

ORTENAU GESUNDHEITSWELT

Informationen zu Ihrer Gesundheit

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

Kreißsaalführungen: Termine
der geburtshilflichen Kliniken

Besuchen Sie uns auch auf unserer Webseite
www.ortenau-gesundheitswelt.de

Themenspezial zum 100. Todestag von Alois Alzheimer

Die rätselhafte Krankheit der Auguste D.

Darmspiegelung

Die wichtigste Methode,
Darmkrebs früh zu erkennen

Manuelle Therapie

Die Schmerzen im Griff

Handchirurgie

Höchste Genauigkeit,
äußerste Sorgfalt

Grüße vom und ans Patientenbett! Täglich bei uns!



Zu empfangen
auch hier im
Klinikradio!

Genesungsgrüße. Musikwünsche.
Geburtsgrüße.
Gruß und Dank an Pflegekräfte
und Ärzte.



☎ 0781-504 3311
musikwunsch@hitradio-ohr.de



www.hitradio-ohr.de

www.schwarzwaldradio.com



Liebe Patientinnen und Patienten, liebe Leserinnen und Leser,

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Und im Falle einer stationär zu behandelnden Erkrankung möchten wir, dass Sie sich bei uns gut betreut und wohl fühlen.

In der Regel werden unsere Patientinnen und Patienten vom Hausarzt oder niedergelassenen Facharzt in eine der Fachkliniken des Ortenau Klinikums überwiesen. Daher ist für unsere Klinikärzte die vertrauensvolle Zusammenarbeit mit den niedergelassenen Kollegen von großer Bedeutung – diese sind unsere wichtigsten Partner zur Erfüllung unseres Auftrages: die flächendeckende Gesundheitsförderung für die Menschen in der Ortenau. Darauf dürfen Sie vertrauen.

Auch wirtschaftlich steht das Ortenau Klinikum mit seinen neun Standorten, als größter kommunal betriebener Klinikverbund im Südwesten, sehr gut da: Die im September 2015 veröffentlichte Bilanz aus dem Jahr 2014 weist einen Gewinn aus. Diese gute Wirtschaftlichkeit ist mit Voraussetzung für die medizinische und pflegerische Leistungsfähigkeit unseres Klinikverbundes. Denn Gewinne werden wieder investiert – ob in neue medizinische Apparaturen oder in die stete Aus- und Weiterbildung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Zudem zeigt uns die Entwicklung der Patientenzahlen das Vertrauen, das die einweisenden Haus- und Fachärzte sowie die Patienten unseren Einrichtungen entgegenbringen: So ist nicht nur die Zahl der ambulanten Operationen und stationären Behandlungen in den letzten Jahren stetig gestiegen sondern auch die Anzahl der Neugeborenen – dieses Vertrauen freut uns und spornt uns an.

Mit unserer aktuellen Ausgabe der Patientenzeitschrift „Ortenau Gesundheitswelt“ wollen wir Sie wieder wissenswert über Gesundheitsthemen informieren und Ihnen unsere Fachkliniken vorstellen. Unsere Themen sind vielfältig – sie reichen von gesunder Bewegung und bewusster Ernährung in der kalten Jahreszeit bis hin zu Tipps, wie Sie Ihr Immunsystem stärken und fit ins kommende Frühjahr starten.

Im Namen aller fünf Direktionen am Ortenau Klinikum, jeweils bestehend aus Ärztlichem Direktor, Pflegedirektor und Verwaltungsdirektor, wünsche ich Ihnen und Ihren Familien alles Gute.

Ihr

Dr. Stefan Hambrecht
*Ärztlicher Direktor des Ortenau Klinikums Kehl
und Chefarzt der Inneren Medizin*

INHALT

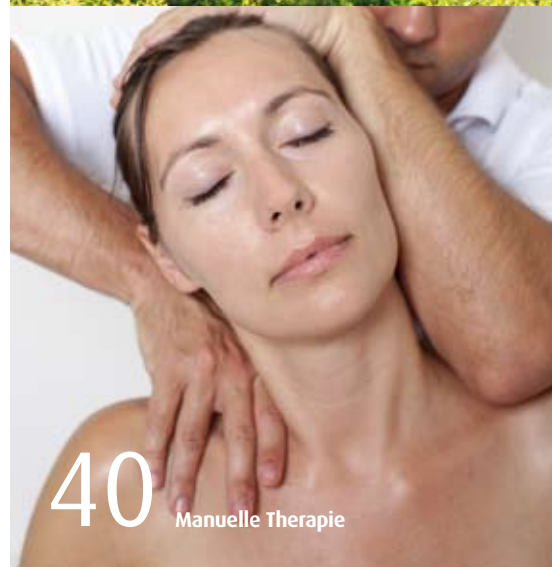
TITELTHEMA

7 Die rätselhafte Krankheit der Auguste D.

Themenspezial zum 100. Todestag von Alois Alzheimer

REPORTAGEN

- 10 **Urlaub und Sport in der Ortenau**
 - 14 **Wenn gesunde Ernährung Bauchschmerzen bereitet**
 - 18 **Gallensteine** – lästig und schmerzhaft
 - 22 **Warum uns nicht jede Infektion krank macht**
 - 24 **Mythos „gebrochenens Herz“** – was ist dran?
 - 30 **Gebärmutterhalskrebs** – gut heilbar, wenn früh erkannt
 - 32 **Darmspiegelung** – die wichtigste Methode, Darmkrebs früh zu erkennen
 - 36 **Dunkle Tage, dunkle Seele** – wenn der Winter aufs Gemüt schlägt
 - 40 **Manuelle Therapie** – die Schmerzen im Griff
 - 42 **Schwere Verletzungen beim Sport** – Behandlung und Nachsorge
 - 44 **Handchirurgie** – höchste Genauigkeit, äußerste Sorgfalt
 - 48 **„Was liegt mir so schwer im Magen?“**
-





IMPRESSUM

Ortenau Gesundheitswelt Nr. 10 / Winter/Frühjahr 2016

Herausgeber: Ortenau Klinikum*

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

E-Mail: dieter.schleier@ortenau-klinikum.de

Telefon: 0781 472-8301

Telefax: 0781 472-8302

Internet: www.ortenau-gesundheitswelt.de

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

Inhaltliches und grafisches Konzept,

Redaktion und Realisation:

Heidelberger Institut für Gesundheitskommunikation

– NEU-KOM GmbH

Druck: Roland Felder Offsetdruck GmbH, Rheinau-Honau

Quellen in dieser Ausgabe:

Bundesministerium für Gesundheit (BMG)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Deutsche Gesellschaft für Unfallchirurgie (DGU)

Deutsche Krebshilfe e.V.

Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ)

Deutsche Zöliakie Gesellschaft (DZG) e.V.

Deutsche Herzziftung e.V.

Deutsche ILCO e.V.

Alzheimer, A.: Über eine eigenartige Erkrankung der Hirnrinde.

Allgemeine Zeitschrift für Psychiatrie und psychisch-gerichtliche Medizin 64. Bd. (1907) S.146-148.

Müller, U.: Informationsblatt der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V., 8/99.

* Hinweis: Das Ortenau Klinikum ist ein Eigenbetrieb des Ortenaukreises, dieser ist eine Körperschaft des öffentlichen Rechts und wird vertreten durch den Landrat Frank Scherer.

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

SERIEN

- 20 Geburt und Geburtshilfe** – sicher und geborgen in den fünf geburtshilflichen Einrichtungen am Ortenau Klinikum
- 28 Klinikseelsorge** – „Freud und Leid liegen im Krankenhaus nahe beieinander“
- 13 Küche und Ernährungsberatung** – Piment-Hähnchenkeulen mit Hokkaido-Kürbis

RATGEBER PFLEGE

- 29 Akzeptieren und gewähren lassen** – Stärkung des Selbstbewusstseins und Erhalten von verbliebenen Fähigkeiten

UNTERHALTUNG

- 26 Fernsehprogramm „kik TV“**
- 43 Kreuzworträtsel**

NEWS

- 16 Neuigkeiten** rund um das Ortenau Klinikum

TERMINE

- 38 Kreißsaalführungen 2016**
Alle Termine der geburtshilflichen Kliniken des Ortenau Klinikums bis Dezember 2016

ADRESSEN

- 50–52 Klinikstandorte und Fachabteilungen**
- 53 Pflege und Betreuung für die Menschen in der Region**



Die rätselhafte Krankheit der Auguste D.



Alois Alzheimer



Auguste Deter

Zum 100. Todestag von Alois Alzheimer

Eine eigenartige Erkrankung der Hirnrinde – so etwas hatte der Psychiater und Neurologe Alois Alzheimer noch nie gesehen. Es stieß in Fachkreisen auf Skepsis und zunächst auf Desinteresse. Gewürdigt wurden seine Forschungsergebnisse erst Jahre nach seiner Entdeckung. Am 19. Dezember 1915, vor rund 100 Jahren, starb Alois Alzheimer mit nur 51 Jahren an einer schweren Infektion – und hinterließ eine Entdeckung, die bis heute die Welt der Wissenschaft bewegt.

Ziellos und verwirrt lief sie durch die Gegend, klingelte an jeder Haustür, dachte, der Milchmann wolle mit ihr eine Liebschaft eingehen. Es war nur eine Frage der Zeit, bis Karl Deter seine damals 51-jährige Frau Auguste in die geschlossene Psychiatrie einliefern ließ. Dort verschlechterte sich ihr Zustand zusehends: Auguste Deter verlor ihre Orientierung über Zeit und Raum und konnte sich immer weniger an die Einzelheiten in ihrem Leben erinnern. Der junge Psychiater und Neurologe Alois Alzheimer, geboren am 14. Juni 1864 in Bayern, wurde gebeten, die mysteriöse Erkrankung Auguste Deters näher unter die Lupe zu nehmen. So begegnete er am 25. November 1901 der Patientin, die ihn später weltberühmt machen würde und deren Krankheit bis heute seinen Namen trägt.

Zwei defekte Bausteine

„Auguste D. war keine ‚typische‘ Alzheimer-Patientin. Sie erkrankte in einem verhältnismäßig jungen Alter“ sagt Professor Klaus Schmidtke, Leiter der Gedächtnissprechstunde am Ortenau Klinikum in Offenburg. Wichtige Merkmale der Erkrankung sind zwei defekte Eiweißmoleküle: Sie heißen beta-Amyloid und Tau. Beide Eiweißbausteine „verfilzen“ und lagern

sich zwischen und in den Gehirnzellen ab. Die fehlerhaften beta-Amyloid-Klumpen werden senile Plaques genannt. Sie bilden zwischen gesunden Nervenzellen Ablagerungen und stören die Nervensignale. Diese laufen dann sozusagen ins Leere. Im Gegensatz zu beta-Amyloid verklumpt das Tau-Teilchen im Inneren der Nervenzelle. Normalerweise erfüllt es dort eine wichtige Funktion: Tau ist ein wesentlicher Bestandteil des zelleigenen Stützskeletts. Ist es defekt, fehlt der Nervenzelle das Fundament, und die Tau-Fibrillenbündel schädigen die Zelle. Sie stirbt ab. Infolgedessen lässt die geistige Leistungsfähigkeit immer stärker nach. „Eine typische Alterskrankheit“, weiß Prof. Schmidtke, „das durchschnittliche Erkrankungsalter liegt bei 78 Jahren.“

Hier und jetzt und überall

Zuerst ist es bloß das vergessene Passwort, der verlegte Schlüssel oder der Name des netten Bekannten, an den man sich partout nicht erinnern kann. Die Lernfähigkeit lässt nach – Gelerntes kann nicht mehr dauerhaft im Langzeitgedächtnis gespeichert werden. Später verlieren Betroffene ihr Gefühl für Zeit und ihre Orientierung. „Wo sind Sie hier?“ fragt Alzheimer. „Hier und überall, hier und jetzt, Sie dürfen mir nichts übel nehmen.“ Über mehrere Wo-

chen befragte Alzheimer seine Patientin immer wieder – und protokollierte dabei „Dementia“ – das bedeutet: zunehmende geistige Verwirrung. Ihr Gesundheitszustand verschlechterte sich stetig. Sie wurde bettlägerig – und verstarb im Alter von nur 56 Jahren.

Die Erkrankung bekommt (s)einen Namen

Alois Alzheimer lässt sich das Gehirn der verstorbenen Auguste Deter schicken und untersucht es unter dem Mikroskop. Was er dabei entdeckt, überrascht ihn: massenweise zugrunde gegangene Hirnzellen. Die Hirnrinde war übersät von Eiweißablagerungen. „Plaques“ nennt er sie. Auch diese noch heute gebrauchte Bezeichnung geht auf Alois Alzheimer zurück. Der Neurologe und Psychiater kommt zu der Überzeugung, dass es sich hierbei um eine neue, eigenständige Krankheit handeln müsse. Zu seinem Leidwesen erntet er zunächst Skepsis und wenig Interesse. Erst als die Krankheit später bei vielen weiteren Kranken mit Demenz entdeckt wird und 1910 Alzheimers Chef Emil Krapelin ein Buch über psychiatrische Krankheiten schreibt, gibt dieser der neu entdeckten Demenz-Erkrankung den Namen: die Alzheimer'sche Krankheit.

Lesen Sie auch die Informationen zum Thema auf Seite 8/9 ►

„Eine typische Alterskrankheit“

Hohe Kompetenz: Prof. Dr. Klaus Schmidtke, Leiter der Gedächtnissprechstunde des Ortenau Klinikums Offenburg-Gengenbach und Facharzt für Neurologie mit Zusatztitel „Geriatric“ (Altersmedizin), steht auf der renommierten FOCUS-Liste der bundesweit besten Ärzte. Im Interview erklärt Prof. Schmidtke, warum Menschen an Alzheimer erkranken und weshalb es noch kein Heilmittel gegen die Krankheit gibt.

„Betroffene und Angehörige brauchen jede Unterstützung“

Prof. Dr. Klaus Schmidtke



Prof. Dr.
Klaus Schmidtke

Herr Prof. Schmidtke, was interessiert Sie besonders an der Altersmedizin?

Die Fachgebiete Geriatrie und Neurologie sind eng miteinander verknüpft. Nervenerkrankungen sind im Alter recht häufig. Ich finde die kognitive Neurologie, also die Lehre von den Störungen der geistigen Leistungen, spannend, auch, weil Veränderungen geistiger Leistungen bei Nervenkrankheiten Rückschlüsse auf die normale Funktion des menschlichen Gehirns erlauben.

Warum befassen Sie sich mit Morbus Alzheimer?

Alzheimer ist eine schwere Krankheit, die viel Leid verursacht. Über einen großen Teil des Krankheitsverlaufs können die Patienten aber zuhause wohnen und am Alltagsleben teilnehmen. Betroffene und Angehörige brauchen jede Unterstützung.

Welche Hilfsangebote können Patienten und Angehörige am Ortenau Klinikum in Anspruch nehmen?

Ich untersuche und berate die Patienten in der Gedächtnissprechstunde. Diese steht nicht nur Alzheimer-Patienten, sondern allen Menschen mit Gedächtnisstörungen und anderen Einschränkungen der geistigen Leistung zur Verfügung. Stationäre Patienten des Ortenau Klinikums Offenburg-Gengenbach werden durch geriatrisch ausgebildete Ärztinnen und Ärzte betreut. Der Pflegeüberleitungsdienst berät Patienten und Angehörige bei der Organisation von Betreuungsmaßnahmen. Ambulante Pflegedienste und andere Hilfsangebote unterstützen Demenzkranke dabei, so lange wie möglich ein eingeschränkt eigen-

ständiges Leben zu führen. Eine frühzeitige Diagnose dient dazu, sich rechtzeitig auf eine Erkrankung einzustellen.

Welche Behandlungsmöglichkeiten stehen aktuell zur Verfügung?

Eine ursächliche Therapie der Alzheimer-Krankheit steht derzeit nicht zur Verfügung. Wir können weder die Erkrankung heilen noch ihr Fortschreiten aufhalten. Mit Hilfe von Medikamenten können aber mögliche begleitende Beschwerden wie Depressionen, Unruhe und Schlafstörungen gut behandelt werden. ■



Ihre Fachklinik vor Ort



Gedächtnissprechstunde Standort Offenburg Ebertplatz

Prof. Dr. Klaus Schmidtke
Ebertplatz 12
77654 Offenburg
Tel. 0781 472-2701
Mail: info@og.ortenau-klinikum.de

Der Spitalverein Offenburg e.V. – Förderer und Partner des Ortenau Klinikums Offenburg-Gengenbach

Der Spitalverein Offenburg e. V. ist ehrenamtlich tätig und bietet die Möglichkeit, das Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach zu unterstützen und aktiv mitzugestalten. So hat der Verein die Veranstaltungsreihe „Alt – jeder will es werden, keiner will es sein“ ins Leben gerufen und informiert rund um das Älterwerden, bietet wertvolle Gesundheitstipps. Schirmherrin ist Oberbürgermeisterin Edith Schreiner, Offenburg.

Der Verein möchte die Klinik darin unterstützen, weiterhin eine gute ärztliche, pflegerische und seelische Betreuung der Kranken zu gewährleisten. Vorsitzender ist Herr Prof. Dr. Jörg Laubenberger, Ärztlicher Direktor und Chefarzt des Radiologischen Instituts am Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach. So drehten sich die letzten zwei Symposien des Spitalvereins in diesem Jahr rund um das Altern des Gehirns. Am 14. November fand das Spitalverein-Symposium „Alter und Gehirn“ statt. Und

am 25. November referierte der kürzlich zum Top-Arzt ausgezeichnete Prof. Dr. Klaus Schmidke rund um das Altern des Gehirns und wo der Unterschied zwischen einem gesunden und krankhaften Alterungsprozess liegt.



1. Vorsitzender
Prof. Dr. Jörg Laubenberger
 Ärztlicher Direktor des Ortenau Klinikums
 Offenburg-Gengenbach und Chefarzt des Radiologischen Instituts
 Ebertplatz 12
 77654 Offenburg
 Tel. 0781 472-3101
 E-Mail: radiologie@og.ortenau-klinikum.de

Nachgefragt



Fragen an **Paul Drum**,
 Ärztlicher Leiter des Geriatriischen Schwerpunkts am Ortenau Klinikum

Herr Drum, welche Aufgaben hat der Geriatrie Schwerpunkt des Ortenau Klinikums Offenburg-Gengenbach?

Wir betreuen ältere mehrfach erkrankte Patienten mit eingeschränkter Alltagskompetenz beratend mit, organisieren Fallkonferenzen, bilden Mitarbeiter fort und kooperieren eng mit geriatrischen Rehakliniken, Pflegeheimen und ambulanten Pflegediensten.

Wo liegen die Herausforderungen bei der Therapie von Alterskrankheiten?

Ziele sind Vermeidung von Pflegebedürftigkeit bei Mehrfacherkrankungen sowie Erhaltung bzw. Wiederherstellung von Lebensqualität. Geriatrie Problemfelder sind z.B. Demenz und Stürze.

Was ist bei der Pflege von Alzheimer-Patienten besonders zu beachten?

Im Krankenhaus stehen an Alzheimer erkrankte Patienten unter besonderem Stress durch die Akuterkrankung (z.B. Oberschenkelhalsbruch oder Lungenentzündung) und die ungewohnte Umgebung; Mobilisation, anregende Struktur- und Orientierung gebende Maßnahmen, Begleitung durch vertraute Personen können dem entgegenwirken.

Ihre Fachklinik vor Ort



**Geriatriischer Schwerpunkt
 Standort Offenburg Ebertplatz**

Paul Drum
 Ebertplatz 12
 77654 Offenburg
 Tel. 0781 472-2901
 E-Mail: geriatrie@og.ortenau-klinikum.de



Fragen an **Prof. Ralf-Joachim Schulz**,
 Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie e. V.

Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Geriatrie e. V.

Lehrstuhl für Geriatrie der Universität zu Köln, Klinik für Geriatrie am St. Marien-Hospital Kuniberts kloster 11-13
 50668 Köln
 E-Mail: info@dggeriatrie.de
 www.dggeriatrie.de

Das sagt die Fachgesellschaft

Herr Prof. Schulz, inwiefern profitieren ältere Patienten und deren Angehörige von der Arbeit ihrer Fachgesellschaft?

Durch besser ausgebildete und mehr Altersmediziner, mehr Betten im Krankenhaus und eine deutlich verbesserte Situation in der Reha und ambulanten Versorgung. Auch sorgen wir dafür, dass in naher Zukunft Hausärzte, Zahnärzte, Orthopäden oder Hautärzte im Umgang mit sehr alten Patienten geschult sind.

Der Geriater ist also der Lotse des alten Menschen mit Blick auf alles Medizinische?

Ganz genau! Bei einem Demenzpatienten zum Beispiel ist es ganz wichtig, Aufenthalte im Krankenhaus zu vermeiden. Eine neue Umgebung macht diesen Patienten große Angst. Sie finden sich hier nicht zurecht. Entsprechend schulen wir die Hausärzte und das Personal von Altenheimen. Für Situationen, in denen es doch nicht anders geht, etablieren wir gerade ganz konkrete Konzepte für spezialisierte Demenzstationen.

Ob Winter oder Frühling

Urlaub und Sport in der Ortenau



Märchenhaft verschneite Winterlandschaften sind genauso atemberaubend wie das Frühlingserwachen der Wälder: In beiden Jahreszeiten zeigt die Ortenau ihre Schönheit. Die Landschaft verzaubert sowohl im Winter als auch im Frühling mit einzigartigen Reizen. Sportbegeisterten bietet sich in Seebach und Durbach eine Fülle von Möglichkeiten.

Schwarzwaldhochstraße: Wandern und Wintersport in der Ortenau

Einfach mal die Augen schließen. Tief einatmen, die Lungen mit kalter Luft füllen. Die wärmenden Strahlen der Sonne im kühlen Gesicht spüren. Der Stille lauschen. Den Winter fühlen. Wenig ist so erholend, wie ein Spaziergang durch die verschneiten Wälder der Ortenau. Im Winter zeigt der Schwarzwald seine Schönheit von einer ganz anderen Seite. Wie ein weißes Kleid liegt der Schnee über den Bergen und Wäldern, die kühlen Temperaturen verwandeln Seen und Bäche in glänzende

Eisflächen. Der Winter verleiht der Natur eine besinnliche Ruhe. „Vor allem in der kalten Jahreszeit zieht es viele Menschen lieber auf das gemütliche Sofa in der warmen Stube. Doch für Gesundheit, Fitness und Psyche ist es wichtig, so oft wie möglich an die frische Luft zu gehen und Sonne zu tanken“ sagt Dr. Wolfgang Beeres, Chefarzt der Abteilung Unfallchirurgie und Endoprothetik am Ortenau Klinikum Achern-Oberkirch, „Bewegung an der frischen Luft hilft gegen den gefürchteten ‚Winterspeck‘ und kann zudem dabei unterstützen, einer Winterdepression vorzubeugen oder deren

Symptome zu lindern.“ Denn: Die kürzeren Tage im Winter machen vielen Menschen bisweilen zu schaffen. So erkrankten nach unterschiedlichen Schätzungen zwei bis fünf Prozent der Deutschen an einer Winterdepression, und so mancher stellt nach der kalten Jahreszeit fest, dass die Kleidung vom vergangenen Frühjahr nicht mehr passt. Dr. Beeres empfiehlt: „Am besten lässt man den Winterspeck gar nicht erst ansetzen. Zwischen den Festtagen kann man gut so genannte ‚Ausgleichstage‘ einlegen, an denen man sich bewusst kalorienreduziert ernährt und viel bewegt.“

Ski, Snowboard, Wandern

Wie wäre es mit Wintersport? Die Schwarzwaldhochstraße in Seebach mit dem Skilift Seibeseckle bietet jedermann die Möglichkeit, aktiv zu werden: Ski, Snowboard, Wandern oder Langlauf. Jede Menge Abfahrten für Snowboarder und Skifahrer, kürzere oder lange Loipen für Langläufer. Der Skilanglauf ist übrigens ein echter Fettkiller: Bei einer Stunde Langlauf verbrennt ein circa 70 kg schwerer Mensch im Durchschnitt 800 kcal – die Kalorienmenge eines panierten Schnitzels mit Pommes Frites. Oder zwei Stück Schwarzwälder Kirschtorte.

Sportlich unterwegs in Durbach – auf dem Mountainbike

Ist der Schnee erst mal geschmolzen, dauert es nicht lange, bis es die ersten Mountainbiker in die Natur zieht. Die Wiesen und Wälder der Ortenau bieten bei Touren eine schöne Abwechslung fürs Auge. Die hügelige Landschaft verleiht den Schwarzwaldstrecken zudem einen reizvollen Anspruch und bietet ideale Voraussetzungen, um an der eigenen Fitness zu arbeiten und sich ganz individuelle Ziele zu setzen. Wer sich auf die Spuren der Offenburger Mountainbike Challenge begeben möchte, sollte sich die gut ausgeschilderten Wegstrecken in Durbach anschauen.

Auf dem Weg zur Sommerfigur

„Wer im Sommer eine gute Figur am Strand machen will, sollte spätestens im Frühling anfangen, darauf hinzuarbeiten“, sagt Dr. Beeres. „Aber viel wichtiger als der ästhetische Aspekt ist natürlich, dass Bewegung unabdingbar für einen gesunden Körper und einen gesunden Geist ist.“ Eine weitere gute Möglichkeit für jedermann, um sich fit zu halten – vor allem jene, die sanfte Sportarten schätzen – ist Nordic Walking. Das Laufen mit den Stöcken ist einfach zu erlernen und nicht ohne Grund so populär. „Nordic Walking beansprucht viele verschiedene Muskelgruppen im Körper. Außerdem ist es gelenkschonend“, weiß der Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie. Doch wie bei allen Sportarten sei auch hier die richtige Technik wichtig. Spezielle Nordic Walking Kurse sind für Anfänger durchaus sinnvoll. Für Nordic Walker und Walker eignet sich die Etappe 4 des Westweges (siehe Karte S. 12). Diese führt am Seibeseckle vorbei. ■

Lesen Sie auch die Informationen zum Thema auf Seite 12 ►



Mountainbike

GENUSSREGION
ortenau
... das Leben im Wald

Durbach - Auf den Spuren der Offenburger Mountainbike Challenge

Länge 38,6 km Dauer 4:30 h Höhenmeter ▲ 1638 m ▼ 1638 m



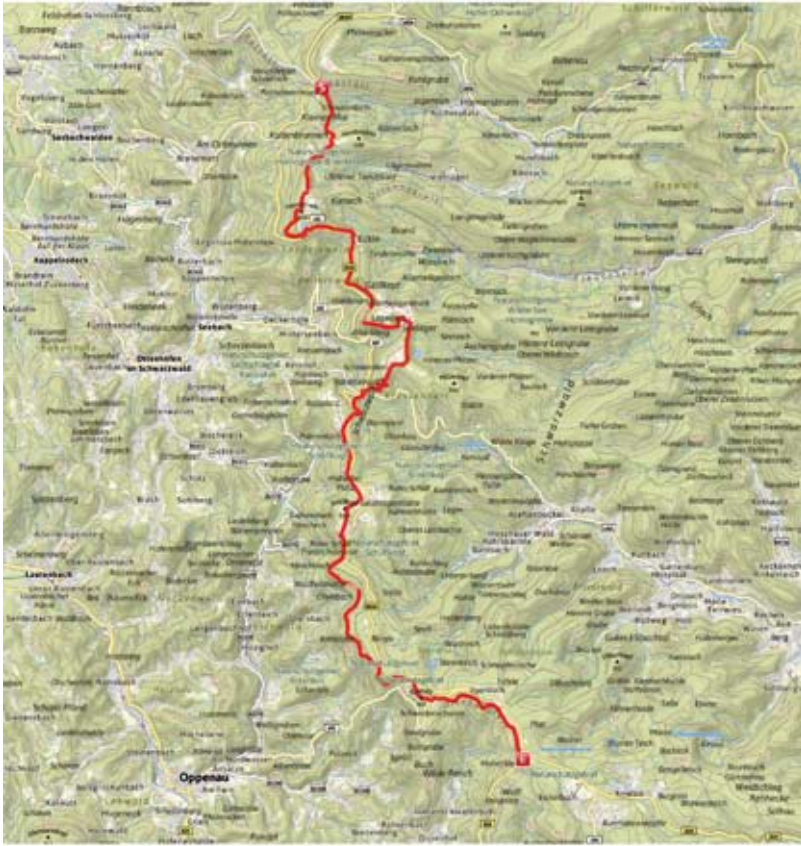
Qualitätswege

Westweg-Etappe 04: Unterstmatt - Alexanderschanze



Gütesiegel	STANDARD	Länge	28,3 km	Schwierigkeit	schwer
Bewertungen	☆☆☆☆ (0)	Höhenmeter	▲ 761 m	Kondition	☆☆☆☆
Erlebnis	☆☆☆☆	▼ 690 m		Technik	☆☆☆☆
Landschaft	☆☆☆☆	Dauer	8:30 h		

Empfohlene Jahreszeiten **J F M A M J J A S O N D**



Dr. Wolfgang Beeres

In guten Händen, wenn der gesunde Sport seine Schattenseiten zeigt...

Unfälle passieren – schneller als man denkt! Und nicht alle Verunglückten kommen glimpflich davon. Ob beschädigte Knochen, Sehnen, Muskeln, Bänder oder Gelenke: Die Abteilung für Unfallchirurgie und Endoprothetik behandelt Unfallverletzte rund um die Uhr. Das Ärzteteam um Chefarzt Dr. Wolfgang Beeres, Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie, hilft den Verunglückten, wieder auf die Beine zu kommen. Behandelt wird sowohl operativ als auch nicht-operativ nach den modernsten Methoden. 45 Betten stehen innerhalb der chirurgischen Klinik zur Verfügung.

Ihre Fachklinik vor Ort



Abteilung für Unfallchirurgie und Endoprothetik Standort Achern

Dr. Wolfgang Beeres
Josef-Wurzler-Str. 7
77855 Achern
Tel. 07841 700-2200
E-Mail: chirurgie@ao.ortenau-klinikum.de

Die Ortenau – Genuss mit allen Sinnen

Die Ortenau ist nicht nur für ihre wunderschöne Landschaft bekannt, die zu Bewegung und Aktivität an der frischen Luft einlädt. Ebenso sind es die sinnlichen Genüsse, die viele Besucher regelmäßig in den Landstrich locken. Neben den vielen Gasthäusern, Museen, Winzerstuben und Ausflugslokalen eröffnen auch regelmäßige „Genussveranstaltungen“ Einblicke für kulturell und kulinarisch Interessierte. Dazu zählt die Veranstaltungsreihe „DORT - Donnerstags in der Ortenau“, zu der die Tourismusabteilung des Landratsamtes einen Veranstaltungskalender herausgibt. Bei über 100 Veranstaltungen von April bis Dezember – Verkostungen, Führungen, Konzerte, Theaterdarbietungen oder Weinproben – gibt es Gelegenheit, die kulturellen und gustatorischen Besonderheiten der Region mit allen Sinnen zu entdecken.

Die neuen Termine finden Sie ab April im Internet:

www.ortenau-tourismus.de



Piment-Hähnchenkeulen mit Hokkaido-Kürbis

Ein Genuss für Körper und Seele

Zutaten (für ca. 4 Personen)

- 800 g Bio-Hähnchenkeulen
- Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 650 g Hokkaido-Kürbis
- 4 EL Olivenöl
- 10 Knoblauchzehen
- 1 TL gemahlener Piment
- 400 ml trockener Sekt oder Brühe
- 500 ml Gemüfefond
- 1 ½ EL Honig
- 250 g Instant-Couscous
- 1 Bund Oregano

Zubereitungszeit:

90 Minuten, davon 45 Minuten Schmorzeit
Ca. 775 Kalorien pro Portion



Wilfried Bläsi,
Küchenchef am
Ortenau Klinikum
Lahr-Ettenheim

Zubereitung:

1. Die Hähnchenkeulen abspülen, trocknen, im Gelenk in Ober- und Unterkeule teilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Hokkaido-Kürbis gut waschen, da die Schale mitgegessen wird; dann halbieren, die Kerne entfernen und den Kürbis in Spalten schneiden.
2. In einem Bräter 2–3 EL Olivenöl erhitzen und die Hähnchenkeulen darin rundherum anbraten bis sie goldbraun sind. Das Hähnchen herausnehmen und beiseitelegen.
3. Den Knoblauch abziehen und die ganzen Zehen zusammen mit den Kürbisspalten und dem Piment im Bratfett des Bräters anbraten. Mit Sekt/Brühe und 200 ml Gemüfefond ablöschen und den Honig einrühren. Die Hähnchenkeulen hinzulegen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 45 Minuten schmoren lassen. Für die letzten 15 Minuten den Deckel abnehmen.
4. Währenddessen den restlichen Fond aufkochen. Den Couscous in eine Schale füllen und den heißen Fond darüber gießen. Abdecken und ca. 6 Minuten quellen lassen. Danach den Couscous mit einer Gabel auflockern und das restliche Olivenöl unterrühren.
5. Nach Ende der Garzeit das Hähnchen mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Oregano waschen und fein hacken, dann über das Hähnchen streuen und zusammen mit dem Couscous servieren.

Gutes Gelingen und guten Appetit wünscht
Ihr Wilfried Bläsi

Küche am Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim

Am Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim werden täglich knapp 2.000 Mahlzeiten zubereitet. Auch zwei Kindergärten und die Psychosomatische Tagesklinik werden von Wilfried Bläsi und seinem Küchen-Team verköstigt. Zum Einkauf von Obst und Gemüse bevorzugt die Küche Händler aus der Region. So kommen Obst als auch Winter- und Sommergemüse in den meisten Fällen direkt vom Erzeuger. Das Rindfleisch erhält die Küche von „Echt Schwarzwald“, einer Vermarktungsorganisation, die ausschließlich Fleisch aus der Region vertreibt.

Die Zubereitung so vieler Mahlzeiten ist eine echte Herausforderung, denn Essen und Ernährung sind eine individuelle Angelegenheit; alle Patienten mit verschiedenen Vorlieben und Geschmäckern wollen zufrieden gestellt werden. Doch Herr Bläsi und sein Team haben jahrelange Erfahrung und legen viel Wert auf ausgewogenes, schmackhaft zubereitetes Essen und die richtige Zusammenstellung des Speiseplans. Das Essen soll dabei nicht nur gesund sein, sondern getreu des „Soul Foods“ auch der Seele guttun. Das Bio-Hähnchen unserer

Piment-Hähnchenkeulen mit Hokkaido-Kürbis enthält Omega-3-Fettsäuren. Diese können dabei helfen, den Körper fit und gesund zu halten, sind gut für Herz und Kreislauf und wirken laut medizinischen Studien stimmungsaufhellend. Bio-Hähnchen enthalten deutlich mehr dieser gesunden Fettsäuren als herkömmliche. Zusätzlich wirkt Piment lindernd und beruhigend. In Kombination mit Knoblauch, Oregano und dem vitaminreichen Hokkaido-Kürbis ist dieses Gericht nicht nur lecker, sondern auch gesund für Körper und Seele.



Wenn gesunde Ernährung Bauchschmerzen bereitet

Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind weit verbreitet.

Die Ortenau ist berühmt für Riesling und Burgunder, die Region Schwarzwald weltbekannt für die Schwarzwälder Kirschtorte. Doch nicht jedem ist es vergönnt, die Spezialitäten der Region in vollen Zügen zu genießen: Die Torte enthält Sahne, Weizenmehl und Kirschen, im Wein ist eine ganze Menge Fructose. Wer unter einer so genannten Fructose-Intoleranz, der Fructose-Unverträglichkeit, leidet, verzichtet besser auf Obst und Wein. Bei Lactose-Intoleranz, einer Unverträglichkeit von Milchzucker, macht dem Betroffenen die Sahne ganz schön schwer zu schaffen. Und Patienten mit Zöliakie vertragen den Eiweißbaustein Gluten in bestimmten Getreidesorten wie Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste und Grünkern nicht. Infolgedessen bereitet ihnen das Weizenmehl in der Schwarzwälder Kirschtorte Probleme.

Zöliakie: Spiegelung des Zwölffingerdarms bringt Gewissheit

„Lactose- und Fructose-Intoleranz können zwar zu massiven Beschwerden führen, sind aber nicht gefährlich“, sagt Dr. Roland Dobrindt, Oberarzt der Abteilung für Innere Medizin des Ortenau Klinikums Wolfach. „Aber die Zöliakie schädigt langfristig den Dünndarm, wenn sie nicht rechtzeitig diagnostiziert und anschließend konsequent auf Gluten-haltige Getreideprodukte verzichtet wird“, gibt der Facharzt für Innere Medizin zu bedenken. Die Symptomatik ist vielfältig: Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfälle stehen im Vordergrund aber auch Gewichtsverlust, Müdigkeit sowie Blutarmut können auftreten.

Dr. Dobrindt empfiehlt bei Verdacht auf eine Glutenunverträglichkeit als Erstes eine Blutuntersuchung beim Hausarzt. Im Blut von Zöliakie-Patienten lassen sich nämlich in vielen Fällen bestimmte Antikörper nachweisen, allerdings nicht bei allen Betroffenen. Deshalb liefert erst eine Zwölffingerdarmspiegelung und eine feingewebliche Untersuchung der Dünndarmschleimhaut Gewissheit. Der Zwölffingerdarm wird im Rahmen einer Magenspiegelung untersucht.

Folgeschäden vermeiden

Dabei führt der Arzt einen biegsamen dünnen Schlauch mit einer kleinen Kamera an dessen Ende, das Endoskop, in die Speiseröhre und anschließend in Magen und Zwölffingerdarm des Patienten ein. Das Endoskop projiziert Bilder vom Inneren des Magen-Darm-Traktes auf einen großen Bildschirm. Gleichzeitig kann der Arzt auch Gewebeprobe entnehmen. „Der Eingriff dauert nur etwa 10 bis 15 Minuten und tut nicht weh“, sagt Dr. Dobrindt, „und wir können die Folgeschäden an der Darmschleimhaut, die eine Zöliakie mit sich bringt, gut sehen.“ Denn: Das Immunsystem reagiert auf einen Bestandteil des Weizenproteins Gluten mit einer heftigen Abwehr. Und greift dabei auch die eigene Dünndarmschleimhaut an. „Mit der Zeit bilden sich die Zotten des Dünndarms zurück, was dazu führt, dass der Patient immer weniger Nährstoffe aufnehmen kann. Außerdem haben Menschen mit Zöliakie ein erhöhtes Darmkrebsrisiko“, gibt Dr. Dobrindt zu bedenken.

Milchzucker wird nicht verdaut

Weniger gefährlich, aber mit sehr unangenehmen Beschwerden geht die Lactose-Intoleranz einher. Betroffenen fehlt ein wichtiges Verdauungsenzym im Darm: die Lactase. Diese sorgt dafür, dass der mit der Nahrung aufgenommene Milchzucker im Dünndarm verdaut wird. Geschieht dies nicht, so wandert der unverdaute Milchzucker in den Dickdarm und verursacht dort Beschwerden. Denn nun zersetzen ihn Dickdarmbakterien und bilden dabei Gase wie Wasserstoff. Der Patient leidet infolgedessen an schmerzhaften Blähungen und Durchfall. „Auch unspezifische Symptome wie Kopfschmerzen, Schwindel und Übelkeit sind bei Lactose-Intoleranz nicht ungewöhnlich“, erläutert Dr. Dobrindt. Patienten sollten sich lactosearm ernähren. Geringe Mengen werden in der Regel gut vertragen. Zudem gibt es inzwischen lactosefreie Milchprodukte im Handel. Alternativ kann auch das Verdauungsenzym Lactase per Tablette oder Pulver zugeführt werden, wenn der Patient auf den Genuss von lactosehaltigen Milchprodukten nicht verzichten möchte.

Atemtest schafft Klarheit

„Wer denkt, dass er Milchzucker nicht verträgt, kann beim Arzt einen entsprechenden Test machen“, sagt Dr. Dobrindt. „Das Wasserstoff-Gas, das die Bakterien beim Abbau des Milchzuckers im Dickdarm produzieren, lässt sich leicht im Atem nachweisen.“ Auch eine Fructose-Intoleranz lässt sich so feststellen. Wer Fructose-intolerant ist, dessen Dünndarm

kann nur eine geringe Menge an Fruchtzucker aufnehmen und in die Körperzellen weiterleiten. Die Folge: Der Fruchtzucker landet im Dickdarm, wo Bakterien ihn zersetzen – und auch dabei bilden sie Wasserstoffgas. Die Symptome sind einer Laktose-Intoleranz ähnlich: Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfälle. „Patienten dürfen nur wenig Obst, Bier, Säfte, Honig und Süßigkeiten zu sich nehmen. Auch bei bestimmten Gemüsesorten wie Lauch oder Sauerkraut ist Vorsicht geboten“, weiß Dr. Dobrindt, „Tabletten oder Pulver mit Enzym gibt es für Fructose-Intolerante nicht. Ihnen bleibt nur die konsequente Ernährungsumstellung.“ ■



Das sagt die Selbsthilfegruppe

Interview mit **Bianca Maurer**, Pressesprecherin der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V.

Kontakt

DZG – Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.

Bianca Maurer
Kupferstraße 36
70565 Stuttgart
Tel. 0711 459-981 12
E-Mail: bianca.maurer@dzg-online.de
www.dzg-online.de

Frau Maurer, welche Ziele verfolgt die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft?

Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft (DZG) ist eine Solidargemeinschaft, in der Zöliakiebetreffene, Dermatitis herpetiformis Dühring-Betroffene und Menschen mit einer Weizensensitivität Hilfe und Unterstützung im Umgang mit ihrer chronischen Krankheit finden.

Warum bieten nicht mehr Restaurants, Schnellimbisse oder Bäckereien glutenfreie Alternativen an?

Die Gastronomie stellt sich immer stärker auf die unterschiedlichen Bedürfnisse ihrer Kunden ein. Viele Restaurants haben Gluten-freie Speisen im Menü oder können diese auf Wunsch gesondert anbieten. Mit der praktischen DZG-Infokarte „Bitte an den Koch“ können Betroffene Service- und Küchenpersonal gezielt über ihre Bedürfnisse informieren.

Wo sehen Sie im öffentlichen Leben sonst noch Verbesserungsbedarf, was die Lebensqualität von Menschen mit Zöliakie angeht?

Obwohl Gluten-freie Produkte inzwischen in fast allen großen Supermärkten und Drogeriemärkten erhältlich sind, ist eine Gluten-freie Ernährung immer noch deutlich teurer. In Deutschland können jedoch nur Zöliakiebetreffene, die Hartz-IV-Leistungen beziehen, einen monatlichen Zuschuss in Höhe von ca. 70 Euro beantragen. In vielen anderen europäischen Ländern wird die Gluten-freie Ernährung hingegen schon bezuschusst. Hier sehen wir Verbesserungsbedarf und fordern eine solche Unterstützung auch für Deutschland.

Nachgefragt

Fragen an **Dr. Roland Dobrindt**, Facharzt für Innere Medizin mit Schwerpunkt Gastroenterologie, Oberarzt der Abteilung Innere Medizin am Ortenau Klinikum Wolfach

Ihre Fachklinik vor Ort



Abteilung Innere Medizin

Dr. Roland Dobrindt
Oberwolfacher Straße 10
77709 Wolfach
Tel. 07834 970-301
E-Mail: roland.dobrindt@wol.ortenau-klinikum.de

Herr Dr. Dobrindt, was unterscheidet eigentlich eine Nahrungsmittel-unverträglichkeit von einer Allergie?

Bei einer allergischen Reaktion reagiert das Immunsystem auf harmlose Bestandteile der Nahrung als wären diese Krankheitserreger und müssten bekämpft werden. Es kommt zur Aktivierung der körpereigenen Abwehr. Bestimmte Signalstoffe wie Histamin werden ausgeschüttet und die Abwehrzellen werden aktiviert. Diese geben Antikörper gegen den vermeintlichen „Feind“ ins Blut ab. Das kann zu einer schlimmstenfalls lebensgefährlich überschießenden Immunreaktion kommen: dem so genannten Anaphylaktischen Schock. Bei einer Nahrungsmittelunverträglichkeit hingegen können bestimmte Bestandteile der Nahrung einfach schlecht oder gar nicht verdaut werden. Das verursacht oft sehr unangenehme Symptome, ist aber nicht lebensbedrohlich.

Weshalb ist die Endoskopie bei Verdacht auf Glutenunverträglichkeit so wichtig?

Nicht bei jedem Zöliakie-Patienten lässt sich die Krankheit per Bluttest diagnostizieren. Bei manchen kann die Blutuntersuchung fälschlicherweise ein negatives Ergebnis liefern. Der Patient ernährt sich weiter Gluten-haltig und sein Dünndarm wird mit der Zeit immer stärker geschädigt. Bei der Endoskopie können wir diese mit Hilfe unserer kleinen Kamera direkt sehen. Außerdem nehmen wir eine Probe der Dünndarmschleimhaut. Sie wird dann von einem Pathologen noch auf die Zöliakie-typischen Veränderungen untersucht.

Schlafstörungen

Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten

Was tun bei Schlafstörungen? Der Vortrag von Dr. Helmut Debes, Leiter des Zentrums für Schlafmedizin, und Susanne Müller, Diplom-Psychologin am Zentrum für Schlafmedizin, gibt Antworten auf die wichtigsten Fragen zum Thema. Er erklärt die verschiedenen Arten von Schlafstörungen und zeigt neben Ursachen und Folgen auch Behandlungsmöglichkeiten auf. Zudem erfahren Patientinnen und Patienten alles über einen Aufenthalt im Zentrum für Schlafmedizin. Für Betroffene, die bereits für eine Diagnose oder Therapie im Zentrum vorgemerkt sind, ist der Vortrag darum besonders empfehlenswert. Andere Interessierte, Betroffene und Angehörige sind ebenso herzlich eingeladen.

Termine:

14.01.16, 07.04.16, 07.07.16, 06.10.16
jeweils von 17 bis 18:30 Uhr im Josefsaal
Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach,
Weingartenstr. 70, 77654 Offenburg. Wei-
tere Informationen zu den Veranstaltun-
gen des Ortenau Klinikums finden Sie im
Internet unter www.ortenau-gesundheitswelt.de/veranstaltungen



Dr. Helmut Debes (l.) bei seiner Arbeit im Schlaflabor.

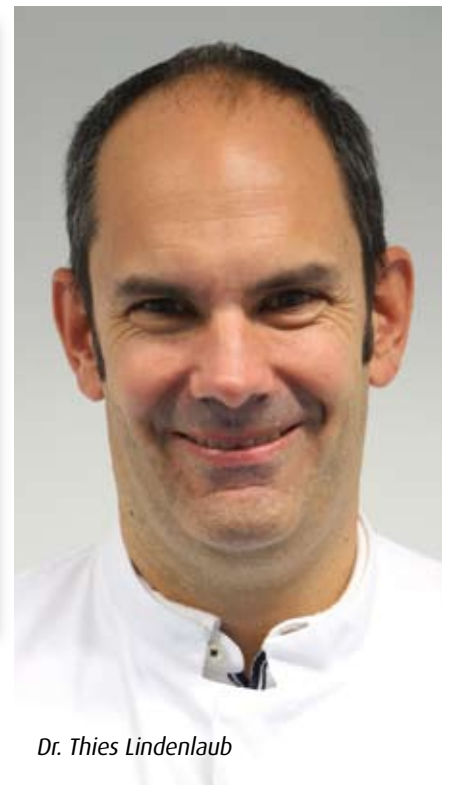
Schlaganfallereinheit erneut zertifiziert

Gutachter heben die hohe fachliche Expertise sowie die gute Infrastruktur an der Stroke Unit am Ortenau Klinikum in Offenburg hervor.

Die Regionale Schlaganfallereinheit des Ortenau Klinikums in Offenburg, in der rund 1000 Patientinnen und Patienten pro Jahr behandelt werden, hat die hohen Standards der Deutschen Schlaganfallgesellschaft erneut erfüllt und die begehrte Zertifizierung der Fachgesellschaft erhalten. „Seit der letzten Zertifizierung der Schlaganfallstation im Jahr 2012 hat sich die Schlaganfallversorgung am Standort Offenburg weiter positiv entwickelt“, berichtet Dr. Thies Lindenlaub, Leitender Oberarzt der auch Stroke Unit genannten Einrichtung. Durch die Einführung moderner, bildgebender Verfahren sei es möglich geworden, nun auch Patienten, bei denen der Zeitpunkt des Schlaganfall-Ereignisses unklar ist, einer Gerinnsel auflösenden Behandlung zuzuführen. Dank dieser Technik und der besonders guten Zusammenarbeit mit dem Rettungsdienst sei es, so Dr. Lindenlaub, gelungen, heute einen höheren Anteil an Schlaganfallpatienten mit dieser Methode zu behandeln. So könne die Qualität der Schlaganfallversorgung in der Region weiter deutlich verbessert werden.



Eine weitere zertifizierte Regionale Schlaganfallereinheit besteht am Ortenau Klinikum in Lahr.



Dr. Thies Lindenlaub

Das Ortenau Klinikum auf der Messe „Balance“

Unter dem Motto „Gesundheit und Lebensqualität“ findet am 19. und 20. März 2016 die nächste Messe „Balance“ in Offenburg statt.

Auf der großen regionalen Gesundheitsmesse zeigen regionale und überregionale Aussteller aus der Gesundheits-, Fitness- und Ernährungsbranche, wie Sie sich und Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun können. Das Ortenau Klinikum ist auch in diesem Jahr auf der „Balance“ vertreten und bietet Ihnen ein umfangreiches Informations- und Mitmachangebot.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Dem Alter positiv begegnen

„Alter und Gehirn“: Symposium des Spitalvereins Offenburg e.V. am 14. November 2015

Fünf hochrangige Referenten aus Medizin, Forschung und Politik hatte der Spitalverein zu seinem Symposium „Alter und Gehirn“ eingeladen: den Neurologen und Geriater Prof. Dr. Klaus Schmidke, Ärztlicher Leiter der Neurogeriatrie am Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach und Chefarzt der Rehabilitationsklinik in Nordrach, Priv.-Doz. Dr. Carsten Wessig, Chef der Neurologie am Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach, Prof. Dr. Peter Osycka, Vorsitzender des Aufsichtsrates OSYPKA AG Medizintechnik und Begründer der Hochfrequenz-Katheterablation, sowie Prof. Mag. Peter Zellmann vom Institut für Freizeit- und Tourismusforschung in Wien und Dr. Heiner Geißler, Sozial- und Gesundheitsminister a.D.

Der Vorsitzende des Spitalvereins Offenburg e.V. und Ärztlicher Direktor des Ortenau Klinikums Offenburg-Gengenbach, Prof. Dr. Jörg Laubenberger begrüßte die rund 150 Besucher und betonte dabei, dass es hoch interessant sei, den „abenteuerlichen Zustand des Alterns“ aus unterschiedlichen Aspekten zu betrachten.

Doch insbesondere der Vortrag des Bundesministers a.D., Dr. Heiner Geißler, war mit Spannung erwartet worden. Der 85-jährige ermutigte die Zuhörer, ihr Leben im Alter selbst in die Hand zu nehmen und zu gestalten. „Für mich selbst habe ich die Agenda 100 beschlossen, das heißt, mein Leben so einzurichten, dass ich noch 15 Jahre lebe.“

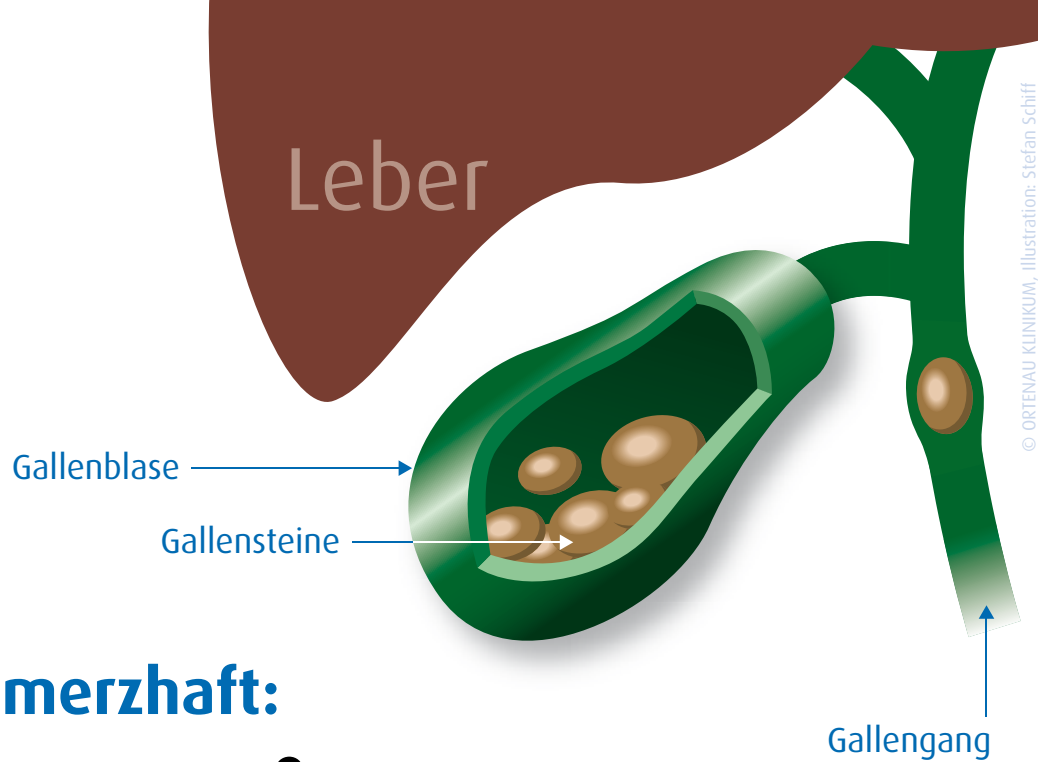
Den kompletten Bericht über das Symposium des Spitalvereins finden Sie unter www.ortenau-gesundheitswelt.de



Dr. Heiner Geißler bei seinem Vortrag „Ein erfolgreich-verantwortliches Leben – eine philosophisch-theologische Betrachtung über das Älterwerden“.



Referenten und Klinikleitung



Lästig und schmerzhaft: Gallensteine

Rund jeder sechste Deutsche hat Gallensteine – oft unbemerkt.

„In drei Viertel der Fälle spürt der Mensch nichts davon“, sagt Dr. Michael Rost, stellvertretender ärztlicher Direktor am Ortenau Klinikum Achern-Oberkirch sowie Facharzt für Innere Medizin, Notfallmedizin, Palliativmedizin und Internistische Röntgendiagnostik.

„Jedoch klagen die restlichen 25 Prozent der Betroffenen gelegentlich oder häufig über Schmerzen“, fügt Dr. Rost hinzu. Doch was sind Gallensteine überhaupt, und wie entstehen sie?

Gallenflüssigkeit kristallisiert
Die Gallenflüssigkeit ist für die Verdauung von Fetten aus der Nahrung erforderlich. Sie wird in der Leber produziert und über den Gallengang in den Zwölffingerdarm geleitet. Die Gallenblase ist birnenförmig und bis zu 10 cm groß. Sie dient als Reservoir für die Gallenflüssigkeit und gibt sie bei Bedarf ab: Nehmen wir Nahrung zu uns, wird diese über den Magen in den Zwölffingerdarm befördert. Dort beginnt die Arbeit der Galle. Sie löst mit Hilfe der Gallenflüssigkeit die Fette, so dass der Dünndarm sie später ohne Probleme aufnehmen und in den Körper schleusen kann. Die Gallenflüssigkeit besteht aus Cholesterin, Gallensäuren und Gallenfarbstoff sowie natürlich Wasser, und zwar in einem ganz bestimmten Verhältnis zueinander. „Stimmt das Verhältnis von Gallensäuren und Cholesterin nicht, kristallisiert die Gallenflüssigkeit“, erklärt Dr. Rost, „Die Kristalle werden größer, und daraus entstehen dann die Gallensteine.“ Von denen gibt es zwei verschiedene Arten: Cholesterinsteine oder gemischte Steine. Letztere haben eine gelbliche Farbe und können so

groß werden wie eine Pflaume. Sie bestehen zu mehr als 70 Prozent aus Cholesterin und kommen in den westlichen Industrieländern häufig vor.

Risikofaktoren: fettreiche Ernährung und Übergewicht

Bei Frauen ist die Wahrscheinlichkeit, Gallensteine zu bekommen, drei Mal so hoch wie bei Männern. Weitere Faktoren, die deren Entstehung begünstigen, sind eine fettreiche Ernährung, starkes Übergewicht und ein fortgeschrittenes Alter. „Zusätzlich spielen auch die Gene eine Rolle. Es gibt Familien, in denen dieses Problem tatsächlich gehäuft vorkommt“, so Dr. Rost. Anzeichen für Gallensteine sind: Völlegefühl, Übelkeit und dumpfe Schmerzen im rechten Oberbauch. Unter Umständen kann es zu Gallenkoliken kommen. Sie treffen den Betroffenen meist aus heiterem Himmel, sind sehr schmerzhaft, der Schmerz kann dabei auch in die rechte Schulter oder in den Rücken ausstrahlen. Das rührt daher, dass einer der Gallensteine den Gallenblasengang verstopft und sich die Muskulatur der Gallenblase krampfartig zusammen-

zieht, um den Stein weiterzuschieben. Auch der Verschluss des Gallenganges durch einen Stein kann ähnliche Beschwerden verursachen.

Diagnose per Ultraschall

„Steine können auch im Gallengang entstehen. Blockiert einer den Gallengang vollständig, kann es zu ernststen Komplikationen kommen“, warnt Dr. Rost. In diesem Fall staut sich Gallenflüssigkeit in die Gallenblase, in die Leber und in manchen Fällen sogar in die Bauchspeicheldrüse zurück. Oft kommt es dann zu Entzündungen der Gallengänge oder der Bauchspeicheldrüse mit Schmerzen und Fieber bis hin zur Blutvergiftung. Auch die Wand der Gallenblase kann sich entzünden und schließlich reißen, sodass die Gallenflüssigkeit in den Bauchraum gelangt und dort eine Bauchfellentzündung auslöst. In beiden Fällen besteht Lebensgefahr. Warnzeichen sind eine Gelbfärbung der Haut und des Augenweißes, der Stuhlgang wird hell wie Lehm, der Urin dunkelbraun. In den meisten Fällen kann der Arzt durch eine Ultraschall-Untersuchung die Ursache

Nachgefragt



Fragen an **Dr. Michael Rost**, stellvertretender ärztlicher Direktor am Ortenau Klinikum Achern-Oberkirch und Facharzt für Innere Medizin, Notfallmedizin, Palliativmedizin und Internistische Röntgendiagnostik

Ihre Fachklinik vor Ort



Innere Medizin
Standort Oberkirch
 Dr. Michael Rost
 Franz-Schubert-Str. 15
 77704 Oberkirch
 Tel. 07802 801-110
 E-Mail: michael.rost@
 ao.ortenau-klinikum.de

Herr Dr. Rost, wie werden Gallenbeschwerden behandelt?

Zunächst müssen natürlich die akuten Schmerzen zum Beispiel bei einer Gallenkolik gelindert und bei einer Entzündung auch eine antibiotische Therapie durchgeführt werden. Da in der Regel tägliche Kontrollen des Bauchs und der Laborwerte erforderlich sind und wir Antibiotika zudem oft auch Flüssigkeit über die Venen geben müssen, ist meist eine stationäre Behandlung erforderlich. Damit Gallensteine auch auf längere Sicht keine Schäden verursachen, wird den meisten Patienten eine operative Entfernung der gesamten Gallenblase empfohlen: die sogenannte Cholezystektomie.

Herr Dr. Rost, früher hat man Gallensteine per Laser oder mit Stoßwellen zertrümmert – ist das noch zeitgemäß?

Eine Zeit lang versuchte man die Steine zu zertrümmern. Das hat sich aber nicht bewährt, denn beim Zertrümmern von Gallensteinen kann es immer wieder zu erneuter Steinbildung kommen. Außerdem war eine oft schlecht vertragene medikamentöse Auflösung der zertrümmerten Steinreste erforderlich, die sich über ein Jahr oder länger hinzog. Nach Beendigung dieser so genannten Lyse-Behandlung entstanden meist erneut Steine, weil die ungünstige Zusammensetzung der Gallenflüssigkeit als Hauptursache wieder auftrat. Das Problem war also nur kurzfristig gelöst.

Braucht man die Gallenblase denn nicht?

Ob man sich für oder gegen eine Entfernung der Gallenblase entscheidet, muss von Arzt und Patient sorgfältig erwogen werden. Es gibt allerdings klare Empfehlungen. Es ist in der Regel nicht notwendig, die Gallenblase zu entfernen, nur weil darin zufällig Steine entdeckt wurden. Etwa 75% aller Gallensteinträger bleiben frei von Beschwerden. Gelegentliche Ultraschall-Kontrollen sind aber sinnvoll. Bei Beschwerden sollte die Gallenblase entfernt werden. Fakt ist: Die Gallenblase ist nicht lebenswichtig, denn sie stellt sozusagen nur einen Zwischenspeicher für den Gallensaft dar. Man kann also auch ohne Gallenblase leben. Viele Menschen bemerken nach der Operation keine größere Veränderung ihrer Verdauung. Es ist jedoch möglich, dass reichhaltige, fettthaltige Mahlzeiten nicht mehr so gut vertragen werden. Deshalb ist eine angepasste Ernährung sinnvoll und meist auch notwendig.

Was raten Sie Patienten, die schon einmal Probleme mit ihren Gallensteinen hatten?

Zunächst sollte – wie vorhin schon ausgeführt, eine Entfernung der Gallenblase ins Auge gefasst werden. Nach der Operation sollte der Patient verstärkt auf seine Ernährung achten. Steine können sich im ungünstigsten Fall leider auch im Gallengang bilden, selbst nach einer Gallenblasenentfernung: Der Patient sollte viel trinken, vor allem Mineralwasser und leichte Tees. Auf Zucker und Weißmehl sollten Patienten verzichten, dafür Vollkornprodukte sowie viel Obst und Gemüse zu sich nehmen. Achtung: Fettreiche Speisen können eine Kolik hervorrufen. Wir wissen auch inzwischen, dass Vegetarier deutlich seltener an Gallensteinen leiden, daher sollte man mit Fleisch – vor allem fettem Fleisch – sehr zurückhaltend sein. Alkohol sollte man zudem nur in Maßen trinken. Eine geringe Menge kann der Bildung von Gallensteinen zwar entgegenwirken, weil sie den Cholesterinspiegel in der Gallenblase senkt. Aber Vorsicht: Zu viel Wein, Bier oder Schnaps lassen den Cholesterinspiegel ansteigen. In jedem Fall sollten Betroffene versuchen, ihr Normalgewicht zu halten oder zu erreichen. Aber bitte nicht mit radikalen Diäten oder Fasten-Kuren, denn auch sie fördern die Steinbildung.

eines Gallenstaus und eine Gallenblasenentzündung rasch erkennen.

Die Gallenblase muss entfernt werden

Wenn Gallensteine Beschwerden machen, sollte die Gallenblase entfernt werden, damit es nicht zu Komplikationen kommt. Bei einer Gallenblasenentzündung wird entweder innerhalb der ersten Stunden oder Tage operiert oder man behandelt

„konservativ“ und wartet, bis die Entzündung zurückgegangen ist, in der Regel dauert das mehrere Wochen. Wird eine Operation unumgänglich, erfolgt sie meistens per Schlüsselloch-Chirurgie, also nur mit Hilfe von einigen kleinen Schnitten. Über diese werden die chirurgischen Instrumente in den Bauchraum eingebracht, mit denen der Chirurg die Gallenblase entfernt. „Bei dieser OP bleiben nur mi-

nimale Narben zurück, und die Patienten erholen sich in der Regel schnell“, sagt Dr. Rost. In manchen Fällen ist jedoch weiterhin eine offene Operation mit Bauchschnitt erforderlich. Denn manchmal muss ein Stein, der sich aus der Gallenblase in den Gallengang verirrt hat oder dort entstanden ist, herausgezogen werden, damit die Gallenflüssigkeit wieder abfließen kann. ■

Sicher und geborgen

am Ortenau Klinikum in den vier geburtshilflichen Einrichtungen mit ihren Kreißsälen

Terminübersicht
Kreißsaalführungen
Seite 38–39

Mit diesem Beitrag startet die dreiteilige Serie rund um das Thema „Geburt und Geburtshilfe“. Dr. Andreas Brandt, ärztlicher Leiter und Chefarzt der Frauenklinik am Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach, erläutert im Rahmen der Reportage, welche Entwicklungsstufen das ungeborene Kind und die werdende Mutter von der Entstehung neuen Lebens bis zur Geburt durchlaufen und welche Vorsorgeuntersuchungen wichtig sind. In Teil 1 erfahren Sie alles über die ersten 12 Wochen der Schwangerschaft.

Ein neues Leben entsteht

In den ersten drei Monaten beginnt sich der Körper der werdenden Mutter an die enormen Herausforderungen der Schwangerschaft anzupassen. Viele Frauen spüren die Veränderungen, die im Körper vorstättengehen, von Beginn an. Oftmals spielen während dieser ersten Phase der Schwangerschaft auch die Hormone verrückt, typische Stimmungsschwankungen sind die Folge. „Während sich der Körper der Mutter in einem stetigen Wandel befindet, entwickelt sich auch der Embryo immer weiter: Bereits in den ersten drei Monaten bilden sich Arme, Hände, Beine, Füße und der Kopf“, erläutert Dr. Brandt. So wächst er bis zur zwölften Woche auf

eine Länge von etwa 9 cm und wiegt circa 50 Gramm. Auch seine Organe sind schon weit entwickelt, Gehirn, Augen und Ohren werden innerhalb dieser ersten Phase komplett ausgebildet.

Sicherheit durch gute Vorsorge

Zwischen der 4. und 8. Schwangerschaftswoche steht bereits die erste Vorsorgeuntersuchung an. „Dabei machen wir uns ein umfassendes Bild über den Gesundheitszustand der Mutter. Nur ein gesunder Körper kann genügend Kraft für die Strapazen der Schwangerschaft aufbringen“, erklärt der Mediziner. Im Während dieser ersten Untersuchung werden verschiedene Bluttests veranlasst. Weiterhin wird abgeklärt, ob



© Stefan Merkle – Fotolia.com

Ersttrimesterscreening in der
11. bis 14. Schwangerschaftswoche



Das Mutter-Kind-Zentrum in Offenburg Ebertplatz

Informationsveranstaltungen für werdende Eltern

Werdende Eltern können sich am Ortenau Klinikum bereits frühzeitig über den genauen Ablauf der Geburt, das Wochenbett sowie die wichtigsten Schritte auf dem Weg zur Geburt informieren. In Achern, Oberkirch, Kehl, Lahr sowie auch in Offenburg-Ebertplatz werden regelmäßig Informationsveranstaltungen angeboten, bei denen neben praktischen Kursen – wie etwa Yoga für Schwangere oder Aqua-Fit-Kurse – auch Kreißsalführungen auf dem Programm stehen. Aktuelle Termine aller geburtshilflichen Kliniken finden Sie auf den folgenden Seiten sowie online unter www.ortenau-babywelt.de

Lesen Sie im nächsten Teil wie sich die Schwangerschaft zwischen dem 4. und dem 6. Monat entwickelt. Welche Phasen durchläuft das Ungeborene, welche Veränderungen erfährt der Körper der Frau und welche Vorsorgeuntersuchungen sind wichtig? ■

tatsächlich alle notwendigen Impfungen, wie etwa gegen Röteln, vorliegen. Die werdende Mutter erhält nun ihren Mutterpass, in den alle Ergebnisse dieser und zukünftiger Untersuchungen eingetragen werden.

Vorgeburtliche Diagnostik

„Zusätzlich können Risikoschwangere, vor allem werdende Mütter über 35 Jahren, zwischen der 11. und 14. Schwangerschaftswoche das so genannte Ersttrimesterscreening bei uns in Anspruch nehmen“ sagt Dr. Brandt. Dieses beinhaltet zwei Tests: einerseits eine Blutuntersuchung und andererseits ein Ultraschallscreening – die so genannte Nackenfaltenmessung. Dr. Brandt erklärt: „Sind bestimmte Hormonmengen im Blut der Mutter außerhalb des Normbereichs, kann das auf mögliche Störungen im Erbgut des Fötus hindeuten. Zeigt das Ultraschallbild zudem eine verdickte Nackenfalte, untersuchen wir zur genaueren Abklärung das Fruchtwasser. Dies gibt Aufschluss darüber, ob das Kind unter Umständen eine Erbgutanomalie wie das Down-Syndrom aufweist.“ Risikoschwangere können auf Wunsch alle nötigen diagnostischen Tests an der Frauenklinik des Ortenau Klinikums Offenburg Ebertplatz vornehmen lassen.

Umfassende Betreuung im Mutter-Kind-Zentrum

Alle geburtshilflichen Einrichtungen des Ortenau Klinikums in Achern, Oberkirch, Lahr sowie Offenburg Ebertplatz verfügen über eine entsprechende Ausstattung, um von den Vorsorgeuntersuchungen bis zur Geburt eine umfassende Betreuung der werdenden Mütter zu gewährleisten. Zudem bietet der Standort Kehl des Ortenau Klinikums ausführliche Beratung rund um die

Geburtsvorbereitung und die Nachsorge. Bei sogenannten Risikoschwangerschaften steht zudem das Mutter-Kind-Zentrum am Standort Offenburg Ebertplatz bereit, das durch die direkte Anbindung des Kreißsals mit der Kinderklinik sowie der Kinder-Intensivstation auch bei Komplikationen höchste Sicherheit für Mutter und Kind während und nach der Geburt garantiert. „Unser Ziel ist eine sanfte Geburtshilfe in freundlicher und entspannter Atmosphäre, in der sich die Eltern gut betreut fühlen“, führt Dr. Brandt aus. Dabei stellt er klar: „Wir raten bei unauffälligen Schwangerschaften und gesunden Kindern zunächst einmal zu einer natürlichen Geburt und greifen nur ein, wenn es notwendig ist.“

Für den Notfall gerüstet:

Das Zentrum für Perinatalmedizin

Auch wenn 90 Prozent aller Kinder gesund und ohne Komplikationen zur Welt kommen, ist das Zentrum für Perinatalmedizin stets für den Notfall gerüstet. Falls erforderlich, stehen hier innerhalb kürzester Zeit Anästhesisten, Spezialisten für Neugeborene (Neonatalogen) oder auch Kinderkardiologen bereit. Die technische und personelle Ausstattung erfüllt die Anforderungen eines Perinatalzentrums Level I. Das heißt, die Klinik ist für Hochrisikoschwangerschaften und schwerkranke Säuglinge beziehungsweise Frühchen der höchstmöglichen Versorgungsstufe gerüstet. „Auf der Intensivstation, die über 12 Betten mit modernsten Überwachungsgeräten verfügt, werden pro Jahr etwa 300 bis 400 Früh- und Neugeborene behandelt, darunter Babys mit weniger als 750 Gramm Körpergewicht. Die Statistik belegt: Selbst bei den Aller kleinsten unter 1500 Gramm lag die Überlebensrate 2013 bei etwa 95 Prozent“, erläutert Dr. Brandt.



Dr. Andreas Brandt

Ihre Fachklinik vor Ort



Frauenklinik Standort Offenburg Ebertplatz

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

Warum uns nicht jede Infektion krank macht

Alle Jahre wieder: Etwa zwischen Oktober und März herrscht Erkältungs- und Grippezeit. In Deutschland erwischt es die Menschen durchschnittlich drei bis vier Mal pro Jahr. Dann helfen nicht nur ausreichend Schlaf, viel trinken und Bettruhe – sondern auch unser Immunsystem.



Unser Immunsystem kann Krankheitserreger so in Schach halten, dass es gar nicht erst zum Ausbruch einer Infektionskrankheit kommen muss. Doch wie geht das? Bevor Krankheitserreger überhaupt in den Körper gelangen, müssen sie erst einmal unsere natürlichen Schutzbarrieren – die Haut und unsere Schleimhäute – passieren. Und das ist gar nicht so einfach“, erklärt Dr. Johannes Borde, Leiter der Abteilung klinische Infektiologie am Ortenau Klinikum, Standort Achern-Oberkirch. „Auf der Haut und den Schleimhäuten des Menschen befinden sich Enzyme und Antikörper, welche Viren und Bakterien unschädlich machen können. Manche Erreger können deshalb gar nicht erst in den Körper gelangen“, weiß Dr. Borde.

Entzündung – Alarmsignal für Abwehrzellen

Aber besonders während der kalten Jahreszeit trocknen Haut und Schleimhäute wegen Kälte und trockener Heizungsluft aus. Bakterien und Viren haben dann bessere Chancen durch diese geschwächte Schutzbarriere zu gelangen. Erst einmal in den Körper eingedrungen, beginnen die Krankheitserreger sich zu vermehren und Symptome zu verursachen. Wie stark diese Beschwerden sind, hängt immer vom Immunsystem des Patienten und von den Eigenschaften des Erregers ab. Die ersten Abwehrzellen, die den Eindringling erkennen, sind zum Beispiel Granulozyten. Dabei handelt es sich um „Fresszellen“. Das heißt: Sie umschließen den Krankheitserreger und zersetzen ihn. Doch Granulozyten können noch mehr: Sie senden gleichzeitig den anderen Zellen des Abwehrsystems Alarmsignale, indem sie hormonähnliche Stoffe, zum Beispiel die so genannten Zytokine oder das Histamin, ausschütten. Diese bewirken, dass sich die Blutgefäße erweitern. Infolgedessen rötet und entzündet sich die betroffene Körperstelle, um weiteren Immunzellen den Zugang zur infizierten Körperstelle zu erleichtern – beispielsweise den T-Helfer-Zellen. Diese regulieren die Entzündungsprozesse,

Nachgefragt



Fragen an **Dr. Johannes Borde**,
Facharzt für Innere Medizin,
Infektiologie (DGI), Suchtmedizin und
Notfallmedizin, Leiter der Abteilung
klinische Infektiologie am Ortenau
Klinikum Achern-Oberkirch

Ihre Fachklinik vor Ort



Abteilung Klinische Infektiologie Standort Achern

Dr. Johannes Borde
Josef-Wurzler-Straße 7
77855 Achern
Tel. 07841 700-2310
E-Mail: innere@ao.ortenau-klinikum.de

Herr Dr. Borde, welche Erkrankungen diagnostizieren und behandeln Sie?

Wir bieten unseren Patienten eine ausführliche Diagnostik, umfassende Beratung und Therapie nach dem neuesten Stand der Wissenschaft bei allen Arten von Infektionskrankheiten an – auch von eingeschleppten, also importierten Infektionen, wie z.B. Malaria, Dengue-Fieber, Bilharziose oder Wurmerkrankungen. Außerdem führen wir bei Verdacht auf eine Exposition mit dem Rabies-Virus, dem Erreger der Tollwut, die so genannte Postexpositionsprophylaxe (PEP) durch. Nach einer Risikoabschätzung können wir speziell auf das Virus ausgerichtete Antikörper und Impfstoffe verabreichen, so dass der Erreger neutralisiert wird, bevor die zu 100% tödliche Erkrankung ausbricht.

Sie erfüllen auch wichtige Beratungsfunktionen: welche?

Wir bieten unseren Patienten spezielle Sprechstunden, beispielsweise rund um multiresistente Erreger wie MRSA oder durch Zecken übertragene Infektionskrankheiten wie die Frühsommer-Meningo-Enzephalitis (FSME) und die Borreliose. Auch wenn ein Patient eine Zweitmeinung benötigt, stehe ich gerne zur Verfügung. Ein besonderes Anliegen ist mir auch die ambulante Beratung von meinen Kollegen zu Fragen rund um die Diagnostik und Therapie von Infektionskrankheiten. Ich bin über die Pforte des Ortenau Klinikums Achern-Oberkirch, Standort Achern unter Tel. 07841 700-0 (Piepser 207) erreichbar und beantworte unter anderem Fragen zur HIV-, Hepatitis B und Tollwut-Postexpositionsprophylaxe (PEP).

Tollwut: Gibt es die noch in Deutschland?

Deutschland gilt seit 2008 als „frei von der klassischen Tollwut“, das heißt durch die konsequente Immunisierung von Wild- und Haustieren ist es gelungen, die sogenannte terrestrische Tollwut in Deutschland zu eliminieren. Dennoch bleibt festzuhalten, dass Fledermäuse in Deutschland ein Reservoir für den Erreger darstellen und jeder Fledermauskontakt unbedingt umgehend infektiologisch beraten und gegebenenfalls behandelt werden muss. Immer wieder kommt es vor, dass Leute, die in Länder wie Indien oder China reisen, dort von einem Tier gebissen werden oder streunende Tiere aus dem Ausland mit nach Deutschland bringen. In manchen beliebten Reisezielen der Deutschen, besonders in Indien, aber auch in China sowie in einigen südamerikanischen- und afrikanischen Staaten, gibt es immer noch hohe Tollwutfallzahlen.

koordinieren die weitere Abwehrreaktion und regen noch mehr Immunzellen, die so genannten B-Lymphozyten an, spezifische Antikörper zu produzieren. Diese markieren den Eindringling, so dass er noch schneller gefunden und vernichtet werden kann. Bei Virus-Infektionen kommt noch ein weiterer wichtiger Abwehrzell-Typ ins Spiel: die Killer-Zellen. Sie erkennen infizierte Körperzellen und eliminieren sie. Ist der Eindringling besiegt, geben die regulierenden T-Zellen Entwarnung, der Körper kehrt wieder zur Normalität zurück, der Mensch ist wieder gesund. Doch das Immunsystem kann noch mehr: Es besitzt die Fähigkeit, sich den Krankheitserreger zu „merken“. Es bildet Gedächtniszellen. Schlägt der unerwünschte Eindringling ein weiteres Mal zu, kann er nun sehr rasch bekämpft werden. Der Mensch spürt dabei nur leichte oder sogar gar keine Symptome.

Das Immunsystem stärken

Er ist gegen den Erreger immun – in manchen Fällen sogar zeitlich unbegrenzt. Wer beispielsweise die Windpocken oder die

Masern einmal hatte, wird sie gewöhnlich kein zweites Mal bekommen. Er ist lebenslang gewappnet gegen bestimmte Erreger. „Doch das funktioniert nicht bei allen Krankmachern so gut“, erklärt Dr. Borde. Denn: „Erkältungs- und Grippeviren verändern sich ständig. So hat es das Immunsys-

tem schwer, sie wieder zu identifizieren“, so Dr. Borde. Doch: „Damit die Krankmacher schnell bekämpft werden können, kann jedermann etwas tun.“ Dr. Borde rät daher beispielsweise dazu, seinen Impfstatus beim Hausarzt regelmäßig überprüfen zu lassen. ■

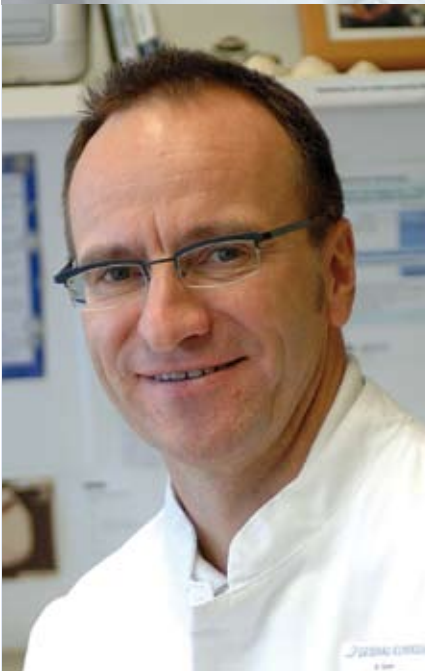


Wichtige Maßnahme:
Impfstatus überprüfen lassen!



© drubig-photo - Fotolia.com

Mythos „gebrochenes Herz“ – was ist dran?



Nachgefragt

Fragen an **Dr. Stefan Hambrecht**, Chefarzt der Inneren Medizin sowie Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie, Pneumologie, Intensivmedizin und Notfallmedizin am Ortenau Klinikum Kehl

Ihre Fachklinik vor Ort



Innere Medizin

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

Herr Dr. Hambrecht, welche Bereiche umfasst die Innere Medizin am Ortenau Klinikum in Kehl neben der Kardiologie außerdem?

In unserer gesamten Abteilung mit etwa 88 Betten betreuen wir jährlich mehr als 4000 Patienten auf unterschiedlichen Gebieten der Inneren Medizin. Neben der Kardiologie werden in der Inneren Medizin die Bereiche Pneumologie und Gastroenterologie abgedeckt. Komplettiert wird die Abteilung durch die Fachrichtungen Hämatologie-Onkologie, Diabetologie und Intensivmedizin. Unser Team ist also zuständig für Herz-, Lungen-, Magen-Darmprobleme, Tumor- und Stoffwechselerkrankungen.

Gibt es eine Möglichkeit ambulant behandelt zu werden?

Ja, etwa 5.000 Patienten werden bei uns jährlich ambulant über die Zentrale Aufnahme internistisch behandelt. Sowohl für die Diagnostik als auch für die Therapie der unterschiedlichen Erkrankungen gibt es fachspezifische Sprechstunden, in denen die Patienten nach Überweisung ambulant betreut werden. Im Ärztehaus am OK Kehl ist zudem seit 2012 eine kardiologische Praxis etabliert, die eng mit dem Krankenhaus zusammenarbeitet.

„Das hat mir das Herz gebrochen“: Bereits seit Jahrhunderten kennt man diese gängige Redewendung. Doch was ist eigentlich mit dem „gebrochenen Herzen“ gemeint? Kann das Herz bei Kummer und Stress tatsächlich auseinander brechen?

Die Patienten zeigen klassische Symptome, die eigentlich für einen Herzinfarkt sprechen würden. Nähere Untersuchungen ergeben dann eindeutig, dass das Herz gut durchblutet ist und es sich nicht um einen Infarkt handeln kann. Dr. Stefan Hambrecht, Chefarzt der Inneren Medizin am Ortenau Klinikum Kehl und Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie, Pneumologie, Intensivmedizin und Notfallmedizin, erklärt: „Medizinische Studien haben belegt, dass sich Stress, Kummer und schwere Schicksalsschläge negativ auf die Gesundheit des Herzens auswirken und somit die Entstehung von Herzerkrankungen begünstigen können“.

Dauerstress wird zum Problem

Steht der Körper unter Stress, so reagiert er mit „Kampf-oder-Flucht“, einer natürlichen Reaktion, die noch auf die Urzeit zurückgeführt werden kann. Damals sicherten Stressreaktionen das Überleben: die Jagd, die Flucht vor wilden Tieren, den Schutz der Familie. „Aber in der zivilisierten Welt sind wir mit ganz anderen Situationen konfrontiert: massiver Leistungsdruck im Beruf, Zeitmangel, private Sorgen“, so Dr. Hambrecht. „Diese Probleme lassen sich nicht mehr mit Kampf oder Flucht lösen, außerdem sind im modernen Alltag – vor allem bei Zeitmangel – die Möglichkeiten, den Stress abzubauen begrenzt. Viele verlangen von sich auch zu viel ab und hören nicht auf die Signale ihres Körpers.“ Die Folge: Der Betroffene steht mit der Zeit unter Dauerstress. Im Blut dieser Personen finden Forscher massiv erhöhte Mengen an Stresshormonen: Die bekanntesten von ihnen sind das Adrenalin, Noradrenalin und bei länger anhaltendem Stress kommt die Ausschüttung von Cortisol aus der Nebennierenrinde hinzu. Die Mengen können

sogar höher sein als bei Menschen, die gerade eben einen schweren Herzinfarkt erlitten hatten!

Zu viel Stress begünstigt Arterienverkalkung

Doch was genau bewirken diese hohen Mengen an Stresshormonen? „Sie signalisieren dem Körper ‚Achtung! Gefahr ist in Anmarsch!‘“, weiß Dr. Hambrecht. Das Herz beginnt schneller zu schlagen und bereitet so den Körper auf eine mögliche Flucht oder einen Kampf vor: Der Blutdruck steigt, die Muskeln werden stärker durchblutet und mit Sauerstoff versorgt, der Mensch ist hellwach und bereit, sich der Situation zu stellen. „Gerät jemand hin und wieder in eine solche Stresssituation, kann dies noch ganz normal und harmlos sein“, sagt Dr. Hambrecht. „Erst langfristige Stressbelastungen führen mit der Zeit zu Gesundheitsschäden.“ Die dauerhaft im Blut kreisenden Stresshormone führen zu einem erhöhten Blutdruck. „Und dieser“, warnt Dr. Hambrecht, „gehört zu den Risikofaktoren für eine Arterienverkalkung und somit für die Koronare Herzkrankheit.“ Dabei handelt es sich um eine Minderdurchblutung des Herzmuskels aufgrund verengter Herzkranzgefäße. Schlimmstenfalls ereignet sich ein Herzinfarkt. „Bei einem solchen werden Teile des Herzmuskels nicht mehr ausreichend durchblutet und sterben ab“, so Dr. Hambrecht. Ist daher der Herzinfarkt gemeint, wenn man vom „gebrochenen Herzen“ spricht?

Eine eigenständige Krankheit?

„Möglicherweise. Allerdings gibt es auch eine Erkrankung, die sich ‚Broken-Heart-Syndrom‘ nennt. Diese Patienten leiden häufig unter einer so genannten Stress-Kardiomyopathie, das ist eine Erkrankung der Herzmuskulatur, ebenfalls ausgelöst durch zu viel Stress“, erläutert Dr. Hambrecht. „Und diese kann mit ganz ähnlichen Symptomen wie ein Herzinfarkt einhergehen.“ Ein Überschuss an Stresshormonen kann dazu führen, dass sich die Wände der Herzkranzgefäße verkrampfen. Sie verschließen sich, allerdings im Gegensatz zur Koronaren Herzkrankheit nur vorübergehend. Je nach Dauer des Koronarverschlusses kann es zur vorübergehenden Durchblutungsstörung mit Fehlfunktion des Herzmuskels bis zum richtigen Herzinfarkt trotz eigentlich unbeschädigter Herzkranzgefäße kommen. Experten schätzen, dass mindestens zwei bis fünf Prozent der Patienten mit Symptomen eines Herzinfarktes an einem Broken-Heart-Syndrom leiden. Sie verspüren einen stechenden Schmerz in der Herzgegend, haben Schweißausbrüche, ihnen wird schwindelig. „Solche Symptome sind immer ein Alarmzeichen“, gibt Dr. Hambrecht zu bedenken, „und ein akuter Herzinfarkt muss dann diagnostisch ausgeschlossen werden.“

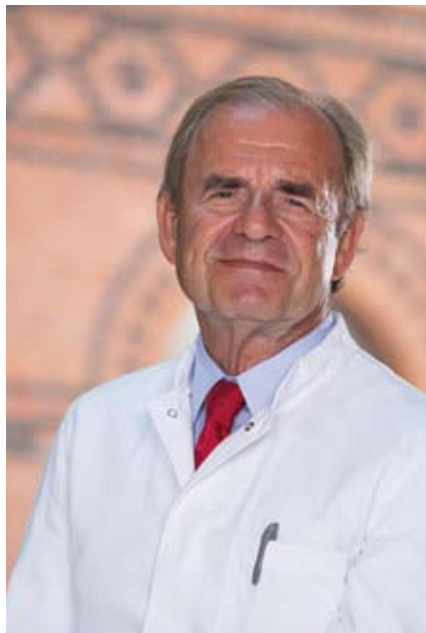
Dem kranken Herzen auf der Spur

Hierfür ist das Elektrokardiogramm (kurz: EKG) das wichtigste und am schnellsten zur Verfügung stehende Diagnose-Instrument. Ein Gerät zeichnet die elektrischen Impulse der Herzschläge auf. Daraus lassen sich zum Einen Schlüsse darüber ziehen, wie regelmäßig und effektiv das Herz Blut durch den Körper pumpt. Zum Anderen sind im EKG von Herzinfarkt-Patienten typische „Hebungen“ der EKG-Stromkurve, sogenannte ST-Hebungen, erkennbar, die auf einen frischen Herzinfarkt hinweisen. Mittels Bluttest kann die Diagnose dann bestätigt werden. Hierbei gibt die erhöhte Menge eines bestimmten Eiweißes, Troponin-T genannt, Aufschluss darüber, ob der Patient möglicherweise einen Herzinfarkt erlitten hat. „Liegt der Troponin T-Spiegel im normalen Bereich, kann ein Herzinfarkt sehr zuverlässig ausgeschlossen werden“, so Dr. Hambrecht. „Ergänzt wird die Akutdiagnostik bei unsicherer Diagnose durch die Ultraschalluntersuchung des Herzens, der Echokardiografie.“

Das gebrochene Herz:

Was sagt die Medizin?

Mit Hilfe von Ultraschallwellen kann der Arzt das Herz des Patienten auf einem Bildschirm sehen. Auch ein gebrochenes Herz? „Wir haben noch nie ein Herz gesehen, von dem ein Stück abgebrochen wäre“, sagt Dr. Hambrecht lachend, „dass das Herz bricht, ist sinnbildlich zu verstehen, auch wenn eine Erkrankung nach dieser Redewendung benannt wurde. Dem Sinnbild am nächsten kommt wohl der Herzinfarkt oder eben das Broken Heart Syndrom“. Denn eine Studie hat gezeigt, dass Menschen, die gerade eben einen schweren Schicksalsschlag erlitten hatten oder unter sehr großer Stressbelastung stehen, ein deutlich erhöhtes Herzinfarktrisiko haben. Dr. Hambrecht erklärt: „Wer gemäß der gängigen Redewendung ‚an gebrochenem Herzen stirbt‘, erleidet vermutlich nach einem schweren Schicksalsschlag oder einem traumatischen Erlebnis einen akuten Herzinfarkt“. ■



Das sagt die Fachgesellschaft

Interview mit **Prof. Dr. Thomas Meinertz**, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung, Kardiologe am Klinikum Stephansplatz Hamburg

Kontakt

Deutsche Herzstiftung e. V.
Vogtstraße 50
60322 Frankfurt am Main
Tel. 955-128 0
E-Mail: info@herzstiftung.de
www.herzstiftung.de
www.kinderherzstiftung.de

Herr Professor Meinertz, welchen Hauptanliegen geht die Deutsche Herzstiftung nach?

Die Deutsche Herzstiftung setzt sich insbesondere für die Information der Bevölkerung über Herz-Kreislauf-Erkrankungen, den Möglichkeiten der Vorbeugung durch einen gesunden Lebensstil, über aktuelle Diagnose- und Therapieverfahren und über die Nachsorge von Herzpatienten ein.

Mit welchen Fragen können sich Herzpatienten an die Deutsche Herzstiftung wenden?

Herzpatienten und ihre Angehörigen ebenso wie Eltern herzkranker Kinder und Interessierte können sich an die Herzstiftung mit allen möglichen Fragen zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen wenden: Wie lassen sich etwa Herzrhythmusstörungen, Herzschwäche und Bluthochdruck frühzeitig erkennen und behandeln? Wie kann man sein Herzinfarkt-Risiko senken? Welche Rolle spielen Bluthochdruck, erhöhtes Cholesterin, Übergewicht und Rauchen bei der Entstehung von Herzerkrankungen?

Lesen Sie das vollständige Interview auf www.ortenau-gesundheitswelt.de!



Montag



TIPP

Geo 360° Brasilien:
Büffel auf Streife

Dienstag



TIPP

Geo 360° Miyako:
Insel des langen Lebens

Mittwoch



TIPP

Geo 360° New York:
Die kleinste Oper der Welt



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

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

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

6.00	Ortenau Kliniken: News & Infofilm Bambus Superfaser der Natur	Ortenau Kliniken: News & Infofilm Das Büro der Zukunft Reportage Gesundheit aus der Natur Gesundheitsreportage Die Alpen IM Paradies der Alpenseen	Ortenau Kliniken: News & Infofilm Cinque Terre Bedrohtes Ökosystem Homöopathie Das Geheimnis der weißen Kügelchen Die Alpen Der Steinadler
7.00	Akupunktur Alte Heilkunst im Vormarsch	Gesundheit aus der Natur Gesundheitsreportage	Homöopathie Das Geheimnis der weißen Kügelchen
8.00	Florida Die geheimnisvolle Flusswelt der Seekühe	Die Alpen IM Paradies der Alpenseen	Die Alpen Der Steinadler
9.00	Ortenau Kliniken: News & Infofilm Geo 360° Churubamba: Frauen am Ball · Das Frauenfußballteam von Churubamba	Ortenau Kliniken: News & Infofilm Geo 360° Dagestan: Land über den Wolken	Ortenau Kliniken: News & Infofilm Geo 360° Das Dschungel-Orchester
10.00	Afrika Kilimandscharo · Die herrliche Tierwelt rund um den höchsten Berg Afrikas	Aldabra Die Arche Noah der Riesenschildkröten	Belize Im Reich des Jaguars · In dem kleinen Staat Belize gibt es noch heute verborgene Schätze.
11.00	Hab und Gut in aller Welt Botswana	Hab und Gut in aller Welt Brasilien	Hab und Gut in aller Welt Bulgarien
12.00	Was ist was Das alte Rom / Bäume	Was ist was Mumien / Die Erde	Was ist was Ritter und Burgen / Mond und Kosmos
13.00	Ortenau Kliniken: News & Infofilm Silver Girls Wer traut sich?	Ortenau Kliniken: News & Infofilm Silver Girls Neues Wohnen!	Ortenau Kliniken: News & Infofilm Silver Girls Besser wohnen!
14.00	Abnehmen in Essen Der Schwur / Abschied vom Schlaraffenland	Abnehmen in Essen Balsam für die Seele / Hochzeit und kein Ende	Abnehmen in Essen Die zweite Chance / Arabische Maße
15.00	Vernäht und zugestrickt Himmel, Gesäß und Nähgarn	Vernäht und zugestrickt Stricken, stricken...	Vernäht und zugestrickt Linientreu
16.00	Hab und Gut in aller Welt Madagaskar	Hab und Gut in aller Welt Marokko	Hab und Gut in aller Welt Papua-Neuguinea
17.00	Als wären sie nicht von dieser Welt Dokumentation über Schleimpilze	Geo 360° Vagabunden der Wüste Gobi	Geo 360° Traumberuf Schäfer
18.00	Ortenau Kliniken: News & Infofilm Olivenöl Kostbar, delikat, gesund	Ortenau Kliniken: News & Infofilm Krebs Hoffnung durch Forschung	Ortenau Kliniken: News & Infofilm Die Brille Scharf und hautnah
19.00	Slow Food Ernährungsreportage	Mythos Fleisch Ernährungsreportage	Muntermacher Vitamin C & Co
20.00	Leben mit Diabetes Die Diagnose	Leben mit Diabetes Die Ernährung	Leben mit Diabetes Bewegung
21.00	Die Spurensucher Soldaten und die Kunst	Die Spurensucher Das vertauschte Kind	Die Spurensucher Die geheimnisvolle Geliebte
22.00	Ortenau Kliniken: News & Infofilm	Ortenau Kliniken: News & Infofilm	Ortenau Kliniken: News & Infofilm
20.15	TIPP Geo 360° Brasilien: Büffel auf Streife · Die Einwohner der Amazonas-Insel Marajo nutzen asiatische Wasserbüffel als Reittiere.	TIPP Geo 360° Miyako: Insel des langen Lebens · Auf der japanischen Insel Miyako leben viele über hundertjährige Menschen.	TIPP Geo 360° New York: Die kleinste Oper der Welt · Tony Amato hat ein eigenes Opernhaus
21.00	Indischer Ozean Im Paradies der Korallengärten	Kroatien Die Wasser von Plitvice · Naturerbe der Welt	Lanzarote Die Feuerberge · Vulkan- ausbrüche auf der Insel Lanzarote
22.00	Wenn die Elefanten fliehen Tierdokumentation	Globale Erwärmung Menschen kämpfen gegen die Erderwärmung	Soweit die Flügel tragen Tierdokumentation
23.00	Die Spurensucher Dichtung und Wahrheit	Die Spurensucher Missionare und Agenten	Die Spurensucher Der Traum von Afrika

Donnerstag



TIPP

Geo 360° Oman:
Die Rosen der Wüste

Ortenau Kliniken:
News & Infofilm

Baumwolle Die Herausforderung des weißen Goldes
Kampf dem Krebs Gesundheitsreportage
Belize Im Reich des Jaguars

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 / Vulkane

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
Geo 360° Churubamba: Frauen am Ball

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

TIPP 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.
Die Spurensucher Die geheimnisvolle Geliebte

Freitag



TIPP

Geo 360° Postbote im Himalaya

Ortenau Kliniken:
News & Infofilm

Kokos-Palme Der Baum des Lebens
Die Kardiologen Gesundheitsreportage
British Columbia Im Reich der Riesenkraken

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 / Das alte Rom

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
Geo 360° Dagestan: Land über den Wolken

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
Die Spurensucher Die Insel der Ahnen

Samstag



TIPP

Geo 360° Russlands Zirkusschule auf Tour

Ortenau Kliniken:
News & Infofilm

Burnout als Chance Gesundheitsreportage
Tiere helfen heilen Gesundheitsreportage
Aldabra Die Arche Noah der Riesenschildkröten

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 / Mumien

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

Die Brille Scharf und hautnah
Muntermacher Vitamin C & Co

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
Die Spurensucher Das vertauschte Kind

Sonntag



TIPP

Geo 360° Vom Klassenzimmer in die Kalahari

Ortenau Kliniken:
News & Infofilm

Volkskrankheit Herzinfarkt Gesundheitsreportage
Albinos Gesundheitsreportage
Afrika Kilimandscharo · Die herrliche Tierwelt rund um den höchsten Berg Afrikas

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 / Ritter und Burgen

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
Die Spurensucher Soldaten und die Kunst

Freud und Leid liegen im Krankenhaus nahe beieinander

Fragen an Werner Lutz, Mitglied der evangelischen Kirchengemeinde Oberkirch und ehrenamtlicher Seelsorger am Ortenau Klinikum Oberkirch

Herr Lutz, wie lange arbeiten Sie schon in dieser Position und wie sind Sie zu dieser Aufgabe gekommen?

Werner Lutz: Im Jahr 1993 hat mich unser damaliger Pfarrer gefragt, ob ich ihn bei den wöchentlichen Besuchen im Krankenhaus begleiten könne, was ich gerne tat.

Wie entsteht der Kontakt zu den Patienten und was genau sind Ihre Aufgaben?

Werner Lutz: Bei meinen Besuchen erhalte ich am Empfang des Krankenhauses eine Liste mit allen evangelischen Patienten. Diese besuche ich nacheinander. Es ist wichtig, den Kranken zu zeigen, dass sie von ihrer Kirchengemeinde nicht vergessen sind. Aus diesen Besuchen entstehen dann Gespräche. Diese finden oft nicht nur zwischen mir und dem Patienten statt, den ich eigentlich besuche, sondern zwischen allen Anwesenden. Meistens kommt das Gespräch dann auch auf das Thema Glauben und Gott. Mit Hilfe meiner langen Erfahrung habe ich dann auch recht schnell ein Gefühl dafür, ob der Patient noch beten möchte oder nicht.

Benötigen auch Mitarbeiter der Klinik Ihren Beistand?

Werner Lutz: Der Standort Oberkirch ist nicht sehr groß und durch meine lange Tätigkeit als ehrenamtlicher Seelsorger kenne ich sehr viele Mitarbeiter des Krankenhauses. Ich war schon selbst Patient und habe einen sehr guten Kontakt zu allen. Dass einer der Mitarbeiter aber persönlichen Beistand gesucht hat, kam bisher noch nicht vor.

Gibt es ein Ereignis, welches Ihnen besonders im Gedächtnis geblieben ist?

Werner Lutz: Bei einem meiner Besuche erhielt ich wie üblich meine Liste und mir fielen direkt zwei Patienten auf, die im gleichen Jahr wie ich geboren waren: ein Mann und eine Frau. Zuerst besuchte ich die Frau. Sie stand nach der Implantation eines Herzschrittmachers kurz vor der Entlassung

und freute sich schon auf ihre regelmäßigen Schwarzwaldwanderungen. Danach besuchte ich den Mann. Dieser lag im Sterben. Er konnte nicht mehr sprechen, aber ich merkte, dass er mich noch wahrnahm. Ich ging zu ihm ans Bett, ergriff seine Hand und streichelte seine Wange. Dann sprach ich leise ein Gebet. Seinen dankbaren Blick werde ich nie vergessen. Dieses Ereignis hat mir gezeigt, wie nah Freud und Leid im Krankenhaus zusammenliegen. ■

Kontakt

Evangelisches Pfarramt Oberkirch

Kapuzinergasse 2
77704 Oberkirch
Tel. 07802 229-1
E-Mail: pfarramt@ekiba-oberkirch.de



Akzeptieren und gewähren lassen Stärkung des Selbstbewusstseins und Erhalten von verbliebenen Fähigkeiten



Nachgefragt

Fragen an **Agnes Bihrer**,
Pflegedienstleiterin im Pflege- und
Betreuungsheim des Ortenau Klinikums
in Gengenbach-Fußbach



PFLEGE- UND
BETREUUNGSHEIM
Ortenau Klinikum

Agnes Bihrer
Fußbach 5
77723 Gengenbach
Tel. 07803 805-112
E-Mail: pdl@pb.ortenau-klinikum.de

An Demenz erkrankte Menschen sind aufgrund ihrer Krankheit immer weniger in der Lage, sich ihrer Umgebung anzupassen und ihren Alltag bewusst zu gestalten.

Aufgrund ihrer Krankheit hängt das Wohlbefinden demenzkranker Menschen in großem Maße davon ab, wie sich die Umwelt auf ihre Beeinträchtigung einstellt. Die äußeren Lebensverhältnisse müssen der Erlebniswelt des Betroffenen angepasst werden. Die Angehörigen stehen deshalb oft vor der schwierigen Entscheidung, einen nahen Angehörigen in ein geeignetes Pflege- und Betreuungsheim zu geben. Vielfach ist es nur schwer möglich, Berufs- und Alltagsleben mit der Pflege eines demenzkranken Familienmitgliedes zu vereinen.

Familiäre Atmosphäre

Das Pflege- und Betreuungsheim Gengenbach-Fußbach des Ortenau Klinikums bietet Pflegebedürftigen und an Demenz erkrankten Menschen in Fußbach, aber auch ganz speziell im Haus am Harmersbach ein neues Zuhause in familiärer Atmosphäre. „Uns ist es besonders wichtig, dass sich die Bewohner gut aufgehoben und in ihrer neuen Umgebung auch wohl fühlen“, so Agnes Bihrer, Pflegedienstleiterin im Pflege- und Betreuungsheim Gengenbach-Fußbach. „Akzeptieren und annehmen lautet dabei das Motto“, sagt Bihrer. „Daher legen wir mehr Wert auf die Ansprache der Gefühlsebene als auf die Verstandesebene.“ Erlebnisfähigkeit und Gefühlswelt ist der wichtigste Anteil zur Pflege und Betreuung.

Hilfe zur Selbsthilfe

Aktivierende Pflege meint nichts anderes als Hilfe zur Selbsthilfe. Dabei wird die Eigeninitiative der Pflegebedürftigen gefördert und erhalten. Im Rahmen ihrer täglichen Verrichtungen erledigen die Bewohner so viel wie möglich selbst und werden dabei, wo immer dies nötig ist, von den betreuenden Pflegepersonen unterstützt. Dazu zählen Dinge wie Körperpflege, essen oder das Bewegen im häuslichen Umfeld – zum

Beispiel der Gang ins Bad. „So entsteht ein Gefühl der Selbstständigkeit statt der Abhängigkeit“, so Agnes Bihrer. Erkennt ein an Demenz erkrankter Bewohner die richtige Reihenfolge des Anziehens nicht mehr, so wird zunächst die Hilfestellung „Zurechtlegen der Kleidung“ angeboten. Ausführen kann sie begleitend durch die Pflegeperson, der Betroffene selbst.

Engagement, das sich lohnt!

„Die aktivierende Pflege und Betreuung in Anlehnung an die verbleibenden Fähigkeiten ist ein wichtiger Bestandteil unserer Arbeit. Sie geben dem Demenzkranken Halt und Sicherheit im alltäglichen Leben. Anknüpfungspunkte sind oft zum Beispiel einfache Hilfeleistungen im Haushalt. Um negative Gefühle erst gar nicht aufkommen zu lassen, ist es wichtig, den Zusammenhang des Denkens und Fühlens des Demenzpatienten zu erkennen. Durch Mitbeziehen von Familienangehörigen in den Heimalltag verbessert sich oft wieder die Beziehung zum kranken Familienmitglied. ■



Frau Bihrer, welche Vorteile bietet die sogenannte aktivierende Pflege?

Auch wenn demenzkranke Menschen viel Betreuung sowie Hilfestellung im Alltag benötigen, sollten sie nicht bevormundet werden. Mit Hilfe der aktivierenden – also dem Menschen zugewandten – Betreuung wird die Selbstständigkeit der Bewohner unterstützt und so lange wie möglich erhalten. Unsere speziell geschulten Pflege- und Betreuungskräfte sind unseren Bewohnern dabei rund um die Uhr behilflich. Diese Bewahrung der Eigenständigkeit vermittelt besonders Demenzpatienten Selbstbewusstsein und Würde – und damit Lebensqualität.

Welche Besonderheiten bietet das Pflege- und Betreuungsheim Gengenbach-Fußbach demenzkranken Menschen?

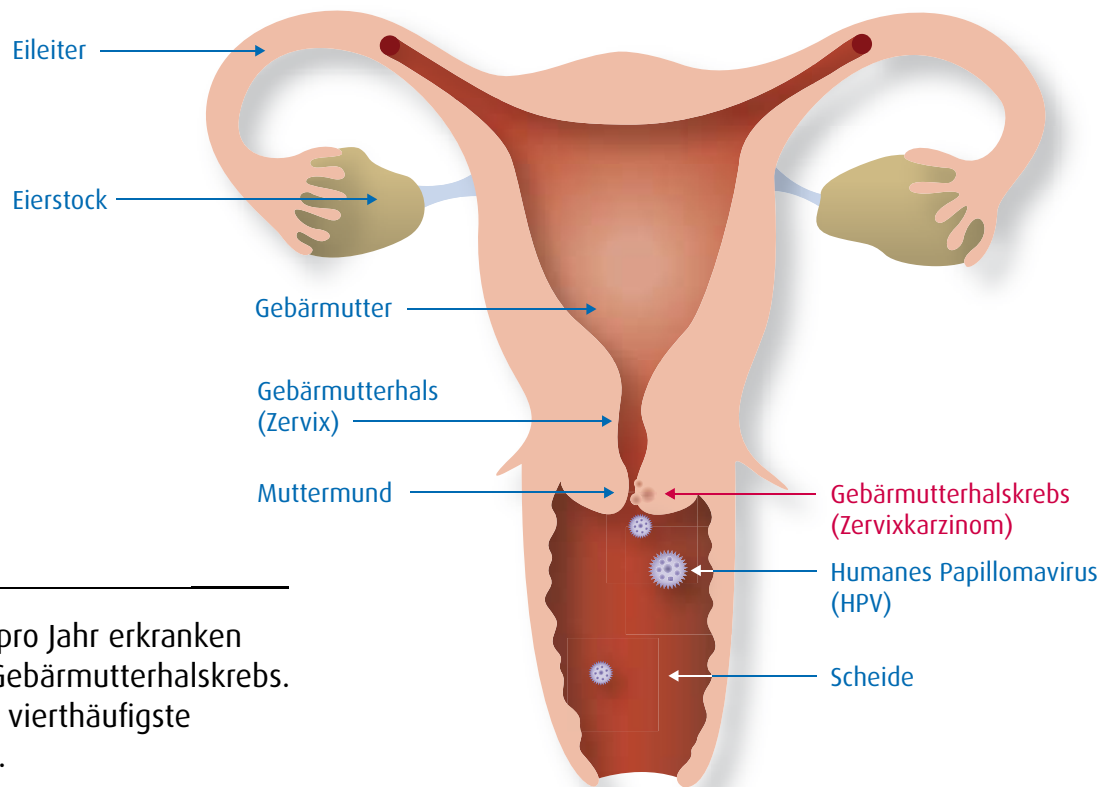
Patienten, die sich selbst oder andere gefährden könnten, leben in einem geschützten Umfeld. Unsere Infrastruktur ist so ausgerichtet, dass demenzkranke und weglaufgefährdete Bewohner die Möglichkeit haben, sich frei zu bewegen und spazieren zu gehen. In unserem parkähnlichen Außengelände kann sich niemand verirren oder weglaufen, da die Parkanlagen weiträumig umzäunt sind. Im Park stehen viele Bänke und Rückzugsmöglichkeiten zur Verfügung. So kann die oft mit einer Demenzerkrankung eingehende Ruhelosigkeit ausgelebt werden.

Was schätzen Bewohner in Gengenbach-Fußbach besonders?

Die qualitativ hochwertige Betreuung. Unseren Bewohnern steht immer ein mitfühlender Mitarbeiter für Sorgen, Ängste und Nöte zur Seite. Und auch die schöne Lage und die Möglichkeit, in einer idyllischen und vertrauten Umgebung zu leben, schätzen viele.

Gebärmutterhalskrebs

Gut heilbar, wenn früh entdeckt



Etwa 6.000 Frauen pro Jahr erkranken in Deutschland an Gebärmutterhalskrebs. Dieser ist damit die vierthäufigste Krebsart bei Frauen.

Die Diagnose ist für Betroffene ein Schock, dennoch gilt: „Wird Gebärmutterhalskrebs in einem frühen Stadium entdeckt, sind die Heilungschancen gut“, sagt Professor Dr. Karsten Münstedt, Chefarzt des Gynäkologischen Krebszentrums am Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach, der auch an den aktuellen S3-Leitlinien zum Zervixkarzinom und zur Zervixkarzinomprävention mitgearbeitet hat. „Damit Gebärmutterhalskrebs nicht zu einem Problem wird, ist es wichtig, regelmäßig zu den entsprechenden Vorsorgeuntersuchungen zu gehen.“ Denn beim Gebärmutterhalskrebs, in der Fachsprache Zervixkarzinom genannt, lässt sich aktiv etwas tun, um das Erkrankungsrisiko zu verringern.

Risikofaktor Humanes Papillomavirus (HPV)

Eine HPV-Infektion gilt als einer der Hauptrisikofaktoren für das Zervixkarzinom. Jungen Mädchen zwischen 12 und 17 Jahren steht die Möglichkeit einer Impfung gegen das Humane Papillomavirus offen. Doch auch diese bietet keinen 100-pro-

zentigen Schutz. „Nicht jede Frau, die sich mit HPV infiziert, entwickelt zwangsläufig Gebärmutterhalskrebs. Da spielen auch noch weitere Faktoren mit, zum Beispiel: Rauchen, Genitalinfektionen, die Anti-Baby-Pille sowie ein Immunsystem, das die Viren nicht erkennt“, erklärt Professor Münstedt.

So entsteht Krebs

Krebs entsteht durch genetische Veränderungen. Wenn eine Zelle sich teilt, muss ihr Erbgut kopiert werden. Fehler, die dabei entstehen, werden normalerweise von den zelleigenen Reparatursystemen erkannt und behoben. So befinden sich in den menschlichen Zellen zahlreiche Eiweißstoffe, die fehlerhafte Erbgut- und Zellstrukturen erkennen. Und diese können noch mehr: Haben sie einen Fehler auffindig gemacht, stoppen sie den Prozess der Zellteilung umgehend oder leiten das Absterben der Zelle ein, die so genannte Apoptose, um den Körper zu schützen. Als ein weiterer Schutzmechanismus kommt unser Immunsystem ins Spiel: Es erkennt entartete Zellen, greift diese an und ver-

nichtet sie. Ein geschwächtes Abwehrsystem begünstigt folglich die Entstehung von Krebs. Beim Zervixkarzinom sind es in manchen Fällen die Humanen Papillomaviren, welche Erbgutschäden in den Zellen der Gebärmutter Schleimhaut anrichten und den Krebs auslösen.

Krebs-Vorstufen können sich noch zurückbilden

„Bei Vorsorgeuntersuchungen suchen wir nach Krebs-Vorstufen, also Gewebeveränderungen, die eine mögliche Vorstufe zur Krebserkrankung darstellen“, sagt Professor Münstedt. Deutet der Befund auf eine Vorstufe des Zervixkarzinoms hin, besteht noch kein Grund zur Panik. Die entarteten Zellen können sich zurückbilden – es gilt, sie weiter zu beobachten und zu kontrollieren. Doch was, wenn es tatsächlich ein Gebärmutterhalskrebs ist? „Dann sind weitere Untersuchungen sowie die Planung von Therapiemaßnahmen nötig“, so Professor Münstedt. Eine solche hängt davon ab, wie weit der Krebs fortgeschritten ist und erfolgt am Ortenau Klinikum in enger Zusammenarbeit mit der Radio-Onkolo-

Nachgefragt



Fragen an **Prof. Dr. Karsten Münstedt**, Chefarzt des Gynäkologischen Krebszentrums am Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach, Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe mit den Schwerpunkten: Spezielle Operative Gynäkologie, Spezielle Gynäkologische Onkologie

Herr Professor Münstedt, bei welchen Symptomen sollten Frauen an ein Zervixkarzinom denken?

Im Anfangsstadium macht die Krankheit in der Regel keine Beschwerden. Schreitet der Tumor fort, kann es zu vaginalem Ausfluss, eventuell mit Blutbeimengungen, vaginalen Blutungen nach dem Geschlechtsverkehr, Zwischenblutungen oder blutigem Ausfluss nach den Wechseljahren kommen. Diesen Symptomen sollte dann ein Arzt nachgehen. Trotzdem besteht kein Grund zur Panik! Es kann sich auch um eine gutartige Geschwulst handeln, das muss aber untersucht werden. Ist ein Zervixkarzinom fortgeschritten, klagt die Patientin oft über Schmerzen im Kreuz und im Unterleib, beim Wasserlassen oder beim Stuhlgang.

An wen sollten sich Frauen mit solchen Beschwerden als erstes wenden?

Die ersten Anlaufstellen sind niedergelassene Gynäkologen oder Hausärzte. Sie nehmen die ersten Untersuchungen vor, die Aufschluss darüber geben, ob ein Zervixkarzinom vorliegen könnte und überweisen die Patientinnen – wenn der Verdacht sich erhärtet – anschließend an uns oder an die Abteilung für Frauenheilkunde am Standort Lahr. Die Therapie von Krebserkrankungen der Gebärmutter und der Eierstöcke ist dort ebenfalls ein wichtiger Schwerpunkt.

Diagnose Gebärmutterhalskrebs – Herr Professor Münstedt: Was nun?

Auch wenn die Diagnose ein Schock ist: Der Gebärmutterhalskrebs gehört zu denjenigen Krebsarten, die mittlerweile gut behandelbar sind. Während vor Jahrzehnten die Krankheit noch nicht heilbar war, können heutzutage viele unserer Patientinnen gesund wieder aus der Klinik entlassen werden.

Ihre Fachklinik vor Ort



**Gynäkologisches Krebszentrum
Standort Offenburg Ebertplatz**

Prof. Dr. Karsten Münstedt
Ebertplatz 12
77654 Offenburg
Tel. 0781 472-3701
E-Mail: frauenklinik@
og.ortenau-klinikum.de



**Abteilung Frauenheilkunde
(Gynäkologie)
Standort Lahr**

Chefarzt Dr. Muneer Mansour
Klosterstraße 19
77933 Lahr
Tel. 07821 932-551
E-Mail: gyngebh@
le.ortenau-klinikum.de

Minimal-invasive Eingriffe in der Gynäkologie

Im Ortenau Klinikum in Offenburg erfolgen aktuell auch die radikalen Operationen bei Tumoren der Gebärmutter minimal-invasiv mit Hilfe endoskopischer Techniken. Die Entfernung (mit Hilfe einer Bauchspiegelung) der Lymphknoten im Bereich des kleinen Beckens und entlang der großen Gefäße führt dazu, dass Patientinnen besonders schnell wieder auf den Beinen sind. Prof. Dr. Karsten Münstedt hat vor seiner Tätigkeit am Ortenau Klinikum eine langjährige Lehrtätigkeit an der „Gießen School of Endoscopic Surgery“ wahrgenommen, einer Institution, die Ärzte aus aller Welt im Hinblick auf endoskopische Techniken ausbildet. In Offenburg kann darüber

hinaus das da-Vinci®-System genutzt werden, welches eine besonders schonende Darstellung und Behandlung der Organe im Rahmen einer Krebsoperation möglich macht.



Minimal-invasive Operation mit dem da-Vinci®-System

gie Offenburg St. Josefsklinik und mit den hausinternen Instituten für Pathologie und Radiologie.

Auch die Psyche spielt eine große Rolle

„Im frühen Stadium, wenn der Tumor nicht mehr als 3 Millimeter ins Gewebe gedrungen ist, kann er einfach heraus operiert werden und es bestehen fast 100 Prozent Heilungschancen“, sagt Profes-

sor Münstedt. „Doch auch in einem fortgeschrittenen Stadium, wenn der Tumor noch nicht gestreut hat, lässt sich noch einiges tun, um eine Heilung zu erreichen“, weiß der erfahrene Gynäkologe. Erst wenn sich bereits Tochtergeschwüre in anderen Organen festgesetzt haben, wird die Behandlung kompliziert. Die Therapie ist am Ortenau Klinikum stets ganzheitlich und fachübergreifend ausgerichtet. Denn:

Krebs befällt nicht nur ein Organ oder eine Körperregion. Er setzt sich auch in der Seele fest. „Uns ist sehr wohl bewusst, dass im Kampf gegen den Krebs auch die seelische Verfassung der Betroffenen eine enorm wichtige Rolle spielt“, so Professor Münstedt. Auf Wunsch gibt es für die Patientinnen am Ortenau Klinikum deshalb zusätzlich eine psychoonkologische Begleitung. ■



Darmspiegelung

Die wichtigste Methode, Darmkrebs früh zu erkennen

In Deutschland erkranken nach Angaben des Robert Koch-Instituts pro Jahr rund 35.000 Männer und 30.000 Frauen an Darmkrebs. Das sogenannte kolorektale Karzinom ist damit derzeit die zweithäufigste Tumorerkrankung hierzulande.

Im internationalen Vergleich liegt Deutschland bei den Neuerkrankungsraten mit an der Spitze. Doch nun die gute Nachricht: Die Sterblichkeit bei Darmkrebs erkrankungen nimmt seit Mitte der 1970er Jahre kontinuierlich ab. „Ein wichtiger Grund dafür ist, dass inzwischen regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen verfügbar sind“, sagt Professor Leonhard Mohr, Leiter des Darmzentrums Ortenau. „Werden bösartige Veränderungen im Darm frühzeitig entdeckt und behandelt, stehen die Heilungschancen sehr gut“, so Professor Mohr. Besonders Menschen, die 55 Jahre und älter sind sollten sich regelmäßig untersuchen lassen, empfiehlt der Facharzt für Gastroenterologie, Onkologie, Endokrinologie und Diabetologie. Medizinische Studien haben gezeigt: Die Darmspiegelung gilt dabei als die wichtigste Methode der Früherkennung.

Ein rascher, schmerzfreier Eingriff

Die Untersuchung selbst ist für den Patienten schmerzfrei. Der Arzt führt dabei einen dünnen Schlauch mit einer Kamera am Ende, das Endoskop, in den Enddarm des Patienten ein. Dieses hat mehrere Funktionen: einerseits können die Ärzte Bilder vom Inneren des Darms machen, andererseits auch gleichzeitig Polypen entfernen und Gewebeproben entnehmen. Der Patient bekommt eine Betäubung und spürt von der 20-30-minütigen Darmspiegelung nichts. „Ist der Befund unauffällig, folgt die nächste Vorsorge, abhängig vom persönlichen Risiko, erst wieder einige Jahre später“ so Professor Mohr, „der Patient kann nach der Untersuchung wieder nach Hause gehen. Eine Darmspiegelung erfolgt heutzutage fast immer ambulant.“ Eine weitere Möglichkeit, Darmpolypen und Tumore schon früh zu erkennen ist der so genannte

Okkultbluttest. Tumore sondern oft Blut ab. Beim Test werden Stuhlproben auf „verstecktes“ (okkultes) Blut untersucht. „Nicht alle Blutspuren sind von bloßem Auge zu erkennen“ gibt Professor Mohr zu bedenken. Hat ein Okkultbluttest ein positives Ergebnis ergeben, wird eine Darmspiegelung zur Abklärung der Ursachen durchgeführt. „Blut im Stuhl ist nicht gleich ein Grund zur Panik“, so Professor Mohr, „die Ursachen dafür können vielfältig und manche davon ganz harmlos sein.“ Es sei jedoch immer ratsam, die Gründe ärztlich abklären zu lassen. Denn: „Lieber einmal zu viel als zu spät zum Arzt“, so Professor Mohr. ■

Lesen Sie auch die Informationen
Zum Thema auf Seite 34 + 35 ►

Das Darmzentrum Ortenau

Das Darmzentrum Ortenau ist ein Zusammenschluss aller an Diagnose und Behandlung des Darmkrebses beteiligten Einrichtungen des Ortenau Klinikums Lahr-Ettenheim, des Ortenau Klinikums Offenburg-Gengenbach, der Medizinischen Versorgungszentren Ortenau (MVZ Ortenau) sowie der Onkologischen Schwerpunktpraxis Offenburg. Es steht unter der Leitung von Prof. Dr. Leonhard Mohr sowie den Standortleitern Dr. Werner Lindemann (Lahr) und Professor Dr. Uwe Pohlen (Offenburg). 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. 2008 bekam das Darmzentrum des Ortenau Klinikums von der Zertifizierungsstelle „OnkoZert“ die Auszeichnung „Darmzentrum mit Empfehlung der Deutschen Krebsgesellschaft“.

Weitere Informationen unter www.darmzentrum-ortenau.de

DKG  **Zertifiziertes
Darmkrebszentrum**
KREBSGESELLSCHAFT



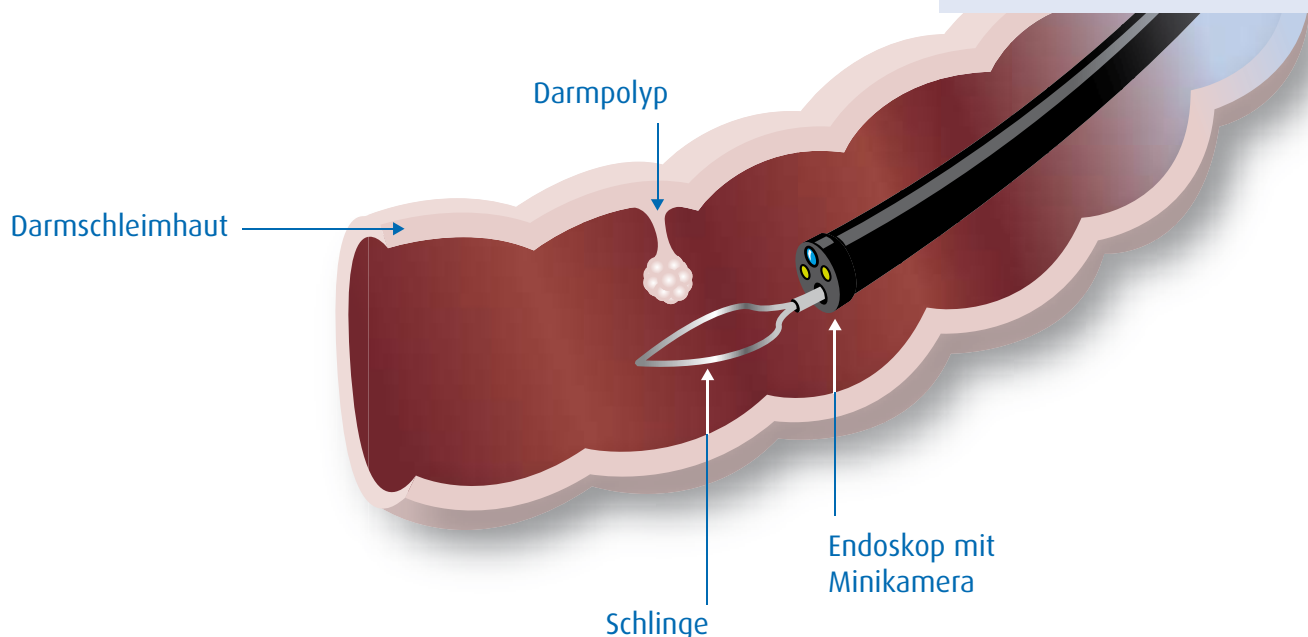
Ihre Fachklinik vor Ort



**Medizinische Klinik Lahr
Gastroenterologie, Hepatologie,
Onkologie, Endokrinologie,
Diabetologie**

Prof. Dr. Leonhard Mohr
Klosterstraße 19
77933 Lahr

Tel. 07821 93-2400/2401
E-Mail: gastroenterologie@le.ortenau-klinikum.de



*Abbildung:
Darmpolypen können bei der
Darmspiegelung entdeckt und mit Hilfe
einer Schlinge restlos entfernt werden.
Die Behandlung ist absolut schmerzfrei.*



Interview mit **Erich Grohmann**, Vorsitzender der Deutschen ILCO e.V., Selbsthilfevereinigung für Menschen mit Darmkrebs und Stomaträger

Kontakt



Deutsche ILCO e.V.
Thomas-Mann-Straße 40
53111 Bonn
Tel. 0228 338894 50

Das sagt die Selbsthilfegruppe

Herr Grohmann, Inwiefern ist Ihrer Meinung nach Darmkrebs und Darmkrebsvorsorge noch ein Tabuthema in unserer Gesellschaft?

Darmkrebs ist ein großes Tabuthema. Man kann, außer kurzen Infos zum Darmkrebsmonat, kaum etwas darüber in der Presse lesen. Alles, was unterhalb der Gürtellinie ist, ist in Deutschland ein Tabuthema. Natürlich ist es ein Unterschied zwischen jüngeren und älteren Menschen, da findet schon ein Umdenken statt.

Arbeitet die Deutsche Ilco mit Fachgesellschaften oder anderen Organisationen zusammen, die sich mit dem Thema Darmkrebs beschäftigen?

Ja. Wir beziehen unter anderem in der Politik gemeinsam Stellung. Außerdem kooperieren wir eng bei der Patientenbetreuung. Beispielsweise bei Blasenkrebs sind Patienten zunächst einer anderen Selbsthilfegruppe zugeordnet. Wird im Laufe der Erkrankung eine Urostomaanlage notwendig, ist die Deutsche Ilco der richtige Ansprechpartner.

Können auch Angehörige an den Treffen teilnehmen?

Selbstverständlich! Angehörige sind bei den Treffen immer willkommen. Wenn der Patient selbst nicht teilnehmen kann, sind Angehörige auch als Vertretung willkommen, so dass der Betroffene trotzdem im Austausch ist. Zusätzlich können Informationsbesuchern bei der Deutschen Ilco angefordert werden. Dieses Angebot richtet sich besonders an jene, die kurz vor einer Operation stehen und sich noch keiner Selbsthilfegruppe angeschlossen haben. Partnergespräche helfen zu begreifen, dass das Familieneben, wenn auch verändert, weiter geht.



Ihre Fachklinik vor Ort



**Darmzentrum Ortenau
Standort Lahr-Ettenheim**
Dr. Werner Lindemann
Klosterstraße 19
77933 Lahr
Tel. 07821 93-2301
E-Mail: darmzentrum@le.ortenau-klinikum.de

Nachgefragt

Fragen an **Dr. Werner Lindemann**, Chefarzt am Darmzentrum Ortenau, Standort Lahr und Facharzt für Chirurgie, Viszeral- und Gefäßchirurgie

Herr Dr. Lindemann, wie entsteht der Darmkrebs eigentlich? Und wie wird er behandelt?

Darmkrebs entsteht, wenn sich Zellen der Darmschleimhaut über das normale Maß hinaus vermehren. Gerät dieses Wachstum außer Kontrolle, entsteht Krebs. Häufig gibt es gutartige Vorstufen des Wachstums, die sogenannten Darmpolypen – pilzähnliche Vorwölbungen der Darmschleimhaut. Etwa 90 Prozent aller Darmkrebserkrankungen entstehen durch entartete Polypen, deren Zellen sich in Krebszellen umgewandelt haben. Deshalb ist es so wichtig, dass mehr Menschen die Vorsorgeuntersuchungen wie etwa Darmspiegelungen nutzen. Denn bei frühzeitiger Diagnose ist Darmkrebs sehr häufig heilbar. Welche Behandlung für einen Patienten empfehlenswert ist, können wir immer erst nach der Auswertung aller Untersuchungsbeefunde sagen. Nicht selten kann eine verlässliche Einschätzung des Krankheitsstadiums auch erst nach einer Operation abgegeben werden. Ist der Tumor klein und wurde er früh erkannt, reicht bei vielen Patienten oft eine Operation aus, um eine Heilung zu erzielen. Größere Tumoren lassen sich unter Umständen vor der Operation durch eine Chemotherapie verkleinern.

Was untersuchen Sie bei einer Darmspiegelung genau?

Bei einer Darmspiegelung schauen wir uns ganz besonders die Darmschleimhaut an. Wichtig ist beispielsweise, ob diese entzündet ist, ob Polypen oder Darmdivertikel vorhanden sind. Polypen entfernen wir sofort mit einer kleinen Zange oder einer Elektroschlinge – auch das spürt der Patient nicht. Außerdem können wir an auffälligen Stellen schon während der Darmspiegelung Gewebeproben entnehmen, die später unter dem Mikroskop untersucht werden. In den meisten Fällen ist dann kein weiterer Eingriff notwendig.



FELIX BURDA
STIFTUNG

Darmkrebs- monat März

Lange Zeit galt Darmkrebs als Tabu-Thema in unserer Gesellschaft. Die Felix Burda-Stiftung hat dieses Tabu aufgebrochen und ruft jedes Jahr im März den bundesweiten Darmkrebsmonat aus.

Informationen finden Sie unter
www.darmkrebs.de

Kontakt

Felix Burda Stiftung
Arabellastraße 27
81925 München
Fon: 089 9250 2501
Mail: kontakt@felix-burda-stiftung.de



Ihre Fachklinik vor Ort



Darmzentrum Ortenau Standort Offenburg Ebertplatz

Prof. Dr. Uwe Pohlen
Ebertplatz 12
77654 Offenburg
Tel. 0781 472-2001
E-Mail: darmzentrum@og.ortenau-klinikum.de

Nachgefragt

Fragen an **Professor Dr. Uwe Pohlen**, Chefarzt am Darmzentrum Ortenau, Standort Offenburg, Facharzt für Chirurgie und Viszeralchirurgie

Herr Professor Pohlen, warum spielt die Darmspiegelung bei der Darmkrebsvorsorge eine solch wichtige Rolle?

Die Darmspiegelung ist derzeit das genaueste Verfahren, um Darmkrebs zu diagnostizieren. Erst bei einer Darmspiegelung können wir den Darm genau einsehen, schon während der Untersuchung Gewebeprobe entnehmen und gefährliche Polypen gleich entfernen. Selbstverständlich gibt es auch die Möglichkeit, Stuhlproben der Patienten beispielsweise auf Blut zu untersuchen. Doch diese Methoden können eine Koloskopie nur ergänzen, keinesfalls ersetzen.

Wer ist besonders gefährdet und wie hoch ist das Risiko?

Darmkrebs tritt überwiegend ab dem 50. Lebensjahr auf. Das Durchschnittsalter beträgt bei Männern 69 Jahre, bei Frauen ist es mit 75 Jahren erheblich höher. Das Lebenszeitrisiko an Darmkrebs zu erkranken liegt bei etwa 6%.



Ihre Fachklinik vor Ort



Gastroenterologie, Hepatologie, Infektiologie, Altersmedizin Standort Offenburg Ebertplatz

Prof. Dr. Wolf-Bernhard Offensperger
Ebertplatz 12
77654 Offenburg
Tel. 0781 472-4001
E-Mail: gastroenterologie@og.ortenau-klinikum.de

Nachgefragt

Fragen an **Professor Dr. Wolf-Bernhard Offensperger**, Chefarzt der Klinik für Gastroenterologie, Hepatologie, Infektiologie und Altersmedizin am Ortenau Klinikum Offenburg Ebertplatz, Facharzt für Innere Medizin, Gastroenterologie sowie Hepatologie

Herr Professor Offensperger, eine Darmspiegelung steht an:

Wie bereitet sich der Patient am besten darauf vor? Was gilt es zu beachten?

Drei bis vier Tage vor dem Termin sollte der Patient auf körnerhaltige Lebensmittel wie Vollkornbrot oder Müsli aber auch auf Tomaten oder Trauben verzichten. Am Tag davor dürfen die Patienten nur Leichtverdauliches zu sich nehmen: am besten Suppen oder Joghurt, ab 12 Uhr ist jegliches Essen dann tabu. Außerdem muss am Nachmittag und kurz vor der Untersuchung eine Abführlösung getrunken werden. Am Tag der Darmspiegelung darf der Patient nichts essen, denn Nahrungsreste behindern die Untersuchung. Generell ist es ratsam, vor der Untersuchung ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

Können Sie einige weitere Erkrankungen nennen, die auch mittels Darmspiegelung diagnostiziert werden?

Das wären beispielsweise Dickdarmpolypen, entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Divertikel, das sind Ausstülpungen der Darmwand, um hier einige Beispiele zu nennen.

Wenn der Winter
aufs Gemüt schlägt

Dunkle Tage, dunkle

Seele

Die kurzen Tage im Winter machen vielen Menschen in Deutschland zu schaffen. Rund zwei bis fünf Prozent der Deutschen erkranken jährlich sogar an einer Winterdepression. Sie tritt im Herbst auf, wenn die Tage kürzer werden und endet im Frühjahr.

„Die Winterdepression ist mehr als bloß Winterfrust, sie erfüllt die Diagnosekriterien einer Depression“, sagt Dr. med. Dr. phil. Reinhard Niemann, Chefarzt der Kliniken für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie in Lahr-Ettenheim und Offenburg St. Josefsklinik. Doch was unterscheidet einen „normalen“ Winterblues von einer echten Winterdepression? Wann sollten Betroffene und Angehörige an eine Winterdepression denken? „Häufig sind wir im Herbst und Winter weniger aktiv als im Sommer, das ist eine Alltagserfahrung. Doch verliert der Betroffene das Interesse an Tätigkeiten, die ihm normalerweise Spaß machen, grübelt stattdessen und zieht sich zurück, sollten Angehörige hellhörig werden“, rät Dr. Niemann. Kommen Schlafstörungen und Schwierigkeiten der Alltagsbewältigung hinzu, sei es an der Zeit, seinen Arzt aufzusuchen, ergänzt der erfahrene Facharzt.

Winterdepression ist gut behandelbar

Wie kommt es überhaupt zu einer Winterdepression? Wissenschaftler vermuten, dass zwei wichtige Botenstoffe im Gehirn beteiligt sind: Melatonin und Serotonin. Ersteres gilt als Schlaf-, Letzteres als „Glückshormon“. Das Serotonin verleiht ein Gefühl der inneren Balance, Gelassenheit und Zufriedenheit, wenn Nervenzellen es ausschütten. Zudem hemmt der Botenstoff den Appetit. Eine Hypothese besagt, dass Menschen mit jeglicher Art von Depressionen einen Mangel an Serotonin im Zentralnervensystem aufwei-

Nachgefragt



Fragen an **Dr. med. Dr. phil. Reinhard Niemann**, Chefarzt der Kliniken für Psychosomatik und Psychotherapie Lahr-Ettenheim und Offenburg-St. Josefsklinik, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Psychoanalyse sowie Innere Medizin

Herr Dr. Niemann, womit beschäftigt sich die Abteilung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie?

Wir untersuchen und behandeln unter anderem Menschen mit psychisch bedingten körperlichen Störungen. Solche Reaktionen des Körpers können sehr belastend werden und die Patienten in ihrem Alltag erheblich einschränken. Diese Störungen sind oft Ausdruck dafür, dass die Betroffenen mit ihrer aktuellen Lebenssituation überfordert sind.

Zeigen auch Patienten mit Depressionen körperliche Symptome?

Ja. Körper und Seele hängen eng miteinander zusammen. Viele Menschen mit Depressionen suchen eigentlich erst einmal wegen ihrer körperlichen Beschwerden Hilfe bei ihrem Hausarzt. Häufig klagen die Patienten über Kopfschmerzen, Schwindel, Magen-Darm-Probleme oder sogar Herzrhythmusstörungen. Wenn seelische Beschwerden sich in körperlichen Symptomen niederschlagen, nennen wir das psychosomatisch. Solche körperlichen Beschwerden können sich ohne Behandlung verschlimmern und irgendwann sogar verselbstständigen.

Welche Arten von seelisch bedingten Störungen behandeln Sie an der psychosomatischen Klinik am Ortenau Klinikum?

Zu uns kommen Patienten mit unterschiedlichen Problemen: Essstörungen, Depressionen, Angst- und Panikstörungen, Magen-Darm-Störungen, posttraumatischen Belastungsstörungen nach Unfällen, Gewalt- oder Missbrauchserfahrungen, Burn-out und akuten Gesundheits- und Lebenskrisen. Wir helfen auch Menschen, die aufgrund einer schweren körperlichen Krankheit leiden und ihre Diagnose nicht oder nur sehr schlecht verarbeiten können.

Ihre Fachklinik vor Ort



Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Standort Lahr

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



Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Standort Offenburg St. Josefsklinik

Dr. med. Dr. phil. Reinhard Niemann
Weingartenstraße 70
77654 Offenburg
Tel. 0781 472-2801
E-Mail: psychotherapie@og.ortenau-klinikum.de

Ratgeber Winterdepression – das hilft:

- **Spaziergänge** oder **Ausdauersport** draußen bei Tageslicht machen gleich doppelt glücklich: Einerseits hellt alleine das Licht die Stimmung auf, andererseits setzen Nervenzellen bei Bewegung, besonders bei Ausdauersport, „Glückshormone“ wie Serotonin frei. Berufstätige können einen flotten Spaziergang in ihre Mittagspause integrieren.
- Auch **Kneipp-Güsse** und regelmäßige **Saunagänge** wirken stimmungsaufhellend und entspannend. Positiver Nebeneffekt: Sie stärken das Immunsystem, der Körper wird weniger anfällig für Infektionskrankheiten.
- **Lichttherapie** kann Menschen mit Winterdepressionen helfen: dabei sitzt der Patient vor einer Lampe, die möglichst 10.000 Lux starkes Licht abstrahlt. Dieses fällt aufs Auge und signalisiert dem Gehirn „Tageslicht“. Der Körper stellt auf Tagesrhythmus um, Antrieb und Energielevel steigen. Spezielle Lichttherapie-Lampen gibt es im Handel. Vorsicht, eine Winterdepression kann durch einen erheblichen Mangel an Vitamin D zustande kommen. Denn: Der Körper kann das Vitamin nur unter Einfluss von Sonnenlicht selbst herstellen. An diesem mangelt es ja bekanntlich im Winter. Eine vitaminreiche, gesunde und **ausgewogene Ernährung** wirkt Mangelerscheinungen und damit verbundenen Beschwerden entgegen. Besonders Vitamin D-reich sind: Eier, fette Fische wie Lachs oder Hering, Avocado, Leber und Käse.

sen. Dr. Niemann korrigiert: „Allerdings ist die Rolle des Serotonins bei Depressionen immer noch nicht genau bekannt. Keine Studie konnte bislang nachweisen, dass Depressive tatsächlich einen Serotonin-Mangel im Gehirn aufweisen.“ Die vermutlich komplexen Ursachen depressiver Erkrankungen

sind bis heute noch nicht in allen Aspekten bekannt. „Trotzdem können wir Depressionen, auch die Winterdepression, heutzutage gut behandeln“, sagt Dr. Niemann. „Gerade deshalb ist es wichtig, dass Betroffene sich nicht schämen, sondern ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen. Nicht immer

müssen es Medikamente sein. Gegen Winterdepressionen können unter Umständen pflanzliche Präparate wie Johanniskraut oder sanfte, nicht-medikamentöse Methoden helfen. Auch kann der Patient gegen trübe Stimmung im Winter aktiv etwas für sich tun.“ ■

Informationsveranstaltungen für werdende Eltern

Alle Termine der geburtshilflichen Kliniken des Ortenau Klinikums 2016

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

Lernen Sie unsere geburtshilflichen Kliniken kennen – sie alle sind ganz auf Ihre individuellen Bedürfnisse eingestellt und bieten vielfältige Möglichkeiten für eine natürliche Geburt in persönlicher Atmosphäre bei hoher Sicherheit für Mutter und Kind.

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.

Die Informationsveranstaltungen sind kostenfrei.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Sprechen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie!



Ortenau Klinikum Achern-Oberkirch Standort Achern

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

Jeden zweiten Montag im Monat, 19 Uhr (mit Ausnahmen)

11.01.2016	09.05.2016	12.09.2016
08.02.2016	13.06.2016	10.10.2016
14.03.2016	11.07.2016	14.11.2016
11.04.2016	08.08.2016	12.12.2016

Treffpunkt: Eingang Bildungszentrum für Gesundheits- und Pflegeberufe, Am Klinikum 2



Ortenau Klinikum Achern-Oberkirch Standort Oberkirch

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

Jeden ersten Sonntag im Monat, 10 Uhr

03.01.2016	01.05.2016	04.09.2016
07.02.2016	05.06.2016	02.10.2016
06.03.2016	03.07.2016	06.11.2016
03.04.2016	07.08.2016	04.12.2016

Treffpunkt: Pforte



© WavebreakMediaMicro - Fotolia.com



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

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

07.01.2016	09.04.2016	04.08.2016	03.11.2016
04.02.2016	02.06.2016	01.09.2016	01.12.2016
10.03.2016	07.07.2016	15.10.2016	

Veranstaltungsort: Großer Hörsaal im Südbau
 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-Gengenbach
Standort Offenburg Ebertplatz

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

Jeden 1. Mittwoch und 3. Montag im Monat,
19 Uhr (mit Ausnahmen)

18.01.2016	18.04.2016	03.08.2016	02.11.2016
03.02.2016	04.05.2016	15.08.2016	21.11.2016
15.02.2016	01.06.2016	07.09.2016	07.12.2016
02.03.2016	20.06.2016	19.09.2016	19.12.2016
21.03.2016	06.07.2016	05.10.2016	
06.04.2016	18.07.2016	17.10.2016	

Veranstaltungsort: Hörsaal 1
zusätzlich: Stillinfo-Abende jeden 2. Montag im Monat

Im Mittelalter nannte man sie „Knocheneinrenker“ – die manuellen Therapeuten. Mit gekonnten Handgriffen und speziellen Massagetechniken konnten sie Rückenschmerzen lindern, verletzte Gelenke mobilisieren und Blockaden an der Wirbelsäule auflösen.

Manuelle Therapie

Die Schmerzen im Griff

Bereits im Altertum kannten die Menschen das Verfahren der Manuellen Therapie. Dabei handelt es sich um eine Behandlungsmethode aus der alternativen Medizin. „Manus“ bedeutet auf lateinisch „die Hand“, Manuelle Therapie ist also eine medizinische Behandlung, die nur mit den Händen durchgeführt wird. „Der Therapeut behandelt mit seinen Händen Muskulatur und Gelenke“, erklärt Daniel Dinger, Leiter der Abteilung Physiotherapie am Ortenau Klinikum Kehl. „Geeignet ist die Manuelle Therapie zum Beispiel für Patienten, die unter Schmerzen aufgrund von Wirbelsäulenblockaden oder Verspannungen der Muskulatur leiden sowie für Patienten mit Gelenkschmerzen, Spannungskopfschmerzen oder Bewegungseinschränkungen. Bei chronischen Schmerzen kann diese Behandlungsmethode helfen, sie zu lindern“, erläutert Dinger.

Zu viel oder zu wenig Bewegung

Ausgelöst werden derartige Probleme häufig durch überwiegend sitzende Tätigkeiten und den damit verbundenen Bewegungsmangel, aber auch durch Überbelastungen und Unfälle beim Sport oder bei harter körperlicher Arbeit. Zu viel Stress und starke psychische Belastungen können solchen Beschwerden ebenfalls zugrunde liegen. „Menschen, die im Beruf unter starkem Leistungsdruck stehen oder die eine überwiegend sitzende Tätigkeit ausüben, haben oft mit Verspannungen in den Schultern, Blockaden in der Wirbelsäule oder Spannungskopfschmerzen zu kämpfen“, so Daniel Dinger. Und das kann den Betroffenen ganz schön schwer zu schaffen machen. Auch der umgekehrte Fall kann eintreten: Spannungskopfschmerzen, Schwindel, Schlafstörungen und Blockaden der Wirbelsäule können auf die Psyche schlagen.

„Manche Patienten haben einen langen Leidensweg hinter sich“, erzählt Dinger, „sie haben sich auf verschiedenste Erkrankungen testen lassen, haben schon Angst, dass sie ernsthaft erkrankt sein könnten, bis die Störung am Bewegungsapparat diagnostiziert und der Patient physiotherapeutisch behandelt wird.“

Irrglauben rund um die Manuelle Therapie

Während der ersten Sitzung befragt der Therapeut den Erkrankten ausführlich zu seinen Symptomen und tastet die Wirbelsäule sowie die Gelenke vorsichtig mit den Händen ab. Außerdem prüft er die Reflexe, tastet nach hartnäckigen Verspannungen und testet die Beweglichkeit der Gelenke. „Einige unserer Patienten denken bei der Behandlung an knackende und knirschende Gelenke, schmerzhaft



© Adam Gregor – Fotolia.com

Ein- und Ausrenkungen“, sagt Daniel Dinger. Aber dem ist nicht so. Daniel Dinger erklärt: „Doch die Manuelle Therapie mobilisiert und stabilisiert die Gelenke durch spezielle Dehntechniken, sie kräftigt und entspannt die Muskulatur.“ Sie wird oft von Physiotherapeuten oder Masseuren mit entsprechender Fortbildung in Manueller Therapie durchgeführt. „Ausschlusskriterien gibt es bei fachgerechter Behandlung nur wenige“, erklärt der Physiotherapeut. Wer ernsthafte Schäden an der Wirbelsäule oder entzündete Gelenke hat, sollte von einer Manuellen Therapie absehen. Auch für Tumorpatienten mit Knochenmetastasen ist sie manuelle Therapie tabu. ■



Nachgefragt

Fragen an **Daniel Dinger**,
Leiter der Abteilung Physiotherapie
am Ortenau Klinikum Kehl

Ihre Fachklinik vor Ort



Abteilung Physiotherapie
Kanzmattstraße 2
77694 Kehl
Tel. 07851 873-0
E-Mail: mail@kel.ortenau-klinikum.de

Herr Dinger, wenn ein Schmerz-Patient zu Ihnen kommt, nach wie vielen Sitzungen geht es ihm bereits besser, beziehungsweise ist er vollständig genesen?

Das ist ganz unterschiedlich. Manche fühlen sich bereits nach zwei Behandlungen besser, bei anderen dauert es länger. Als grobe Faustregel gilt: Die ersten zwei bis fünf Sitzungen zeigen, ob die Therapie überhaupt anschlägt. Dann sollte eine erste Besserung der Symptome aufgetreten sein. Bis zur vollständigen Genesung kann es eventuell noch eine Weile dauern, kommt aber immer auf die Ursache der Beschwerden an. Manche Patienten sind bereits nach der zweiten oder dritten Therapiesitzung komplett beschwerdefrei.

Ist der Betroffene danach vollständig geheilt?

So einfach ist das nicht. Er muss nach Abschluss der Behandlung aktiv etwas für sich tun. Wir zeigen ihm Übungen, die er selbst zu Hause durchführen kann, damit die Blockaden nicht wieder auftreten. Wir geben ihm auch Tipps mit, wie er in Zukunft solche Probleme verhindern kann.

Was raten Sie Ihren Patienten sonst noch?

Manche sollten sportlich aktiver werden: Dabei muss der Sport nicht gleich das Maximum an Anstrengung abfordern. Leichtes Walking, Jogging, Schwimmen und gezielte Gymnastik reichen aus, um fit und beweglich zu bleiben. Anderen wiederum raten wir, es mit dem Sport in Zukunft nicht mehr zu übertreiben und den Ehrgeiz ein wenig zurückzuschrauben. Denn nicht nur zu wenig, auch zu viel Sport kann ungesund sein, vor allem dann, wenn man gleich von 0 auf 100 will. Viele erwarten einfach zu viel auf einmal von sich. Wer gerade mit dem Laufen anfängt, sollte sich nicht den nächsten Marathon oder Halbmarathon zum Ziel setzen, sondern die Belastung langsam und behutsam steigern, damit sich der Körper daran gewöhnen kann.

*Menschen mit sitzenden Tätigkeiten
leiden besonders häufig an
Verspannungen.*



© Picture-Factory – Fotolia.com

Schwere Verletzungen beim Sport

Behandlung und Nachsorge



© V&P Photo Studio – Fotolia.com

Skifahren, Snowboarden oder Fahrrad fahren: Der Ortenaukreis bietet eine Vielzahl an Sportmöglichkeiten sowohl im Winter als auch im Frühjahr. Doch der gesunde Sport hat hin und wieder auch seine Schattenseiten: Rund zwei Millionen Deutsche verletzen sich jährlich bei sportlichen Aktivitäten, ein bis zwei Prozent von ihnen sogar so schwer, dass sie operiert werden müssen. „Im Winter haben wir alle Hände voll zu tun. Denn Ski- und Snowboardfahrer verunglücken besonders häufig“, erzählt Dr. Oliver Datz, Chefarzt der Chirurgischen Abteilung des Ortenau Klinikums Wolfach. „Wir versuchen die Operation möglichst zu umgehen“, sagt Dr. Datz, „aber bis heute können wir schwerwiegende Sportverletzungen wie komplexe Knochenbrüche, Achillessehnen- und Kreuzbandrisse noch nicht anders behandeln.“ Doch die gute Nachricht sei, so Dr. Datz, dass in vielen Fällen – vor allem bei Knieoperationen – der Eingriff bereits minimal-invasiv erfolgen kann.

Arthroskopie und die schonende Operation

Bei der so genannten minimal-invasiven Chirurgie werden lediglich einige kleine Schnitte von wenigen Zentimetern um die Operationsstelle ausgeführt. Einer der operierenden Ärzte führt nun ein hauchdünnes, flexibles Röhrchen mit einer Mini-Kamera an dessen Ende vorsichtig in das Gelenk ein. Nun können die Chirurgen die betroffene Körperstelle vergrößert und im Detail auf einem Bildschirm sehen. Diese Abbildung eines Gelenks mit Hilfe der Mini-Kamera wird Arthroskopie genannt. Die Ärzte können damit gleichzeitig ein Gelenk untersuchen und operieren. Mit Hilfe von sehr dünnen, feinen Instrumenten, die stark an lange, dünne Pinzetten und Scheren erinnern, richten die Chirurgen die auf dem Bildschirm sichtbaren Schäden. „Diese Operationsmethode ist viel schonender als ein herkömmlicher Eingriff“, so Dr. Datz. „Die Wunden heilen schnell, der Patient verspürt weniger Schmerzen nach der OP und es bleiben kaum Narben zurück.“ ■



Nachgefragt

Fragen an **Dr. Oliver Datz**, Facharzt für Chirurgie und Orthopädie, Chefarzt der Abteilung Allgemeine Chirurgie am Ortenau Klinikum Wolfach

Ihre Fachklinik vor Ort



Abteilung Allgemeine Chirurgie Standort Wolfach

Dr. Oliver Datz
Oberwolfacher Straße 10
77709 Wolfach
Tel. 07834 970-401
E-Mail: oliver.datz@wol.ortenau-klinikum.de

Herr Dr. Datz, wie können wir Sportverletzungen am besten vorbeugen?

Wichtig ist ein gutes Aufwärmtraining. Leider unterschätzen viele Breitensportler den Effekt des Aufwärmens. Es bringt unsere Muskeln auf ihre Betriebstemperatur und macht sie geschmeidiger und somit weniger anfällig für Verletzungen. Außerdem überschätzen immer noch viele Hobbysportler ihre Fähigkeiten. Man muss nicht immer an seine Grenzen oder sogar darüber gehen. Viel hilft auch nicht viel. Wer übertrainiert ist, hat ein höheres Risiko für Verletzungen. Denn ermüdete Muskeln, Sehnen und Bänder reißen schneller. Das Training muss behutsam und Schritt für Schritt gesteigert werden.

Was können die Patienten nach einer schweren Sportverletzung aktiv für sich tun?

Auf gar keinen Fall zu früh mit dem Sport wieder beginnen. Heilung braucht seine Zeit! Je nach Verletzung sollte der Patient so genannte stop-n-go-Sportarten wie Fußball, Tennis, Basketball sowie Sportarten mit hohem Verletzungsrisiko wie Skifahren für etwa 3 bis 8 Monate meiden. Stattdessen empfiehlt sich leichtes Joggen oder Walking, begleitet von sanfter Krankengymnastik und Physiotherapie. Eine gesunde, vitaminreiche Ernährung unterstützt außerdem den Körper beim Heilungsprozess.

Können Sie einige Beispiele nennen, welche Sportverletzungen minimal-invasiv operiert werden können?

Kreuzbandrisse, Knorpel- und Meniskusschäden, Verletzungen an der Schulter, gerissene Bänder und Sehnen, der „Skidaumen“, Knochenbrüche an der Hand wie zum Beispiel der Kahnbeinbruch, um hier einige der häufigsten Verletzungen zu nennen.

**Die Gesundheitsmesse
mit vielen Fachvorträgen!**

Ausführliches Programm unter:
www.Business-and-Future.com

Wellness & Gesundheit

Viele Aussteller und Innovationen
Zahlreiche Fachvorträge
Einzelgespräche mit Fachärzten
Austausch mit Experten
Leckere Speisen und Getränke
Gratis-Parkplätze

Besuchen Sie die Fachvorträge unserer
Referenten im separaten Vortragsraum
des Ortenau Klinikums und nutzen Sie
unsere **Gratis-Angebote**:

- Vitalwertmessungen
- Ernährungsberatung
- Information und Aktion am Messestand

13.+14. Feb. 2016

Sternenberghalle Friesenheim

Öffnungszeiten: Sa. + So. 11-18 Uhr

**Freundeskreis
Klinikum Lahr e.V.**
Mitmachen!



**ORTENAU
KLINIKUM**
Lahr-Ettenheim



Die Hand ist stark verletzungsanfällig: Handknochen sind dünn und fein, nur wenig Fett- und Muskelgewebe umgibt sie. Jede Hand besteht aus 27 Knochen, durch jeden der Finger laufen vier Nerven, vier Arterien, eine jede Menge Venen, zwei Beugesehnen, zwei Strecksehnen pro Daumen und drei pro übrige Finger. Dies gewährleistet zwar eine sehr hohe Beweglichkeit, jedoch kann schon ein Sturz oder ein Moment der Unachtsamkeit beim Sport oder bei der Gartenarbeit zu schweren Verletzungen führen.

Entscheidend: die genaue Diagnose

Die Hand ist auch bei Arbeitsunfällen der mit Abstand am häufigsten betroffene Körperteil. An der Unfallchirurgie des Ortenau Klinikums Offenburg Ebertplatz steht für Verunglückte deshalb rund um die Uhr und an sieben Tagen in der Woche ein Notfallteam bereit. „Bei Handverletzungen ist als Erstes die präzise Diagnose entscheidend“, erläutert Professor Rudigier. „Werden mikroskopisch kleine, aber folgeschwere Verletzungen an der Hand nicht rechtzeitig erkannt und behandelt, können lebenslange Einschränkungen zurückbleiben.“ Die Diagnose von Handverletzungen erfolgt in erster Linie mittels klinischer Untersuchungen und anhand der Krankengeschichte des Patienten. Was ist passiert und welche Bewegungen der Hand sind noch möglich? Ist die Hand angeschwollen oder blutet sie sogar stark? „Knochenbrüche und ausgerenkte Gelenke können wir im Röntgenbild

Handchirurgie

Höchste Genauigkeit, äußerste Sorgfalt

Rund ein Drittel aller Unfälle in Deutschland führt zu Verletzungen der Hand. Meist sind dies Knochenbrüche der Handwurzel, der Mittelhand oder der Finger, ausgerenkte Handgelenke und Daumenbandrisse. Der Grund: „Bei einem Sturz versucht man sich instinktiv mit der ausgestreckten Hand aufzufangen. Deshalb sind am häufigsten das Handgelenk und die Mittelhandknochen gebrochen“, erklärt Prof. Dr. Jürgen Rudigier, ärztlicher Leiter der Sektion Handchirurgie am Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach.

oder im Computertomographen (CT) sehen, Verletzungen der Bänder und Sehnen werden im Ultraschallbild oder durch eine Kernspintomographie (MRT) sichtbar“, sagt Professor Rudigier.

Herausforderung: schwere Verletzungen

„Bei einfachen Brüchen muss die Hand meist für einige Wochen in den Gips. Sind die gebrochenen Knochen jedoch zueinander verschoben und zusätzlich Sehnen und Bänder verletzt, müssen wir operieren“, so Professor Rudigier. Der erfahrene Facharzt und sein Team richten dann mit Hilfe von Schrauben und Platten die gebrochenen Knochen, gerissene Sehnen und Bänder und nähen sie präzise wieder zusammen. „Jede Operation an der Hand erfordert höchste Präzision und äußerste Sorgfalt“, sagt Professor Rudigier. „Insbesondere Schwerstverletzungen an der Hand stellen Chirurgen immer wie-



Nachgefragt

Fragen an **Matthias Rozak**, Kommissarischer Ärztlicher Leiter der Abteilung für Unfall-, Hand- und Wiederherstellende Chirurgie am Ortenau Klinikum Offenburg Ebertplatz, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie mit Teilgebietsbezeichnung spezielle Unfallchirurgie.

Herr Rozak, angenommen jemand hat sich zum Beispiel bei der Gartenarbeit oder beim Heimwerken schwer an der Hand verletzt – was ist zu tun?

Sofort erste Hilfe leisten und unverzüglich einen Krankenwagen rufen. Starke Blutungen können mit einem so genannten Druckverband vorübergehend verlangsamt oder gestoppt werden. Handelt es sich um eine Amputationsverletzung, ist das Amputat schnell kühl zu legen. Aber niemals direkt auf Eis, sondern am besten in einen Plastikbeutel ohne direkten Eiskontakt transportieren. Die Rettungsdienste haben hierfür sogenannte Replantationsbeutel. In der Klinik sollte das Amputat in einen 4°C kalten Kühlschrank gelagert werden bis zum Beginn der rekonstruktiven Not-Operation.

Wie sieht es mit den Wartezeiten in der Unfallchirurgie aus?

Dringende Fälle haben natürlich immer erste Priorität, aber auch für die anderen Patienten fallen nun deutlich kürzere Wartezeiten an. So haben wir Aufnahmebereiche, Wartezimmer sowie die Zuständigkeiten jüngst neu strukturiert. Wir wollen jeden unserer Patienten so schnell wie möglich behandeln und dann – hoffentlich – baldmöglichst gesund wieder entlassen.

Ihre Fachklinik vor Ort



Unfall-, Hand- und Wiederherstellende Chirurgie
Standort Offenburg Ebertplatz
 Matthias Rozak
 Prof. Dr. Jürgen Rudigier
 Ebertplatz 12
 77654 Offenburg
 Tel. 0781 472-3301
 E-Mail: unfallchirurgie@og.ortenau-klinikum.de

Sektion Handchirurgie des Ortenau Klinikums als europäisches Hand-Traumazentrum zertifiziert

Die europäische Gesellschaft für Handchirurgie (Federation of European Societies for Surgery of the Hand, FESSH) hat das Handchirurgie-Zentrum des Ortenau Klinikums zertifiziert. Dieses gilt nun offiziell als europäisches Hand-Traumazentrum. Voraussetzung hierfür ist ein Rund-um-die-Uhr-Notfalldienst und der Nachweis von täglich mindestens einer durchgeführten Operation an der Hand. Außerdem müssen an einem Hand-Traumazentrum mindestens drei ausgebildete Handchirurgen operativ tätig sein. Die Klinik ist mit 54 Planbetten ausgestattet und bietet ein breit gefächertes Operationsspektrum: von minimal-invasiven Eingriffen am Gelenk bis hin zu hochkomplexen, mikrochirurgischen Operationen zur Wiederherstellung der Hand bei Schwerstverletzungen.

der vor große Herausforderungen“, fügt der Handchirurg hinzu. Bei Schwerstverletzungen mit Verlust von einem oder mehreren Teilen der Hand stellen Professor Rudigier und sein Team mit Hilfe von mikrochirurgischen Verfahren die komplexen Strukturen der Hand wieder her. Die Operation kann bis zu 10 Stunden dauern: Erst werden die Knochen, dann die Sehnen und Bänder, anschließend Blutgefäße und Nerven und schlussendlich die Haut wieder zusammengefügt. Das Operationsmikroskop sowie spezielle, haarfeine Instrumente gewährleisten höchste Präzision. „Um solche Eingriffe vornehmen zu können, bedarf es neben einer langjährigen qualifizierten Ausbildung auch einer ganzen Menge Erfahrung“, sagt Professor Rudigier. „Gelingt die Wiederherstellung der Hand, so steht dem Patienten auch ein intensiver Rehabilitationsprozess bevor.“ ■

Neuer Chefarzt der Sektion Handchirurgie am Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Die Sektion Handchirurgie ist Teil der Abteilung Unfall-, Hand- und Wiederherstellende Chirurgie am Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach. Ab 1. Februar 2016 wird Dr. Eike Mrosek (42) die Abteilung als neuer Chefarzt leiten. „Mit Dr. Eike Mrosek ist es uns gelungen, einen äußerst vielseitig ausgebildeten, im gesamten Leistungsspektrum der Klinik überaus versierten und mit Führungsaufgaben vertrauten Chirurgen zu gewinnen“, freut sich Ortenau Kli-

nikum-Geschäftsführer Manfred Lörch. Dr. Eike Mrosek ist unter anderem Facharzt für Unfallchirurgie und Orthopädie sowie für Spezielle Unfallchirurgie und kommt vom Schwarzwald-Baar Klinikum in Villingen-Schwenningen, wo er seit 2010 als Oberarzt beschäftigt ist, nach Offenburg. Dort hat er unter anderem das überregionale Traumazentrum der Klinik sowie die Sektion der rekonstruktiven Knie- und Schulterchirurgie geleitet und weiterentwickelt.

Lesen Sie auch die Informationen zum Thema auf Seite 46 ►

Nachgefragt

Pflege und Rehabilitation nach Handverletzungen:

Fragen an **Ann-Kathrin Sutter** und **Veronika Wiegmann**, Gesundheits- und Krankenpflegerinnen am Ortenau Klinikum

Frau Sutter, Frau Wiegmann: Wie mobilisieren Sie eine verletzte Hand nach einem schweren Unfall?

Direkt nach einem Unfall bis zur Operation wird die betroffene Hand mittels Gips oder Schiene ruhiggestellt. Um eine starke Schwellung zu vermeiden, wird die Hand hochgelagert. Nach der Operation beginnen wir frühzeitig mit physio- und ergotherapeutischen Maßnahmen, um die Gelenkbeweglichkeit und die volle Muskelkraft wiederherzustellen. In Absprachen mit den Physiotherapeuten und Ärzten motivieren die Pflegefachkräfte die Patienten, ihre Übungen mehrfach am Tag durchzuführen und kontrollieren die Lagerung der Hand, um Komplikationen zu vermeiden.

Was gilt es bei der Pflege von Menschen mit schweren Handverletzungen besonders zu beachten?

Die pflegerische Versorgung von Patienten mit Handverletzungen orientiert sich an den Verletzungen und Möglichkeiten des Patienten. Kann er noch nicht alleine essen, helfen ihm unsere Pflegekräfte dabei oder richten ihm seine Mahlzeiten so, dass er auch nur mit einer Hand essen kann. Wichtig ist jedoch, dass der Patient möglichst früh beginnt, selbständig seine alltäglichen Handgriffe, wie das Essen zum Beispiel, zu übernehmen.

Der Patient kann bald aus dem Krankenhaus entlassen werden, wie geht es weiter?

Die Beratung des Patienten während des Aufenthaltes und zu Verhaltensweisen nach dem Klinikaufenthalt ist eine wichtige Aufgabe der Pflegefachkräfte und der Physiotherapeuten. Die Patienten erhalten wichtige Hinweise zur weiteren Hochlagerung der Extremität oder wie die Körperpflege zuhause durchgeführt werden kann, indem man beispielsweise eine Tüte über die behandelte Hand streift. Es ist zu klären, ob der Patient zuhause Unterstützung durch die Familie oder beispielsweise einen ambulanten Dienst erhält.



Eine verletzte Hand wird zunächst ruhiggestellt.

© Andrey Popov – Fotolia.com



Ann-Kathrin Sutter (l.) und Veronika Wiegmann, Gesundheits- und Krankenpflegerinnen am Ortenau Klinikum

balance

GESUNDHEIT UND LEBENSQUALITÄT

Über 100 Aussteller | Vortragsprogramm | kostenfreie Gesundheits-Checks

Erleben Sie bei der Messe Offenburg:

- › Medizin und Vorsorge
- › Beauty und Wellness
- › Fitness und Sport
- › Gesunde Ernährung
- › Freizeit und Tourismus
- › Gesundes Wohnen
- › Baby und Kind



Messe
Offenburg-
Ortenau



Wir laden Sie ein:

Gesundheitsmesse Balance

19./20. März 2016, Oberrheinhalle + Ortenauhalle, Messe Offenburg

Umfangreiches Vortragsprogramm rund um die Gesundheit. Information und Aktion am gemeinsamen Messestand des Ortenau Klinikums, des Spitalvereins Offenburg und der Volkshochschule Offenburg:

- Begehbare Arterienmodell
- Vitalwertmessungen
- Ernährungsberatung
- Information und Aktion am Messestand
- Mitmachangebot „Fit durch Bewegung“

Zahlreiche Schnupperkurse der VHS Offenburg, von den Fachärzten des Ortenau Klinikums empfohlen!



Spitalverein
Offenburg e.V.

Förderkreis Ortenau Klinikum
Offenburg-Gengenbach



ORTENAU
KLINIKUM

Offenburg-Gengenbach



„Was liegt mir so schwer im

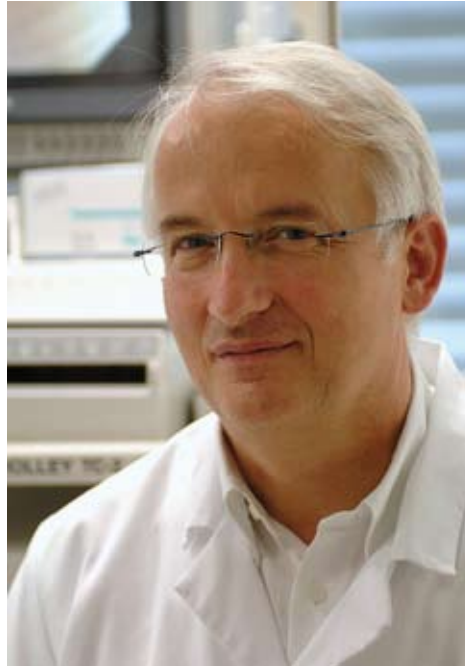
Schwierige Aufgaben, Sorgen und Ängste können wortwörtlich Bauchschmerzen bereiten und schwer im Magen liegen. Der Bauch hat nämlich sein eigenes Nervensystem.

Mehr als 100 Millionen Nervenzellen befinden sich im Magen-Darm-Trakt und arbeiten eng mit dem Gehirn, sprich: mit der Psyche, zusammen. Sogar Lebensmittelunverträglichkeiten können auf die Psyche schlagen. „Magen-Darm-Probleme können vielfältigste, sowohl körperliche als auch psychische Ursachen haben“, sagt Dr. Theo Vetter, Chefarzt der Medizinischen Klinik Ettenheim am Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim und Facharzt für Innere Medizin.

Zuerst körperliche Ursachen ausschließen

„Zu diesen Ursachen zählen Allergien, Stoffwechselstörungen, Lebensmittelvergiftungen, Stress, Depressionen und Infektionen, aber auch chronisch entzündliche Darmerkrankungen oder Krebs“, sagt Dr. Vetter. „Deshalb legen wir an der Medizinischen Klinik am Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim großen Wert auf einen ganzheitlichen Therapieansatz, vor allem aber auf eine ausführliche Diagnostik.“ Diese Diagnose beginnt – wie in allen Fachbereichen – erst einmal mit der Aufnahme der Krankengeschichte, der so genannten Anamnese. „Diese systematische Befragung des Patienten liefert uns erste Hinweise, auch darauf, welche weiteren Untersuchungen möglicherweise nötig sind“,

Nachgefragt



Fragen an **Dr. Theo Vetter**,
Chefarzt der Medizinischen Klinik Ettenheim
am Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim und
Facharzt für Innere Medizin

Ihre Fachklinik vor Ort



**Medizinische Klinik
Standort Ettenheim**

Dr. Theo Vetter
Robert-Koch-Straße 15
77955 Ettenheim
Tel. 07822 430-301

E-Mail: innere.ettenheim@le.ortenau-klinikum.de

Herr Dr. Vetter, im Volksmund spricht man schnell von „Stress“ und „stressigen Phasen“ – aber wann genau wird Stress wirklich schädlich für Körper und Psyche?

Man muss zwischen sogenanntem Eustress und Distress unterscheiden. Während man beim Eustress positiv gefördert und gefordert wird, drückt Distress auf Stimmung und Motivation. Man spricht auch vom „positiven und negativem Stress“. Ersteres animiert zu einer höheren Leistungsbereitschaft, stimuliert das Immunsystem und wird oft als „Herausforderung, die es zu meistern gilt“ empfunden. Der Distress hingegen lähmt das Denken, lässt den Betroffenen schlecht schlafen, grübeln, man fühlt sich der Situation nicht gewachsen. Distress kann außerdem das Immunsystem schwächen und zu Magen-Darm-Beschwerden führen.

Was raten Sie überforderten, gestressten Personen?

Lernen, entschieden „Nein“ zu sagen – nicht jeder Einladung muss man Folge leisten, nicht bei jedem Anlass dabei sein, im Job muss man sich nicht jeden Schuh anziehen. Vielen Menschen, die sich maßlos überfordern, fällt das schwer. Sie glauben, sie müssten es allen recht machen und bleiben dabei selbst auf der Strecke. Sie sind Perfektionisten, stellen sehr hohe Anforderungen an sich und nehmen sich auch viel vor. Doch niemand ist perfekt. Jeder hat seine Auszeiten und Ruhepausen verdient. Wichtig ist es, rechtzeitig zu handeln – sonst droht der Burn-out.

auf dem Bildschirm. Können körperliche Ursachen ausgeschlossen werden, fragen wir nach belastenden Lebensereignissen, Stress oder einer vorhandenen psychischen Erkrankung“.

Zeit nehmen, Prioritäten setzen

Viele Menschen mit Depressionen, Angst- und Panikstörungen leiden unter Magen-Darm-Beschwerden. Verantwortlich hierfür sind das Stresshormon Adrenalin sowie der Botenstoff Dopamin. Sie werden bei Angst, Panik und Depressionen ausgeschüttet und hemmen die Durchblutung des Magen-Darm-Trakts – und somit sämtliche Verdauungsprozesse. Völlegefühl, Druck im Magen, Übelkeit, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung sind die Folgen. „Auch Menschen, die im Alltag ständig unter Stress stehen, haben oft verengte Blutgefäße im Magen-Darm-Trakt. So kommt es dort immer wieder zu Entzündungspro-

zessen, schlimmstenfalls entwickelt sich ein Magengeschwür“, warnt Dr. Vetter. Er empfiehlt in solchen Fällen eine Psychotherapie, Entspannungsübungen wie Meditation, Achtsamkeit oder autogenes Training und rät Patienten, es allgemein im Alltag entspannter angehen zu lassen. „Man muss es nicht immer allen recht machen“, sagt der Mediziner, „wichtig ist es, Prioritäten zu setzen, die Termine, welche auf der Prioritätenliste eher hinten liegen, auch mal abzusagen und sich die nötige Zeit für Ruhe und Entspannung zu nehmen.“ Dr. Vetter rät Gestressten außerdem, sich nicht zu viel vorzunehmen, nicht immer alles perfekt machen zu wollen. Stattdessen sollten sich Betroffene kleinere und realistisch erreichbare Ziele setzen. „Das macht stolz und motiviert, wenn man seine Ziele auch tatsächlich erreicht hat. Außerdem schafft das Freiraum für Ruhepausen und Entspannung.“ ■

Magen?“

sagt Dr. Vetter. Anschließend tastet der Arzt vorsichtig den Bauch des Patienten ab. Denn: „Druckschmerz kann auf eine mögliche Blinddarmentzündung hindeuten“, so Dr. Vetter. Auch kann man mittels Abtasten des Bauches und durch Stuhluntersuchungen Hinweise auf Infektionen, Hämorrhoiden oder Tumorerkrankungen finden. Weitere diagnostische Verfahren in der Inneren Medizin sind Röntgen, Ultraschalluntersuchungen, Kernspin- und Computertomografie. Vor allem aber gewinnen Spiegelungen, so genannte Endoskopien, immer stärker an Bedeutung.

Jährlich rund 4.000 Spiegelungen

Dr. Vetter verfügt über 30 Jahre Erfahrung auf dem Gebiet der Endoskopie. Er und sein Team nehmen mehr als 4.000 Spiegelungen im Jahr vor. Dies bedeutet in der Konsequenz eine extreme Erfahrung und eine gute Akzeptanz durch die Patienten. „Klagen Patienten über einen längeren Zeitraum immer wieder über Verdauungsprobleme, klären wir, ob organische Ursachen wie eine Gluten-Unverträglichkeit, eine Magenschleimhautentzündung, Darmpolypen oder ein Magengeschwür hinter den Symptomen stecken“, erklärt Dr. Vetter. „Das geht am besten endoskopisch. Entzündungen und krankhafte Veränderungen sehen wir dabei gleich

Unsere Klinikstandorte und Fachabteilungen

Wir sind für Sie da



Ortenau Klinikum Achern-Oberkirch

Standort Achern

Josef-Wurzler-Straße 7
77855 Achern
Telefon 07841 700-0
Fax 07841 700-1090
E-Mail info@ao.ortenau-klinikum.de

Fachkliniken/Chefärzte

Innere Medizin

Dr. Rüdiger Feik

Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie

Dr. Andreas Riemer

Unfallchirurgie und Endoprothetik

Dr. Wolfgang Beeres

Wirbelsäulenchirurgie

Dr. Rainer Klavara

Dr. Bilal Boyaci

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. Robert Wittenzellner



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

Prof. Dr. Georg Mols

Klinik für Schmerztherapie, Schmerzzentrum Ortenau

Dr. Ingo Schilk



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

Allgemeine Innere Medizin, Altersmedizin, Endokrinologie, Rheumatologie

Prof. Dr. Wolf-Bernhard Offensperger

Orthopädie, Spezielle Orthopädische Chirurgie, Orthopädische Rheumatologie, Ortenauer Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung

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

Gynäkologie

Felix Liber

Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde

Belegärzte
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, Hepatologie, Onkologie, Endokrinologie, Diabetologie, Darmzentrum Ortenau

Prof. Dr. Leonhard Mohr

Medizinische Klinik – Kardiologie, Pneumologie, Angiologie, Intensivmedizin, Herzinfarktzentrum, Chest Pain Unit

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

Muneer Mansour

Klinik für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde, spezielle Kopf-Hals-Chirurgie und plastische Operationen

Dr. Olaf Ebeling

Klinik für Neurologie und Neurogeriatrie, Regionaler Schlaganfallschwerpunkt

Prof. Dr. Volker Schuchardt

Klinik für Anästhesiologie und operative Intensivmedizin

Prof. Dr. Georg Mols

Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Dr. Dr. Reinhard Niemann

Institut für Radiologie

Prof. Dr. Harald Brodoefel

Institut für Pathologie

Prof. Dr. Lothar Tietze



Ortenau Klinikum Achern-Oberkirch

Standort Oberkirch

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

Fachkliniken/Chefärzte

Innere Medizin

Dr. Michael Rost

Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie

Dr. Andreas Riemer

Unfallchirurgie und Endoprothetik

Dr. Wolfgang Beeres

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

Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie

Dr. Bernhard Hügel, Prof. Dr. Uwe Pohlen

**Frauenklinik, Brustzentrum,
Gynäkol. Krebszentrum, Mutter-Kind-
Zentrum/Perinatalzentrum Level 1**

Dr. Andreas Brandt
Prof. Dr. Karsten Münstedt

**Gastroenterologie, Hepatologie,
Infektiologie**

Prof. Dr. Wolf-Bernhard Offensperger

Kinderheilkunde und Jugendmedizin

Kommiss. Leitung: Dr. Moritz Rohrbach

**Neurologie, Schlaganfall-
einheit, Zentr. f. Schlafmedizin,
Regionaler Schlaganfall-
schwerpunkt**

Priv.-Doz. Dr. Carsten Wessig



**Nieren- und Hochdruckkrankheiten,
Diabetologie, Shuntzentrum**

Dr. Martin Hornberger

**Plastische, Ästhetische und
Rekonstruktive Chirurgie**

Dr. Tilman Schottler

Thoraxchirurgie

Dr. Lothar Latzke

**Unfall-, Hand- und Wiederherstellende
Chirurgie, Hand-Trauma-Zentrum**

Kommiss. Leitung:
Dr. Stephan Berger-Kollin, Matthias Rozak
Ab 1. Februar 2016:
Dr. Eike Mrosek

**Urologie und Kinderurologie,
Prostatakarzinomzentrum**

Dr. Reinhard Groh,
Priv.-Doz. Dr. Jörg Simon



Anästhesiologie und Intensivmedizin

Dr. Friedrich Afflerbach,
Prof. Dr. Wolfram Engelhardt

Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde

Belegärzte: Dr. Stephan Menstell,
Dr. Roland Müller



**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

Augenklinik

Priv.-Doz. Prof. h.c. (Twer) Dr. Konrad Hille

**Hämatologie, Onkologie, Palliativmedizin,
Onkologisches Zentrum Ortenau**

Dr. Andreas Jakob

Radio-Onkologie

Prof. Dr. Felix Momm

**Kardiologie, Pneumologie,
Intensivmedizin, Pneumologisch-
Thoraxchirurgisches Zentrum**

Priv.-Doz. Dr. Siegfried Wieshammer

**Psychosomatische Medizin
und Psychotherapie**

Dr. Dr. Reinhard Niemann

Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie

Belegärzte: Dr. Fritz Düker,
Dr. Dr. Jens Kuschnierz

Institute/Chefärzte

Radiologisches Institut

Prof. Dr. Jörg Laubenberger

Zentrallabor

Dr. Christian Göpfert



Ortenau Klinikum Wolfach

Standort Wolfach

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

Fachkliniken/Chefärzte

Innere Medizin

Dr. Roland Dobrindt
Dr. Bruno Maria Kaufmann

Chirurgie

Dr. Volker Ansorge
Dr. Oliver Datz

Anästhesie

Dr. Jürgen Hug

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

Für Sie die beste Therapie

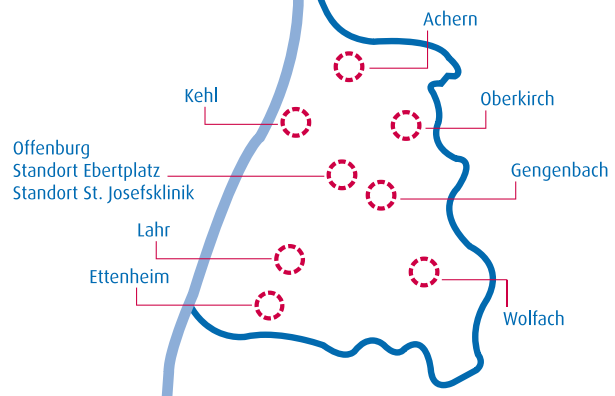


Gemeinsam mit Hausärzten und niedergelassenen Fachärzten sorgt das Ortenau Klinikum für die Gesundheitsversorgung der Menschen in der Region.

Jährlich werden im Ortenau Klinikum 75.000 Patienten stationär behandelt. Jedes Jahr erblicken 3.500 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.



- Augenklinik Offenburg
- Brustzentrum/Gynäkologisches Krebszentrum Lahr/Offenburg
- Darmzentrum Lahr/Offenburg
- Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung Gengenbach
- Gefäßzentrum Lahr
- Gefäßzentrum Nördliche Ortenau Offenburg/Achern
- Geriatriischer Schwerpunkt Offenburg
- Hand-Trauma-Zentrum 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/Offenburg
- Schmerzzentrum Ortenau Ettenheim
- Regionales Traumazentrum 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 50–52 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