

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



**Herzinfarktzentrum –
schnelle Hilfe
rund um die Uhr** Seite 16



**Bewegungstherapie
bei Krebserkrankungen**
Seite 10



**Offenburger Urologie
zählt zu Deutschlands
besten Fachkliniken**
Seite 25

Titelthema:

Achtsam leben

Ihr Sommer der inneren Balance Seite 4



INHALT

TITELTHEMA



Achtsam leben

Ihr Sommer der inneren Balance

4



REPORTAGEN

10 Bewegungstherapie
bei Krebserkrankungen

12 Volkskrankheit Krampfadern
Wenn die Venen nachgeben

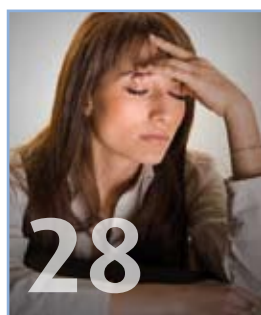
14 Gastroskopie
Der Blick in den Magen

16 Herzinfarktzentrum
Schnelle Hilfe rund um die Uhr

24 Gallensteine
Wann ist eine Operation sinnvoll?

26 Die Schlüsselloch-Chirurgie
Rasche Genesung, kaum Narben

28 Migräne meistern
Wege aus dem Schmerzkarussell



SERIE „ÜBUNGEN ZUR GESUNDHEIT“

8 Die Wirbelsäule
Leben mit gesundem Rücken



IMPRESSUM

Ortenau Gesundheitswelt Nr.3/2012

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 472-0

Telefax: 0781 472-8302

Internet: www.ortenau-gesundheitswelt.de

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

Redaktion und Realisation:

Heidelberger Institut für Gesundheitskommunikation
- NEU:KOM GmbH

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 Krebshilfe e.V.



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	13
Gesundheit & Wellness	25

SERIE „KLINIKSELSORGE“

„Hoffnung und Zuversicht schöpfen“

Am Ortenau Klinikum in Lahr kümmern sich Martin Abler, Ute Krall und Dora Lutz um das geistige Wohl der Patienten

7

SERIE „KÜCHE UND ERNÄHRUNGSBERATUNG“

Leicht und fit durch den Sommer	30
Rezept: Gefülltes Schweinelendchen mit Blattspinat im Sesammantel	31

UNTERHALTUNG

Ihr TV-Programm

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

18-20

Rätseseiten

32

RATGEBER

Das richtige Betreuungsheim finden	21
------------------------------------	----

TERMINE

Kreißsaalführungen 2012

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

Ihr Sommer der inneren

Mit Achtsamkeit und Meditation zu mehr Gelassenheit

Telefonate führen, E-Mails beantworten, nebenbei ein Häppchen essen und in Gedanken schon wieder ganz woanders sein: Wir leben in einer Welt der Gleichzeitigkeit. Überall und in jedem Moment sind wir Adressat unzähliger Informationen und Anreize – der moderne Mensch muss ein wahrer „Multitasker“ sein. Doch Multitasking, also die Fähigkeit, mehrere Tätigkeiten zur gleichen Zeit durchzuführen, ist eine der Ursachen für hohe Stressbelastung.

Stress ist nicht gleich Burnout

„Bewegt sich die Arbeitslast regelmäßig am Limit, drohen gesundheitliche Konsequenzen wie etwa der vielzitierte Burnout“, so Dr. med. Dr. phil. Reinhard Niemann, Chefarzt Psychosomatische Medizin und Psychotherapie in der St. Josefsklinik in Offenburg und am Klinikum in Lahr.



Balance

Glaubt man aktuellen Studien und Medienberichten, ist Burnout (die permanente Erschöpfungsdepression) längst zu einem Massenphänomen geworden. Doch Dr. Niemann relativiert: „Burnout ist die Konsequenz einer meist langjährigen und hohen Stressbelastung. Stress, Termin- und Leistungsdruck führen aber nicht zwangsläufig zu dem sprichwörtlichen Ausbrennen.“

Distress und Eustress

Mediziner definieren Stress als einen Zustand der Alarmbereitschaft für den Or-

ganismus: Der Körper stellt sich auf eine erhöhte Leistung ein. Tatsächlich gibt es zwei Arten von Stress: den belastenden Distress, der die Stimmung drückt und das Denken lähmt, und den positiv wirkenden, leistungsfördernden Eustress, der das Immunsystem stimuliert und die Ausschüttung des Glückshormons Endorphin bewirkt. „Entscheidend ist also auch, ob der Betroffene die jeweiligen Stress-Reize als positiv-herausfordernd oder negativ-belastend bewertet“, konkretisiert Dr. Niemann.

Ausgleichsstrategien

Damit aus einer temporären Stressbelastung erst gar kein chronisches Leiden wird, sollten schon bei ersten Anzeichen individuelle Techniken entwickelt werden, die eine vernünftige Balance aus Anspannung und Entspannung bewirken.

„Jeder von uns kann Ausgleichsstrategien entwickeln, um seine persönliche, innere Balance zu finden“, so Dr. Niemann. Dazu gibt es eine Vielzahl unterschiedlicher Möglichkeiten, deren Wirksamkeit auch wissenschaftlich erwiesen ist. Seien es Yoga oder Übungen zur achtsamkeitsbasierten Stressreduktion: Alle diese Methoden haben das Ziel, Körper und Seele zur Ruhe kommen zu lassen.

Wappnen für Herausforderungen

Ein regelmäßiger Zustand der inneren Einkehr hat eine Vielzahl positiver Effekte, von der Lockerung der Muskeln bis hin zur Regulation der Herzfrequenz. Deshalb kommen derlei Techniken häufig auch in der Krankenbehandlung zum Einsatz. „Regelmäßige Meditations- oder Achtsamkeitsübungen wirken sich wie ein Training auf die stressverarbeitenden Areale unseres Gehirns aus“, erklärt Dr. Niemann. Das Resultat: Wer sich mit den richtigen Techniken erfolgreich zu entspannen weiß, behält in stressigen Si-



nachgefragt

Fragen an Dr. Dr. Reinhard Niemann, Chefarzt Psychosomatische Medizin und Psychotherapie in der St. Josefsklinik in Offenburg und am Klinikum in Lahr, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Psychoanalyse, Innere Medizin.

Herr Dr. Niemann, viele Menschen begegnen Meditation und Achtsamkeit noch immer mit Skepsis.

Die positiven Wirkungen einer regelmäßigen, inneren Einkehr sind inzwischen auch wissenschaftlich erwiesen – und sie haben einen sehr realen Zweck, nämlich den Menschen im Alltag mehr Zufriedenheit und innere Ruhe zu geben. Schon kurze Meditations-Übungen können zudem die Aufmerksamkeit und das Konzentrationsvermögen stärken.

Stichwort Burnout: Woran merken Betroffene, dass sie tatsächlich von einer Erschöpfungsdepression befallen sind?

Die Symptome eines Burnouts können individuell sehr unterschiedlich sein, dazu zählen stark verminderte Leistungsfähig-

keit und eine anhaltende, emotionale Erschöpfung mit Antriebslosigkeit, aber auch Müdigkeit oder umgekehrt Schlaflosigkeit. Wer merkt, dass er ohne fremde Hilfe nicht mehr aus dem Stimmungstief kommt, sollte in jedem Fall professionellen Beistand in Anspruch nehmen. Der erste Schritt hierzu ist ein ambulantes Vorgespräch mit Einweisung durch den behandelnden Haus- oder Facharzt. Am Anfang einer jeden Therapie muss dabei immer das Eingeständnis des Betroffenen stehen, dass er Hilfe braucht – und diese auch akzeptiert. Durch die Therapie erhalten Betroffene in erster Linie Konzepte und Strategien, die dabei helfen, eigene Ressourcen zur Stressbewältigung zu aktivieren.

Welche Leistungsschwerpunkte bieten Sie in Ihrer Fachklinik?

Wir bieten Hilfe für Menschen mit stationär behandlungsbedürftigen psychosomatischen Störungsbildern. Dazu zählen somatoforme Störungen, also körperliche Beschwerden, die sich nicht hinreichend auf eine organische Erkrankung zurückführen lassen, aber natürlich auch seelische Erkrankungen wie Ess-Störungen, Phobien, Zwänge, depressive Störungen und somato-psychische Erkrankungen, beispielsweise bei Diabetes mellitus, chronischen und malignen Erkrankungen. Unsere Behandlungsverfahren umfassen tiefenpsychologische und analytische Gruppen- und Einzelthe-

rapie, Verhaltenstherapie, Gestaltungstherapie, konzentrierte Bewegungstherapie oder auch Entspannungsverfahren. Alle diese Ansätze haben ein Ziel, nämlich das Leben der Betroffenen wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

kontakt

**St. Josefsklinik in Offenburg
Psychosomatische Medizin
und Psychotherapie**

Dr. med. Dr. phil. Reinhard Niemann
Weingartenstraße 70
77654 Offenburg
Tel. 0781 471-2801
E-Mail: psychotherapie@og.ortenau-klinikum.de

**Ortenau Klinikum in Lahr
Psychosomatische Medizin
und Psychotherapie**

Dr. med. Dr. phil. Reinhard Niemann
Klosterstraße 19
77933 Lahr
Tel. 07821 93-2901
E-Mail: psychotherapie@le.ortenau-klinikum.de

tuationen einen kühlen Kopf und gerät folglich gar nicht erst in Gefahr, einen Burnout zu erleiden. Denn Stress ist ein reversibler Prozess, der minimiert oder sogar neutralisiert werden kann.

Achtsamkeit

Zu den Techniken, die dies ermöglichen, zählt das Prinzip der Achtsamkeit. Achtsamkeit bedeutet, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren – nämlich den Augenblick. Der Geist soll sich von Ängsten, Sorgen, Unsicherheiten und Erwartungen lossagen und von einem Tun-Modus in einen Sein-Modus übergehen. Ziel von

achtsamkeitsbasierten Übungen ist es, die eigene, innere Stille wieder erlebbar zu machen. „Unser Gehirn ist darauf programmiert, laufend verschiedenste Reize wahrzunehmen, einzuordnen und zu beurteilen“, führt Dr. Niemann aus. In Indien nennt man die Tatsache, dass unser Verstand nur schwerlich aufhören kann, neue Gedanken zu produzieren, sehr treffend „Affengeschnatter“.

Mittel gegen das „Affengeschnatter“

Doch wenn sich unser Denken nur um Zukünftiges, Vergangenes oder Nebensächliches dreht, kann der Augenblick

nicht aktiv erlebt werden. Ein wichtiger Schritt in Richtung Achtsamkeit ist es deshalb, quälende Gedanken verstummen zu lassen, sich dem Jetzt zuzuwenden und eine entspannende, innere Stille im Kopf zuzulassen. Warum nutzen Sie die nächsten Monate nicht, um mehr Achtsamkeit in Ihr Leben zu bringen und zu Ihrem ganz persönlichen Sommer der inneren Balance zu finden? Nachfolgend erläutern wir dazu einige einfach auszuführende Übungen. Mehr davon finden Sie im Internet unter www.Ortenau-Gesundheitswelt.de.

Achtsamkeitsübungen für den Alltag



Meditation macht gelassener und gesünder, und glücklicherweise müssen Sie kein buddhistischer Mönch sein, um die positive Wirkung der inneren Einkehr zu bemerken. Wichtig ist nicht, wie lange Sie meditieren, sondern wie regelmäßig. Dabei steht der Begriff Meditation für einen Zustand ebenso wie für die vielen Wege, mit denen man Gelassenheit erreicht. Dazu zählen stille Formen der Einkehr wie das im Buddhismus beheimatete Zen oder die christliche Kontemplation. Meditative Übungen, bei denen Sie sich bewegen, sind etwa das chinesische Tai Chi und das aus Indien stammende Übungssystem des Yoga mit seinen unterschiedlichen Sitz- und Körperhaltungen. Welche Methode für Sie die Richtige ist, können nur Sie alleine entscheiden. Lassen Sie sich dabei jedoch auf keinen Fall von Ideologien vereinnahmen oder beeinflussen. Eine gute Anlaufstelle zum Prüfen und Erlernen unterschiedlicher Mediationstechniken sind die Volkshochschulen. Weitere Infos und Kursprogramme finden Sie unter www.vhs-offenburg.de.



Achtsames Gehen. Eine einfache Achtsamkeitsübung zum Einstieg ist Achtsames Gehen. Gerade Gehen ist eine alltägliche Handlung, die in der Regel völlig unbewusst stattfindet. Suchen Sie sich dazu einen Ort, an dem Sie ungestört sind, etwa Garten, Wald oder Park. Fangen Sie langsam und ohne ein bestimmtes Ziel an zu gehen, und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Füße und den Takt von deren Bewegung. Spüren Sie, wie Sie bei jedem Schritt das Gewicht verlagern und werden Sie zum inneren Beobachter Ihres Selbst. Für den Einstieg sollten Sie diese Übung zehn Minuten ausführen. Schon nach kurzer Zeit werden Sie feststellen, wie Ihre Gedanken zur Ruhe kommen.



Achtsames Atmen. Begeben Sie sich für diese Übung an einen ruhigen Ort und nehmen Sie eine bequeme Position im Liegen oder Sitzen ein. Schließen Sie die Augen und lauschen Sie dem Rhythmus Ihrer Atmung. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Bauchdecke, die sich mit jedem Ein- und Ausatmen hebt und senkt. Zählen Sie Ihre Atemzüge von eins bis zehn, dann beginnen Sie erneut. Sollten sich Ihre Gedanken verselbstständigen oder Sie die aktuelle Zahl vergessen, ärgern Sie sich nicht, sondern lenken Sie Ihre Konzentration wieder sanft auf die Atmung. Auch diese Übung sollten Sie etwa zehn Minuten ausführen.



Momentaufnahme. Halten Sie jeden Tag mehrmals inne und fragen Sie sich, wie Sie sich in diesem Moment fühlen. Welche Gedanken denken Sie jetzt gerade? Spüren Sie innere Unruhe oder Entspannung? Freude oder Ärger? Sinn dieser einfachen Übung ist es, die jeweilige Situation so wahrzunehmen und zu akzeptieren wie sie ist, und unabhängig von allen Einflüssen einen Moment Ruhe zu gewinnen.

Von oben:
© nyul - Fotolia.com
© somenski - Fotolia.com
© Amir Kaljickovic - Fotolia.com
© contrastwerkstatt - Fotolia.com



In dieser Ausgabe:
Ein Krankenhausaufenthalt ist oft mit einer Umstellung verbunden: Patienten finden sich in einer fremden Umgebung wieder, sind krank und auf Hilfe angewiesen. Am Ortenau Klinikum in Lahr kümmern sich Martin Abler, katholischer Pastoralreferent, Ute Krall, evangelische Pfarrerin und Dora Lutz, evangelische Diakonin, um das geistige Wohl der Patienten. Das Seelsorge-Team gibt Auskunft über die Herausforderungen und Erfüllungen der Klinikseelsorge im Lahrer Klinikum.

„Hoffnung und Zuversicht schöpfen“

Welche Rolle spielt für Sie heute die Seelsorge in einem modernen Krankenhaus?

Martin Abler: Seelsorge spielt immer die Rolle, die wir ihr beimessen. Seelsorgerliche, spirituelle Fragen bewegen Menschen, die krank sind und auch diejenigen, die Kranke begleiten. Es sind Fragen nach dem Warum und Wozu, Fragen nach Orientierung und Halt. Seelsorge im Krankenhaus hilft, seelische Fragen und Bedürfnisse wahrzunehmen und ins Gespräch zu bringen. Seelsorge schafft einen „Raum“, in dem Menschen sich mitteilen können – einen Raum, in dem sie durch menschlichen Beistand und durch Gottes Zuspruch neue Hoffnung und Zuversicht schöpfen können.

Was können Sie für das seelische und körperliche Wohl der Patientinnen und Patienten tun?

Ute Krall: Wenn es uns nicht gut geht und wir krank sind, so hat das nicht nur körperliche Auswirkungen, sondern auch seelische. Und wenn wir ins Krankenhaus kommen, uns trennen müssen von unserer gewohnten Umgebung, von Menschen, die für uns wichtig sind, dann spüren wir Unsicherheiten. Dazu kommen Ängste und Sorgen, die Krankheit, Diagnose und Therapie möglicherweise mit sich bringen. Wir Klinikseelsorgerinnen und Klinikseelsorger wissen das und sind für die Patientinnen und Patienten da. Bei einem Gespräch oder der Feier von Abendmahl oder Kommunion werden Menschen getröstet.

Dora Lutz: Hoffnung kann man nicht verordnen wie ein Medikament. Aber es geschieht viel, wenn man miteinander spricht, miteinander lacht und weint. Oft ist es nur ein Samen, den wir legen können, in der Erwartung, dass er keimt, wächst und hilft, Körper und Seele zu kräftigen.

Begleiten Sie nur die Mitglieder Ihrer jeweiligen Konfession?

Ute Krall: Wir gehen in die Krankenzimmer und wissen oft nicht, wer uns erwartet. Wir sprechen mit den Menschen, die gerade das Bedürfnis haben, sich mitzuteilen. Die Konfession spielt dabei keine Rolle. Manchmal wünschen Patientinnen und Patienten einen Seelsorger ihrer eigenen Konfession oder Religion. Dann gehen wir darauf ein und vermitteln zum Beispiel auch Kontakte zur muslimischen Gemeinde.

Dora Lutz: Krankenhausseelsorge geschieht in ökumenischer Gemeinschaft. Wir verstehen uns als ökumenisches Klinikseelsorgeteam hier im Hause und werden auch so wahrgenommen. Sichtbar wird das in ökumenischen Projekten und Gottesdiensten. Wir haben ein gemeinsames Büro und arbeiten vertrauensvoll zusammen.

Wie sind Sie als Klinikseelsorger in den normalen Alltag am Klinikum einbezogen?

Martin Abler: Unsere wichtigste Aufgabe sehen wir in der Begleitung der Patientinnen und Patienten und ihrer Angehörigen. Besonders wichtig ist diese Begleitung bei Schwerkranken und Sterbenden. Wir sind auch Ansprechpartner für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Klinikum. Wir arbeiten außerdem in verschiedenen interdisziplinären Gremien mit, beispielsweise in der psychosozialen Arbeitsgemeinschaft und in der Kommission für Ethikberatung.

Ute Krall: Auf manchen Stationen, beispielsweise im Brustzentrum und auf der Palliativeinheit, ist jemand von unserem Seelsorgeteam regelmäßig bei Besprechungen präsent.

Sie haben am Klinikum in Lahr eine eigene Kapelle? Welche Rolle spielt dieser Ort für Ihre Arbeit?

Dora Lutz: Jesus sagte einmal zu seinen Jüngern: „Geht an einen einsamen Ort und ruht euch aus.“ So ein Ort ist unsere Kapelle im Klinikum. In unserer Kapelle kann ich ausruhen. Wenn ich eintrete, muss ich nichts tun. Ich bekomme auch nichts gemacht - keine Untersuchung, keine Behandlung. Ich kann einfach kommen und da sein. Die Figuren - Kreuz, Altar, Kanzel - legen mich nicht fest. Und trotzdem weisen sie mir einen anderen, weiteren Horizont. Ich kann eine Bibelstelle aufschlagen oder ein Gesangbuch in die Hand nehmen. Aber die Kapelle spricht auch ohne Worte. Sie ist ein Ort des Gebetes. Mitarbeitende, Angehörige und Patienten suchen diesen Ort gerne auf. Viele schreiben ihre Bitten und ihren Dank in das ausgelegte Buch.

Martin Abler: Jeden Samstagabend und jeden Sonntagabend feiern wir in der Kapelle Gottesdienst, der auch auf die Stationen übertragen wird. Besondere ökumenische Gottesdienste feiern wir zum Beispiel im Gedenken an früh verstorbene Kinder und mit den Mitarbeitenden des Hospizvereins. Die Gottesdienste sind auch eine Brücke zu den umliegenden Gemeinden. Menschen von außerhalb besuchen unsere Gottesdienste, und Chöre und Musikgruppen gestalten sie mit. In diesen Gottesdiensten kann man die Vernetzung zwischen Klinikseelsorge und Gemeinden erleben.

kontakt

Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim
Pastoralreferent Martin Abler
Pfarrerin Ute Krall
Diakonin Dora Lutz

Klosterstraße 19

77933 Lahr

Tel. 07821 93-2205

E-Mail: klinikseelsorge@le.ortenau-klinikum.de



Wasserkisten mit schlechter Haltung in den dritten Stock tragen, eine 40-Stunden-Woche am Schreibtisch, eine schlechte Matratze, falsches Schuhwerk – Haltungsschäden haben viele Ursachen, und meist ist es die Wirbelsäule, die am schlimmsten in Mitleidenschaft gezogen wird. Fehlbelastete Gelenke führen zu Schmerzen, was dazu führt, dass wir intuitiv eine Schonhaltung einnehmen, die wiederum bestimmte Muskelpartien an der Wirbelsäule verkrampfen lässt. Auch diese Muskeln sind nun ein Störfaktor und zwingen neue Wirbel mit in den Teufelskreis. Das komplizierte Spiel von Muskeln, Sehnen, Bändern und Gelenke ist aus dem Takt geraten.

Die Wirbelsäule

Leben mit gesundem Rücken

Volksleiden Rücken

Rückenschmerzen, in der Fachsprache Dorsalgie genannt, sind ein Volksleiden und der häufigste Grund für Arbeitsunfähigkeit. 80 Prozent aller Deutschen leiden mindestens einmal in ihrem Leben darunter, bei vielen ist der Schmerz chronisch. Hinter den Problemen stehen neben Haltungsschäden durch Fehlbelastung und Abnutzung auch Unfälle oder entzünd-



Übungen

Präventive Wirbelsäulen-Übungen für den Alltag mit Physiotherapeut Harry Huhn. „Je besser unsere Muskulatur gestärkt ist, desto leichter kann sie Fehlbelastungen der Wirbelsäule abfedern, ohne dabei zu verkrampfen“, so Harry Huhn, Leitung Therapie und Physiotherapeut am Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim. „Wichtig ist es, den gesamten Bewegungsapparat zu trainieren, also etwa auch die Hüfte und die Schultern.“

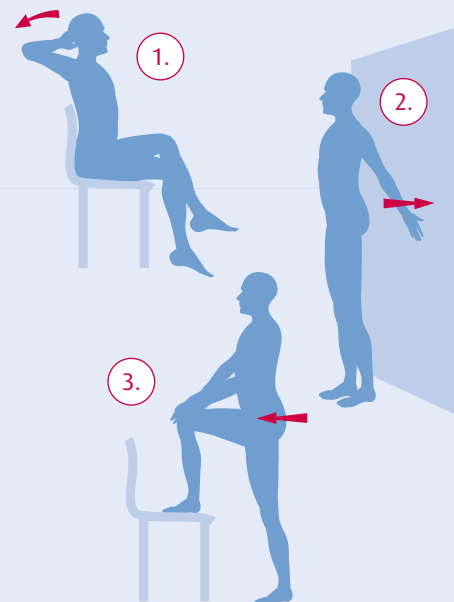
1. Mobilitätsübung für die Brustwirbelsäule
Setzen Sie sich möglichst weit nach hinten auf einen Stuhl, bis das Gesäß auch die Lehne berührt. Nun überkreuzen sie die Beine, damit das Becken bei der anschließenden Übung nicht mitläuft. Jetzt neigen Sie den Oberkörper über die Lehne nach hinten und verweilen kurz in dieser Stellung. Diese Übung können Sie mehrmals wiederholen.

2. Kräftigungsübung für die Schultergürtel-Muskulatur
Stellen Sie sich rückwärts, mit etwa einer Fußlänge Abstand, an eine Wand. Jetzt le-

gen Sie die Arme an die Wand, berühren diese mit beiden Handrücken und bauen Druck auf, so dass sich Gesäß und Schultern von der Wand lösen. Diesen Druck halten Sie drei bis vier Sekunden aufrecht, dann entspannen Sie sich. Auch Diese Übung können Sie mehrmals wiederholen.

3. Dehnungsübung für die vordere Hüftmuskulatur
Sie stehen etwa einen halben Schritt vor einem feststehenden Stuhl (oder einer Treppe) und stellen den linken Fuß mit gebeugtem Knie auf die Sitzfläche des Stuhls (oder die zweite Treppenstufe). Jetzt verlagern Sie das Gewicht auf das gebeugte Knie und stützen sich darauf mit beiden Händen ab; das gestreckte Standbein sollte dabei im Knie gestreckt bleiben. Nun ziehen sie das Steißbein etwas in Richtung Ihres Bauchs und verlagern das Becken leicht nach vorne. Diese Dehnstellung können Sie 10 bis 20 Sekunden beibehalten; danach die Beine etwas ausschütteln und auf das andere Bein wechseln.

Hinweis: Bei allen diesen Übungen sollte kein Schmerz auftreten.



kontakt

**Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim
Physiotherapie Lahr**
Klosterstraße 19
77933 Lahr
Tel. 07821 93-2354
E-Mail: harry.huhn@le.ortenau-klinikum.de

liche Krankheiten. Meist jedoch beruhen Rückenleiden wie Verkrümmungen der Wirbelsäule oder Bandscheibenvorfälle auf Verschleiß.

Kernkompetenz Wirbelsäulenchirurgie

Das Klinikteam für Unfall-, Orthopädische und Wirbelsäulenchirurgie des Klinikums Lahr-Ettenheim behandelt unter Leitung von Chefarzt Prof. Akhil Verheyden Krankheiten und Verletzungen des gesamten Bewegungsapparates. „Die gesamte Wirbelsäule mit all ihren Knochen, Bändern, Gelenken, Bandscheiben und Muskeln sowie das innenliegende Rückenmark mit seinen abgehenden Nerven gehört dabei zu der Kernkompetenz unseres Hauses“, so Prof. Verheyden. „Nach sorgfältiger Untersuchung und Diagnostik wird nach Möglichkeit zunächst versucht, mit konservativen Methoden und adäquater Schmerztherapie die Beschwerdesymptomatik zu verbessern.“ Zur Behandlung werden physiotherapeutische Therapiemaßnahmen mit operativen Verfahren kombiniert. Sind operative Eingriffe notwendig, werden diese fachübergreifend zwischen allen behandelnden Disziplinen mit dem Patienten abgestimmt. An der Klinik werden unter anderem Fehlstellungen und Instabilitäten der Wirbelsäule korrigiert sowie Schäden behandelt, die durch Tumore oder Entzündungen entstanden sind. Alle Arten von Brüchen an der gesamten Wirbelsäule können so stabilisiert

werden, dass eine sofortige Remobilisation des Patienten möglich ist. Wenn Nerven im Wirbelkanal durch Bandscheibenvorfälle oder sonstige Engstellen gequetscht sind, strahlt das auf ihr Versorgungsgebiet aus, Schmerzen in Armen und Beinen sind häufig die Folge. Insbesondere wenn Ausfallerscheinungen dazukommen, werden bei einer sogenannten Dekompressionsoperation eingengtes Rückenmark und Spinalnerven „freioperiert“.

Bestens gewappnet

So oft wie möglich nutzen Chefarzt Prof. Verheyden und sein Team dabei minimal-invasive Operationstechniken: Mit nur wenigen, winzigen Hautschnitten gelangt der Operateur ins Körperinnere. Dem Patienten ermöglicht dies eine schnellere Heilung. Bei Wirbelbrüchen durch Osteoporose kann so minimalinvasiv Knochenzement eingespritzt werden. Auch Bandscheibenvorfälle werden in mikrochirurgischer Technik beseitigt. Zur technischen Grundausstattung in den Lahrer Operationssälen gehört die Computernavigation. „OP-Verfahren mittels Computernavigation erlauben bei Stabilisierungsoperationen beispielsweise eine haargenaue Platzierung von Schrauben in der Wirbelsäule“, so Prof. Verheyden. Dank intra-operativer Röntgen-3D-Bildgebung sieht das Team die Bilder während eines Eingriffs dreidimensional und kann so noch präziser operieren.

Leistungsschwerpunkte

In der Lahrer Fachklinik wird das gesamte Spektrum der Orthopädie und Unfallchirurgie angeboten. Neben der speziellen Wirbelsäulenchirurgie werden unter anderem auch endoprothetische und arthroskopisch/sporttraumatologische Eingriffe sowie Tumoroperationen am gesamten Bewegungsapparat vorgenommen. Die Klinik ist als zertifiziertes regionales Traumazentrum zur Behandlung schwerverletzter Patienten qualifiziert. Während hochkomplexe Eingriffe meist am Standort Lahr behandelt werden, bietet die Chirurgie in Ettenheim neben der Versorgung aller chirurgischen Notfälle auch verschiedene ambulante Sprechstunden an. Patienten mit den oben genannten Diagnosen können nach der OP in der ambulanten Rehabilitation „Fit mit Stadtblick“ weiterbehandelt werden.

kontakt

Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim Klinik für Unfall-, Orthopädische und Wirbelsäulenchirurgie

Prof. Dr. Akhil P. Verheyden
Sekretariat: Tina Fader/Andrea Kumerer
Klosterstraße 19
77933 Lahr
Tel. 07821 93-2303
E-Mail: tina.fader@le.ortenau-klinikum.de



nachgefragt

Fragen an Prof. Dr. Akhil Verheyden, Chefarzt der Klinik für Unfall-, Orthopädische und Wirbelsäulenchirurgie am Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim

Herr Prof. Dr. Verheyden, was macht unsere Wirbelsäule so besonders?

Ohne sie wäre ein aufrechter Gang völlig unmöglich. Ein einzigartiges Zusammenspiel zahlreicher Knochen, Bänder, Sehnen, Muskeln und Nerven ermöglicht einen großen Bewegungsspielraum für Kopf, Rumpf, Arme und Beine. Sie stützt unseren Körper und trägt den Kopf. Außerdem bildet sie einen sicheren Schutz für unser peripheres Nervensystem, das in ihrem Innern verläuft.

Wäre es für den Rücken nicht am besten, den ganzen Tag im Bett zu liegen?

Unser Körper wurde in den vielen Jahrtausenden der Evolution zur Bewegung immer weiter optimiert. Bewegung ist Leben, das gilt auch für die Wirbelsäule. Nein, es kommt vielmehr darauf an, alltägliche Bewegungen bewusst und richtig auszuführen, zum Beispiel beim Bücken und Heben den Rücken aufrecht zu lassen. Grundsätzlich entstehen die meisten Rückenprobleme nicht durch zu viel, sondern zu wenig Bewegung. Übrigens ist Ruhe so ziemlich das Schlimmste, was Sie Ihren Bandscheiben antun können. Denn die Bandscheiben werden nicht über den Blutkreislauf versorgt, sondern über ein System, das auf Belastung beruht. Nur bei Bewegung werden Nährstoffe an- und Schad- und Abfallstoffe abtransportiert.

Wann ist bei Rückenleiden eine Operation nötig, wann nicht?

Das hängt von der Art der Erkrankung und ihrer Schwere ab und muss individuell abgewogen werden. Im Vordergrund stehen nach sorgfältiger Diagnostik zunächst immer konservative und die Muskulatur stärkende, therapeutische Maßnahmen. Nur bei instabilen Wirbelbrüchen oder akuten Nervenschädigungen ist meist eine sofortige Operation erforderlich.

Verschwinden Rückenschmerzen auch von alleine?

Das haben die meisten von uns ja schon selbst erlebt, zum Beispiel wenn den Schmerzen eine entsprechende vorübergehende Belastung vorausging. Sie sind aber auf jeden Fall ein Warnsignal und sollten Anlass sein, das eigene „Rückenverhalten“ zu überdenken. Wenn der Schmerz bleibt und keine Ursache ersichtlich ist, sollte man nicht zögern, einen Arzt aufzusuchen.



Bewegungstherapie bei Krebserkrankungen

Bewegung und Sport bei Krebs? Lange Zeit glaubte man, an Krebs erkrankte oder von einer Krebserkrankung genesene Menschen müssten sich schonen, und Bewegung, gar Sport, könne die Erkrankung verschlimmern. Inzwischen ist das Gegenteil erwiesen: Sportliche Betätigung beeinflusst den Krankheitsverlauf positiv.

Onkologisches Zentrum Ortenau

„Leider nimmt die Bewegungstherapie bei Krebserkrankungen und vor allem in der Rehabilitation noch immer eine zu geringe Rolle ein“, so Dr. Ulrich Freund, Chefarzt Radio-Onkologie und Onkologischer Schwerpunkt in Offenburg. Gemeinsam mit seinen Stellvertretern Dr. Andreas Jakob und Dr. Matthias Egger leitet Dr. Freund das Onkologische Zentrum Ortenau (OZO). Das OZO ist ein Zusammenschluss der onkologisch tätigen Fachkliniken im Ortenaukreis. Es bündelt alle in die Krebsbehandlung eingebundenen Fachdisziplinen und führt das Wissen unterschiedlicher Experten zusammen: Vorbeugung, Früherkennung, Diagnostik, operative, medikamentöse und radioonkologische Therapie sowie Rehabilitation.

Sport als Medizin

Die Behandlung einer Krebserkrankung führt meist zu erheblichen körperlichen wie seelischen Belastungen für die Betroffenen. Nicht selten ist ein längerer Kran-

kenhausaufenthalt notwendig, bei dem sich die Patienten wenig, im schlimmsten Falle sogar überhaupt nicht bewegen. „Immobilität aufgrund einer Krebserkrankung führt nicht selten zu Depressionen, was die Erschöpfung noch weiter verstärkt – ein Teufelskreis kommt in Gang“, so Dr. Freund. Am Onkologischen Zentrum Ortenau nimmt Bewegungstherapie bei Krebserkrankungen deshalb von Anfang an eine wichtige Rolle ein. „Neue Untersuchungen zeigen deutlich, dass Patienten bereits während ihrer Behandlung mit einer individuell abgestimmten Bewegungstherapie beginnen sollten.“

Richtige Dosis

Denn: Kein Medikament kann die positiven Wirkungen von sportlicher Betätigung erzeugen. „Viele Krebspatienten nehmen durch die Erkrankung den eigenen Körper als Feind wahr“, sagt Dr. Andreas Jakob, Chefarzt der Klinik für Hämatologie und Onkologie in Offenburg. „Dank körperlicher Betätigung bauen sie ihr Körperbild wieder positiv auf. Auch

mit dem Krebs verbundene Ängste kann man regelrecht wegtrainieren.“ Aktivität wirkt sich positiv auf das körperliche, seelische und soziale Befinden aus. Dennoch gilt es, ein individuelles Konzept mit der richtigen Dosierung zu finden. „Es sollte nie darum gehen, sich zu verausgaben oder mit früheren Leistungen zu messen, sondern vielmehr darum, das allgemeine Befinden aufzufrischen und das Immunsystem zu stärken“, so Dr. Jakob.

Individuell abgestimmtes Konzept

Ein Leukämiekranker muss eine andere Form der Aktivität und Bewegung finden als ein Patient, dem ein Prostatakarzinom entfernt wurde. Jede Erkrankung birgt einen anderen Verlauf, andere Nebenwirkungen und Heilungschancen. Bewegung bei Brustkrebs beispielsweise kann Muskelverkürzungen vermeiden und bereits bestehende Lymphödeme bessern, dafür eignen sich Ausdauersportarten wie Nordic Walking, Schwimmen oder Radfahren. Sport bei Prostatakrebs verbessert insbesondere die Kontinenz; ein häufiges Problem bei Männern, denen die Prostata entfernt wurde. Auch hier empfehlen sich Ausdauersportarten, aber auch Krafttraining. „Ganz generell gilt: Es gibt kein Bewegungsverbot für Krebspatienten“, so Dr. Jakob.

Teilnehmende Fachkliniken

Offenburg:

- Hämatologie, Onkologie
- Radio-Onkologie
- Kardiologie, Pneumologie, Angiologie
- Thoraxchirurgie
- Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie
- Radiologisches Institut
- Urologie und Kinderurologie
- Psychologische Betreuung

Lahr:

- Institut für Pathologie
- Medizinische Klinik: Gastroenterologie, Hepatologie, Onkologie, Endokrinologie, Diabetologie
- Klinik für Viszeral-, Gefäß- und Thoraxchirurgie, Urologie
- Institut für Radiologie

Aus beiden Kliniken:

- Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Lahr // Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Offenburg St. Josefsklinik
- Sozialdienst Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim // Sozialdienst Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Vertreter der anderen Kliniken des Ortenau Klinikums nehmen an den interdisziplinären Tumorkonferenzen teil.



Fragen an Dr. Ulrich Freund,
Leiter des Onkologischen Zentrums
Ortenau (OZO), und Stellvertreter
Dr. Andreas Jakob

Herr Dr. Freund, Herr Dr. Jakob, wodurch zeichnet sich das Onkologische Zentrum der Ortenau aus?

Dr. Freund: Das Onkologische Zentrum Ortenau ist ein Zusammenschluss der onkologisch tätigen Fachkliniken im Ortenaukreis mit dem Ziel, eine Behandlung unserer Krebs-Patienten auf höchstem Niveau zu gewährleisten. Das OZO ist ein zertifiziertes Zentrum der Deutschen Krebsgesellschaft.

Dr. Jakob: In wöchentlichen Tumorkonferenzen werden die Krebsfälle der Kliniken aus dem Blickwinkel unterschiedlicher Fachbereiche und neuester Forschungsergebnisse besprochen. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist auch die psychoonkologische Beratung, die Erkrankten und Angehörigen bei der seelischen Bewältigung der Erkrankung hilft, sowie die Brückenpflege des Ortenaukreises mit ausgewiesenen onkologischen Fachpflegekräften.

Herr Dr. Freund, ist bei Krebs nicht Bettruhe angesagt?

Dosierter Ausdauersport wirkt der typischen Abgeschlagenheit bei Krebserkrankungen entgegen und verbessert häufig die Prognosen der Patienten. Dagegen schwächt zu viel Ruhe das Herz-Kreislauf-System und den Bewegungsapparat. Krank macht uns also nicht der Sport, den wir treiben, sondern der Sport, den wir nicht treiben. Dieser positive Gedanke zeigt sich übrigens

nachgefragt

auch in den mittlerweile über 650 deutschen Krebsportgruppen, die Betroffenen Angebote vom Rudern bis hin zu Nordic-Walking bieten. Schon während des stationären Aufenthaltes beginnen wir deshalb mit dosierter körperlicher Aktivität unter Anleitung wie Gymnastik und Fahrradergometer.

Herr Dr. Jakob, ab wann können Betroffene mit körperlicher Aktivität beginnen?

Vorausgesetzt es gibt eine entsprechende physiotherapeutische Anleitung: am besten bereits in der behandelnden Klinik. Am Onkologischen Zentrum Ortenau sind dafür entsprechend geschulte Pflege- und Reha-Experten tätig. Je früher Patienten körperlich aktiv werden, desto besser wirken sie auch sozialer Isolation entgegen. Auch das Gemeinschaftsgefühl in Krebsportgruppen tut den Patienten sichtlich gut. Wenn es die Nebenwirkungen zulassen, kann beispielsweise auch während einer Chemotherapie oder Strahlentherapie mit gezielter Bewegung begonnen werden.

Herr Dr. Freund, gibt es auch Fälle, in denen von einer Bewegungstherapie abzuraten ist?

Sicher gibt es auch sogenannte Kontraindikationen: Bei akuten Infektionen mit Fieber oder einem zu niedrigen Wert an roten Blutkörperchen ist Sport tabu. Ebenso bei Schmerzen, die ein Training unmöglich machen, oder wenn Knochenbruchgefahr bei Metastasen besteht. Ob in solchen Fällen körperliche Aktivität möglich ist und wie intensiv sie sein darf, muss immer mit dem Arzt besprochen werden. Sollte eine Chemotherapie stark herzbeklastend sein, muss ebenfalls der Arzt gefragt werden.



kontakt

Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach
St. Josefsklinik
Weingartenstraße 70
77654 Offenburg

Radio-Onkologie Offenburg St. Josefsklinik
Leiter des Onkologischen Zentrums Ortenau und des Onkologischen Schwerpunktes
Dr. Ulrich Freund
Tel. 0781 472-3201
E-Mail: osp@og.ortenau-klinikum.de
radio.onkologie@og.ortenau-klinikum.de

Hämatologie und Onkologie Offenburg St. Josefsklinik
Stellvertretender Leiter des Onkologischen Zentrums Ortenau und des Onkologischen Schwerpunktes
Dr. Andreas Jakob
Tel. 0781 472-2501
E-Mail: medizin.2@og.ortenau-klinikum.de

Gastroenterologische und Onkologische Klinik Lahr
Stellvertretender Leiter des Onkologischen Zentrums Ortenau und des Onkologischen Schwerpunktes
Dr. Matthias Egger
Tel. 07821 93-2400
E-Mail: Matthias.Egger@le.ortenau-klinikum.de

Volkskrankheit Krampfadern

Wenn die Venen nachgeben

Sitzen Sie viel? Sind Sie viel auf den Beinen? Dann gehören Sie zu den Millionen Deutschen, die ein erhöhtes Risiko für eine Venenschwäche (medizinisch: Veneninsuffizienz) aufweisen. Bei dieser Erkrankung sind einzelne Venen – meist in den Beinen – gar nicht mehr oder nur noch teilweise in der Lage, das Blut zurück in Richtung Herz zu leiten.

Gefährliche Gerinnsel

Im Anfangsstadium handelt es sich häufig um ein kosmetisches Problem in Form der harmlosen „Besenreiser“: feine, lilafarbene Äderchen unter der Hautoberfläche. „Doch spätestens, wenn sich die dicken blauen Adern nicht mehr übersehen lassen, können Krampfadern gefährlich werden“, so Dr. Volker Ansorge, Chefarzt der Chirurgie am Ortenau Klinikum Wolfach. „Denn in den betroffenen Venen staut sich das Blut, was zu Geschwüren und Blutgerinnseln führen kann.“ Gelingt eines dieser Gerinnsel in die Lunge, resultiert dies im schlimmsten Fall in einer Lungenembolie, also einem verstopften Lungengefäß. Weniger schlimm, aber häufiger sind Venenentzündungen. Dabei verursachen Gerinnsel eine Entzündung oberflächlicher Venen.

Wie entstehen Krampfadern?

Der weitaus größte Teil des Blutes zirkuliert in unseren Beinen. Die Beinvenen leisten folglich Schwerstarbeit, wenn es darum geht, das sauerstoffarme Blut – entgegen der Schwerkraft – zurück zum Herz zu befördern. Aufgrund dieser Belastung weiten sich bei vielen Menschen im Laufe der Zeit die Venen. „Weitere Risikofaktoren sind neben einer erblichen Vorbelastung vor allem häufiges, langes Stehen oder Sitzen“, so Dr. Ansorge. „Auch Erkrankungen wie Diabetes, die die natürliche Durchblutung stören, begünstigen die Entstehung von Krampfadern.“

Schmerzfreie Diagnose

Krampfadern verursachen gerade im Anfangsstadium keine oder nur unspezifische Schmerzen, weshalb viele Betroffene erst spät zum Arzt gehen. Dabei ist die Diagnose meist kurz und schmerzfrei. Mit Hilfe einer Ultraschall-Untersuchung

kann der Arzt feststellen, ob die tiefer unter der Haut liegenden (und damit nicht sichtbaren) Venen erkrankt sind. In schwierigeren Fällen klären Computer-Tomographie (CT) oder Magnetresonanztomographie (MRT) darüber auf, ob die Venen gesund sind.

Behandlung

Hilfe bei erkrankten Venen versprechen Verödung oder Operation. Bei der sogenannten Verödung wird unter lokaler Betäubung eine Flüssigkeit in die kranke Vene gespritzt. Die Vene verschließt sich und wird vom Körper innerhalb weniger Monate abgebaut. Dieses Verfahren ist allerdings nur bei kleineren Krampfadern möglich. Bei ausgeprägten Krampfadern ist eine Operation ratsam, das sogenannte Venenstripping. Hierbei entfernt der Arzt die gesamte, erkrankte Krampfader, das Blut fließt anschließend über die gesunden Gefäße.

Kalte Unterschenkelgüsse helfen Krampfadern vorzubeugen.



nachgefragt



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

Herr Dr. Ansorge, woran erkenne ich Krampfadern?

Erste Symptome können schwere, schmerzende Beine sein, insbesondere nach langem Stehen oder Sitzen, aber auch Juckreiz oder Kribbeln in den Beinen.

Warum sollte ich mit einem Venenleiden möglichst frühzeitig meinen Hausarzt oder einen Spezialisten aufsuchen?

Je eher das Leiden diagnostiziert wird und die Behandlung erfolgt, desto besser lässt sich das Fortschreiten der Krankheit verhindern, also Entzündungen oder das Entstehen von Blutgerinnseln.

Gibt es Möglichkeiten, Krampfadern vorzubeugen?

Ja, durch Kneippanwendungen wie kalte Unterschenkelgüsse. Aber auch Gehen, Nordic Walking und Venengymnastik fördern die Durchblutung und unterstützen die Venenfunktionen. Wer Übergewicht vermeidet und sich regelmäßig bewegt, beugt Venenleiden vor.

kontakt

Ortenau Klinikum Wolfach
Chirurgische Abteilung
Dr. Volker Ansorge
Oberwolfacher Straße 10
77709 Wolfach
Tel. 07834 970-401
E-Mail: sekretariat.chirurgie@
wol.ortenau-klinikum.de

Spielend gegen Allergien

Das Spielen und Herumtollen im Freien macht Kindern nicht nur Spaß, es kann auch der Entwicklung von Allergien wie Heuschnupfen oder Asthma entgegenwirken. So lassen sich die Ergebnisse einer aktuellen Studie der Münchner Ludwig-Maximilians-Universität zusammenfassen. Demnach leiden Kinder, die auf einem Bauernhof aufgewachsen sind, deutlich seltener an Asthma als ihre Altersgenossen, die nicht in einem ländlichen Umfeld

aufwachsen. Der Grund: Der frühe und regelmäßige Kontakt zu natürlichen Allergenen und relativ harmlosen Keimen und Bakterien wirkt wie ein Training für das Immunsystem. Ein Zuviel an Hygiene im Haushalt, beispielsweise der regelmäßige Gebrauch von desinfizierenden Reinigern, unterfordert das Immunsystem und kann die Entwicklung von allergischen Krankheiten sogar begünstigen.



Der gut gepackte Schulranzen

Schule ist schwer – das können zumindest Eltern bestätigen, deren Kinder ihren Schultag regelmäßig mit dem Tragen kiloschwerer Schulranzen beginnen. Doch nicht immer ist daran die Schule schuld: Häufig packen Kinder Dinge ein, die sie gar nicht benötigen. Eltern sollten deshalb gerade mit jüngeren ABC-Schützlingen das Packen des Ranzens gemeinsam zu Hau-

se üben. Dazu gehört ein Stundenplan, der gut sichtbar über dem Schreibtisch angebracht ist. Bei besonders schweren Büchern reichen – in Absprache mit den Lehrern – manchmal auch Kopien der wichtigsten Kapitel. Positiver Effekt des täglich gemeinsamen Packens: Kinder lernen, sich zu organisieren.

Biene, Wespe & Co. Stiche vermeiden

Wenn milde Temperaturen Groß und Klein ins Freie locken, werden auch Bienen, Wespen und andere Insekten aktiv. Um schmerzhaft und mitunter gefährliche Stiche zu vermeiden, sollten Eltern folgende Punkte beherzigen:

- **Getränke stets bedeckt halten!**
- **Beim Verspeisen von Süßigkeiten genau auf Insekten achten!**
- **Kinder insbesondere über blühende Wiesen nicht barfuß laufen lassen!**

Kommt es doch zu einem Stich, sollte zunächst der eventuell noch vorhandene Stachel entfernt werden. Kalte Tücher, Salben oder spezielle Kühl-Gele helfen, eine Schwellung zu vermeiden. In den meisten Fällen ist der Schreck größer als der Schmerz. Bei Stichen in den Mund- oder Rachenraum sollte allerdings sofort der Notarzt (Tel. 112) gerufen werden, ebenso bei einer Insektengiftallergie. Der beste Schutz vor Stichen ist das richtige Verhalten: Wespen, Bienen und Hornissen stechen nur dann, wenn sie sich bedroht fühlen. Deshalb sollte Kindern frühzeitig beigebracht werden, Ruhe zu bewahren und keinesfalls nach den Tieren zu schlagen.



Gastro

Der Blick in den Magen

info

Darmzentrum Ortenau

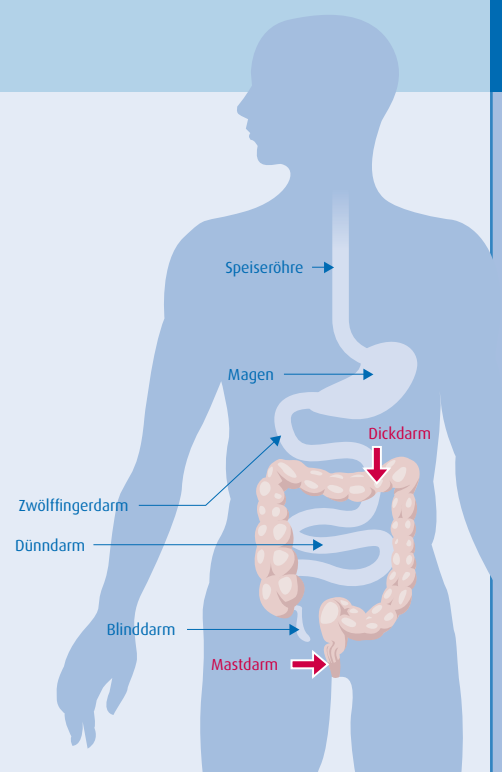
In Deutschland erkranken jährlich etwa 70.000 Menschen an Dick- und Mastdarmkrebs. Mit 29.000 tumorbedingten Todesfällen pro Jahr ist er die zweithäufigste Todesursache bei allen Krebserkrankungen. Wird Darmkrebs frühzeitig erkannt, sind die Heilungschancen hingegen sehr gut.

Die Fachklinik für Gastroenterologie, Hepatologie, Infektiologie und Altersmedizin am Standort Offenburg Ebertplatz ist Teil des Darmzentrums Ortenau. Das Darmzentrum unter der Leitung von Prof. Dr. Leonhard Mohr ist ein Zusammenschluss aller an Diagnose und Behandlung des Darmkrebses beteiligten Einrichtungen des Ortenau Klinikums Offenburg-Gengenbach, des Ortenau Klinikums Lahr-Ettenheim, der Medizinischen Versorgungszentren Ortenau (MVZ Ortenau) sowie der Onkologischen Schwer-

punktpraxis Offenburg. Ansprechpartner des Darmzentrums Ortenau in Offenburg ist Prof. Dr. Wolf-Bernhard Offensperger. Ziel des Darmzentrums ist es, Patienten mit bösartigen Erkrankungen des Dickdarms und ihren Vorstufen auf Basis des neuesten klinischen und wissenschaftlichen Wissens zu versorgen.

Im Darmzentrum werden die Behandlungsabläufe aller Patienten in einer gemeinsamen interdisziplinären Tumorkonferenz festgelegt. Somit ist für jeden Patienten eine individuelle Behandlung auf höchstem Niveau sichergestellt.

Weitere Infos unter www.darmzentrum-ortenau.de



skopie

Mit einer Magen- beziehungsweise Darmspiegelung gehen Mediziner Magen- und Darmbeschwerden schnell und direkt auf den Grund. Wer unter wiederkehrenden Magenschmerzen oder länger anhaltender Übelkeit leidet und häufig Sodbrennen hat, dem empfiehlt der Hausarzt nicht selten eine sogenannte Gastroskopie, mit der oft schon innerhalb weniger Minuten geklärt wird, welche Ursachen hinter den Beschwerden stecken.

Wichtige Untersuchung

Viele Betroffene sind erst einmal erschrocken, wenn sie die Empfehlung für eine Magenspiegelung bekommen. Dabei ist eine Gastroskopie nicht schmerzhaft und dauert im Regelfall nur wenige Minuten. Das Verfahren ermöglicht es, Speiseröhre, Magen und oberen Teil des Zwölffingerdarms von innen zu betrachten. Dazu wird ein spezieller Schlauch, das Gastroskop, eingeführt. Der Vorteil ist, dass sich das Verfahren sowohl für diagnostische als auch therapeutische Zwecke eignet. Prof. Dr. Wolf-Bernhard Offensperger, Chef-

arzt der Medizinischen Klinik und des Darmzentrums Ortenau Offenburg St. Josefsklinik, erläutert: „Das Gastroskop besteht aus einer beweglichen Glasfaseroptik. Durch diesen, kaum einen Zentimeter dünnen Schlauch wird ein Videobild aus dem Inneren des Körpers auf einen Monitor übertragen, was dem Arzt einen direkten Blick auf mögliche Magenprobleme erlaubt.“

Schmaler Arbeitskanal

Moderne gastroskopische Instrumente sind sehr leicht in die Speiseröhre, den Magen und Zwölffingerdarm einzuführen und gut zu steuern. „Durch einen schmalen Arbeitskanal innerhalb des Gastroskops kann der Arzt sogar – für den Patienten völlig schmerzlos – Gewebeproben entnehmen und gegebenenfalls therapeutisch eingreifen“, so Prof. Offensperger. Meist ordnet der Fach- oder Hausarzt eine Magenspiegelung an, wenn Patienten unter wiederkehrenden Bauchschmerzen, Sodbrennen und Schluckstörungen, Übelkeit mit Brechreiz, unklarem Gewichtsverlust, Blutarmut oder anderen,

eher unspezifischen Symptomen leiden. Auch zur Therapiekontrolle bei der Behandlung von Magengeschwüren sowie nach Magenoperationen wird die Gastroskopie angewendet.

Vorbereitung

Wichtig für die Vorbereitung ist, dass der Magen des Patienten leer ist; nur so kann der Arzt die Schleimhäute richtig beurteilen. Deshalb sollte sechs Stunden vor der Untersuchung nichts gegessen und drei Stunden vorher nichts getrunken werden. Unmittelbar vor der Untersuchung wird der Rachen des Patienten auf Wunsch örtlich betäubt oder es erfolgt die Gabe eines beruhigenden Medikaments. Dann führt der Arzt über den Mund das Gastroskop in die Speiseröhre ein, und die Untersuchung beginnt.

Hilfreich im Kampf gegen Krebs

Für Mediziner sind Spiegelungen des Magens oder Darms ein unverzichtbares Hilfsmittel im Kampf gegen zahlreiche Beschwerden – ernsthafte Erkrankungen wie Darmkrebs ebenso wie Magengeschwüre oder Schleimhautentzündungen. Neben dem Entfernen von Polypen (gutartige Geschwülste der Schleimhaut, im Magen und Zwölffingerdarm) lassen sich mittels Gastroskopie auch Speiseröhrenkrebs und Magenkrebs diagnostizieren.



nachgefragt

Fragen an Prof. Dr. Wolf-Bernhard Offensperger, Chefarzt der Fachklinik für Gastroenterologie, Hepatologie, Infektiologie und Altersmedizin in Offenburg, Facharzt für Gastroenterologie

Herr Prof. Offensperger, müssen Betroffene vor der Magenspiegelung heute noch Angst haben?

Nein, inzwischen gehört die Magenspiegelung zur alltäglichen Routine eines Gastroenterologen. Moderne Endoskope haben heute nur noch einen Durchmesser von einigen Millimetern. Sie sind von außen sehr gut steuerbar und leicht durch die

Speiseröhre einzuführen. Der Patient kann die Prozedur ganz entspannt auf sich zukommen lassen.

Wann ist eine Magenspiegelung angebracht?

Die Magenspiegelung ist immer dann sinnvoll, wenn Patienten unter Beschwerden wie fortdauernden Magenschmerzen, Übelkeit sowie Erbrechen leiden und sich die Ursache nicht erklären können. Therapiekontrollen während der Behandlung eines Magengeschwürs und Kontrolluntersuchungen nach Magenoperationen lassen sich mit einer Spiegelung ebenfalls verlässlich durchführen.

Welche weiteren Behandlungsmöglichkeiten bietet Ihre Fachklinik?

Wir bieten ein überaus breites Spektrum zur Behandlung von Erkrankungen der inneren Organe. Im Mittelpunkt stehen da-

bei Leber und Magen-Darmtrakt. Als Teil des Darmzentrums Ortenau arbeiten wir eng mit anderen Fachkliniken und Schwerpunktabteilungen zusammen, was eine individuell und optimal auf jeden Patienten abgestimmte Therapie ermöglicht.

kontakt

**Ortenau Klinikum Offenburg Ebertplatz
Fachklinik für Gastroenterologie,
Hepatologie, Infektiologie, Altersmedizin**
Prof. Dr. Wolf-Bernhard Offensperger
Ebertplatz 12
77654 Offenburg
Tel. 0781 472-4001
E-Mail: innere.j@og.ortenau-klinikum.de

Herzinfarktzentrum

Schnelle Hilfe rund um die Uhr

Der Herzinfarkt zählt hierzulande zu den häufigsten Todesursachen. Zu einem Herzinfarkt kommt es, wenn sich ein Herzkranzgefäß verschließt und ein Teil des Herzmuskels nicht mehr durchblutet ist. Jetzt zählt jede Minute, um das Leben des Patienten zu retten. Im Herzinfarktzentrum am Ortenau Klinikum in Lahr erhalten Patienten die bestmögliche Notfallversorgung.

Ursachen

Die Herzkranzgefäße sind Schlagadern, die sauerstoffreiches Blut in den Herzmuskel hinein transportieren. Gelangt in eines dieser Gefäße ein Blutgerinnsel, kann ein Teil des Herzens nicht mehr mit Blut versorgt werden. Meist entstehen solche Gerinnsel in krankhaft veränderten Arterien, die durch Fetteinlagerungen und Verkalkungen verengt sind. Unmittelbare Folge: Die lebenswichtige Versorgung des Herzmuskels mit Sauerstoff ist unterbrochen, die Pumparbeit stockt. „Gelingt es jetzt nicht schnellstens, das verstopfte Herzkranzgefäß wieder zu öffnen, sterben Teile des Herzmuskels“, so Prof. Dr. Manfred Mauser, Chefarzt der Medizinischen Klinik am Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim und Leiter des Herzinfarktzentruns. „Im schlimmsten Falle versagt das Herz ganz.“



Herzinfarktzentrum

„Die oft lebensrettende Methode, um einen akuten Herzinfarkt erfolgreich zu behandeln, ist die schnelle Wiedereröffnung des verschlossenen Herzkranzgefäßes“, so Prof. Mauser. Dazu wird dem Patienten in einem sogenannten Herzkatheterlabor ein dünner, biegsamer Kunststoffschlauch – der Katheter – über eine Ader eingeführt. Der Arzt steuert den Katheter bis zum Herz beziehungsweise dem verschlossenen Gefäß. Dort erfolgt die sogenannte Ballondilatation: Ein am Katheter angebrachter Ballon wird langsam entfaltet – das verengte Gefäß weitet sich, das Blut kann wieder frei zirkulieren. Zur zusätzlichen Stabilisierung wird anschließend häufig noch eine Gefäßstütze, ein Stent, eingesetzt. Die Erfolgsrate dieser Methode ist beeindruckend: Bei bis zu 98% der Patienten kann auf diese Weise das verschlossene Herzkranzgefäß wiedereröffnet werden.

Notfallversorgung

Als einziges Akut-Krankenhaus im Ortenaukreis behandelt das Ortenau Klinikum in Lahr akute Herzinfarkte rund um die Uhr mittels Notfall-Herzkatheteruntersuchung. „Pro Jahr führen wir mehr als 500 entsprechende Eingriffe bei akutem Herzinfarkt durch“, so Prof. Mauser. Das sind etwa 90% aller Herzinfarktkatheter-Eingriffe bei Einwohnern des Ortenaukreises. Vier Kardiologen mit großer Erfahrung in der Katheterbehandlung von Herzkranzgefäßverengungen teilen sich den damit verbundenen Bereitschaftsdienst. Innerhalb von 15 Minuten nach Eintreffen der Patienten ist zu jeder Tages- und Nachtzeit eine Notfallkatheter-Behandlung möglich. Von größter Wichtigkeit ist auch die gute Zusammenarbeit mit Notärzten und anderen Akutkliniken: Dies verhindert Zeitverzögerungen bei der Diagnose und beim Transport der Patienten.

Symptome

Die Anzeichen für einen Herzinfarkt können individuell höchst unterschiedlich sein. Dazu zählen:

- **mehrminütige Schmerzen im Brustkorb, die in Arme, Schultern, Hals und Kiefer ausstrahlen**
- **Engegefühl im Brustbereich, heftiger Druck und/oder Brennen im Brustkorb**
- **Atemnot, Übelkeit, Brechreiz, Angst**
- **Schwächegefühl (auch ohne Schmerz), Bewusstlosigkeit**
- **blasse, fahle Gesichtsfarbe, kalter Schweiß**

Beim geringsten Verdacht auf einen Herzinfarkt sollte sofort der Notarzt gerufen werden!

Telefon: 112



© Felix Abraham – Fotolia.com



nachgefragt

Fragen an Prof. Dr. Manfred Mauser, Chefarzt der Medizinischen Klinik, Abteilung Kardiologie, Pneumologie, Angiologie und Intensivmedizin am Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim, Facharzt für Innere Medizin/ Kardiologie

Herr Prof. Mauser, was rettet Herzinfarktpatienten das Leben?

Die richtige Methode und ein gut eingespieltes Team.

Beginnen wir mit der Methode ...

Akute Herzoperationen sind bei Herzinfarkten nur in sehr seltenen Ausnahmefällen notwendig und erfolgsversprechend. Lebensrettend ist heutzutage vielmehr die schnelle Wiedereröffnung des verschlossenen Herzkranzgefäßes durch eine Ballonaufweitung und Stent-Implantation im Herzkatheterlabor. Das belegt beispielsweise auch eine Studie der AOK: Im Hinblick auf Herzinfarkte liegt die Sterblichkeit der am Ortenau Klinikum in Lahr behandelten Patienten deutlich unter dem Bundesdurchschnitt.

Als mögliche Erklärung wird in der Analyse darauf hingewiesen, dass an unserer Klinik bei einem Herzinfarkt weit mehr Patienten als im Bundesdurchschnitt einer Herzkatheter-Untersuchung und sogenannten Ballondilatation zugeführt werden. Am Ortenau-Klinikum in Lahr befindet sich der Standort des Herzkatheterlabors.

Eine ebenso große Rolle spielen die Ärzte und Pflegekräfte, die an diesem Eingriff beteiligt sind.

Richtig. Für die Patienten ist die seit vielen Jahren eingespielte Zusammenarbeit mit den Notärzten und den anderen Akutkliniken des Ortenaukreises mindestens ebenso wichtig. Hinzu kommt die große Erfahrung des gesamten pflegerischen und ärztlichen Teams unserer Intensivstation. All das bewirkt eine überdurchschnittliche Versorgungsqualität für Herzinfarktpatienten im Ortenaukreis, was sich auch in der hohen Zahl an Herzinfarktbehandlungen in unserem Hause zeigt.

Woran erkenne ich einen drohenden Herzinfarkt?

Leitsymptom ist der Brustschmerz, überwiegend hinter dem Brustbein. Allerdings können die Beschwerden höchst unterschiedlich sein, und bei einem Viertel aller Herzinfarkte treten keine oder nur geringe Beschwerden auf. Deshalb bieten wir regel-

mäßig Aufklärungsvorträge für die Bevölkerung an. Unser Ziel ist, dass auch der Laie mit den Symptomen und den Behandlungsmöglichkeiten eines Herzinfarktes vertraut ist und genau weiß, wie und wo er fachkundige medizinische Unterstützung bekommt, um die Zeit bis zum ärztlichen Erstkontakt zu verkürzen.

kontakt

Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim Medizinische Klinik und Herzinfarktzentrum Lahr

Prof. Dr. Manfred Mauser
Klosterstraße 19
77933 Lahr
Tel. 07821 93-2403
E-Mail: kardiologie@le.ortenau-klinikum.de



Montag

TIPP
Geo 360° Brasilien: Büffel auf Streife

Dienstag

TIPP
Deutschland Vom Königswinkel ins Reich der Wasserschlösser

Mittwoch

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



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

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

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

6.00	Ortenau Kliniken: News & Infofilm Bambus Superfaser der Natur
7.00	Akupunktur Alte Heilkunst im Vormarsch
8.00	Der Körper des Menschen Herz und Kreislauf
9.00	Ortenau Kliniken: News & Infofilm Geo 360° Churubamba: Frauen am Ball
10.00	Afrika Kilimandscharo · Die herrliche Tierwelt rund um den höchsten Berg Afrikas
11.00	Hab und Gut in aller Welt Botswana
12.00	Was ist was Das alte Rom Menschen unter uns Miss Bibel am Bodensee
13.00	Ortenau Kliniken: News & Infofilm Silver Girls Wer traut sich?
14.00	Abnehmen in Essen Der Schwur / Abschied vom Schlaraffenland
15.00	Vernäht und zugestrickt Himmel, Gesäß und Nähgarn
16.00	Hab und Gut in aller Welt Madagaskar Wandern in der Toskana
17.00	Ortenau Kliniken: News & Infofilm Olivenöl Kostbar, delikates, gesund
18.00	Slow Food Ernährungsreportage
19.00	Leben mit Diabetes Die Diagnose Die Spurensucher Soldaten und die Kunst
20.15	TIPP Geo 360° Brasilien: Büffel auf Streife · Die Einwohner der Amazonas-Insel Marajo nutzen asiatische Wasserbüffel als Reittiere.
21.00	Indischer Ozean Im Paradies der Korallengärten
22.00	Wenn die Elefanten fliehen Tierdokumentation
23.00	Auf den Spuren von Marco Polo Von Venedig in den Orient

Ortenau Kliniken: News & Infofilm Das Büro der Zukunft Reportage
Gesundheit aus der Natur Gesundheitsreportage
Der Körper des Menschen Die Verdauung
Ortenau Kliniken: News & Infofilm Geo 360° Dagestan: Land über den Wolken
Aldabra Die Arche Noah der Riesenschildkröten
Hab und Gut in aller Welt Brasilien
Was ist was Mumien Menschen unter uns Insel der Hoffnung
Ortenau Kliniken: News & Infofilm Silver Girls Neues Wohnen!
Abnehmen in Essen Balsam für die Seele / Hochzeit und kein Ende
Vernäht und zugestrickt Stricken, stricken...
Hab und Gut in aller Welt Marokko
TIPP Deutschland Vom Königswinkel ins Reich der Wasserschlösser
Ortenau Kliniken: News & Infofilm Krebs Hoffnung durch Forschung
Mythos Fleisch Ernährungsreportage
Leben mit Diabetes Die Ernährung
Die Spurensucher Das vertauschte Kind
Ortenau Kliniken: News & Infofilm
Geo 360° Miyako: Insel des langen Lebens · Auf der japanischen Insel Miyako leben viele über hundertjährige Menschen.
Kroatien Die Wasser von Plitvice · Naturerbe der Welt
Globale Erwärmung Menschen kämpfen gegen die Erderwärmung
Auf den Spuren von Marco Polo Vom Orient nach China

Ortenau Kliniken: News & Infofilm Cinque Terre Bedrohtes Ökosystem
Homöopathie Das Geheimnis der weißen Kügelchen
Der Körper des Menschen Hören, Sehen, Riechen
Ortenau Kliniken: News & Infofilm Geo 360° Das Dschungel-Orchester
Belize Im Reich des Jaguars · In dem kleinen Staat Belize gibt es noch heute verborgene Schätze.
Hab und Gut in aller Welt Bulgarien
Was ist was Ritter und Burgen Menschen unter uns Rebell der Alten
Ortenau Kliniken: News & Infofilm Silver Girls Besser wohnen!
Abnehmen in Essen Die zweite Chance / Arabische Maße
Vernäht und zugestrickt Linientreu
Hab und Gut in aller Welt Papua-Neuguinea
Deutschland Vom Schwäbischen Meer an Rügens Klippen
Ortenau Kliniken: News & Infofilm Die Brille Scharf und hautnah
Muntermacher Vitamin C & Co
Leben mit Diabetes Bewegung
Die Spurensucher Die geheimnisvolle Geliebte
Ortenau Kliniken: News & Infofilm
TIPP Geo 360° New York: Die kleinste Oper der Welt · Tony Amato hat ein eigenes Opernhaus
Lanzarote Die Feuerberge · Vulkanausbrüche auf der Insel Lanzarote
Soweit die Flügel tragen Tierdokumentation
Auf den Spuren von Marco Polo Von China nach Venedig

Donnerstag



TIPP

Deutschland Vom Waldgebirge zum Rapunzelturm

Ortenau Kliniken: News & Infofilm

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

Ortenau Kliniken: News & Infofilm

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

Hab und Gut in aller Welt

Chile
Was ist was Bäume
Menschen unter uns Rosi Gollmann

Ortenau Kliniken: News & Infofilm

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

Vernäht und zugestrickt

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

Ortenau Kliniken: News & Infofilm

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

Ortenau Kliniken: News & Infofilm

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

Freitag



TIPP

Geo 360° Postbote im Himalaya

Ortenau Kliniken: News & Infofilm

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

Ortenau Kliniken: News & Infofilm

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

Hab und Gut in aller Welt

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

Ortenau Kliniken: News & Infofilm

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

Vernäht und zugestrickt

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

Ortenau Kliniken: News & Infofilm

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

Ortenau Kliniken: News & Infofilm

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

Samstag



TIPP

Geo 360° Russlands Zirkusschule auf Tour

Ortenau Kliniken: News & Infofilm

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

Ortenau Kliniken: News & Infofilm

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

Hab und Gut in aller Welt

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

Ortenau Kliniken: News & Infofilm

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

Vernäht und zugestrickt

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

Ortenau Kliniken: News & Infofilm

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

Ortenau Kliniken: News & Infofilm

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

Sonntag



TIPP

Geo 360° Vom Klassenzimmer in die Kalahari

Ortenau Kliniken: News & Infofilm

Volkskrankheit Herzinfarkt Gesundheitsreportage
Albinos Gesundheitsreportage
Christine Kaufmann Vitale Meditation

Ortenau Kliniken: News & Infofilm

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

Hab und Gut in aller Welt

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

Ortenau Kliniken: News & Infofilm

Hab und Gut in aller Welt Samoa
Bogenschießen Flug des Pfeils

Seepferdchen Kurzfilm

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

Ortenau Kliniken: News & Infofilm

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

Ortenau Kliniken: News & Infofilm

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

Slow Food

Montag, 18.00 Uhr (Dauer ca. 30 Minuten)

Freude am Essen und Trinken und die Liebe zu traditionellen, kulinarischen Spezialitäten – das sind die Inbegriffe italienischer Kultur. „Slow Food“ ist die

höchst sehenswerte Dokumentation über eine Bewegung, die vor etwa fünfzehn Jahren als gezielter Kontrapunkt zu Fast Food im Piemont ins Rollen kam.



Akupunktur: Alte Heilkunst im Vormarsch

**Montag, 7.00 Uhr
(Dauer ca. 30 Minuten)**

Eine Dokumentation in mehreren Teilen: Akupunktur bei chronischen Leiden, Akupunktur in China, Elektro-Akupunktur als Anästhesie-Mittel bei Operationen und Akupunktur im Repertoire einer Tierärztin.

Chronische Schmerzen

**Donnerstag, 17.00 Uhr
(Dauer ca. 30 Minuten)**

Jeder sechste erwachsene Europäer leidet an chronischen Schmerzen. Diese Dokumentation berichtet über die kostspieligste und häufigste Gesundheitsstörung in westlichen Industriestaaten.



Leben mit Diabetes

**Täglich, 18.30 Uhr
(Dauer ca. 30 Minuten)**

„Leben mit Diabetes“ heißt die beliebte Doku-Serie über den „Diabetes mellitus Typ 2“ – eine Volkskrankheit, die inzwischen allein in Deutschland rund zehn Millionen Menschen betrifft. Die sieben Folgen skizzieren die einfachste und gleichzeitig wirkungsvollste Waffe gegen diesen Diabetes-Typ: eine Lebensumstellung mit Gewichtsabnahme, Bewegungszunahme und bewusster, gesunder Ernährung.



Das richtige Pflege- und Betreuungsheim finden

Wer altersbedingt oder wegen Krankheit auf fremde Hilfe angewiesen ist, möchte sich in guten Händen wissen. Doch die Wahl einer passenden Pflege- oder Betreuungseinrichtung fällt Betroffenen und Angehörigen oftmals schwer. „Vielen Menschen ist überhaupt nicht klar, auf welche Aspekte sie dabei achten sollen“, weiß Hubert Fehrenbacher, Leiter des Pflege- und Betreuungsheims Ortenau Klinikum in Gengenbach-Fußbach. Einen ersten Anlaufpunkt bieten die Pflegestützpunkte der Städte und Kreise. Sie beraten Angehörige und Betroffene bei den nächsten Schritten.

Umgebung und Infrastruktur

„Einen alten Baum verpflanzt man nicht. Und wenn es doch nötig ist, sollte zumindest das neue Umfeld stimmen“, so Fehrenbacher. Es gilt also ein Heim auszuwählen, das in seiner Lage und Infrastruktur den früheren Vorlieben gerecht wird. „War jemand zuvor eher ein Stadtmensch, so mag ihm die zentrale Lage der Einrichtung in der Innenstadt wichtig sein. Hat jemand hingegen eher die Natur und ein dörfliches Flair geschätzt, so wird er es sicherlich genießen, auch bei Pflegebedürftigkeit und eingeschränkter Beweglichkeit in einem beschützten, weitläufigen Areal spazieren gehen zu können“, erläutert Fehrenbacher. Von Vorteil ist es, wenn Lage und Infrastruktur des Heims die Selbstständigkeit der Bewohner fördern und unterstützen. Im Vorfeld der Entscheidung sollte also geklärt sein, ob trotz körperlicher Einschränkung Orte des öffentlichen Lebens wie beispielsweise Kirchen, Friseur, Physiotherapie oder Cafés gut zu erreichen sind. „Dabei sollte auch die Selbstständigkeit im Kleinen beachtet werden“, betont Fehrenbacher und führt aus: „Gibt es einen eigenen Zimmerschlüssel, sind Haustiere erlaubt oder existieren Gemeinschaftsküchen, die mitbenutzt werden können?“

Betreuung, Versorgung und Ausstattung

„Neben diesen ‚Wohlfühlfaktoren‘ sind bei der Wahl eines Pflegeheims vor allem die Qualität der Betreuung sowie die Struktur der Versorgung zu berücksichtigen“, erklärt Fehrenbacher. Wichtig ist dabei die täglich zur Verfügung stehende Personalstärke auf den Wohnbereichen und die Qualifikation der Mitarbeiter. „Natürlich sollten auch die Ausstattung der Pflegeeinrichtung, das Angebot an Freizeitbeschäftigungen, die Verpflegung sowie die Größe der Zimmer den individuellen Vorstellungen und Bedürfnissen entsprechen.“ Neben Pflege

und Betreuung spielen auch alle anderen Dienste – seien es Hauswirtschaft, Reinigung, Zimmerservice, Seelsorge oder Beschäftigungstherapie – eine wichtige Rolle.

Der persönliche Eindruck

„Eine wirklich gute Einrichtung wird keine Probleme damit haben, Interessenten sämtliche Fragen zu beantworten und ihnen Einblick in alle Bereiche zu gewähren“, berichtet Fehrenbacher. Es ist also unbedingt empfehlenswert, sich das Heim vor Ort anzuschauen und persönliche Gespräche mit Pflegekräften und auch Bewohnern zu führen. Gerade diese können oft wertvolle Informationen über die tatsächlichen Bedingungen liefern. „Bei einem persönlichen Besuch sollte vor allem auf die Details geachtet werden: Werden Pflegebedürftige motiviert und aktiviert, am Heimaltag teilzunehmen? Wie freundlich wird miteinander umgegangen? Nimmt man sich genügend Zeit für die Anliegen der Bewohner? Machen diese einen gepflegten Eindruck? Zudem empfehle ich jedem Interessierten, auch den Heimbeirat zu kontaktieren, denn dieser vertritt die Interessen der Bewohner und bekommt von diesen regelmäßig Rückmeldung.“

Qualität und Qualifikationen

Für den Laien ist es in der Regel schwer, die pflegerische Qualität eines Pflege- oder Betreuungsheimes ausreichend zu beurteilen, denn hierfür genügt kein flüchtiger Blick. Deshalb sollte anschließend (neben den persönlichen Eindrücken) auch eine professionelle Einschätzung eingeholt werden. Konkrete Hinweise geben beispielsweise die Transparenzberichte des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung (MDK) oder anderer unabhängiger, sozialmedizinischer Beratungs- und Begutachtungsdienste. Darin wird, neben Aspekten



nachgefragt



Frage an Hubert Fehrenbacher, Leiter des Pflege- und Betreuungsheims Ortenau Klinikum

Herr Fehrenbacher, wo liegen die Besonderheiten des Pflege- und Betreuungsheims Ortenau Klinikum?

Neben den besonderen Qualifikationen des Pflege- und Betreuungspersonals und unseren hohen Qualitätsanforderungen ist unser Heimgelände mit großem Park und Dorfcharakter eine Besonderheit: Er ermöglicht auch verwirrten Menschen mit Weglauftendenzen noch ein Leben außerhalb geschlossener Bereiche und befähigt sie dadurch, an der Gemeinschaft teilzuhaben. Großen Wert legen wir in unserem Hause auf eine sinnvolle Tagesgestaltung, was sich in den umfassenden Angeboten der Arbeits- und Beschäftigungstherapie zeigt. Daneben kommt die ganzheitliche Betreuung durch die – auf Wunsch – seelsorgerische Begleitung und die ehrenamtlichen Kräfte nicht zu kurz.

kontakt

Pflege- und Betreuungsheim Ortenau Klinikum

Hubert Fehrenbacher
Fußbach 5
77723 Gengenbach
Tel. 07803 805-0
E-Mail: info@pb.ortenau-klinikum.de

der Arbeitsorganisation, auch die Qualifikation und Kompetenz des Personals sowie das Ergebnis der Pflegebemühungen berücksichtigt.

Kreißsaal-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)

11.06.2012	08.10.2012
09.07.2012	12.11.2012
13.08.2012	10.12.2012
10.09.2012	

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)

06.06.2012	10.10.2012
04.07.2012	07.11.2012
01.08.2012	05.12.2012
05.09.2012	

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

03.06.2012	07.10.2012
01.07.2012	04.11.2012
05.08.2012	02.12.2012
02.09.2012	

Veranstaltungsort:

Treffpunkt an der Pforte



© WavebreakMedia/Micro - Fotolia.com



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)

14.06.2012 02.08.2012 **13.10.2012** 06.12.2012
12.07.2012 06.09.2012 08.11.2012

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)

11.06.2012 13.08.2012 08.10.2012 03.12.2012
25.06.2012 27.08.2012 29.10.2012 17.12.2012
09.07.2012 10.09.2012 12.11.2012
30.07.2012 24.09.2012 26.11.2012

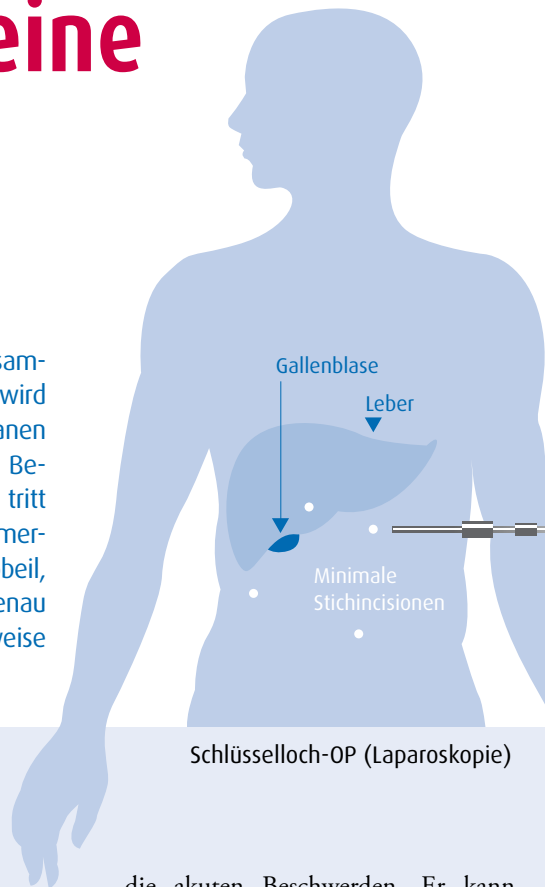
Veranstaltungsort: Hörsaal 1

zusätzlich: Stillinfo-Abende jeden 3. Montag im Monat

Gallensteine

Wann ist eine Operation sinnvoll?

Sie ist klein, unscheinbar und zusammen mit Mandeln und Blinddarm wird sie gerne den „überzähligen“ Organen zugeordnet: die Gallenblase. „Ins Bewusstsein der meisten Menschen tritt die Galle meist erst, wenn sie Schmerzen verursacht“, weiß Rainer Brobeil, Chefarzt Allgemeinchirurgie am Ortenau Klinikum in Kehl. Das ist beispielsweise bei Gallensteinen der Fall.



Schlüsselloch-OP (Laparoskopie)



Fragen an Chefarzt Rainer Brobeil, Facharzt für Chirurgie, Unfallchirurgie und Viszeralchirurgie sowie Notfallmedizin am Ortenau Klinikum Kehl

Herr Brobeil, müssen Gallensteine in jedem Fall behandelt werden?

Nein, bei etwa drei Viertel aller Betroffenen verursachen sie keine ernstzunehmenden Komplikationen. Kleine, unkomplizierte Gallensteine können bisweilen auch durch Stoßwellen zerkleinert oder Medikamente aufgelöst werden. Die Bruchstücke werden dann ausgeschieden. Eine akute Gallenblasenentzündung (Cholezystitis) wird dagegen heutzutage fast immer operativ behandelt. Der Eingriff wird im Allgemeinen gut vertragen.

Welche Funktion hat die Gallenblase?

Die für die Verdauung wichtige Gallenflüssigkeit wird in der Leber produziert und in der Gallenblase nur zwischengespeichert. Die meisten Patienten leben nach einer Gallenblasen-Entfernung beschwerdefrei und können fast alles essen; manchmal kommt es zu einer Unverträglichkeit gegenüber fetten Speisen.

Welche weiteren Eingriffe werden in der Chirurgie Kehl vorgenommen?

Unsere Schwerpunkte liegen in der Behandlung von Erkrankungen der Verdauungsorgane, aber natürlich bieten wir stationäre und ambulante Versorgung auf dem gesamten Gebiet der Allgemein-, Unfall- und Viszeralchirurgie an. Darunter fallen auch Eingeweidebrüche, operative Knochenbehandlungen, Herzschrittmacheroperationen sowie arthroskopische und endoprothetische Eingriffe, beispielsweise Hüftgelenkersatz.

Risiko falsche Ernährung

Etwa jeder sechste Deutsche trägt sie in sich, doch nur jeder vierte Betroffene bemerkt sie irgendwann. „Gallensteine gehören zu den häufigsten Erkrankungen des Verdauungstraktes“, erklärt Rainer Brobeil. „Sie müssen aber nicht zwangsläufig gefährlich sein.“ Doch wie gelangen die Versteinerungen in den Körper? Die Gallenflüssigkeit besteht aus in Wasser gelösten Stoffen wie etwa Cholesterin. Verändert sich ihre Zusammensetzung, verklumpt die Flüssigkeit, und es bilden sich gefährliche Kristalle. Insbesondere falsche, fettreiche Ernährung und Übergewicht begünstigen das Entstehen von Gallensteinen.

Gallenkolik

Typische Beschwerden einer erkrankten Galle sind Völlegefühl, Übelkeit oder Schmerzen im Oberbauch. Tückisch ist die plötzlich einsetzende Gallenkolik: Ein Stein der Gallenblase ist dann in den Gallengang geraten, der Patient erleidet wellenartige Schmerzen, die bis in den Rücken ausstrahlen können. „Beim Verdacht auf eine Gallenkolik sollte sofort ein Arzt aufgesucht werden“, erklärt Rainer Brobeil. Dieser lindert nicht nur

die akuten Beschwerden. Er kann auch mittels Ultraschalluntersuchung diagnostizieren, ob eine Entfernung der Gallenblase sinnvoll ist. Zwar benötigen Gallensteine, die keine Beschwerden hervorrufen, auch keine Therapie. In schlimmeren Fällen droht jedoch die Gefahr von Entzündungen (Cholezystitis) oder sogar Gallenblasenkrebs.

Schlüssellochmethode

Haben Gallensteine erst einmal schmerzhafte Beschwerden hervorgerufen, ist eine operative Entfernung der Gallenblase meist ratsam und dank moderner Operationsmethoden auch vielfach unproblematisch. Mit Hilfe der sogenannten Schlüsselloch-OP (Laparoskopie) werden die chirurgischen Instrumente über nur wenige Millimeter große Einschnitte in den Bauchraum eingebracht. Eine winzige Kamera überträgt Bilder, so dass der Operateur die gesamte Gallenblase durch diesen kleinen Einschnitt entfernen kann. Zurück bleiben nur wenige, kleine Narben.

kontakt

Ortenau Klinikum Kehl Chirurgie

Chefarzt Rainer Brobeil
Kanzmattstr. 2
77694 Kehl
Tel. 07851 873-129
E-Mail: chirurgie@kel.ortenau-klinikum.de



© detailblick - Fotolia.com

Leben Krebs Leben

Brustkrebs – betroffenen Frauen und ihren Angehörigen zieht diese Diagnose meist den Boden unter den Füßen weg. Bereits seit 10 Jahren gibt es deshalb die Offenburger Veranstaltungsreihe „Leben-BrustkrebsLeben“, die jährlich im Oktober und November stattfindet – auch in diesem Jahr. Ziel der Aktionen ist es, das Tabuthema Krebs öffentlich zu machen und Impulse zu geben, wie Schirmherrin Edith Schreiner, Oberbürgermeisterin der

Stadt Offenburg, in ihrer Ansprache im Jahr 2011 betonte. Mit Unterstützung des Onkologischen Zentrums Ortenau (OZO) wird die Reihe in diesem Jahr zu „LebenKrebsLeben“ erweitert: Neben Brustkrebs werden zukünftig weitere Krebserkrankungen thematisiert, wie z. B. Prostatakrebs. Informationen erhalten Sie unter www.Ortenau-Gesundheitswelt.de in der Rubrik Veranstaltungen.

FOCUS Krankenhausliste

Das FOCUS-Magazin ermittelte in einer sechs Monate dauernden Recherche die führenden Krankenhäuser Deutschlands. Dazu wurden renommierte Ärzte interviewt und die Serviceleistungen der Krankenhäuser analysiert. Die Urologie des Ortenau Klinikums Offenburg Ebertplatz zählt danach zu Deutschlands besten Fachkliniken und wurde mit dem Siegel „Top Nationales Krankenhaus 2012“ ausgezeichnet. Hintergrundinformationen stehen im aktuellen Magazin FOCUS-GESUNDHEIT „Die Krankenhausliste“.



Kurse der VHS Offenburg

Die Volkshochschule Offenburg ist langjähriger Veranstaltungspartner des Ortenau Klinikums und unterstützt öffentliche Vorträge von Ärzten ebenso wie große Publikumsveranstaltungen des Klinikums. An der VHS selbst finden Interessierte regelmäßig interessante Kurse zu den Themen Entspannung, Bewegung und Ernährung, die von den Ärzten der Sportmedizin Ortenau empfohlen werden.

Das aktuelle Kursangebot gibt es bei der Volkshochschule Offenburg e.V.
Weingartenstr. 34 b, 77654 Offenburg
Tel. 0781 / 9364 200
www.vhs-offenburg.de

100 Jahre in guten Händen

Feiern Sie mit!

*Über 100 Jahre in guten Händen -
Ihr Klinikum im Herzen der Ortenau.*

Das Ortenau Klinikum in Offenburg Ebertplatz feiert in diesem Jahr sein 100jähriges Jubiläum: Im Oktober 1912 wurde am Ebertplatz das Städtische Krankenhaus eingeweiht. Seitdem steht hier die medizinische und pflegerische Versorgung von Kranken im Mittelpunkt. Heute vereint das Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach den Standort Offenburg Ebertplatz mit den Standorten St. Josefsklinik und Gengenbach. Im Rahmen der 100-Jahr-Feier veranstaltet das Ortenau Klinikum eine Vielzahl von Aktionen und Vorträgen, z. B. am 22. und 23. Juni in der Offenburger Reithalle. Weitere Infos unter www.Ortenau-Gesundheitswelt.de in der Rubrik Veranstaltungen.



Die Schlüsselloch-Chirurgie

Rasche Genesung,

info

Gefäßzentrum Nördliche Ortenau

Das Gefäßzentrum Nördliche Ortenau an den beiden Standorten Offenburg und Achern ist eine interdisziplinäre Einrichtung verschiedener Fachkliniken und Kooperationspartner unter der Leitung von Dr. Andreas Riemer.

Ziel ist die Behandlung aller Gefäßkrankungen nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Hierzu stehen alle nichtinvasiven und invasiven diagnostischen Methoden zur Verfügung. Die Schwerpunkte liegen bei Eingriffen am erkrankten Gewebe (sogenannte interventionelle Behandlung) von Bauchschlagader und Extremitätenarterien, aber auch an den Eingeweideschlagadern, Nierenschlagadern und der Halsschlagader. Die operative Versorgung arterieller und venöser Gefäßkrankungen erfolgt am Standort

Offenburg Ebertplatz durch insgesamt vier erfahrene Gefäßchirurgen; für Notfälle etwa bei akutem Schlagaderverschluss gibt es eine Rund um die Uhr Notfallversorgung. Die Schwerpunkte der Gefäßchirurgischen Klinik liegen in der Chirurgie der peripheren Schlagadern zur Vermeidung einer Amputation und Behandlung des diabetischen Fußsyndroms, aber auch zur Verbesserung der Lebensqualität bei der sogenannten Schaufensterkrankheit (nach Ausschöpfen aller konservativen Maßnahmen). Zur Vermeidung drohender Schlaganfälle werden Ausschälplastiken an Engstellen der Halsschlagader durchgeführt.

NOTES

Operieren ohne Narben

Eine weitere Entwicklung in der modernen Chirurgie, die auch am Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach regelmäßig praktiziert wird, ist die Operation mit feinen, hochpräzisen Instrumenten durch natürliche Körperöffnungen wie Mund, Nase, Anus, Harnröhre oder Vagina als Zugang zur Operationsstelle. Dieses Verfahren wird „NOTES“ genannt und steht für die englische Bezeichnung „Natural Orifice Transluminal Endoscopic Surgery“ (in etwa: Endoskopische Operation durch die natürliche Öffnung eines inneren Organs hindurch). Über einen oder mehrere kleine Schnitte führt der Operateur winzige Instrumente durch die Körperöffnung zum Operationsgebiet. Dies ermöglicht einen Eingriff ohne sichtbare Narben. „Hierfür bedarf es allerdings das Können eines erfahrenen Chirurgen“, so Dr. Pohlen.

Die Zeiten großer Schnitte und Narben, Schmerzen nach der Operation sowie langwieriger Erholungszeiten gehören vielfach schon der Vergangenheit an. Denn: Einer der wohl größten medizinischen Fortschritte der vergangenen Jahrzehnte ist die sogenannte Schlüsselloch- oder minimal-invasive Chirurgie. Hierbei verzichtet der Arzt auf große Schnitte und operiert mit Hilfe einer kleinen Kamera und hauchdünnem Hochpräzisions-Besteck. Das Besondere: Die Patienten haben in geringerem Maße postoperative Schmerzen, die Operationswunde ist klein, heilt schneller, und es bilden sich kaum sichtbare Narben. Manche Eingriffe erfolgen inzwischen sogar über natürliche Körperöffnungen. Ganz ohne Narben zu hinterlassen.

Darmtumore restlos und schonend entfernen

Der Schnitt ist gerade mal fünf Millimeter klein. Ein hauchdünnes Röhrchen, das sogenannte Endoskop, wird eingeführt, eine winzige Kamera übermittelt detailierte Bilder aus dem Körperinneren des Patienten auf einen Bildschirm. Eine fast alltägliche Szene einer operativen Entfernung von Darmtumoren am Darmzentrum des Ortenau Klinikums. Zum Einsatz kommt nun ein neuartiges Instrument, der „Wasserstrahldissektor“. „Ein präzises Hybrid-Messer“, erklärt Priv.-Doz. Dr. Uwe Pohlen, Chefarzt an der Fachklinik Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie des Ortenau Klinikums Offenburg-

Gengenbach. Der Wasserstrahldissektor spritzt Wasser in das vom Tumor betroffene Gewebe. Dieses wird dadurch wie ein Luftkissen angehoben. Der Tumor tritt nun deutlich hervor. So kann ihn der Operateur restlos herauschneiden. „Diese Methode, Darmpolypen und kleinere Karzinome zu entfernen, ist besonders schonend und risikoarm“, sagt Dr. Pohlen, „die Operationswunde heilt im Normalfall schnell, und der Patient kann bereits nach kurzem Krankenhausaufenthalt wieder nach Hause. Auch die Infektionsgefahr ist geringer.“ So kann der Chirurg heutzutage Darmpolypen und kleine Karzinome mit einigen wenigen kleinen

Schnitten und ohne Öffnung der Bauchdecke entfernen. Und nicht zuletzt ist mit der Wasserstrahldissektor-Methode ein Rezidiv, also ein erneutes Tumorstadium, generell unwahrscheinlicher.

Breites operatives Spektrum

An der Fachklinik Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie des Ortenau Klinikums Offenburg-Gengenbach erfolgt die überwiegende Zahl der Operationen auf möglichst schonende, minimal-invasive Weise – sowohl stationär als auch ambulant. „Wir setzen modernste, sehr sanfte Operationsverfahren ein: minimal-invasiv, laparoskopisch und endoskopisch“, so Chefarzt Dr. Pohlen und ergänzt: „Unser breites operatives Spektrum umfasst Bruchoperationen, Bauchchirurgie, Chirurgie von Erkrankungen des Darm- und Verdauungstraktes ebenso wie beispielsweise Gefäßchirurgie oder auch die Entfernung kleinerer Weichteiltumore. Im Bereich der Adipositaschirurgie behandeln wir zudem krankhaftes Übergewicht.“ Gemeinsam mit Dr. Bernhard Hügel leitet Priv.-Doz. Dr. Uwe Pohlen die 75 Betten umfassende Fachklinik. Beide Chirurgen haben unterschiedliche Schwerpunkte und umspannen so gemeinsam mit 21 Ärztinnen und Ärzten, 33 Pflegekräften und acht Mitarbeiterinnen im Medizinisch Technischen Dienst das breite operative Spektrum der Fachklinik.

kaum Narben



nachgefragt

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

Herr Dr. Pohlen, Darmkrebs gehört zu den häufigsten Tumorerkrankungen. Wie kann man der Entstehung von Darmtumoren vorbeugen?

Die Ernährung übt sicher einen großen Einfluss aus. Wer sein Darmkrebsrisiko senken will, verzichtet am besten auf Alkohol und Tabak sowie allzu häufigen Verzehr von Fleisch. Ideal ist eine gesunde, ballaststoffreiche Ernährung mit viel Bewegung. Bei gutartigen Darmtumoren, den Darmpolypen, ist es wichtig, sie operativ zu entfernen, da die Gefahr besteht, dass sie zum Darmkrebs entarten.

Wenn Darmpolypen oder -karzinome operativ entfernt wurden, ist der Patient dann wieder vollkommen gesund?

Mit Hilfe beispielsweise des Wasserstrahldissektors können wir Darmtumore vollständig entfernen. Es besteht jedoch trotzdem eine – wenn auch geringe – Wahrscheinlichkeit für ein erneutes Tumorstadium. Deshalb raten wir stets zu regelmäßigen Nachuntersuchungen am Darmzentrum.

Was ist das Besondere an der minimal-invasiven Chirurgie?

Die Einschnitte sind bedeutend kleiner als bei einer „konventionellen“, sogenannten offenen Operation. Die Patienten genesen schneller und kehren früher in ihr gewohntes Alltagsleben zurück. Dazu kommt der kosmetische Aspekt. Nach einer offenen Operation bleiben zum Teil große und vom Patienten als unschön empfundene Narben zurück. Die minimalinvasive Chirurgie hinterlässt nur kleinste Narben,

die NOTES-Technik gar keine. Unser Spektrum an minimal-invasiven Eingriffen ist inzwischen enorm breit, immer mehr Operationen können für die Patienten schonend durchgeführt werden. Dazu zählen etwa Eingriffe an der Lunge, am Herzen, am Magen-Darmtrakt, die Nebennierenentfernung und Blinddarm-OP sowie der Verschluss eines Leistenbruchs. Hinzu kommen auch diagnostische Verfahren wie etwa Biopsien (Gewebeproben).

kontakt

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

Zwei Jahre lang hatte Jana W. mehrmals die Woche Migräne. Zwei Jahre, in denen es nur sie und den pochenden Schmerz gab. „Wenn der nicht da war, saß mir die Angst im Nacken vor der nächsten Attacke.“ Helfen konnte ihr erst Dr. Michael Neuburger, Facharzt für Spezielle Schmerztherapie, Chefarzt und Ärztlicher Leiter der Ambulanten Schmerztherapie des Ortenau Klinikums Achern.

Migräne

Wege aus dem Schmerzkarussell

Mehr als nur Kopfschmerz

Jana W. gehört zu den zehn Prozent aller Deutschen, die die Hölle im Kopf kennen. Mal dauert sie drei Stunden, mal bis zu drei Tagen. Wer das Hämmern erlebt hat, weiß, dass jede Minute zu viel ist. „Migräne ist nicht einfach ein Phantomschmerz, wie viele glauben, sondern eine medizinisch bestimmbare, neurologische Schmerzerkrankung“, erklärt Dr. Michael Neuenburger. Das Wort Migräne ist altgriechisch und bedeutet „halber Kopf“ – der Schmerz tritt meistens nur in einer Kopfhälfte auf. Typisch für Migräne sind auch Übelkeit oder Erbrechen. Manche haben im Vorfeld eine sogenannte Migräneaura, die durch eine verschwommene Sicht oder andere Wahrnehmungsstörungen den Anfall einläutet.



Fragen an Dr. Michael Neuburger,
Facharzt für Spezielle Schmerz-
therapie und Ärztlicher Leiter
der Ambulanten Schmerztherapie
des Ortenau Klinikums Achern

Herr Dr. Neuburger, Sie behandeln in der Schmerzambulanz am Ortenau Klinikum Achern nicht nur Migränekranken?

Bei uns finden alle Menschen mit Schmerzerkrankungen Rat und Hilfe, insbesondere Patienten mit chronischen Schmerzen. Die Behandlung erfolgt auf Überweisung des Hausarztes oder Facharztes.

Ab wann spricht man von chronischen Schmerzen?

Wenn der Schmerz seine sinnvolle Warnfunktion als akuter Schmerz verloren hat und zur selbstständigen Erkrankung geworden ist. Als chronisch wird ein Schmerz allgemein dann definiert, wenn seine Dauer über die zu erwartende Heilungszeit hinaus andauert.

Wie helfen Sie Ihren Patienten?

Wir erheben zunächst die persönliche Krankheitsgeschichte, um die Ursachen und das Wesen des Schmerzes beim einzelnen Betroffenen zu erkennen, und erarbeiten ein individuelles Therapie- und Behandlungskonzept. Dies umfasst körperliche Aspekte ebenso wie die gedankliche und verhaltensbezogene Auseinandersetzung mit dem Schmerz.

kontakt

**Ortenau Klinikum Achern
Ambulante Schmerztherapie**

Dr. Michael Neuburger
Josef-Wurzler-Str. 7
77855 Achern
Tel. 07841 700-2500
E-Mail: anaesthesie@
ach.ortenau-klinikum.de

**Ortenau Klinikum Oberkirch
Anästhesiologie**

Dr. Michael Neuburger
Ortenau Klinikum Oberkirch
Franz-Schubert-Str. 15
77704 Oberkirch
Tel. 07802 801-0

Diagnose im Kopfwehdschlingel

Migräne ist eine höchst komplexe Erkrankung und noch nicht vollständig erforscht. „Die Anfälle scheinen aus heiterem Himmel zu kommen“, erläutert Dr. Neuburger die psychologische Belastung für Migränekranken. „Ein Betroffener ist im Alltag ständig auf Alarm eingestellt.“ Mediziner nehmen an, dass das Gleichgewicht des Gehirnstoffwechsels gestört ist. Durch plötzlich auftretende Reize kommt es zu schmerzhaften Entzündungen der kleinen Blutgefäße des Gehirns. Doch auch wenn sich Migräne bis heute nicht heilen lässt, können Betroffene den Weg in einen möglichst unbeeinträchtigten Alltag finden. Der Schlüssel liegt in der richtigen Diagnose.

Detektivarbeit ist nötig

Mit Hilfe eines Migräne-Tagebuchs lassen sich die sogenannten Triggerfaktoren herausfinden, also Auslöser für die Schmerzattacken. „Wir sehen bei vielen Patienten, dass einer Attacke eine plötzliche Veränderung im Lebensrhythmus vorausgeht“, so Dr. Neuburger. Ein Beispiel ist die Veränderung des Schlaf-Wach-Rhythmus. So wachen viele Menschen, die im Alltag einem strikten Zeitplan folgen, am Samstag mit einer typischen „Wochenend-Migräne“ auf. Auch Stress ist Gift: Er bewirkt

Veränderungen im Hormonhaushalt und kann sogar nach dem Abklingen in einem Migräneanfall enden. Bei Frauen spielt die Hormonschwankung des Menstruationszyklus eine Rolle.

Stress im Zaum halten

Zur Behandlung von Migräne eignet sich neben der Gabe von Medikamenten vor allem Entspannungstraining. Aber auch regelmäßiger Sport kann die Stärke und Häufigkeit der Attacken minimieren. Bei Patienten mit starker Migräne, die auf diese Maßnahmen nicht anspringen, kommt eine medikamentöse Prophylaxe zum Einsatz. „Migränekranken sollten ihre Schmerzmittel zudem immer bei sich tragen“, so Dr. Neuburger. „Nur wenn sie am Anfang eines Anfalls eingenommen werden, entfalten sie ihre beabsichtigte Wirkung.“

meistern

Anästhesiologie am Ortenau Klinikum in Achern und in Oberkirch

info

Die Anästhesieabteilungen am Ortenau Klinikum in Achern und in Oberkirch werden von Dr. Michael Neuburger geleitet. Ihre Fachärzte und Pflegekräfte versorgen alle Patienten während und nach einem operativen oder diagnostischen Eingriff. Im Vorgespräch lernen die Anästhesiologen ihre Patienten kennen, ihren Gesundheitszustand und ihre möglichen Sorgen und Bedenken. Verschiedene Formen moderner Narkoseverfahren und der Betäubung einzelner Körperregionen (Regionalanästhesie) ermöglichen eine schmerz- und stressfreie Operation. Gemeinsam mit dem Patienten erstellen die Fachärzte ein individuelles Konzept zum sicheren und schonenden Verlauf der An-

ästhesie. Die kontinuierliche Überwachung der Atmungs- und Herz-Kreislauf-Funktionen während des Eingriffes dient der Sicherheit der Patienten und ermöglicht den Experten im Bedarfsfall eine rasche Korrektur. Vor Operationen, die erfahrungsgemäß mit einem größeren Blutverlust einhergehen, wird die Möglichkeit einer Eigenblutspende angeboten. Nach der Operation werden alle Patienten im Aufwachraum überwacht. Patienten, die besonders intensive ärztliche und pflegerische Betreuung benötigen, z. B. Aufrechterhaltung der vitalen Funktionen, Schmerztherapie, künstliche Ernährung oder Beatmung, werden auf der interdisziplinären Intensivstation überwacht.

Leicht

und fit durch den Sommer



Fit und gesund durch den Sommer: Das gelingt am besten, wenn auch die Ernährung stimmt. Idealerweise bestehen die täglichen Mahlzeiten zu 55% aus Kohlenhydraten, 15% aus Eiweiß und 30% aus Fett. Ebenso wichtig: Vitamine, Mineralstoffe und die sogenannten sekundären Pflanzeninhaltsstoffe, die etwa in Obst, Gemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Nüssen und Vollkornprodukten enthalten sind.

Getreide und Kartoffeln

Diese Gruppe versorgt uns mit wichtigen Kohlenhydraten und somit das zentrale Nervensystem und die Muskulatur mit Energie. Ebenso ist sie ein Vitamin-, Mineral- und Ballaststofflieferant. Empfehlung: Täglich und zu jeder Hauptmahlzeit sollte aus dieser Gruppe gegessen werden, bevorzugt Vollkornprodukte, zum Beispiel 2-3 Scheiben Vollkornbrot oder 3-4 kleine Kartoffeln.

Obst und Gemüse

Diese Lebensmittelgruppe ist vor allem reich an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen. Sie stärkt unser Immunsystem. Auch enthält sie Ballaststoffe, die länger sättigen. Die meisten Lebensmittel dieser Gruppe enthalten wenig Energie und eignen sich gut zur Gewichtsreduktion. Empfehlung: fünf Mal am Tag jeweils eine Portion Obst und Gemüse, zum Beispiel 3x Gemüse und 2x Obst. Die eigene Hand dient als Maß: Was hinein passt, ist eine Portion.

Diät- und Ernährungsberatung am Ortenau Klinikum Achern

Ernährung spielt gerade im Krankenhaus eine wichtige Rolle. Die Ernährungsberatung am Ortenau Klinikum Achern bietet deshalb individuelle Einzelberatungen für alle ernährungsbedingten Erkrankungen an. Ebenso sind Kost-Absprachen, beispielsweise bei Allergien oder Lebensmittelunverträglichkeiten, wichtige Aufgaben. Auf ärztliche Verordnung oder auf Wunsch des Patienten beraten die Diätassistentinnen

und Diätassistenten bei Magen- und Darm-erkrankungen oder Unverträglichkeiten. Wöchentlich bieten sie außerdem Diabetikerschulungen für Typ 2 Diabetiker und für Schwangere mit Diabetes an. Zu ihren Aufgaben gehört es außerdem, die Zubereitung und Ausgabe von Speisen für Allergiker und andere Patienten mit besonderen Ernährungsbedürfnissen zu kontrollieren.



Gefülltes Schweinelendchen mit Blattspinat im Sesammantel

Zubereitung:

In das Schweinefilet mit einem Messer eine große Tasche/Öffnung schneiden oder vom Metzger schneiden lassen.

Den Blattspinat kurz blanchieren, abschütten und erkalten lassen. Danach die Zwiebel in kleine Würfel schneiden, mit Knoblauch kurz in Öl anbraten und im Anschluss unter den grob gehackten Spinat mengen. Die Masse mit Rahm, Ei und Semmelbrösel verfeinern, mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen und gut mischen. Die Masse in die Filet-Öffnung geben (Tipp: am besten mit einem Spritzsack ins Filet drücken). Anschließend das gefüllte Filet mit Senf bestreichen, würzen und im Sesam wenden.

Das Filet mit Gewürzen auf ein mit Öl gefettetes Backblech oder in den Römertopf legen und im vorgeheizten Ofen ca. 35 min. garen, bis es eine schöne braune Kruste bildet.

Als Beilage: mitgargerte Schalenkartoffeln mit Kümmel und einen bunten Blattsalatcocktail in Kräutertunke.

Den Bratensaft mit 200ml Bratensoße ergänzen. Das Filet in gleichmäßige, schräge Scheiben tranchieren und an die Soße legen.

Als Getränk ein frisch gepresster Saftcocktail „a la Saison“, der mit Mineralwasser aufgefüllt und mit Holundersirup und Eiskwürfel verfeinert wird, oder einen trockenen Klingelberger.

Gutes Gelingen wünscht
Ihr Helmut Räßple

Zutaten (für ca. 4 Personen):

- 1 Schweinefilet ca. 600 g.
- 100 g. frischer oder tiefgekühlter Blattspinat
- ½ Zwiebel
- ½ Knoblauchzehe
- ½ Ei
- 2 EL Rahm
- 10 g. Semmelbrösel
- 2 EL Sesam
- 1 TL Senf
- jeweils 1 Messerspitze Pfeffer, Muskat, Salz
- 1 Rosmarinzwig, Thymian, Lorbeerblatt
- 1 TL Olivenöl
- 200 ml. Bratensaft

Temperatur 180° C, Garzeit: 35-40 min.



nachgefragt

Fragen an Helmut Räßple, Küchenchef des Ortenau Klinikums Achern

Herr Räßple, wie viele Mahlzeiten werden von Ihnen und Ihrem Team täglich zubereitet?

Mein Team bereitet täglich ca. 1.300 Mahlzeiten zu. Mit diesen beliefern wir unter anderem das Altersheim St. Franziskus, das Betreute Wohnen im „Jahnpark“ sowie die Einrichtung „Essen auf Rädern“. Natürlich berücksichtigen wir dabei alle Diät- und Kostformen, was bei den Abnehmern sehr begrüßt und dankend angenommen wird.

Bevorzugen Sie Rezepte der Saison?

Ja, wir haben einen saisonalen Speiseplan. Im Winter gibt es z.B. schmackhafte Eintöpfe, typisch badische Gerichte wie

gefüllte Kohlrouladen oder Schäufele mit frischem Sauerkraut. Im Frühjahr und Sommer bieten wir im Rahmen der „Fit in den Frühling-Aktion“ frische Salatteller, frische Spargelgerichte oder leichte mediterrane Gerichte an. Selbstverständlich dürfen saisonale Obstsorten aus den heimischen Gärten dabei nicht fehlen.

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

Eine ausgewogene Ernährung ist in einer Krankenhausgroßküche besonders wichtig – denn Gesundheit geht auch durch den Magen. Daher achten wir sehr streng auf die Zusammensetzung der Menüs, etwa auf die Relation von Fett, Eiweiß, Kohlenhydraten, Vitaminen und Mineralstoffen. Besonders stolz sind wir auf unser umfangreiches, vegetarisches Angebot.

Worauf achten Sie als Küchenchef besonders?

Wir legen schon bei der Lebensmittelaus-

wahl und dem Einkauf sehr großen Wert auf die Qualität und Regionalität der Produkte. Unser Rindfleisch beziehen wir beispielsweise von „Schwarzwaldrind“, auch die Milch (-Produkte) stammen zum Großteil von regionalen Anbietern, ebenso Gemüse und Obst. Ebenso wichtig ist natürlich der Hygienestandard in unserer Küche. Dieser ist vom Gesetzgeber vorgeschrieben und trägt zur Sicherheit aller Mitarbeiter und Patienten im Krankenhaus bei. Bei uns werden alle Mitarbeiter genauestens instruiert und eingearbeitet.


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

Ja – sogar sehr gerne. Ich gehe regelmäßig Mountainbike- und Rennradfahren und Bergsteigen. Doch vor allem der Skilanglauf hält mich fit. Mein Motto „Einfach in der Natur sein“ und den „Akku“ auftanken.

Gehirnjogging – trainieren Sie Ihre grauen Zellen!

KREUZWORTRÄTSEL

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

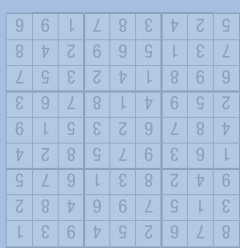
kleines Zimmer	↓	1. Frau Jakobs im A.T.	Sinnesorgan	pers. Fürwort	↓	Begründer der Wasserheilkur	↓	Gottheit der Germanen	↓	Ruderkriegsschiff	nicht öffentlich	Ausruf des Erstaunens	↓	Heilverfahren	gerade jetzt	↓	Rennbahn
Heil-, Kosmetikpflanze (Mz.)	→					Haarwaschmittel	→				↓			engl. Anrede und Titel	→		
einige, ein paar	→		○ 3					Augenkrankheit		griech. Insel	→					○ 5	Pflanzenspross
→				Schlaufe		Italien in der Landessprache		Ältester	→					dt. kath. Kirchenmusiker †	→		
Kalifenname		Diagramm der Herzströme	medizin. verwendete Drogen	→						Abk.: Motorschiff			Nagetier	→			
schriftl. Arzneiverordnung	→							Seestreitmacht	→					Abk.: Ärzte im Praktikum			Desinfektionsmittel
Hanse-schiff	japanische Insel		mundartl.: Ziege		Haft, Gefängnis	→					○ 4	Höflichkeitswort	→				
→					Kopfunterlage im Bett		Die Ortenau Gesundheitswelt ist auch online abrufbar!					Vorgebirge, Landspitze	Med.: Reiz hervorrunder Stoff		fort, weg	→	
Mittelmeerinsel (ital.)		Halbton unter C		Abk.: Künstliche Intelligenz	○ 8										plötzlich auftretend		verworfen
→													Riechfläschchen		arabisch: Vater	○ 6	
Kfz.-Z.: Bad Neustadt/Saale	→			Heilpflanzengattung für Diabetes		Gewässer in Oberbayern											
→							www.ortenau-gesundheitswelt.de					ekeln		lustiger Unfug, Spaß	→		
Sänger mit tiefer Stimme		Abk.: Chefarzt	ugs.: nein	→			verschwinden		innerer Körperteil			Mediziner	→				Quallen, Nesseltiere
→		○ 2					Würdigung, Auszeichnung							getrocknete Weinbeere	englische Koseform: Mutter		○ 1
medizin.: Umhüllung	heilige Schrift des Islam		Teil des Mundes		knapp, wenig Raum lassend				Hautpflege-mittel, Salbe			Sportausdruck (Baseball)	→				
→				tödliches Virus		ein Zehntel (lat.)		Spielbank	→				○ 10		Jäger-rucksack		Impfstoffe
Gradleiste, Tonleiter		7. griech. Buchstabe		Heilpflanze, Mutterkraut								Kfz.-Z.: Meißel		in ... und Braus	→		
Wiederholung (Musik)	→							Abk.: Edition		Heilpflanze, Lippenblütler	→						
Internat. Tennisverband (Abk.)		○ 11		zwölfter Monat im Jahr	→				○ 7					Wasserstrudel	→		○ 9
Handarbeitsmaterial	→									innere Angelegenheiten	→						

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

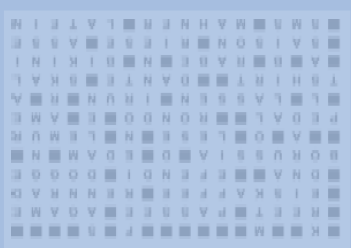
KREUZWORTRÄTSEL

Glaubensbekenntnis		Pedal-fahrzeug der Artisten	Sohn Isaaks im A.T.		Kfz.-Z.: Main-Taunus-Kreis	Rich-tungsan-zeiger	Liebes-verhältnis	Bade-gewässer	aus-strahlen	Urlaubs-stätte		Sommer-schuhe		lehrhafter Sinn-, Denk-spruch	böse, schlimm	riesige Sekt-flaschen-größe	Stadt in den Nieder-landen
niederdt.: Schiff, Röhricht					vorbei, erledigt							Echsenart					
sommerliches Getränk										Sport-fahrzeug							
Erbgut-träger (Abk.)				die Sonne betreffend	frühere türk. Anrede: Herr							Hunde-rasse					
								nicht dieses ... jenes		niederl. Käsestadt					rollbares Sonnendach		wirkliche Dinge
Symbol Preußens	ostfranz. Grenzland		Abwesenheitsbe-weise		Trauben-ernte					Abend-brot		Halbaffe auf Mada-gaskar					
					großer Fluss	musik. Satzform						Miss-stand	franz.: Seele				
Tret-kurbel		nicht machen							nordspan. Grenz-stadt				Karten-spiel			amerik. Normie-rungsbe-hörde	
						Samml-ung be-rühmter Zitate	ital. Dichter						zum Wohl! in Skandi-navien				
sommerliche Oberbe-kleidung		kurz für: an dem		schwar-zer Vogel					Abk.: id est	Bade-anzug (2 Teile)							
Haupt-reisezeit							giganti-sches Märchen-wesen						Sport-größen				
Handy-nachricht				Erinnerer an Schulden							Ge-lehrten-sprache						

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!

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

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

Fachkliniken/Chefärzte

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

Fachkliniken/Chefärzte

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
Priv.-Doz. 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

Fachkliniken/Chefärzte

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



Ortenau Klinikum Kehl

Standort Kehl

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

Fachkliniken/Chefärzte

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



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

Fachkliniken/Chefärzte

Medizinische Klinik – Gastroenterologie,
Hepatology, 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 Ohrenheil-
kunde, spezielle Kopf-Hals-Chirurgie
und plastische Operationen
Dr. Olaf Ebeling
Neurologische Klinik,
Regionaler Schlaganfallschwerpunkt
Prof. Dr. Volker Schuchardt
Klinik für Anästhesiologie und
operative Intensivmedizin
Priv.-Doz. 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

Fachkliniken/Chefärzte

Innere Medizin
Dr. Michael Rost
Allgemeinchirurgie
Dr. Gerhard Wesch
Unfallchirurgie
Dr. Bruno Schweigert
Anästhesie
Dr. Michael Neuburger
Geburtshilfe/Gynäkologie
Belegärzte
Dr. Stephen Müller
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

Fachkliniken/Chefärzte

gültig ab August 2012*

Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie
Dr. Bernhard Hügel,
Priv.-Doz. Dr. Uwe Pohlen
Frauenklinik
Dr. Andreas Brandt, Dr. Winfried Munz
Belegärzte: Dr. Peter Ahlborn,
Brigitte Landschütz, Dr. Matthias Ruff
Gastroenterologie, Hepatologie,
Infektiologie, Altersmedizin
Prof. Dr. Wolf-Bernhard Offensperger
Kinderheilkunde und Jugendmedizin
Dr. Jens-Uwe Folkens
Neurologie, Neurogeriatrie,
Schlaganfallereinheit, Schlafmedizin
Dr. Werner Wenning
Nieren- und Hochdruckkrankheiten,
Diabetologie, Shuntzentrum
Dr. Martin Hornberger
Plastische, Ästhetische und
Rekonstruktive Chirurgie
Dr. Tilman Schottler
Thoraxchirurgie
Dr. Lothar Latzke
Unfall- und Handchirurgie
Prof. Dr. Jürgen Rudigier
Urologie und Kinderurologie
Dr. Reinhard Groh,
Priv.-Doz. Dr. Jörg Simon



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

Fachkliniken/Chefärzte

gültig ab August 2012*

Augenklinik
Priv.-Doz. Prof. h.c. (Twer) Dr. Konrad Hille
Hämatologie, Onkologie
Dr. Andreas Jakob
Radio-Onkologie
Dr. Ulrich Freund
Kardiologie, Pneumologie, Angiologie
Priv.-Doz. Dr. Siegfried Wieshammer
Psychosomatische Medizin
und Psychotherapie
Dr. Dr. Reinhard Niemann

Anästhesiologie und Intensivmedizin
Dr. Friedrich Afflerbach,
Prof. Dr. Wolfram Engelhardt
Radiologisches Institut
Prof. Dr. Jörg Laubenberger,
Dr. Jörg Wirthle
Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde
Belegärzte: Dr. Stephan Menstell,
Dr. Roland Müller
Mund-, Kiefer- und 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

Fachkliniken/Chefärzte

Innere Medizin
Dr. Bruno Maria Kaufmann
Chirurgie
Dr. Volker Ansorge
Dr. Oliver Datz
Anästhesie
Dr. Jürgen Hug
Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde
Belegarzt
Dr. Günter Kuhlicke
Gynäkologie (ab 01.01.2012)
Belegärzte
Dr. Hansjörg Ehret
Dr. Rudolf Halder

* Bitte beachten Sie: Aufgrund von Strukturänderungen wechseln im Juli 2012 bestimmte Fachkliniken an den beiden Standorten Offenburg Ebertplatz und Offenburg St. Josefsklinik. Die vorliegende Übersicht ist eine Vorausschau und erst für den Zeitraum ab August 2012 verbindlich.

Pflege und Betreuung für die Menschen in der Region

Sich zuhause fühlen



Pflegeheim am Nollen
Träger: Spitalfonds Gengenbach

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 Altstadtkern 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 alkoholkrank Menschen ein pflegerisches kompetentes und menschlich liebevolles Zuhause an. Wir heißen sie gerne auf Dauer willkommen, betreuen sie aber genauso gerne als Kurzzeitpflege- 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.

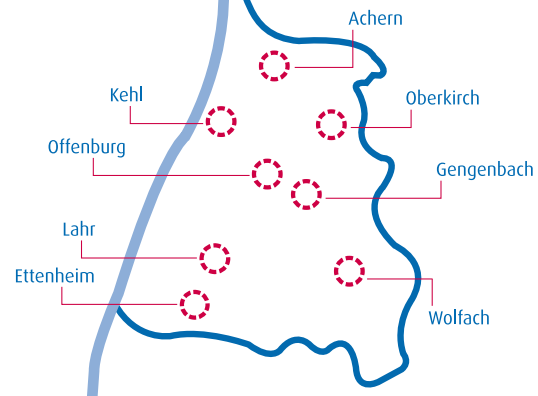
Für Sie die beste Therapie

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

Jährlich werden im Ortenau Klinikum 74.000 Patienten stationär behandelt. Jedes Jahr erblicken 3.200 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/gynäkologisches Krebszentrum Lahr/Offenburg
- Darmzentrum Lahr/Offenburg
- Orthopädie/Endoprothetisches Zentrum Gengenbach/Achern/Lahr/Wolfach
- Gefäßzentrum Lahr
- Gefäßzentrum Nördliche Ortenau, Offenburg/Achern
- Geriatriischer Schwerpunkt Offenburg
- Brustzentrum/Gynäkologisches Krebszentrum Offenburg
- Herzinfarktzentrum Lahr
- HNO Lahr
- Kinderheilkunde und Jugendmedizin Offenburg
- Mutter-Kind-Zentrum/Perinatalzentrum Level 1 Offenburg
- Nephrologisches Shunt-Zentrum Offenburg
- Onkologisches Zentrum Ortenau Offenburg/Lahr
- Pankreaskarzinomzentrum Lahr
- Institut für Pathologie Lahr
- Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie Offenburg
- Pneumologisch-Thoraxchirurgisches Zentrum Offenburg
- Urologie mit Prostatakarzinomzentrum Offenburg
- Zentrum für Schlafmedizin Offenburg
- Regionaler Schlaganfallschwerpunkt Lahr
- Lokale Schlaganfalleinheit Offenburg
- Schmerzzentrum Ortenau Ettenheim
- Sportmedizin Ortenau Gengenbach
- Traumatologie Lahr/Offenburg

Notfall

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

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

In weniger dringenden Fällen sowie bei Arbeits-, Sport- und Schulunfällen stehen Ihnen rund um die Uhr die Notfall-Ambulanzen unserer Kliniken zur Verfügung. Sie sind über unsere Standort-Zentralen zu erreichen (siehe Seite 34-36 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