst an Ort und Stelle oder es wird mit Hilfe von Klammern fixiert. Im Laufe der Zeit verbindet es sich mit dem Körpergewebe und verhindert in der Regel durch feste Narbenbildung weitere Leistenbrüche. „Der Vorteil: Die Patienten sind wesentlich schneller wieder beweglich und belastbar, und die ziehenden Schmerzen bleiben ihnen meist völlig erspart“, so Dr. Eisenmann.

Herr Dr. Eisenmann, was spricht für die sogenannte Schlüsselloch-Chirurgie?

Jeder chirurgische Eingriff ist notwendig mit einer Verletzung von Haut und Weichteilen verbunden. Bei minimal-invasiven Eingriffen bleiben aber die Schnitte, die uns Zugang zum Operationsgebiet verschaffen, sehr klein. Das bedeutet für den Patienten eine deutlich geringere Belastung: weniger Schmerzen und Taubheitsgefühle nach der Operation, vor allem aber eine raschere Genesung.

Ist ein minimal-invasiver Eingriff in jedem Fall einer offenen Operation vorzuziehen?

Nein. Minimal-invasive Techniken eignen sich nicht für jeden Fall und für jeden Patienten. Wenn beispielsweise mit Komplikationen zu rechnen ist, sind offene Operationen vorzuziehen, weil dann der Operateur schneller reagieren kann. Dies gilt vor allem wenn Patienten schon ausgedehnte Unterbauchoperationen durchgemacht haben.

Welche Eingriffe und Behandlungen führen Sie aus?

Im allgemeinchirurgischen Bereich werden Eingriffe unter anderem bei Leistenbrüchen, allen Arten von Bauchwandbrüchen, Krampfadern, Dickdarm- und Enddarmkrankungen, Gallensteinen und diabetischem Fußsyndrom durchgeführt. Zu unserem Leistungsspektrum zählt auch die Entfernung von Haut- und Weichteiltumoren aller Art.

kontakt

Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim
Standort Ettenheim
Allgemeinchirurgie
Dr. Georg Eisenmann
Robert-Koch-Straße 15
77955 Ettenheim
Tel. 07822 430-201
E-Mail: info@le.ortenau-klinikum.de



Fragen an
Dr. Bruno M. Kaufmann,
 Chefarzt Innere Medizin am
 Ortenau Klinikum Wolfach und
 Facharzt für Innere Medizin,
 Schwerpunktanerkennung
 Kardiologie

Herr Dr. Kaufmann, woran erkennen Patienten Vorhofflimmern?

Man kann verschiedene Symptome beobachten: Sehr häufig macht sich Vorhofflimmern durch Herzrasen, Brustenge und Schwindelgefühle bemerkbar. Patienten berichten auch von anhaltender Müdigkeit und einem allgemeinen Schwächegefühl. Sehr häufig bleiben die Herzrhythmusstörungen allerdings auch über lange Jahre unbemerkt. Deshalb ist es gerade für Risikopatienten ratsam, regelmäßig Voruntersuchungen zu nutzen.

Welche Personengruppen haben denn ein besonders hohes Risiko Vorhofflimmern zu bekommen?

Grundsätzlich sind ältere Menschen besonders häufig von Vorhofflimmern betroffen. Außerdem ist die Herzrhythmusstörung häufig eine Folge von Herzklappenerkrankungen, in deren Rahmen es zu einer Vergrößerung, Überdehnung und Umstrukturierung der Vorhöfe kommt. Außerdem begünstigen Diabetes, hoher Blutdruck, Herzmuskelschwäche, Herzinfarkt, eine Entzündung des Herzens, Schilddrüsenerkrankungen oder auch angeborene Herzfehler diese Erkrankung.

Was raten Sie Patienten, die unter Vorhofflimmern leiden?

Um die Gefahr von Arterienverschlüssen und Schlaganfall zu minimieren, begleitet meist die Gabe von blutgerinnenden Medikamenten die Behandlung. Sehr wichtig ist die Behandlung des Bluthochdrucks und das Vermeiden von zu großen Mengen Alkohol. Extremsport kann das Auftreten von Vorhofflimmern begünstigen, während eine moderate sportliche Betätigung anzuraten ist.

HERZ

Wenn das aus dem Takt gerät

An jedem Tag schlägt unser Herz 80.000 bis 150.000 Mal. Wenn es aus dem Takt gerät, spricht man von Herzrhythmusstörungen. Die häufigste Form davon ist das Vorhofflimmern, von dem vor allem ältere Menschen betroffen sind. Die Gefahr, dass sie einen Schlaganfall erleiden, ist dadurch stark erhöht.

Elektrischer Impuls

Jeder Herzschlag wird durch einen elektrischen Impuls erzeugt, der normalerweise im sogenannten Sinusknoten des Herzens entsteht. Kommt es zum Vorhofflimmern, wird dieser Impuls außer Kraft gesetzt. Stattdessen entstehen die elektrischen Impulse unregelmäßig in verschiedenen Stellen der Vorhöfe. Dies kann zu einer Verlangsamung des Herzschlags mit weniger als 60 Schlägen pro Minute führen, der sogenannte Bradykardie, oder zu einer Beschleunigung mit mehr als 100 Schlägen in der Minute (Tachykardie).

Gefahr Schlaganfall

Durch dieses „Flimmern“ der Vorhofmuskeln kann Blut in den Vorhöfen gestaut werden – es besteht die Gefahr, dass sich Blutpfropfen, sogenannte Thromben, bilden. Diese Thromben gelangen schlimmstenfalls in den gesamten Blutkreislauf und führen zu akuten Verschlüssen von Arterien. Besonders gefährlich wird es, wenn die Blutpfropfen die hirnersorgenden Arterien erreichen. „Vorhofflimmern ist eine der häufigsten Ursachen für einen Schlaganfall bei Patienten, die älter als 75 Jahre sind“, erläutert Dr. Bruno M. Kaufmann, Chefarzt Innere Medizin am Ortenau Klinikum Wolfach. Die dortige Innere Abteilung besitzt höchste Expertise in der Kardiologie, bei Kardioversionen, also bei der Wiederherstellung des normalen Herzrhythmus', sowie bei der Implantation von Herzschrittmachern und Event-Rekordern sowie bei der Nachsorge.

Behandlung durch Medikamente und Elektroschocks

Oft kehrt ein neu aufgetretenes Vorhofflimmern innerhalb von 48 Stunden spontan wieder in den normalen Herzschlagrhythmus, den Sinusrhythmus, zurück. „Fast immer behandeln wir mit Medikamenten, die die Blutgerinnung herabsetzen, oder mit Hilfe der sogenannten elektrischen Kardioversion“, so Dr. Kaufmann. „Dabei werden Stromstöße mit einer geringeren Initialdosis abgegeben, um die Aktivität der Herzmuskelzellen zu synchronisieren.“ Patienten mit hochsymptomatischem, vor allem anfallsweise auftretendem Herzrasen werden heute einer Katheterablation zugeführt, um eine möglichst anhaltende Wirkung zu erreichen. Dabei wird gezielt jenes Herzgewebe verödet, das den Herzschlag mit den falschen elektrischen Impulsen aus dem Takt bringt.

kontakt

**Ortenau Klinikum Wolfach
 Innere Medizin**

Dr. Bruno M. Kaufmann
 Oberwolfacher Straße 10
 77709 Wolfach
 Tel. 07834 970-301
 E-Mail: sekretariat.innere@
 wol.ortenau-klinikum.de

Heilungschancen durch gynäkologische Früherkennung

Brustkrebs und Gebärmutterhalskrebs gehören zu den häufigsten Krebserkrankungen bei Frauen. In Deutschland erkranken jährlich rund 58.000 Frauen an Brustkrebs, 6.000 erhalten im gleichen Zeitraum die Diagnose Gebärmutterhalskrebs. Hoffnungsschimmer im Kampf gegen den Krebs: Je früher er entdeckt wird, desto besser sind die Heilungschancen. In der Frauenklinik am Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach, die von den beiden Chefarzten Dr. Andreas Brandt und Dr. Winfried Munz geleitet wird, nimmt die gynäkologische Früherkennung daher eine wichtige Rolle ein: Modernste medizinische Technik auf der Grundlage aktueller Erkenntnisse für Diagnose und Behandlung wird hier mit fürsorglicher Betreuung verbunden.

Früherkennung

Krebs entwickelt sich in der Regel schleichend und über Jahre. „Vorstufen lassen sich heute jedoch häufig schon lange Zeit vor dem eigentlichen Ausbruch der Krankheit erkennen“, so Dr. Winfried Munz, Chefarzt der Frauenklinik und Ärztlicher Leiter des Brustzentrums und des Onko-

logischen Krebszentrums. Um mögliche Zellveränderungen so früh wie möglich aufzuspüren, sollte zum Beispiel das regelmäßige Abtasten der Brust vor dem Spiegel für Frauen ab 30 zur Gewohnheit werden – ab diesem Alter steigt das Risiko, ein Mammakarzinom, so der medizinische

Name für Brustkrebs, zu entwickeln. „Wir sind ein modernes und innovatives Brustzentrum und möchten die Frauen individuell und einfühlsam betreuen“, so Dr. Munz. Das von der Deutschen Krebsgesellschaft zertifizierte Brustzentrum ist Teil der Frauenklinik am Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach. Neben Fingerspitzengefühl setzen die Gynäkologen im Brustzentrum auf neueste bildgebende Diagnoseverfahren vom hochauflösenden Ultraschall bis zur Kernspintomografie. Außerdem ist das Brustzentrum mit den Mammografie-Screening-Einheiten in Offenburg und Lahr eng verbunden.

Individuell abgestimmte Therapien

Über 300 primäre Brustkrebsfälle wurden 2010 am Brustzentrum Offenburg behandelt. Bei Anzeichen auf ein Mammakarzinom erarbeiten die Ärzte einen entsprechenden, persönlichen Therapieplan. „Unser Ziel ist eine individuell auf jede

Fragen an Dr. Winfried Munz,
Chefarzt der Fachklinik für
Frauenheilkunde und
Geburtshilfe am Standort
Offenburg Ebertplatz

Herr Dr. Munz, was ist die Ursache für Gebärmutterhalskrebs?

Die häufigste Ursache ist eine Infektion mit bestimmten Typen des sogenannten humanen Papillomvirus (HPV). Die Viren werden durch direkten Haut- oder Schleimhautkontakt übertragen, meist beim Geschlechtsverkehr. Bei den meisten infizierten Frauen heilt eine HPV-Infektion ohne Therapie und ohne Folgen aus. Doch bei ca. 10% der betroffenen Patientinnen bleibt die Infektion dauerhaft bestehen und kann Zellveränderungen am Gebärmutterhals verursachen.

Woran erkennt eine Patientin eine Erkrankung?

Tückisch ist, dass das sogenannte Zervixkarzinom zunächst keine Schmerzen verursacht, sondern Symptome wie beispielsweise leichte Schmierblutungen zeigt, die leicht mit anderen Erkrankungen in Verbindung gebracht werden können.

Ab wann ist beim Gebärmutterhalskrebs eine Früherkennung und Impfung möglich beziehungsweise sinnvoll?

Gebärmutterhalskrebs zählt zu den wenigen Tumorerkrankungen, die man schon vor der eigentlichen Krebsentwicklung behandeln kann – auch eine frühzeitige Heilung ist möglich. Erste Anzeichen dieser Krebserkrankung können bereits ab dem 20. Lebensjahr durch eine jährliche gynäkologische Krebsfrüherkennungsuntersuchung aufgespürt werden. Mit Hilfe von Gewebetests, etwa dem sogenannten Pap-Test, können 80 bis 90 Prozent der auffälligen Gewebeveränderungen frühzeitig erkannt und behandelt werden. Eine Impfung kann gegen die häufigsten krebsauslösenden Virustypen schützen, bietet aber keinen hundertprozentigen Schutz. Deshalb sollten auch HPV-geimpfte die Früherkennung weiter nutzen.

Patientin abgestimmte Therapie“, so Dr. Munz. Dazu trägt auch der intensive Kontakt zu den niedergelassenen Ärzten bei. „In Absprache mit der Patientin entwickeln wir in enger Zusammenarbeit beispielsweise mit der Onkologischen Ambulanz sowie der Abteilung für Radio-Onkologie ein individuelles Behandlungskonzept, welches die Tumorbiologie und das Lebensalter berücksichtigt“, erläutert Dr. Munz.

Internationale medizinische Leitlinien

Mit ihrem erfahrenen Team, der modernen Einrichtung und den erprobten Behandlungsmethoden gilt die Frauenklinik mit dem zertifizierten gynäkologischen Krebszentrum als eine herausragende Adresse für Brust- und Gebärmutterhalskrebs. Diagnostik und Behandlungen folgen strikt den durch internationale Studien gesicher-

ten Erkenntnissen der modernen medizinischen Forschung. Bei den OPs setzt man vor allem auf sanfte Operationsverfahren wie die sogenannte Schlüsselloch-Chirurgie. „Bei der Schlüsselloch-Chirurgie werden über kleine Schnitte von nur etwa fünf Millimeter Größe spezielle Instrumente und eine Miniaturkamera in das Operationsgebiet eingeführt. Zu den Vorteilen der sanften Operationsverfahren zählen eine Verminderung der Wundschmerzen, kleinere Narben und ein kürzerer Aufenthalt im Krankenhaus“, so Dr. Munz. Drei gynäkologische Operationssäle stehen für Eingriffe zur Verfügung. Kleine Eingriffe werden häufig auch ambulant vorgenommen, so dass keine stationäre Aufnahme erforderlich ist.

Zentrum für Perinatalmedizin

Einen weiteren wichtigen Schwerpunkt bildet die Geburtshilfe mit seinem Mutter- Kind-Zentrum und dem Perinatalzentrum Level 1 am Standort Offenburg Ebertplatz unter ärztlicher Leitung von Dr. Andreas Brandt. Hier erfahren Frauen mit Hochrisikoschwangerschaften und -entbindungen eine intensive und mit höchstmöglicher Sicherheit verbundene Betreuung. „Früh- und Neugeborene, die entsprechend behandlungsbedürftig sind, können nach ärztlicher Erstversorgung in der direkt an den Kreißsaal angrenzenden neonatologischen Intensivstation behandelt werden“, so Dr. Brandt. In dieser Neugeborenenmedizin werden auch Kinder aus anderen Entbindungsstationen des Kreises bei Bedarf intensivmedizinisch

betreut. 300 bis 400 Früh- und Neugeborene werden hier jedes Jahr versorgt, bei etwa 50 von ihnen liegt das Geburtsgewicht unter 1.500 Gramm.



kontakt



Dr. Winfried Munz



Dr. Andreas Brandt

Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach Standort Offenburg Ebertplatz Frauenklinik

Dr. Andreas Brandt
Dr. Winfried Munz
Ebertplatz 12
77654 Offenburg
Tel. 0781 472-3501
E-Mail: frauenklinik@
og.ortenau-klinikum.de

Zertifizierte Brustzentren Ortenau

**Ortenau Klinikum
Lahr-Ettenheim
Brustzentrum Lahr**
Prof. Dr. Axel Göppinger
Termine unter Tel. 07821 93-2556

**Ortenau Klinikum
Offenburg-Gengenbach
Brustzentrum Offenburg Ebertplatz**
Dr. Winfried Munz
Termine unter Tel. 0781 472-3501

Gemeinsam gegen Gefä

Gefäßerkrankungen zählen zu den häufigsten Zivilisationskrankheiten. Ursachen und Risikofaktoren sind das Rauchen, Diabetes mellitus, aber auch Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen. Die möglichen Folgen von Gefäßerkrankungen sind dramatisch: Sie reichen von der Schaufensterkrankheit, bei der die Gehstrecke der Patienten wegen einer stark verminderten, arteriellen Durchblutung eingeschränkt ist, bis hin zu Schlaganfall und Herzinfarkt.

Vorteil Gefäßzentrum

Um Patienten, die an Gefäßerkrankungen leiden, optimal behandeln zu können, finden Diagnose, Betreuung und Therapie immer häufiger in Gefäßzentren statt. In solchen Einrichtungen arbeiten Spezialisten unterschiedlicher Fachrichtungen wie Angiologen, Gefäßchirurgen und Radiologen eng zusammen. „Von dieser Zusammenarbeit, wie wir sie im zertifizierten Gefäßzentrum am Ortenau Klinikum in Lahr praktizieren, profitieren besonders Patienten mit komplexen und fortgeschrittenen Krankheitsbildern“, so Dr. Werner Lindemann, Leiter des Gefäßzentrums Lahr und Chefarzt der Klinik für Viszeral-, Gefäß- und Thoraxchirurgie am Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim.

Gefäßzentrum Lahr

Bereits im September 2003 wurde das Gefäßzentrum Lahr als erstes Zentrum in Baden-Württemberg von der Deutschen Gesellschaft für Gefäßchirurgie (DGG) zertifiziert. Dort haben sich die Gefäßchirurgie unter der Leitung von Chefarzt Dr. Lindemann, die Radiologie unter Leitung von Chefarzt Prof. Dr. Billmann, die Kardiologie und Angiologie unter Leitung von Chefarzt Prof. Dr. Mauer sowie die Neurologie unter Leitung von Chefarzt Prof. Dr. Schuchardt als Behandlungspartner zusammengeschlossen. Vorteil dieser interdisziplinären Zusammenarbeit von Ärzten mehrerer Fachabteilungen: Jeder Patient erhält die für ihn passende Untersuchungs- und Behandlungsmethode – das bedeutet Therapie auf höchstem

Niveau. Seit Februar 2011 ist am Ortenau Klinikum in Lahr zudem ein sogenannter Hybrid-OP im Einsatz, der vor allem für Operationen an Gefäßen genutzt wird.

Mehr Sicherheit durch Hightech Operationen

In einem Hybrid-OP stehen neben der hochwertigen OP-Ausstattung zur Durchführung chirurgischer Eingriffe auch sogenannte bildgebende Großgeräte zur Verfügung – in Lahr ist dies etwa eine Angiographie-Anlage. Dieses hochmoderne Gerät macht auch kleinste Gefäße sichtbar: Es liefert den Gefäßspezialisten während der Operation hochauflösende Durchleuchtungsbilder und dreidimensionale Darstellungen der Gefäße. Das be-

Verengte Halsschlagader

Einer der vielen Behandlungsschwerpunkte am Gefäßzentrum Lahr ist die Behandlung der verengten Halsschlagader (Carotis), um einen drohenden Schlaganfall zu verhindern. „Jedes Jahr erleiden etwa 200.000 Menschen in Deutschland einen Schlaganfall. Bei etwa 15 Prozent der Fälle ist eine verengte oder verschlossene Halsschlagader der Auslöser“, so Dr. Lindemann. „Durch operative Ausschälung oder Implantation so genannter Stents kann ein Schlaganfall verhindert werden.“ Ein Stent ist ein kleines Gittergerüst in Röhrenform, das in Blutgefäße eingebracht wird, um sie dauerhaft zu stabilisieren beziehungsweise offen zu halten.

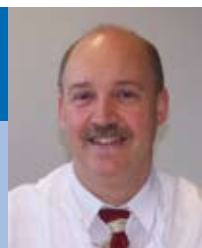
in geschlängelter oder verästelter Form an der Hautoberfläche der Beine liegen. Im Anfangsstadium häufig nur ein kosmetisches Problem, sollten sie spätestens dann behandelt werden, wenn die Betroffenen etwa unter Schwere- oder Müdigkeitsgefühl in den Beinen leiden. Auch die Therapie der „Schaufensterkrankheit“, bei der es zum schmerzhaften Verschluss von Arterien in den Beinen kommt, gehört zum Leistungsspektrum der Gefäßexperten. Ziel ist hier die Verbesserung der Geh-Strecke bzw. die Verhinderung eines Beinverlustes (Amputation). Bei Aussackungen der Hauptschlagader (Aneurysma) kann meist durch eine schonende Stent-Behandlung im Hybrid-OP – bei Bedarf auch durch eine offene Operation – die drohende Gefahr des Platzens der Hauptschlagader abgewendet werden. „Über fundierte Kenntnisse verfügt unser Team aber auch bei der Behandlung eher seltener Gefäßerkrankungen wie etwa Verengungen von Darm- oder Nieren-schlagadern“, erläutert Dr. Lindemann. Das Gefäßzentrum Lahr sichert täglich über 24 Stunden eine Versorgung von gefäßchirurgischen Notfällen wie Aneurysma, Embolien, Thrombosen und akutem oder drohendem Schlaganfall.

Beurteilungen

deutet: Bessere Diagnosen sind möglich, Eingriffe können mit einem Höchstmaß an Präzision kontrolliert und bewertet werden, um beispielsweise Komplikationen beziehungsweise Folgeoperationen zu vermeiden.

Großes Leistungsspektrum

Im Gefäßzentrum Lahr besitzen auch die Behandlung und schonende Operation bei Krampfaderleiden einen hohen Stellenwert. Krampfadern sind knotenförmige, blau schimmernde Venen, die meist



nachgefragt

Fragen an Dr. Werner Lindemann, Leiter des Gefäßzentrums Lahr und Chefarzt der Klinik für Viszeral-, Gefäß- und Thoraxchirurgie am Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim, Leiter des Pankreaszentrums Lahr sowie Standortleitung Lahr des Darmzentrums Ortenau.

Herr Dr. Lindemann, Sie leiten das zertifizierte Gefäßzentrum Lahr. Was hat es mit dieser Zertifizierung genau auf sich?

Die Zertifizierung „Gefäßzentrum DGG“ können ausschließlich solche Kompetenzzentren erhalten, die über hohe, von der Deutschen Gesellschaft für Gefäßchirurgie und Gefäßmedizin (DGG) festgelegte Standards verfügen – in personeller, apparativer und therapeutischer Hinsicht. Wir in Lahr haben diese Standards bereits 2003 als erstes baden-württembergisches Zentrum

überhaupt erfüllt. Inzwischen ist die Zertifizierung der DGG auch erneuert worden.

Welche Vorteile bietet ein Gefäßzentrum dem Patienten?

Kurz gesagt: Die interdisziplinäre und enge Zusammenarbeit von Ärzten unterschiedlicher Fachrichtungen. Wir bieten unseren Patienten alle modernen Möglichkeiten der radiologischen Diagnostik, der interventionellen Gefäßbehandlung sowie gefäßchirurgischer Operationstechniken.

Seit Februar 2011 gibt es am Ortenau Klinikum in Lahr zudem einen sogenannten Hybrid-OP. Welche Vorteile bietet dieser?

Der neue Hybrid-OP hat unsere operativen Behandlungsmöglichkeiten von Gefäßerkrankungen entscheidend erweitert. Dazu muss man wissen, dass im Bereich der Herzchirurgie schon einige Zentren über Hybrid-Operationsäle verfügen, etwa zur minimal-invasiven Implantation von Herzklappen. Im gefäßchirurgischen Bereich sind dagegen in Deutschland nur wenige Kliniken mit einem Hybrid-OP ausgestattet. Unser Hybrid-Operationssaal in Lahr

umfasst etwa einen vollwertigen radiologischen Kathetermessplatz mit einer um 360 Grad beweglichen Röntgenanlage. Gefäßchirurg, Anästhesist und Radiologe können hier gemeinsam Untersuchungen und Therapien nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen durchführen. Davon profitieren vor allem Risikopatienten, also Patienten mit Einschränkungen der Nierenfunktion, bei denen kontrastmittelsparende Verfahren zur Anwendung kommen können. Oder auch ältere Patienten, bei denen Mehrfach-Untersuchungen vermieden werden sollten.

kontakt

Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim Standort Lahr Gefäßzentrum

Dr. Werner Lindemann
Klosterstraße 19
77933 Lahr
Tel. 07821 93-2301
E-Mail: viszeralchirurgie@le.ortenau-klinikum.de

Die Gesundheit des Auges im Blick

Augenklinik Offenburg St. Josefsklinik

Grauer oder Grüner Star: Viele fürchten diese Diagnosen. Daran zu erkranken ist jedoch längst nicht mehr gleichbedeutend mit dem Verlust des Augenlichts. Dank moderner Vorsorgeuntersuchungen und fortschrittlicher operativer Verfahren, wie sie die Augenklinik Offenburg St. Josefsklinik anbietet, sind die Heilungschancen bei diesen und vielen weiteren Augenleiden heute besser denn je.

Gefahr fürs Auge: Katarakt und Glaukom

Beim Grauen Star – wissenschaftlich „Katarakt“ genannt – handelt es sich um eine Trübung der Augenlinse, die zu einer fortschreitenden Schädigung des Sehvermögens führt. Bei Menschen, die an einem fortgeschrittenen Katarakt leiden, ist meist die Pupille grau gefärbt, woher die Bezeichnung Grauer Star rührt. Obwohl der Graue Star am häufigsten im hohen Alter auftritt, können auch jüngere Menschen daran erkranken. Auslöser können etwa Röteln oder Diabetes sein, aber auch

Vererbung. Wesentlich größere Gefahren als der heute relativ gut behandelbare Graue Star birgt das „Glaukom“, der Grüne Star. Die Ursache dieser Erkrankung ist zumeist überhöhter Augeninnendruck, der den Sehnerv schädigt. „Die Erkrankung am Grünen Star ist besonders heimtückisch, da weder Schmerzen noch subjektive Sehminderungen den Patienten auf das Problem hinweisen“, erklärt Priv.-Doz. Prof. h.c. (Twer) Dr. Konrad Hille, Chefarzt der Augenklinik an der St. Josefsklinik. „Der von der Krankheit Betroffene bemerkt den schleichenden Ver-

lust der Sehkraft erst, wenn das zentrale Sehvermögen ausfällt. Dann sind jedoch bereits so viele Nervenzellen irreparabel verloren, dass man mit einer Therapie zu spät kommt.“

Vorsorgeuntersuchungen

Das Glaukom wird oft erst bemerkt, wenn die Zerstörung des Sehnervs schon weit und unwiederbringlich fortgeschritten ist. „Nur eine Frühdiagnostik, am besten im Rahmen eines regelmäßigen Screenings ab dem 45. Lebensjahr, kann einen solchen, nicht rückgängig zu machenden Sehver-

lust verhindern. Nur so können dem Erkrankten die vielversprechenden medikamentösen und operativen Möglichkeiten zugutekommen, die in den letzten Jahren entwickelt wurden“, so Prof. Hille, der zugleich auf die zahlreichen diagnostischen Möglichkeiten hinweist, welche die Augenklinik bietet.

Moderne Behandlungsmöglichkeiten

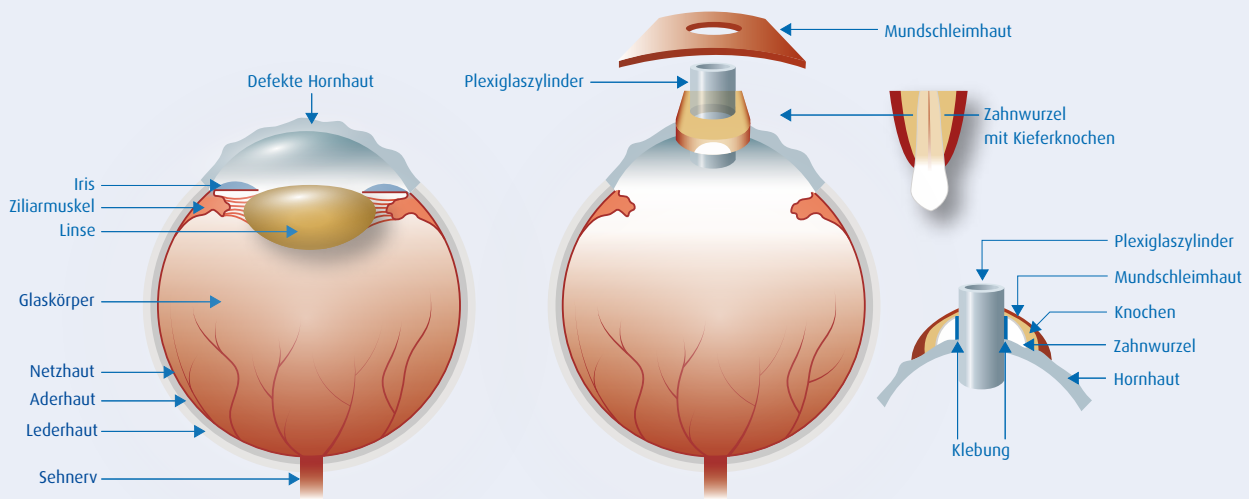
Die Behandlung des Grauen und Grünen Stars gehört in der Augenklinik Offenburg St. Josefsklinik zu den Leistungsschwerpunkten. Die operative Entfernung des Grauen Stars (Katarakt) kann sowohl ambulant als auch unter bestimmten Umständen stationär erfolgen: Dabei ersetzt der Chirurg die getrübe Linse durch eine Kunstlinse. Diese künstliche Linse wird in der Regel in die Aufhängung der eigenen

Linse, den sogenannten Kapselsack, an die Stelle der natürlichen Linse hinter der Iris eingesetzt. Bei der Behandlung des Glaukoms wiederum setzen die Fachärzte sowohl auf konservative Ansätze – beispielsweise spezielle Augentropfen – als auch auf moderne Operationstechniken. Dabei wird entweder der natürliche Abfluss für das im Auge gebildete Wasser wieder hergestellt oder ein zusätzlicher Abfluss unter die Bindehaut geschaffen.

info

Lichtblick Keratoprothese

Eine innovative Implantationstechnik kann das Sehvermögen von Patienten mit schweren Hornhauterkrankungen wiederherstellen. Die Augenklinik am Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach ist die einzige Einrichtung Deutschlands, die eine Zahn-Knochen Prothese implantiert. Priv.-Doz. Prof. h.c. (Twer) Dr. Konrad Hille, Chefarzt der Augenklinik am Ortenau Klinikum Offenburg St. Josefsklinik, gehört europaweit zu den wenigen Experten, die diese komplexe Operationsmethode beherrschen.



© ORTENAU KLINIKUM



nachgefragt

Fragen an Priv.-Doz. Prof. h.c. (Twer) Dr. Konrad Hille, Chefarzt der Augenklinik und Facharzt für Augenheilkunde.

Herr Professor Hille, Sie gehören zu den führenden Experten auf dem Gebiet der Keratoprothese-Operationen. Was genau hat es damit auf sich?

Bei schweren Hornhauterkrankungen, die sich durch eine Transplantation nicht mehr behandeln lassen, kann die Keratoprothese die letzte, aber vielversprechendste Möglichkeit sein, Patienten das Augenlicht zu retten. Wir ersetzen dabei die geschädigte Hornhaut durch ein Implantat aus einem

eigenen Zahn- und Knochenmaterial mit einer Linse aus Plexiglas.

Wie sind die Erfolgsaussichten dieser hochkomplizierten Methode und wie oft wenden Sie sie an?

Die Erfolge dieser Methode sind beeindruckend: Wenn die Nervenzellschicht des Auges und der Sehnerv intakt sind, kann der Patient nach der Operation in der Regel wieder mit einem guten Sehvermögen rechnen. Etwa fünf bis sechs Operationen dieser Art führe ich mit meinem Team jedes Jahr durch.

Kann man Augenerkrankungen denn generell vorbeugen?

Außer dem Tragen von Sonnenbrillen bei starker Sonneneinstrahlung, einer vitaminreichen Ernährung und einem Leben als Nichtraucher gibt es keine pauschale Prophylaxe, da das Alter und die individuelle,

genetische Veranlagung bei vielen Augenerkrankungen eine große Rolle spielen. Grundsätzlich empfehlen sich deshalb regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen beim Augenarzt.

kontakt

**Ortenau Klinikum
Offenburg-Gengenbach
Standort Offenburg St. Josefsklinik
Augenklinik**

Priv.-Doz. Prof. h.c. (Twer) Dr. Konrad Hille
Weingartenstraße 70
77654 Offenburg
Tel. 0781 471-2201
E-Mail: augenheilkunde@
og.ortenau-klinikum.de

REIZmagen

Nicht immer harmlos!



© Birgit Reitz-Hofmann - fotolia.com

Es drückt, rumort und schmerzt in der Bauchgegend.

Jeder Dritte klagt gelegentlich über Verdauungsbeschwerden mit Schmerzen, Blähungen, Völlegefühl und sogar Durchfall. Bei der Hälfte aller Betroffenen verbirgt sich hinter den Beschwerden lediglich ein Reizmagen ohne erkennbare Erkrankung.

Ernst nehmen sollten sie die Symptome allemal. Untersuchungen schaffen Klarheit.

Wenn uns der Magen buchstäblich drückt, kann das viele Ursachen haben. Oftmals bildet der Magen übermäßig Magensäure, die Magenschmerzen oder sogenannte Refluxbeschwerden (Sodbrennen) verursachen kann. Auch ein bakterieller Befall des Magens mit *Helicobacter pylori* kann hinter den Beschwerden stecken. Nicht selten sind Unverträglichkeiten für Milch- oder Fructose die Übeltäter. Was wenige wissen: Der übermäßige Genuss von sogenannten „zuckerfreien“ Süßigkeiten und Kaugummis kann ebenfalls Beschwerden zur Folge haben, da das enthaltene Sorbit eigentlich auch ein – unverdaulicher – Zucker ist, der zu Blähungen führen kann.

nachgefragt



Fragen an Dr. Michael Rost,
Chefarzt der Inneren Medizin
am Ortenau Klinikum Oberkirch

gen und vertrauensvollen Kontakt zu den niedergelassenen Ärzten in der Region und unsere Einbindung in das Netzwerk der Kliniken unseres Ortenau-Klinikums mit ihren hoch spezialisierten Einrichtungen finden wir immer einen Weg, einem Patienten auch kurzfristig zu helfen. Wir ermöglichen es, jedem Patienten ein auf seinen Befund angepasstes, differenziertes und engmaschig von den Fachärzten begleitetes Diagnostik- und Therapiekonzept anzubieten.

Herr Dr. Rost, welche Schwerpunkte behandeln Sie?

Unsere Medizinische Abteilung behandelt Erkrankungen von Herz, Lunge, Verdauungsorganen, Infektionskrankheiten und Stoffwechselerkrankungen. Einer unserer Schwerpunkte liegt dabei im Bereich Endoskopie – also Magen- und Darmspiegelungen. Dazu gehört auch die Entfernung von Polypen und die Chromo-Koloskopie (farbverstärkte Darmspiegelung) – ein Verfahren, bei dem die Schleimhaut angefärbt wird, um kleine und flache Polypen zu entdecken. Beide Methoden werden im Rahmen der stationären Versorgung angeboten, die Coloskopie (Darmspiegelung) auch ambulant im Rahmen der kassenärztlichen Versorgung.

Was raten Sie Menschen, denen der Magen öfter einmal drückt?

Wer unter unklaren Bauchbeschwerden leidet, sollte unbedingt seinen Hausarzt aufsuchen. Einige Untersuchungen wie Labor und Ultraschall können viele Hausärzte selbst durchführen und für weitere Diagnostik dann an einen Spezialisten überweisen.

In Oberkirch führen wir im Rahmen der stationären Versorgung fast alle der oben angeführten Untersuchungen aus. Ambulant können wir im Rahmen der kassenärztlichen Versorgung auf Überweisung des Hausarztes Darmspiegelungen und Atemtests auf Milch- und Fructoseunverträglichkeit durchführen. Durch den en-

Diagnose „Reizmagen“ – womit lindern Patienten ihre Beschwerden?

Es ist in jedem Fall wichtig, die eigenen Lebensgewohnheiten auf den Prüfstand zu stellen. So kann es sinnvoll sein, auf bestimmte Nahrungsmittel zu verzichten und das persönliche Ess-Verhalten zu ändern, beispielsweise durch mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt sowie den Verzicht auf eine fette, stark gewürzte oder stark eiweißhaltige Zubereitungen. Kaffee und Alkohol sollten gemieden werden, auf Nikotin sollten Patienten mit einem Reizmagen ganz verzichten. Positiv wirken in jedem Fall Bewegung und Entspannung. Wir beraten am Ortenau Klinikum jeden Patienten mit Reizmagen individuell, wie er seine Beschwerden wieder in den Griff bekommt.

Schwerwiegende Ursachen ausschließen

Allerdings können Beschwerden auch von schwerwiegenden Erkrankungen wie Magengeschwüren oder sogar Tumoren herühren. „Um Klarheit über die Ursache von Verdauungsbeschwerden zu bekommen, sind verschiedene Laboruntersuchungen, Ultraschall, Magen- und gegebenenfalls auch eine Darmspiegelung sinnvoll“, erläutert Dr. Michael Rost, Leitender Arzt und Ärztlicher Direktor der Inneren Medizin am Ortenau Klinikum Oberkirch. „Gegebenenfalls sind weitere Untersuchungen nötig, um eine entzündliche oder bösartige Erkrankung auszuschließen.“

Gesunde Lebensweise kann gereizten Magen beruhigen

Sind durch die Untersuchungen alle infrage kommenden Ursachen ausgeschlossen, kann man von einem Reizmagen ausgehen. „Hier hilft in einem Teil der Fälle eine säureblockierende Behandlung“, nennt Dr. Rost die Möglichkeiten der Reizmagentherapie. Außerdem kann es sinnvoll sein, stressauslösende Situationen im Leben des Patienten anzusprechen. „Sehr wichtig ist in jedem Fall, dass Ernährungsgewohnheiten und Lebensführung auf den Prüfstand gestellt werden“, so der Facharzt. „Eine gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf und Entspannung helfen häufig, den gereizten Magen zu beruhigen.“

kontakt

Ortenau Klinikum Oberkirch Innere Medizin

Dr. Michael Rost
Franz-Schubert-Str. 15
77704 Oberkirch
Tel. 07802 801-111
E-Mail: sek.innere@obk.ortenau-klinikum.de

Kerngesunde Winterkinder

Winterzeit ist Erkältungszeit – das gilt ganz besonders für Kinder. Mit ein paar einfachen Tipps lassen sich die Immunsysteme der lieben Kleinen aber gut gegen alle Widernisse der kalten Jahreszeit schützen. Zum Beispiel durch gesunde Ernährung: Da Kinder gerade im Winter ausreichend Vitamine benötigen, sollten viel frisches Obst und Gemüse auf dem

täglichen Speiseplan stehen. Die Vitamine A, C und E spielen bei der Abwehr von Krankheitserregern und der Ausbildung von Nerven und Muskulatur eine wichtige Rolle, und auch der Mineralstoff Zink, der etwa in Milchprodukten oder Haferflocken enthalten ist, ist an der Stärkung des Immunsystems maßgeblich beteiligt. Zudem kann reichlich Bewegung an der

frischen Luft dabei helfen, die Abwehrkräfte des Körpers zu steigern. Es spricht übrigens überhaupt nichts dagegen, der eigenen Gesundheit einen Gefallen zu tun und sich daran auch selbst zu beteiligen. Machen Sie doch einfach ab und zu einen Winterspaziergang mit Ihrem Kind. Übertreiben sollte man es mit der Bewegung natürlich auch nicht, da ausreichende Erholungspausen für Kinder ebenso wichtig sind – nicht nur im Winter.

Snowboarden – auch für Kinder?

Snowboard oder Ski? Auf diese Frage gibt es für viele Kids nur eine Antwort: Snowboarden ist angesagt! Doch ab welchem Alter sollte man Kindern das coole Wintervergnügen erlauben? Als Faustregel gilt, dass Kinder ab etwa sechs Jahren das Snowboardfahren erlernen können. Dann sind sie nicht nur groß genug für die kleinsten Boards, sondern verfügen auch über einen hinreichend ausgeprägten Gleichgewichtssinn. Außerdem sind Kinder in diesem Alter in der Lage, sich gut auf den Unterricht zu konzentrieren – denn der ist für sicheres Snowboardfahren Pflicht. Eltern sollten darauf achten, dass der Kurs von qualifiziertem Personal geleitet wird und die Gruppengröße überschaubar ist.

Nur so ist sichergestellt, dass der Lehrer sich adäquat um die Kinder kümmern kann. Weil jedoch auch die talentiertesten Nachwuchs-Snowboarder mit der besten Ausbildung nicht gänzlich vor Stürzen gefeit sind, ist auch die richtige Ausrüstung wichtig. Board, Helm, Knie- und Ellbogenschützer sowie Wirbelsäulenprotektoren kann man in der Regel direkt vor Ort in den Skischulen ausleihen. Wer gleich ein komplettes Equipment kaufen möchte, dem ist zwar der Dank des Kindes gewiss. Bedenken sollte man aber, dass es bis zum nächsten Skiurlaub schon aus der Ausrüstung herausgewachsen sein könnte.



© Worytko Pawel – fotolia.com



© evgeniyb – fotolia.com

Richtige Pflege für Kinderhaut im Winter

In der kalten Jahreszeit können Frost und trockene Heizungsluft der Haut zu schaffen machen. Weil Kinderhaut deutlich dünner ist als die der Erwachsenen und auch der natürliche Schutzfilm aus Wasser, Fetten und Hornzellen noch nicht voll funktionsfähig ist, braucht sie ganz besondere Pflege. Für Hautpartien wie Hände und Gesicht, die direkt mit der kalten Luft in Kontakt kommen, empfehlen sich reichhaltige Cremes, die im Idealfall hautverwandte Fette wie etwa Mandel- oder Sesamöl ent-

halten sollten. Ebenfalls schützend wirken Produkte mit Panthenol oder Wollwachs, und auch mit Vitamin E angereicherte Cremes stärken die Schutzfunktion der Haut. Weniger geeignet sind dagegen normale Feuchtigkeitscremes: Aufgrund ihres hohen Wassergehalts können diese bei niedrigen Temperaturen auf der Haut gefrieren, was im schlimmsten Fall sogar zu Erfrierungen führt. Beim Eincremen gilt außerdem: die Lippen nicht vergessen! Medizinische Ölbäder oder rückfettende Duschcremes runden die Kinderhautpflege im Winter ab.

TV

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	Vernäht und zugestrickt Stricken, stricken...	Vernäht und zugestrickt Linientreu
16.00	Hab und Gut in aller Welt Madagaskar Wandern in der Toskana	Hab und Gut in aller Welt Marokko TIPP Deutschland Vom Königswinkel ins Reich der Wasserschlösser	Hab und Gut in aller Welt Papua-Neuguinea 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 · Vulkan- ausbrüche 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 Bahnstiftung

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

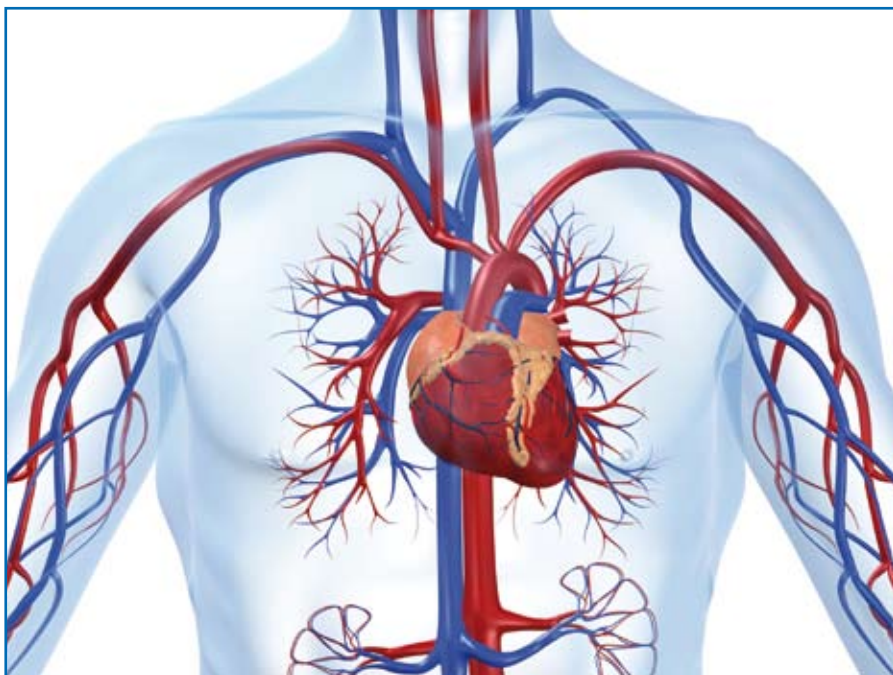
TIPP Geo 360° Vom Klassenzimmer in die Kalahari
Tasmanien Im Reich der Seedrachen
Ziegen Meckerer, die man liebt
Unser täglich Brot Reportage
Deutschlands Ostseeinseln Rügen, Hiddensee, Usedom und Fehmarn.

Der Körper des Menschen – Herz und Kreislauf

Montag, 7:30 Uhr (Dauer ca. 60 Minuten)

Dieses einzigartige Pumpkraftwerk verrichtet im Laufe eines durchschnittlichen Menschenlebens eine erstaunliche Arbeit: über drei Millionen Mal schlägt es und treibt dabei bis zu 250 Millionen Liter

Blut durch den Kreislauf - das Fassungsvermögen von 80 großen Schwimmbädern. Erfahren Sie in dieser Dokumentation mehr über die Meisterleistungen von Herz und Kreislauf.



Wie viel Eiweiß braucht der Mensch?

Donnerstag, 17.30 Uhr (Dauer ca. 30 Minuten)

Am Fleisch scheiden sich die Geister: die einen lieben ein blutiges Steak, die anderen schwören auf vegetarische Ernährung und decken ihren Eiweißbedarf ohne Fleisch. Wie viele und welche Proteine sind wichtig? Worauf müssen Vegetarier achten? Und was ist von probiotischen Joghurts zu halten?

Gute Fette, böse Fette

Freitag, 17.30 Uhr (Dauer ca. 30 Minuten)

Die eine Art von Fett schädigt Herz und Kreislauf, die andere hält sie fit. Je mehr Fett sich im menschlichen Körper ansammelt, desto grösser ist das Krankheitsrisiko. Übergewicht führt zu Fettstoffwechselstörungen, hohem Blutdruck und Zuckerkrankheit. Warum hat man Lust auf Fett, wann ist Fett schädlich, und warum sind Fette trotzdem unverzichtbare Lebensmittelanteile?



Mythos Fleisch

Dienstag, 17.30 Uhr (Dauer ca. 30 Minuten)

Im Zeitalter von BSE ist naturnahe Fleischproduktion wieder gefragt, zum Beispiel in Italien. Hier blieben noch zahlreiche alte Rassen wie die weissen Kühe der Maremma oder das senesische

Schwein erhalten. Ihr Fleisch ist auch geschmacklich besser, und das Bewusstsein, dass diese Rassen ebenso geschützt werden müssen wie der Panda in China, setzt sich immer mehr durch.

Bewegungstraining hilft Dementen

Sport ist in jedem Alter sinnvoll und auch Patienten mit leichter bis mittelgradiger Demenz profitieren von Bewegungsübungen. Regelmäßiges Training macht die Patienten nicht nur kräftiger und sicherer, es verbessert auch die geistigen Funktionen. Das zeigen Forschungsergebnisse, die belegen, dass Demenzpatienten, die regelmäßig gezielt trainieren, mehr Kraft haben. Auch Gehen und Aufstehen fallen ihnen leichter. Besonders wichtiger Effekt:

Die Demenzpatienten haben durch das Training Erfolgserlebnisse, die sie auf ihr eigenes Handeln zurückführen können. Dies wirkt sich insgesamt günstig auf die Psyche aus. Die Patienten leiden seltener unter Depressionen. Außerdem kommen sie besser im Alltag zurecht, und die Gefahr zu stürzen ist bei ihnen deutlich geringer.



© Glenda Powers - fotolia.com

Die nächste Erkältung kommt bestimmt!

Mit zunehmendem Alter ist die Immunabwehr oft nicht mehr so leistungsfähig wie in jungen Jahren. Umso wichtiger ist es, mit Beginn der Erkältungssaison die körpereigene Abwehr fit zu machen. Wer auf eine ausreichende Versorgung mit den Vitaminen A, C und E, dem Provitamin Betacarotin sowie den Spurenelementen Zink und Selen achtet, kann sich vor den Angriffen der Erkältungsviren wirkungsvoller schützen. Den täglichen Bedarf der „Erkältungshemmer“ liefern fünf Portionen Obst und Gemüse, Vollkorn- und fettarme Milchprodukte, zwei bis dreimal die Woche Fisch, hochwertige Pflanzenöle. Ganz wichtig ist es auch, täglich mindestens anderthalb bis zwei Liter zu trinken.

Im Winter auf gute Vitamin D-Versorgung achten

Knochen brauchen Vitamin D. Es sorgt für den Einbau von Kalzium in den Knochen. Ohne Kalzium und Vitamin D läuft der Knochenstoffwechsel auf halber Kraft, die Knochen bauen sich jedes Jahr um ein bis zwei Prozent ab. Allerdings ist die Versorgung mit Vitamin D in Nord- und Mitteleuropa während der Wintermonate nicht ausreichend sichergestellt. Es wird nämlich mit Hilfe der Sonneneinstrahlung in der Haut gebildet. Noch schlechter mit der Vitamin-D-Versorgung sieht es für Senioren aus: Denn die Fähigkeit des Körpers, Vitamin D zu bilden, nimmt mit dem Alter ab. Milch und Milchprodukte helfen, in den sonnenarmen Wintermonaten genügend Kalzium aufzunehmen. Vitamin-D-Brausetabletten können den Mangel vor allem bei älteren Menschen ausgleichen helfen. Hausärzte und Apotheker beraten gerne.



© carmelita - fotolia.com

Kreißaal-Führungen für werdende Eltern

Alle Termine der geburtshilflichen Kliniken
des Ortenau Klinikums 2012

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 Uhr (mit Ausnahmen)

09.01.2012	14.05.2012	10.09.2012
13.02.2012	11.06.2012	08.10.2012
12.03.2012	09.07.2012	12.11.2012
16.04.2012	13.08.2012	10.12.2012

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 Uhr (mit Ausnahmen)

04.01.2012	02.05.2012	05.09.2012
01.02.2012	06.06.2012	10.10.2012
07.03.2012	04.07.2012	07.11.2012
04.04.2012	01.08.2012	05.12.2012

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 Uhr

01.01.2012	06.05.2012	02.09.2012
05.02.2012	03.06.2012	07.10.2012
04.03.2012	01.07.2012	04.11.2012
01.04.2012	05.08.2012	02.12.2012

Veranstaltungsort:

Treffpunkt an der Pforte



Ortenau Klinikum Lahr

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

Jeden ersten Donnerstag im Monat, 19.30 Uhr
 (mit Ausnahmen)

05.01.2012	21.04.2012	12.07.2012	13.10.2012
02.02.2012	03.05.2012	02.08.2012	08.11.2012
01.03.2012	14.06.2012	06.09.2012	06.12.2012

Veranstaltungsort: Hörsaal im Anschluss an den Vortrag „Alles rund um die Geburtshilfe am Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim“

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 letzten Montag im Monat, 19 Uhr
 (mit Ausnahmen)

09.01.2012	16.04.2012	09.07.2012	08.10.2012
30.01.2012	30.04.2012	30.07.2012	29.10.2012
06.02.2012	07.05.2012	13.08.2012	12.11.2012
27.02.2012	21.05.2012	27.08.2012	26.11.2012
12.03.2012	11.06.2012	10.09.2012	03.12.2012
26.03.2012	25.06.2012	24.09.2012	17.12.2012

Veranstaltungsort: Hörsaal 1

zusätzlich: Stillinfo-Abende jeden 3. Montag im Monat

Hand- und Unfallchirurgie

Versorgung von Unfallverletzungen

Auch wenn der Begriff die Vermutung nahelegt: Traumatologie hat nichts mit Träumen zu tun. Vielmehr beschäftigt sich dieser Bereich der Medizin, dessen deutsche Übersetzung so viel wie Unfallheilkunde bedeutet, mit dem Heilen von Wunden und Verletzungen. Also mit allem, was den Körper durch äußere Gewalt schädigt („traumatisiert“).

Unfallchirurgie

Traumatologen, also Mediziner, die Unfallverletzungen behandeln, müssen eine Vielzahl unterschiedlicher Methoden beherrschen. Deshalb setzen sich die behandelnden Teams oft aus verschiedenen Fachrichtungen zusammen. In der Notfallambulanz der Offenburger Klinik des Ortenau Klinikums unter der Leitung von Chefarzt Prof. Dr. Jürgen Rudigier werden jährlich mehr als 20.000 Patienten versorgt – das sind im Schnitt täglich mehr als 50 Patienten. Die dort tätigen Ärzte behandeln Unfallverletzungen des gesamten Bewegungsapparats, des Schädels und des Rumpfes. Dazu zählt auch die umfangreiche Versorgung schwerer Kombinationsverletzungen beispielsweise von Armen und Händen. „Selbst wenn die Durchblutung durch Gefäßverletzungen unterbrochen ist, sind an der Offenburger Klinik alle modernen Versorgungsmaßnahmen möglich – bis hin zum Wiederannähern abgetrennter Gliedmaßen“, erklärt Chefarzt Prof. Dr. Jürgen Rudigier.

Kombination Hand- und Unfallchirurgie

Gerade die Hände sind von Unfällen häufig betroffen. Beispielsweise sind es meist unsere Hände, die bei einem Unfall den Sturz abfangen. Dabei ist die menschliche

Hand auch medizinisch gesehen höchst komplex. Auf engem Raum sind vielschichtige anatomische Strukturen untergebracht – kein anderes Körperteil besteht aus derart vielen verschiedenen Knochen. Daher hat es sich bewährt, dass Hand- und Unfallchirurgie gemeinsam von der Traumatologie am Ebertplatz ausgeübt werden – mittlerweile seit mehr als 20 Jahren. „Die Handchirurgie selbst ist ein sehr umfassendes unfallchirurgisches, orthopädisches und plastisch-chirurgisches Zusatzgebiet, die über die Versorgung von Handverletzungen weit hinausgeht“, erläutert Chefarzt Prof. Dr. Jürgen Rudigier. Behandelt werden beispielsweise auch Folgeschäden nach länger zurückliegenden Verletzungen und Probleme bei sogenannten degenerativen Erkrankungen. Ein besonderes Spezialgebiet sind Korrekturen von Fehlbildungen bei Kleinkindern.

Endoskopische Chirurgie

Auch in der Handchirurgie hat in den letzten 15 Jahren die endoskopische Chirurgie – also die Operation im Handinnen durch minimale Eingriffe – Einzug gehalten. Zur Diagnostizierung und Behandlung setzen Chirurgen das sogenannte Arthroskop ein. Mit diesem Instrument kann der Operateur den Gelenkraum von innen betrachten und Verletzungsfolgen

behandeln. Der Vorteil dieser Methode besteht darin, dass mit wenigen, kleinen Schnitten gearbeitet wird. Dies erspart in vielen Fällen dem Patienten Schmerzen und eine aufwändige operative Freilegung. An der Traumatologie Offenburg Ebertplatz wird dieser Teilbereich von Oberarzt Dr. Rudolf Merk betreut.



Prof. Dr. Jürgen Rudigier

kontakt

**Ortenau Klinikum
Offenburg-Gegenbach
Standort Offenburg Ebertplatz
Traumatologie**

Prof. Dr. Jürgen Rudigier
Ebertplatz 12
77654 Offenburg
Tel. 0781 472-3301
E-Mail: traumatologie@og.ortenau-klinikum.de

Training für den Skiurlaub

Die Deutschen lieben ihre Schneebretter: Jahr für Jahr zieht es rund sechs Millionen deutsche Touristen in die Alpen. Doch Wintersport bedeutet nicht nur Erholung auf schneebedeckten Gipfeln, sondern birgt auch Risiken, die nicht unbedingt in Form von Stürzen lauern müssen. Denn wer untrainiert auf die Bretter steigt, der riskiert eher Muskelverletzungen, Bänderdehnungen oder sogar ernste Knochenverletzungen. Es ist also durchaus sinnvoll, sich vor dem Urlaub mit etwas Ausdauer- und Krafttraining in Form zu bringen. Speziell im Rücken, in den Knien und den Oberschenkeln liegen Partien, die beim Ski- und Snowboardfahren besonders beansprucht werden. Um diese Bereiche zu trainieren, eignen sich Übungen wie Kniebeugen, Liegestütze und Sit-Ups besonders gut. Stretchings des Oberkörpers und der Beine wiederum halten Bänder, Sehnen und Gelenke flexibel. Beachten sollte man noch, mindestens einen Monat vor dem Urlaubsbeginn mit dem Training anzufangen – nicht erst dann, wenn man bereits an der Talstation steht.

Das Ortenau Klinikum auf der Offenburger Gesundheitsmesse „Balance“ (24./25. März 2012) und auf der „Wellness & Gesundheit“ in Lahr (3./4. März 2012)

Nach dem großen Erfolg in den letzten Jahren wird das Ortenau Klinikum auch 2012 auf der großen regionalen Gesundheitsmesse in Offenburg und auf der „Wellness & Gesundheit“ in Lahr mit verschiedenen Fachbereichen vertreten sein. Neben den zahlreichen ärztlichen Vorträgen rund um das Thema Gesundheit können Interessierte an den Messständen des Klinikums verschiedene

Vitalwertmessungen und Gesundheits-tests durchführen lassen und Informationen über die richtige Ernährung, Therapie- und Rehabilitationsangebote sowie über die Behandlungsschwerpunkte der einzelnen medizinischen Fachbereiche einholen. Das breit gefächerte Vortrags-, Informations-, und Mitmachangebot des Ortenau Klinikums traf schon in den vergangenen Jahren das Interesse der zahlreichen Messebesucher.

Schüler Gesundheitsakademie Ortenau am 22. und 23. März 2012

Auch dieses Jahr veranstaltet das Ortenau Klinikum in enger Kooperation mit der Messe ‚Balance‘ die Vortragsreihe ‚Schüler Gesundheitsakademie Ortenau‘. Wie im letzten Jahr sind Schulklassen aller Schultypen aus dem Ortenaukreis zu der Veranstaltung in der Messe Offenburg eingeladen, es werden weit über 1.000 Schüler erwartet. Neben den ärztlichen Vorträgen zu verschiedenen gesundheitlichen Themen erhalten die Schüler auch Informationen über Ausbildungsberufe und Möglichkeiten eines Bundesfreiwilligendienstes am Ortenau Klinikum.



Wie meditiere ich richtig?



Meditation hat viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Die Achtsamkeitsübungen können bei Kopfschmerzen und Schlafstörungen helfen und allgemein förderlich beim Abbau von Spannungen sein – das ist wissenschaftlich nachweisbar. Aber wie meditiert man richtig? Für Einsteiger ist die Antwort auf diese Frage recht einfach. Alles, was man braucht, ist ein wenig Zeit, um sich entspannt zurückzuziehen und sich zu konzentrieren: Zum Beispiel auf ein so genanntes „Mantra“ (ein Wort oder Objekt, das die Gedanken vor dem Abschweifen bewahren soll), den eigenen Atemfluss oder die Empfindungen des Körpers. Dieses bewusste Spüren führt dazu, dass die Reizübermittlung im Gehirn verringert und dessen Aktivität dadurch verlangsamt wird. Das wiederum beein-

flusst Blutdruck und Herzschlag positiv, oder anders ausgedrückt: Meditieren kann dazu beitragen, das Risiko von Herzinfarkt und Schlaganfall zu reduzieren. Wichtig ist auch bei der Meditation, sich kleine, einfache Ziele zu setzen. Beispielsweise kann man vor Beginn einer Übung festlegen, wie lange man meditieren und dass man keinesfalls vorzeitig abbrechen möchte. Das mag anspruchslos klingen, ist aber in Wahrheit gar nicht so einfach. Wer mit diesen Anfängerübungen auf den Geschmack kommt, für den lohnt sich sicher auch der Besuch eines Meditationskurses unter Anleitung. Interessierte finden auf folgender Internetseite wertvolle Informationen zu den Themen Zen-Meditation und Kontemplation mit einem umfangreichen Kursangebot: www.benediktushof-holzkirchen.de

Wenn die Schulter schmerzt



Probleme mit der Schulter sind leider häufig und die Ursachen vielfältig. Als Gelenk mit dem größten Bewegungsumfang ist die Schulter nicht besonders stabil. Daher kommt es häufig zu Verletzungen und Verschleiß. Überlastungen der Schulter durch Überkopfsportarten wie Tennis oder Handball, falsches Krafttraining, aber auch verschleißbedingte Veränderungen der Schulter können schmerzhafte Entzündungen und Schwellungen des Schultergelenks verursachen. Wenn selbst gezielte Physiotherapie, Tabletten und Spritzen die Beschwerden nicht beheben, kann ein sogenannter arthroskopischer Eingriff mit anschließender professioneller Physiotherapie dem Schultergelenk zu neuer Stärke verhelfen.

Ein Blick durchs Schlüsselloch: Was ist eine Schulterarthroskopie?

Minimal-invasive, arthroskopische Eingriffe am Schultergelenk stellen eine wesentliche Errungenschaft der modernen Medizin dar und gehören zu den Eingriffen, die am Ortenau Klinikum sehr häufig durchgeführt werden. „Das Schultergelenk ist extrem beweglich, dadurch aber auch sehr verletzungsanfällig – ganz besonders durch sportliche Betätigung“, erklärt Dr. Helmut Renner, Leiter der Sektion für Arthroskopie und Arthroskopische Chirurgie am Ortenau Klinikum Achern.

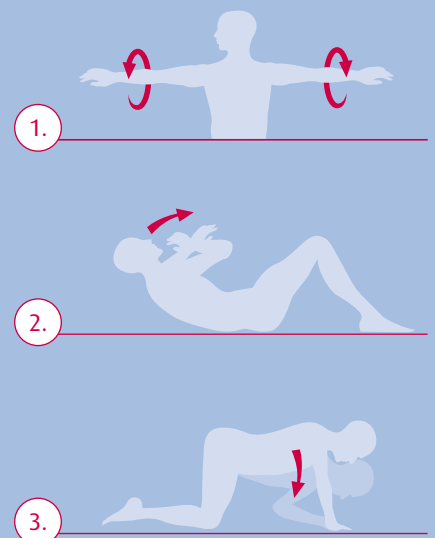
Starke Schultern! Drei Übungen für den Alltag

Mit einigen einfachen Übungen, die sich problemlos auch im Alltag ausführen lassen, kann man die Schulter dauerhaft fit halten – nicht nur nach einer Operation.

Übung 1. Zum Aufwärmen eignet sich zum Beispiel Schulterkreisen: Dazu strecken Sie Ihre Arme auf Schulterhöhe nach außen aus. Nun beschreiben Sie langsame Kreisbewegungen mit den Armen: zuerst ganz klein, dann immer größer, dann wieder kleiner. Anschließend kreisen Sie die Arme in die Gegenrichtung und wiederholen die Übung.

Übung 2. Nach dem Aufwärmen legen Sie sich mit angewinkelten und aufgestellten Beinen auf den Rücken. Die Arme halten Sie verschränkt nach oben und bewegen dann das Kinn zur Ellbogenbeuge. Diese Übung sollte etwa 30 Sekunden ausgeführt werden. Nach einer kleinen Pause folgt ein zweiter Satz. Das Ganze wiederholen Sie dann vier bis sechs Mal.

Übung 3. Für die dritte Übung begeben Sie sich in den Kniestand und stützen sich mit den Händen auf dem Boden auf. Dann beugen und strecken Sie abwechselnd die Arme – genau so, wie Sie es von Liegestützen kennen.



„Bei diesem Eingriff genügt ein winzig kleiner Schnitt an der Schulter, durch den das Arthroskop, ein spezielles Behandlungsinstrument, und die zur Versorgung der Verletzung notwendigen chirurgischen Geräte wie durch ein Schlüsselloch eingeführt werden. Mittels eines Schnittes von etwa einem halben Zentimeter und unter Verwendung einer Kamera, die die Bilder während des Eingriffs vergrößert wie auf einem Fernsehbildschirm zeigt, können Schultergelenkverletzungen direkt optimal behandelt werden.“ Vorteilhaft gegenüber einer Operation ist, dass bei einer Arthroskopie keine gesunden Strukturen unnötig verletzt werden, nur um an den Schaden im Gelenk zu gelangen. Somit ist eine Schulterarthroskopie für den Patienten weniger belastend und nicht so schmerzhaft wie eine offene Operation.

Nach dem Eingriff: optimale Reha-Maßnahmen

Auch nach einem noch so kleinen Eingriff sind geeignete Rehabilitationsmaßnahmen nötig, um das erkrankte Gelenk schnell wieder mobil zu machen. Im Ortenau Klinikum Achern kümmern sich Franziska Müller und ihr Team aus Krankengymnastinnen und -gymnasten, Masseuren und Sporttherapeuten um die Umsetzung dieser Maßnahmen. „Wir arbeiten eng mit den Chefärzten der jeweiligen Sektionen zusammen“, sagt die Leiterin der Physiotherapie. „Mit Dr. Renner aus der Arthroskopischen Chirurgie, Dr. Beeres aus der Abteilung Unfallchirurgie und Endoprothetik und Dr. Weesch aus der Chirurgischen Klinik stehen wir in ständigem Kontakt.“

Individuell abgestimmte Therapiekonzepte

In Abstimmung mit Spezialisten aus anderen Fachabteilungen bieten Franziska Müller und ihr Team den Patienten nach einer Schulterarthroskopie unter anderem die „Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation“ an, eine Methode, die vereinfacht auch als PNF-Stretching oder schlicht PNF bezeichnet wird. Beim PNF werden die so genannten Propriozeptoren – empfindliche Reizeempfänger in den Muskeln – beispielsweise durch Druck, Dehnung oder Streckung angeregt. Dadurch können Spannungen normalisiert und die allgemeine Mobilität gesteigert werden. Eine weitere krankengymnastische Behandlungsmethode nach einer Schulterarthroskopie ist das besonders gelenkschonende Isokinetische Training: Patienten trainieren dabei an computer-gesteuerten Geräten, welche Muskelbelastungen in Echtzeit auswerten, entsprechend dosieren und den Trainingsverlauf damit optimieren können.

Intensive medizinische Betreuung während der EAP, einer „ambulanten Reha“

Seit Oktober 1996 besitzt die Abteilung Physiotherapie in Achern zudem die Zulassung zur so genannten Erweiterten Ambulanten Physiotherapie (EAP). Eine EAP ist eine so genannte ambulante Rehabilitation, die im Anschluss an einen stationären Krankenhausaufenthalt stattfindet. Patienten kommen drei bis fünfmal pro Woche in die Klinik und erhalten eine intensive medizinische Betreuung, die auch physikalische Therapien wie

Wärmepackungen, medizinische Bäder und Massagen sowie ein medizinisches Aufbautraining beinhalten. Medizinisches Aufbautraining ist ein Teilbereich der Krankengymnastik. An modernen Kraft- und Ausdauergeräten können kontrolliert Kraft, Kondition und Koordination gesteigert werden. Die Ergebnisse einer solchen EAP können erstaunlich sein – sogar ein stationärer Kuraufenthalt kann dadurch überflüssig werden.

kontakt

Ortenau Klinikum Achern Physiotherapie

Franziska Müller (Leiterin)
Josef-Wurzler-Str. 7
77855 Achern
Tel. 07841 700-2440
E-Mail: pt@ach.ortenau-klinikum.de



Franziska Müller (Mitte hinten) mit Team



nachgefragt

Fragen an Dr. Helmut Renner,
Leiter der Abteilung für Arthroskopie
und Arthroskopische Chirurgie

Herr Dr. Renner, gibt es eine spezielle „Zielgruppe“ für die nebenstehenden Übungstipps zur Kräftigung der Schulter?

Die Schulter ist das mit Abstand beweglichste Gelenk des Körpers und wird in erster Linie von Muskeln und Sehnen stabilisiert. Die Stärkung der das Schultergelenk führenden Muskelpartien ist deshalb enorm wichtig – und zwar für alle Menschen. Grundsätzlich sind die nebenstehenden

Übungen für alle geeignet, die ihre Schulter kräftigen und so Schmerzen vorbeugen möchten. Aber Vorsicht, bei diesen und allen anderen Übungen gilt: Wer akute Schmerzen hat, fragt erst den Arzt oder Physiotherapeuten um Rat, bevor er mit dem Schultertraining beginnt.

Bietet die arthroskopische Chirurgie besondere Vorteile hinsichtlich anschließender physiotherapeutischer Maßnahmen?

In der arthroskopischen Chirurgie arbeiten wir mit sehr, sehr kleinen Operationsinstrumenten, die durch das so genannte Arthroskop in die betroffenen Gelenke eingeführt werden. Dazu sind nur millimeterkleine Schnitte nötig, so dass nach einem Eingriff in der Regel schnell mit der Mobilisation des Patienten begonnen wer-

den kann. Das heißt: Die Maßnahmen zur Rehabilitation beginnen früh und erlauben dem Patienten eine schnelle Rückkehr in den Alltag.

Sie betreuen mehrere Profi-Teams aus dem Sportbereich als Mannschaftsarzt. Gibt es Verletzungen, die Ihnen im Sport besonders häufig begegnen?

Tatsächlich sind die Schulter und das Knie von Sportverletzungen besonders häufig betroffen. Aber auch Verletzungen an Sprung- und Ellbogengelenk sind nicht selten. Am Ortenau Klinikum Achern führen wir pro Jahr an diesen Gelenken rund 1.000 arthroskopische Eingriffe aus.

Rundumversorgung für die Geburt

Die Geburt ist wahrscheinlich das größte Wunder, das Paare gemeinsam erleben können. Umso wichtiger ist es, dass sich werdende Eltern bei der Entbindung rundum sicher und gut aufgehoben fühlen können. Moderne Kreißsäle für die verschiedenen Geburtspositionen, schnelle medizinische Versorgung für den Notfall und eine fürsorgliche Betreuung vor und nach der Geburt gehören zu den wichtigsten Kriterien, nach denen die meisten Paare den Ort zur Entbindung aussuchen.

Hebammen

Eine möglichst harmonische Geburt fängt lange vor den Wehen an. Die Hebammen des Ortenau Klinikums Kehl stehen bei Fragen zu Schwangerschaftskursen oder zur Geburt rund um die Uhr zur Verfügung. Geburtsvorbereitungskurse mit drei Partnerabenden ab der 28. bis zur 30. Woche ermöglichen den Frauen, sich auf die besondere Situation einzustellen. Dabei können sie auch auf alternative Verfahren zur Geburtserleichterung zugreifen, wie etwa Akupunktur-Therapien. „Durch die Therapie können auch zahlreiche andere Beschwerden, wie etwa Kopfschmerzen, gemildert werden“, erläutern die Hebammen. Darüber hinaus berät Hebamme Claudia Lang-Diaz werdende Mütter zu homöopathischen Behandlungsmöglichkeiten.

Entbindung

Für die Entbindung stehen dem Ortenau Klinikum Kehl drei Kreißsäle zur Verfügung. Ihre Ausstattung ermöglicht eine natürliche Geburt in individuellen Geburtspositionen - ob in der Geburtswanne, mit Geburtshocker, Geburtsseilen oder in breiten Geburtsbetten. Die angenehme Atmosphäre der Kreißsäle wird durch ein professionelles Sicherheitsnetz für etwaige Komplikationen ergänzt. Chefarzt Felix Liber, Facharzt für Gynäkologie und

Geburtshilfe, erläutert: „Ein Facharzt für Anästhesie, ein OP-Team und ein Kinderarzt sind während der Entbindung in Rufbereitschaft. In jedem Kreißsaal steht die komplette Ausstattung für Risikogeburten bereit.“ Die Möglichkeit, auch kurzfristig die Geburtsschmerzen durch eine Peridural-Anästhesie - die bekannte Spritze in die Wirbelsäule - zu lindern, besteht in jedem Fall.

Nachbetreuung

Auch nach der Geburt wird Rundumversorgung für die frisch gebackenen Mütter groß geschrieben. Wöchnerinnen und Säuglinge werden von einer Krankenschwester oder Hebamme individuell versorgt. Die Frauen erhalten auf Wunsch eine individuelle Still-Beratung und Wochenbettgymnastik. Letztere ist besonders wichtig, um der Senkung des Beckenbodens so früh wie möglich entgegenzuwirken (siehe dazu auch unser nebenstehender Bericht).

info

Info-Abende mit Kreißsaalführung

Damit sich werdende Eltern so früh wie möglich auf die Geburt einstimmen können, laden an jedem ersten Mittwoch im Monat Chefarzt Felix Liber, Oberärztin Ute Herzog und Helga Koch, leitende Hebamme, zu einem Infoabend über alle Angebote der Gynäkologie und Geburtshilfe ein. Eine Kreißsaalführung ist Teil der Veranstaltung. Darüber hinaus finden für werdende Eltern regelmäßig Geburtsvorbereitungs- und Nachsorgekurse statt. Hier ist Zeit, um auf alle Fragen einzugehen, die werdende Mütter und Väter in diesen neun besonderen Monaten bewegen.

Hebammensprechstunde und Hebammenpraxis am Ortenau Klinikum Kehl

Gerade während der besonderen Zeit der Schwangerschaft und der Geburt ist es gut, einen Menschen an der Seite zu haben, der einfühlsam begleitet. Den Kontakt zu den Hebammen des Ortenau Klinikums Kehl finden werdende Mütter über die Hebammenberatung, die rund um die Uhr besetzt ist:

Tel. 07851 873180



Chefarzt Felix Liber

kontakt

Ortenau Klinikum Kehl
Gynäkologie und Geburtshilfe
Felix Liber
Kanzmattstraße 2
77694 Kehl
Tel. 07851 873-172
E-Mail: gynaekologie@kel.ortenau-klinikum.de

Einen Moment bitte, Ihr Beckenboden braucht Ihre Aufmerksamkeit

Über Witze mag Regina K. (34) seit der Geburt ihres Sohnes Max gar nicht mehr lachen. Denn sobald sie losprustet, verliert sie immer ein bisschen Urin. Ursache für die sogenannte Belastungsinkontinenz ist ihr Beckenboden, der durch ihre Schwangerschaften stark gefordert wurde.

Beckenboden, was genau ist das?

Der Beckenboden ist der bindegewebig-muskulöse Boden der Beckenhöhle. Wie eine Schale hält er die gesamten inneren Organe und schließt den Rumpf nach unten ab. Dabei unterstützt die Beckenbodenmuskulatur maßgeblich den unteren Teil der Harnröhre, die Schließmuskeln der Harnblase und des Anus. Ist der Beckenboden angespannt, sichert er die Kontinenz. Ist die Muskulatur erschlafft, können die Schließfunktionen nicht schnell genug ausgeführt werden. Beim Niesen, Husten, Lachen oder bei abrupten Körperbewegungen verliert man unkontrolliert Urin.

Ursachen und Symptome

Eine Schwächung des Beckenbodens kann Männer und Frauen betreffen. Zum einen ist dieser Teil des Körpers evolutionsbedingt für seine Aufgaben nicht stark genug entwickelt. Zum anderen bilden beispielsweise Übergewicht, ständige körperliche Überlastungen und Fehlhaltungen, erbliche Veranlagung oder der generelle Verlust der Muskelspannung beispielsweise nach Operationen Risikofaktoren. „In

der Tat ist aber der weibliche Beckenboden anfälliger für eine Schwächung“, so Chefarzt Felix Liber. Vor allem Geburten, Gebärmutteroperationen oder auch die Wechseljahre schwächen ihn. Zu den Symptomen zählen Inkontinenz (Urin oder Stuhl) insbesondere beim Husten, Niesen und Lachen, Probleme beim Leeren der Blase oder beim Stuhlgang sowie auch Schmerzen oder Druck in Becken und Leiste.

Den Beckenboden stärken

In der gynäkologischen Abteilung des Ortenau Klinikums Kehl nimmt die Urogynäkologie einen besonderen Schwerpunkt ein, etwa bei Beckenbodensenkungen und Harninkontinenz. „Zur Therapie von Beckenbodenfunktionsstö-

rungen kommen sowohl konservative als auch operative Möglichkeiten zum Einsatz“, erläutert Chefarzt Felix Liber. Zur sogenannten konservativen Behandlung zählen beispielsweise physiotherapeutische Übungen, mit denen die Beckenbodenmuskulatur gezielt gestärkt wird, medikamentöse Therapien und Beratungen zu Lebensstil- und Diät-Fragen. Sind diese Ansätze ausgeschöpft, kann der Arzt auch eine sogenannte Beckenboden-Rekonstruktionsoperation durchführen. „Einen sehr großen Schritt zum Wohle der Patientinnen haben wir in den letzten Jahren mit einer neuen Operationsmethode mit Kunststoffnetz und TVT Band getan“, so Felix Liber. Positiv an der TVT-Operation ist unter anderem, dass sie minimal invasiv und in Lokalanästhesie durchgeführt werden kann. „Diese Methode hat zu einem deutlich erhöhten Operationserfolg geführt, der in bis zu 80% aller Fälle ein positives Ergebnis hervorbringt.“



Physiotherapeutische Übungen helfen, den Beckenboden zu stärken.



Poulette aus dem Ofen

Zutaten (für ca. 4 Personen):

- 1.400-1.800 g Poularde oder Hähnchen
- 600 g geschälte Kartoffeln oder neue Kartoffeln mit Schale
- 300 g kleine Zwiebeln
- eine Handvoll Champignons
- 4 Zehen Knoblauch
- 500 g Karotten
- 500 g Sellerie
- 4 Tomaten oder Kirschtomaten
- 300 g Zucchini, 1-2 rote Paprika
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, schwarz und frisch gemahlene Paprika
- ein Strauß frische Kräuter wie Thymian, Rosmarin, Salbei, ein Zweig Lavendel und ein Lorbeerblatt.
- etwas altbackenes oder auch frisches Baguette oder Brot

Temperatur: 200°C, Garzeit: 40 Minuten

Zubereitung:

Geflügel waschen und trocken reiben, außen und innen mit dem Salz, den Gewürzen und ein wenig Olivenöl einreiben. Den Gewürzstrauss und einige halbierte Knoblauchzehen in das Innere des Hähnchens bzw. der Poularde geben.

Das Gemüse Das Gemüse putzen und waschen, die Möhren in 1 cm dicke Scheiben schneiden, Sellerie ebenfalls in 1 cm dicke Stücke schneiden, Paprika vierteln. Kleine Kartoffeln können ganz hinzugegeben werden, große Kartoffeln sollten jedoch

ebenfalls geviertelt bzw. geachtelt werden. Tomaten halbieren, Zwiebeln vierteln und die ganzen Champignons hinzugeben. Das Gemüse leicht salzen, pfeffern und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Das Gemüse nun auf einem tiefen Backofenblech verteilen, das Huhn bzw. die Poularde mittig platzieren.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen, das Geflügel mit dem Gemüse auf der untersten Schiene 40 Minuten braten lassen. Nach 30 Minuten kann die Hitze nachreguliert werden und die Brust des Hähnchens bzw. der Poularde mit Fond oder etwas Wein (1/8 l) be-

träufelt werden. Jetzt können auch die Brotscheiben im Blech verteilt werden – das Brot nimmt den Bratensaft auf und wird später knusprig und lecker. Nach 40 Minuten sind Geflügel, Kartoffeln und Gemüse gar.

Zu guter Letzt muss das Hähnchen bzw. die Poularde noch zerlegt werden. Als Begleitetränke eignen sich sowohl ein provenzalischer Rosé, ein trockener Müller aber auch ein eisgekühltes Bier.

Viel Spaß bei der Zubereitung und einen guten Appetit!
Ihr Wilfried Bläsi



nachgefragt

Fragen an Herrn Wilfried Bläsi,
Küchenchef des Ortenau Klinikums
Lahr-Ettenheim

Wie viele Mahlzeiten werden von Ihnen und Ihrem Team täglich zubereitet?

Eine ganze Menge: knapp 2.000 Mahlzeiten servieren wir täglich, davon allein 800 zum Mittagessen. Auch Außenbelieferungen für die Kindergärten „Kleine Strolche“ und „Bottenbrunnen“, für den Pflegedienst Santern und die Psychosomatische Tagesklinik sind darin enthalten.

Bevorzugen Sie bestimmte regionale Lebensmittel?

Ja, selbstverständlich. Obst und Gemüse werden von einem regionalen Gemüsehändler geliefert, der nur regionale Produkte vertreibt. Äpfel und Birnen kommen

direkt vom Erzeuger zu uns. Das Rindfleisch erhalten wir vom „Echt Schwarzwald“, einer Vermarktungsorganisation, die ausschließlich Fleisch aus der Region vertreibt.

Wie wichtig ist eine ausgewogene Ernährung – und kann diese auch in einer Großküche gewährleistet werden?

Ernährung ist eine sehr individuelle Angelegenheit. Gerade deshalb ist es eine große Herausforderung, so viele unterschiedliche Menschen zufrieden zu stellen. Bei der Zusammenstellung des Speiseplans legen wir großen Wert auf ein angemessenes Verhältnis von Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten und orientieren uns bei der Nährwertrelation stets an den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Außerdem berücksichtigen wir die regionalen Vorlieben, da unser Klientel hauptsächlich aus der Region kommt.

Was ist Ihre persönliche Leibspeise?

Ich habe keine persönliche Leibspeise. Ich esse alles gern, was von ordentlicher Her-

kunft ist und frisch und sauber zubereitet wurde. Was mir dabei auch ganz wichtig ist: Dass Leidenschaft und Sachverstand bei der Zubereitung mitgewirkt haben. Das merkt man dem Gericht an – egal ob's eine Scheibe Brot oder ein Mittagessen ist.

Als Küchenchef muss man stets probieren und abschmecken – betreiben Sie einen besonderen Ausgleich, zum Beispiel Sport?

Bis zu meinem 50. Lebensjahr habe ich überhaupt keinen Sport gemacht. Dann bin ich auf den Geschmack gekommen. Fahrrad fahren ist für mich heute ein Muss. Ich fahre oft mit dem Fahrrad von Gengenbach nach Lahr zur Arbeit. Auch bei der 48 Kilometer langen Mountainbike Marathon Challenge in Offenburg bin ich dabei. Ansonsten mache ich täglich Gymnastik und ein bißchen Krafttraining. Im Dezember freue ich mich schon auf den 30 Kilometer langen Freundschaftslauf von Durbach nach Straßburg – ganz nach dem Motto „Bewegung ist Leben“.

Genuss mit allen Sinnen

Kennen Sie das auch? Die Zeit drängt, die Bahn wartet nicht, ein Termin jagt den nächsten. Der Magen knurrt, doch für eine richtige Essenspause finden Sie nicht die Zeit. Schnell noch ein Apfel zwischendurch. Schmeckt er süß oder mehlig, ist er rot oder grün? Halten Sie kurz inne. Etwas mehr Genuss sind sie sich und ihrem Körper schuldig.

Denn die Nahrung ist der vitale Atem aller Lebewesen. (Buddhistische Weisheit) Chakra Samhita, 27, 349

Inmitten des hektischen Alltags wirkt ein Moment für bewussten Genuss entspannend und belebend. Früher, in Kinderzeiten, war das einfacher. Erinnern Sie sich noch an den Geruch von frischem Apfelkuchen oder den Geschmack von Omas Rotkohl? Riechen, Schmecken, Sehen, Hören und Tasten gehörten zur Nahrungsaufnahme dazu und leisteten einen ganz wichtigen Beitrag zu Wohlbefinden und Gesundheit. Wie können wir heute wieder bewusster essen und trinken und Genuss neu erlernen?

Schließen Sie doch einmal die Augen!

Versuchen Sie, die Obstsorten in Ihrem Obstkorb mit den Fingern zu ertasten. Sie werden merken, dadurch konzentrieren Sie sich bewusst auf die Beschaffenheit, Form und Oberfläche der Produkte. Oder nehmen Sie sich ein Stück Schokolade und riechen daran. Was meinen Sie, riecht sie nicht intensiver als sonst? Haben Sie schon

einmal an Schokolade gerochen? Danach legen Sie die Schokolade auf Ihre Zunge und lassen sie dort einen Augenblick. Schieben Sie das Stück Schokolade ohne Hast in die linke Wange und anschließend in die rechte Wange. Lassen Sie die Schokolade langsam wie ein Bonbon im Mund schmelzen. So aktivieren Sie nicht nur Ihre Sinne, sondern schärfen auch die Wahrnehmung für die Bekömmlichkeit der Nahrungsmittel, die Sie zu sich nehmen. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

Machen Sie es wie die Gourmets!

Genuss ist keine Frage der Menge, sondern vielmehr eine Frage der Qualität. Wer gerne isst, isst deshalb aber noch lange nicht zu viel. Machen Sie es wie die Gourmets: von jedem etwas, aber in kleinen Portionen. Ein kleiner Tipp: Untersuchungen haben ergeben: Ein geleerter Teller löst Sättigungsgefühle aus. Nehmen Sie doch kleine Teller anstelle von großen.

Weil darauf auch kleine Portionen groß aussehen, essen Sie automatisch weniger.

Kreieren Sie schöne Augenblicke!

Im Restaurant werden wir oft von kunstvoll angerichteten Tellern verwöhnt. Auch so wird unser Genuss am Essen gesteigert. Das können wir im Alltag oft mit Kleinigkeiten erreichen: Portionieren Sie zum Beispiel gekochten Reis mit einer Tasse oder einem Eisportionierer auf dem Teller, erscheint der „normale“ Reis als appetitliche Kugel wie im Restaurant. Zur optischen und geschmacklichen Aufwertung eines Gerichtes eignen sich frische Kräuter und Gewürze hervorragend. Auch Kerzen, Blumen und Servietten können helfen, Mahlzeiten als schöne Augenblicke zu genießen.

Probieren Sie doch öfter neue Gerichte aus!

Holen Sie sich Urlaubserinnerungen in die eigenen Wände zurück und kochen Sie auch ab und zu etwas aus fernen Ländern. Haben Sie Mut für neue und vielleicht auch etwas ungewöhnliche Gewürze wie geräucherte Paprika, Pfeffer, der mit Orangen- oder Zitronenschalen gewürzt ist, oder die vielen unterschiedlichen Curry-Varianten von mild über scharf bis fruchtig-süß. Verwenden Sie doch mal ein Kürbiskernöl, um den Feldsalat anzumachen. Sie werden erstaunt sein wie gut das harmoniert! Gerade für Feldsalat eignen sich statt der üblichen „Kracherle“ und Speck auch Walnussstückchen oder leicht angerösteter Sesam zum Bestreuen des Salates. Es gibt viel zu entdecken! Viel Spaß beim Ausprobieren!

Diät- und Ernährungsberatung am Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim

Bei der Behandlung von Patienten, die aufgrund von Diabetes, Zöliakie, Laktosetoleranz und ähnlichen Erkrankungen auf eine spezielle Ernährung angewiesen sind, kommt der individuellen Ernährungsberatung eine wichtige Rolle zu. Der Aufgabenbereich der Diät- und Ernährungsberatung am Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim umfasst daher sowohl die Schulung als auch die Beratung und Kontrolle der Patienten. Auf ärztliche Verordnung erhalten stationäre Patienten, die beispielsweise unter Übergewicht leiden, eine intensive Ernährungsberatung. Patienten der ambulanten Reha werden in einem Vortrag Hilfestellungen für die Ernährung im Alltag gegeben. Die staatlich geprüften Diätassistentinnen stehen Patienten in jeder Lage unterstützend und beratend zur Seite.

Die Diät- und Ernährungsberatung rät:

Gutes Essen sollte in Maßen genossen werden, denn dies unterstützt die Gesundheit. Dabei sind die Regeln der gesunden Ernährung zu beachten:

- 3x Gemüse pro Tag
- 2x Obst pro Tag
- täglich Kartoffeln od. Reis od. Teigwaren
- bei allen Gerichten und Nahrungsmitteln sollte der Fett- und Zuckergehalt beachtet werden.
- Auf die ausreichende Trinkmenge achten in Form von verschiedenen Sorten Mineralwasser, die man geschmacklich mit ungespritzten Zitronen- oder Orangenscheiben aufwerten kann.




Von links nach rechts:

Bärbel Müller
Ulrike Schiebel-Huber
Jessica Andlauer
Meike Schwaab

Gehirnjogging – trainieren Sie Ihre grauen Zellen!

KREUZWORTRÄTSEL

Füllen Sie die senkrechten und waagerechten Spalten aus. Die nummerierten Kästchen ergeben ein Lösungswort.

ärztlicher Arbeitsraum	↘	Paar von Körperorganen	↘	Automobilweltverband	↘	dt. Missionsarzt (Albert)	↘	Ausruf ausgelassener Freude	↘	asiat. Heilpflanze	↘	umsehen, um zu finden	↘	landwirtsch. Tätigkeit	Mediziner, Dentist	↘	Kurzform von Wilhelmine	Signalfarbe	
↙				operierender Mediziner	↙							3	Dekor	↙				↙	
Fabeltier		ein Messgerät einstellen	↙				8			Internet-Diskussion		ehem. Apothekergewicht	↙			11	Adresskürzel im Internet		
↙				abwertend: Schriftstück	↙							franz.: Straße	↙	größtes Organ des Menschen	↙			↙	
Zubehörteil, Sonderausstattung		Gewässerstrand	↙	Lebensunfähigkeit	↙	gegorener Honigsaft		aus Erz	6					Spalte, Riss (Med.)		ohne Inhalt		artist. Showtanz	
↙			2					Ausruf der Verwunderung					angenommen, dass	↙				↙	
Flutwelle von Seebeben	angenehm, behaglich			alt	↙							arabische Fürsten	↙				1	Plüschpullover	
Eigentum, Habe	↙					Die Ortenau Gesundheitswelt ist auch online abrufbar!							alternativer Personenkreis	↙				↙	
↙			Vorsilbe: Trillions-tel			asiat. Land									Wundpflasterstreifen	↙			
Fragewort		saudi-arab. Provinz	↙										österr. TV-Sender (Abk.)		Hauterkrankung		chem. Z.: Cassiopeium		
↙								weibliches Hormon								besitzanzeigendes Fürwort			Riechorgan
Erkältungssymptom		süd-amerik. Wurfgerät		ital. Tonsilbe	12		www.ortenau-gesundheitswelt.de						Vorsteherdrüse	Faserpflanze					7
↙						zerschlissenes Stück		Vorname Laurels				Luftreifen	↙				13	rauschhafter Zustand	
med.: Gefäßverstopfung	Krankenhaus		ungleich	deutscher Buchstabe	↙							kleine Hautentzündung		kroatische Adriainself	↙				
Auftraggeber eines Anwalts	↙						Frauenname		Arznei-laden	9									
Abk.: Local Area Network				Mund der Tiere		Heilpflanze	↙							Herings-fisch		süd-deutsch: Straßenbahn			besitzanzeigendes Fürwort
Fluss ins Weiße Meer		Kirchengalerie	↙					Abk.: Turn- und Sportverein		Platz, Stelle, Ort			5	↙					
↙	14					Stadt in Belgien	↙			Einschnitt im Gelände	↙				grob, ungehobelt	↙			
langes Bootsruder		Sinnesorgan (Mz.)			4			immer	↙						Gottheit der Germanen	↙			
↙						Reizleiter im Körper						Krachmacher	↙						

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

KREUZWORTRÄTSEL

german. Frühlingsgöttin		chemisches Element	waldlose, wildgrüne Ebene		Stadt auf Sizilien		Flusslauf-landschaft in Tirol	ein-stellige Zahl		Winter-sportart	Ausgabe von Wert-papieren	Blüten-stand	ver-hängnis-voll		franz. Wein-qualitäts-stufe		Laub-baum
winter-licher Nieder-schlag							anhal-tende Kälte										
Halb-wüchsi-ger					Kehre im Kunst-fliegen					Laut der Katze					Acker-gerät		Pep, Schwung
					DDR-Geheim-dienst		Ich-Mensch							Lebens-gemein-schaft			
Mutter Jesu		Abk.: med.-techn. Assistent		stark abfallend						Früh-jahrs-gemüse							
							Wirts-häuser	Singvogel						Skilauf-technik			Ort der Olymp. Wintersp. 1998
Christ-baum-schmuck	Früh-lings-monat		Fremd-wortteil: über, oberhalb	über-trieben, extrem						Tier-jugend-form		Gold-minen-anteil	Binde-wort (falls)				
Moder-fleisch				Sporen-pflanze		Gebets-schluss-wort		Schnee-stück-chen							dt. Spielkarte		metall-haltige Gesteine
Kriminal-polizei (Kw.)		Boot der Eskimo						Abk.: inter-national	Abk.: Anlei-tung				venezian. Herrscher				
						öster. Skifahrer (Her-mann)											
auch genannt		Winter-sportart							Abk.: Ver-ein dt. In-genieure					poetisch: Frühling			
						Fischer-tensil (Mz.)											
											US-Filmstar (Marilyn) †						

LÖSUNGEN

SUDOKU

KREUZWORTRÄTSEL

SUDOKU

Trainieren Sie Ihre kombinatorischen Fähigkeiten und ergänzen Sie die fehlenden Zahlen. In jeder Reihe (waagrecht und senkrecht) dürfen die Ziffern 1-9 nur einmal vorkommen. Auch in jedem kleinen Quadrat darf jede Ziffer nur einmal vorkommen.

Viel Erfolg!

2	3				1		5
			4				
	8		1		2	6	
	2	5			1		
7					6		
						8	
					5		6
			6			3	
8		9		2			

Unsere Klinikstandorte und Fachabteilungen

Wir sind für Sie da



Ortenau Klinikum Achern

Standort Achern

Josef-Wurzler-Straße 7
77855 Achern
Telefon 07841 700-0
Fax 07841 700-1090
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
Dr. Mathias Huber



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

Unfall-, Orthopädische
und Wirbelsäulenchirurgie
Prof. Dr. Akhil P. Verheyden
Viszeral-, Gefäß- und Thoraxchirurgie
Dr. Werner Lindemann
Medizinische Klinik
Dr. Theo Vetter
Klinik für Anästhesiologie
und operative Intensivmedizin
PD Dr. Thomas Fösel
Klinik für Schmerztherapie,
Schmerzzentrum
Dr. Gerhard Deynet
Belegabteilung Nephrologie
Belegarzt
Dr. Klaus Sodemann



Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Standort Gengenbach

Leutkirchstraße 32
77723 Gengenbach
Telefon 07803 89-0
Fax 0781 472-1002
E-Mail info@og.ortenau-klinikum.de

Fachabteilungen/Ltd. Ärzte

Medizinische Klinik – Endokrinologie,
Diabetologie, Rheumatologie
Dr. Wolfgang Ammer
Orthopädie,
Spezielle Orthopädische Chirurgie,
Orthopädische Rheumatologie,
Sportorthopädie
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, Darmzentrum Ortenau
Prof. Dr. Leonhard Mohr
Medizinische Klinik – Kardiologie, Pneumologie, Angiologie, Intensivmedizin, Herzinfarktzentrum
Prof. Dr. Manfred Mauser
Klinik für Unfall-, Orthopädische und Wirbelsäulenchirurgie
Prof. Dr. Akhil P. Verheyden
Klinik für Viszeral-, Gefäß- und Thoraxchirurgie, Urologie, Gefäßzentrum, Pankreaskarzinomzentrum
Dr. Werner Lindemann
Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Brustzentrum
Prof. Dr. Axel Göppinger
Klinik für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde, spezielle Kopf-Hals-Chirurgie und plastische Operationen
Dr. Olaf Ebeling
Neurologische Klinik, Regionaler Schlaganfallschwerpunkt
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. Michael Neuburger
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
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
Thoraxchirurgie
Dr. Lothar Latzke
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
Frauenklinik mit Brustzentrum,
Gynäkologisches Krebszentrum,
Perinatalzentrum Level 1
Dr. Andreas Brandt
Dr. Winfried Munz
Belegärzte
Dr. Peter Ahlborn
Brigitte Landschütz
Dr. Matthias Ruff



**Ortenau Klinikum
Offenburg-Gengenbach**

Standort Offenburg St. Josefsklinik

Weingartenstraße 70
77654 Offenburg
Telefon 0781 472-0
Fax 0781 472-1002
E-Mail info@og.ortenau-klinikum.de

Fachabteilungen/Ltd. Ärzte

Medizinische Klinik – Gastroenterologie,
Hepatology, Diabetologie, Infektiologie
Prof. Dr. Wolf-Bernhard Offensperger
Plastische, Ästhetische und
Rekonstruktive Chirurgie
Dr. Tilman Schottler
Psychosomatische Medizin
und Psychotherapie
Dr. Dr. Reinhard Niemann
Augenklinik
PD Prof. h.c. (Twer) Dr. Konrad Hille

Neurologie, Schlafmedizin,
Schlaganfallereinheit, Neurogeriatrie
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. 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 Ansorge
Dr. Oliver Datz
Anästhesie
Dr. Jürgen Hug
Dr. Thomas Landgraf
Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde
Belegarzt
Dr. Günter Kuhlicke
Gynäkologie (ab 01.01.2012)
Belegärzte
Dr. Hansjörg Ehret
Dr. Rudolf Halder

Pflege und Betreuung für die Menschen in der Region

Sich zuhause fühlen



Pflegeheim am Nollen Ortenau Klinikum

Standort Gengenbach

Nollenstraße 11a
77723 Gengenbach
Telefon 07803 89-8541
Fax 07803 89-8552
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 sowohl ältere und pflegebedürftige als auch geistig behinderte, psychisch kranke und alkoholkranken Menschen ein pflegerisches kompetentes und menschlich liebevolles Zuhause an. Wir heißen sie gerne auf Dauer willkommen, betreuen sie aber genauso gerne als Kurzzeitpfleger oder Tagespflegegast. 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.

In Zell a. H. haben wir ein Haus mit drei kleinen Wohngruppen, auf denen wir uns auf die Betreuung von Menschen mit einer schweren Demenz spezialisiert haben.



Das Pflege- und Betreuungsheim Ortenau Klinikum, das Pflegeheim am Nollen und die ökumenische Sozialstation St. Martin sind Träger des Gengenbacher Pflegenetzwerks e.V.. 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 Pflegenetzwerks e.V.

- Tagesbetreuung im Charlotte-Vorbeck-Haus (neben der Stadtkirche Gengenbach)
- Internetcafé für Senioren im Treff des Charlotte-Vorbeck-Hauses
- Essen auf Rädern
- Ambulante und stationäre Betreuung altersgebrechlicher, psychisch kranker und geistig verwirrter Menschen
- Behandlung nach ärztlicher Verordnung
- Eingliederungshilfe für seelisch, geistig und körperlich behinderte Menschen
- Außenwohngruppen
- Betreutes Wohnen für erwachsene behinderte Menschen
- Hausnotruf
- Hauswirtschaftliche Versorgung

Die medizinische und pflegerische Kompetenz



ORTENAU
KLINIKUM

In guten Händen.

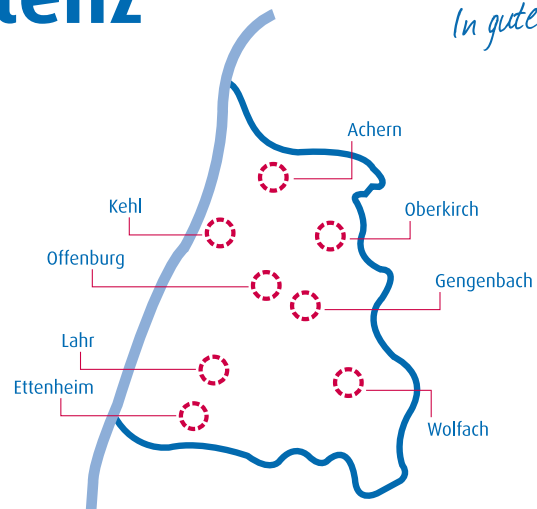
Für Sie die beste Therapie

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.



- Zentrum für Altersmedizin Offenburg
- Augenklinik Offenburg
- Brustzentrum Lahr/Offenburg
- Darmzentrum Lahr/Offenburg
- Endoprothetik Ortenau Gengenbach/Achern/Lahr/Wolfach
- Gefäßzentrum Lahr
- Geriatriischer Schwerpunkt Offenburg
- Herzinfarktzentrum Lahr
- HNO Lahr
- Kinderheilkunde und Jugendmedizin Offenburg
- Mutter-Kind-Zentrum Offenburg
- Nephrologisches-/Shuntzentrum Offenburg
- Onkologischer Schwerpunkt Offenburg/Lahr
- Pankreaskarzinomzentrum Lahr
- Institut für Pathologie Lahr
- Perinatalzentrum Level 1 Offenburg
- Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie Offenburg
- Pneumologisch-Thoraxchirurgisches Zentrum Offenburg
- Prostatakarzinomzentrum Offenburg
- Radio-Onkologie Offenburg
- Zentrum für Schlafmedizin Offenburg
- Regionaler Schlaganfallschwerpunkt Lahr
- Lokale Schlaganfalleinheit Offenburg
- Schmerzzentrum Ettenheim
- Sportmedizin Ortenau Gengenbach
- Traumatologie Lahr/Offenburg
- Urologie und Kinderurologie 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