

MAGAZIN NR. 16
SOMMER 2014

Gesundheit: BREMEN

TITELTHEMA : Gegen den Verschleiß Hilfe für Knochen und Gelenke :· s.05
SPEZIAL : Lebensretter Vorsorge Krebs bei Frau und Mann :· s.12

DIAKO EV. DIAKONIE-KRANKENHAUS :
ST. JOSEPH-STIFT :
ROLAND-KLINIK :
ROTES KREUZ KRANKENHAUS :

freie kliniken  **BREMEN**
VIERFACH UMSORGT

EDITORIAL

Wege aus dem Schmerz

- Millionen Deutsche leiden unter chronischen Schmerzen am Bewegungsapparat. Arthrose und Rückenschmerzen sind moderne Volkskrankheiten. Im Titelthema dieser Ausgabe zeigen Experten aus den Freien Kliniken Bremen, auf welche konservativen und operativen Therapien sie setzen und was Patienten selbst tun können. Während die Krebsvorsorge beim Gynäkologen für die meisten Frauen Routine ist, gehen viele Männer erst im mittleren Alter zum Check beim Urologen. Dabei sind Brust und Prostata bei den jeweiligen Geschlechtern am häufigsten von Krebs betroffen. Spezialisierte Zentren in Bremen helfen Patienten und Angehörigen weiter. Zwei davon stellen wir Ihnen im Spezial vor. Gesundheit:Bremen ist ein Projekt von DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus, St. Joseph-Stift, Roland-Klinik und Rotes Kreuz Krankenhaus. Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre. ::

MEDIZINISCHE SCHWERPUNKTE

Die Freien Kliniken Bremen



- :: Zentrum für Hämatologie und Onkologie / Stammzelltransplantation / Tumorchirurgie
- :: Gelenk- und Wirbelsäulenzentrum, Therapie von Sportverletzungen, Unfallchirurgie, Endoprothetik-Zentrum der Maximalversorgung
- :: Interdisziplinäres Bauchzentrum (Viszeralchirurgie / Gastroenterologie / Onkologie)
- :: Zertifiziertes Darmkrebszentrum
- :: Frauenklinik / Zertifiziertes Brustzentrum / Gynäkologie und Geburtshilfe
- :: Klinik für Urologie und Kinderurologie
- :: Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin / Spezielle Schmerztherapie
- :: Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde
- :: Nierenerkrankungen / Dialyse
- :: Zentrum für Strahlentherapie und Radioonkologie
- :: Palliativmedizin
- :: Ambulantes OP-Zentrum
- :: DIAKO Gesundheitsimpulse



DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus
gemeinnützige GmbH
Gröpelinger Heerstraße 406–408
28239 Bremen
Telefon 0421-61 02-0
E-Mail info@diako-bremen.de
www.diako-bremen.de



Krankenhaus
St. Joseph-Stift Bremen

- :: Frauenklinik: Zertifiziertes Brustzentrum / Beckenbodenzentrum / Gynäkologie / Geburtshilfe / 24-Stunden-Kinderarzt (in Kooperation mit Klinikum Bremen-Mitte)
- :: Augenklinik
- :: Zentrum für Geriatrie und Frührehabilitation / Osteologisches Zentrum (DVO)
- :: Hals-Nasen-Ohren-Klinik / Schlaflabor
- :: Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie / Tumorchirurgie / minimalinvasive Chirurgie
- :: Darmkrebszentrum / Bauchzentrum
- :: Innere Medizin / Gastroenterologie / Diabetologie / onkologische Tagesklinik
- :: Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin / zertifizierte Schmerztherapie
- :: Klinik für Naturheilverfahren
- :: Institut für Radiologische Diagnostik
- :: Ambulantes OP-Zentrum
- :: Therapiezentrum für Physikalische Therapie, Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie
- :: physicum – Angebote für Körper und Geist am St. Joseph-Stift



Krankenhaus St. Joseph-Stift GmbH
Schwachhauser Heerstraße 54
28209 Bremen
Telefon 0421-347-0
E-Mail info@sjs-bremen.de
www.sjs-bremen.de



Roland Klinik
Kompetenz in Bewegung

- :: Zentrum für Hand- und Rekonstruktive Chirurgie – Hand-Trauma-Center
- :: Zentrum für Endoprothetik, Fußchirurgie, Kinder- und Allgemeine Orthopädie; Endoprothetik-Zentrum der Maximalversorgung
- :: Zentrum für Schulterchirurgie, Arthroskopische Chirurgie und Sporttraumatologie
- :: Wirbelsäulenzentrum
- :: Anästhesiologie und Schmerztherapie
- :: Ambulantes OP-Zentrum



Roland-Klinik gemeinnützige GmbH
Niedersachsendamm 72/74
28201 Bremen
Telefon 0421-87 78-0
E-Mail info@roland-klinik.de
www.roland-klinik.de

Was ist was? :: **Angiografie** röntgenologische Darstellung von Blutgefäßen :: **Anästhesiologie** Einsatz von Betäubungsverfahren :: **Arthroskopie** Gelenkspiegelung :: **Computertomografie** spezielle Röntgentechnik :: **Diabetologie** Therapie von Diabetes :: **Dialyse** apparative Blutwäsche :: **Endoprothetik** Einsetzen künstlicher Gelenke :: **Frührehabilitation** Aufbaumaßnahmen nach klinischer Therapie :: **Gastroenterologie** Therapie von Krankheiten des Magen-Darm-Trakts und angrenzenden Organen :: **Geriatric** Altersmedizin :: **Hämatologie** Therapie von Blutkrankheiten :: **Onkologie** Krebstherapie :: **Orthopädie** Therapie von Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen :: **Osteologie** spezielle Knochenchirurgie :: **Phlebologie** Venentherapie :: **Radiologie** Diagnostik und Therapie mit Strahlen :: **Stent** Prothese zur Aufweitung einer verengten Arterie :: **Viszeralchirurgie** Operieren der Bauchorgane u. a. :: **Zertifiziertes Brustzentrum** ausgewiesenes Zentrum zur Behandlung von Brustkrebs

In dieser Ausgabe

04 NEUES AUS DEN KLINIKEN

TITELTHEMA

05 Gegen den Verschleiß

06 Gut versorgt, wenn sich die Prothese lockert – Wechsel-OPs

07 Nerven in Bedrängnis – Verengung des Wirbelkanals

08 Tierische Helfer gegen den Schmerz – Blutegel bei Arthrose

09 »Nicht immer ist ein Kunstgelenk zwingend notwendig«

10 Gesund trainieren für alle – Physio K

SPEZIAL: KREBSVORSORGE

12 Lebensretter Vorsorge

13 Kurze Wege für Krebspatientinnen – Gynäkologisches Krebszentrum

14 »Ein Angebot, kein Muss« – Frauenheilkunde und Humangenetik

15 Endlich wieder durchschlafen – Prostata-OP

AUSSERDEM:

16 Nervenschmerzen messbar machen – neue Diagnostikmethode

17 Magnetkraft gegen Sodbrennen und saures Aufstoßen

18 Schulterblick ins Herz – Zusammenarbeit bei Herzkathetern

19 Ausgezeichnete Zukunftsinvestition – »Demogra-fitte« Pflege

20 David gegen Goliath? – Bremer Krankenhausversorgung

22 Appetit auf Sommer – Rezepttipps

23 Prominente antworten

23 Haaks gesunde Welt

24 Termine und Veranstaltungen

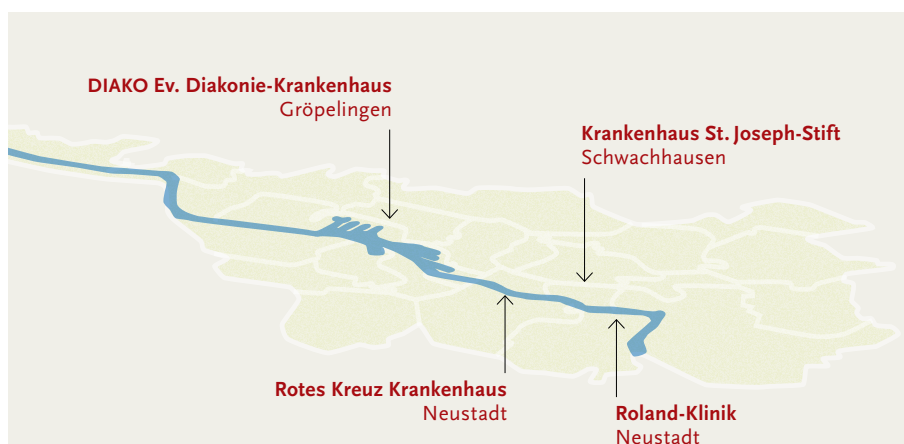
Rotes Kreuz Krankenhaus

- :: Ambulantes OP-Zentrum
- :: Chirurgische Klinik: Viszeral- und Unfallchirurgie/zertifiziertes regionales Traumazentrum
- :: Gefäßzentrum Bremen mit MVZ am RKK: Gefäßchirurgie und Phlebologie, Radiologische Gefäßdiagnostik mit Stent-Verfahren
- :: Medizinische Klinik: Nieren- und Hochdruckerkrankungen/Dialyse, Gastroenterologie, Diabetologie
- :: Kardiologie mit Herzkatheterlabor
- :: Klinik für Anästhesie und Intensivmedizin
- :: Rheumazentrum: Klinik für Internistische Rheumatologie, Osteologie
- :: Klinik für Orthopädie und operative Rheumatologie, Endoprothetik
- :: Bremer Schmerzzentrum – Klinik für Schmerzmedizin, Schmerzambulanz
- :: Physio K – gesund trainieren: Physiotherapie, Ergotherapie, medizinisches Gerätetraining, Reha-/Präventionskurse



Rotes Kreuz Krankenhaus Bremen
gemeinnützige GmbH
St.-Pauli-Deich 24
28199 Bremen
Telefon 0421-55 99-0
E-Mail info@roteskreuzkrankenhaus.de
www.roteskreuzkrankenhaus.de

Sie können »Gesundheit:Bremen« auch auf www.freieklinikenbremen.de lesen oder als PDF-Datei herunterladen. Auf Wunsch schicken wir Ihnen gerne ein Exemplar zu. Kontakt: textpr+, Telefon 0421-56517-28
E-Mail info@freieklinikenbremen.de
www.freieklinikenbremen.de



DIAKO**Eine Klinik, zwei Chefärzte**

Die Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie im DIAKO hat seit dem 1. Januar dieses Jahres zwei Chefärzte. Neben Professor Dr. Michael Bohnsack wurde Dr. Martin Lewandowski Chefarzt für Unfall- und Wirbelsäulenchirurgie. Außerdem leitet Dr. Lewandowski die zentrale Notaufnahme. Die gemeinsame Arbeit in der Klinik werden Professor Bohnsack und Dr. Lewandowski wie gewohnt kollegial fortsetzen. ❖

**St. Joseph-Stift****Indische Ordensschwester**

Seit Februar sind vier Ordensschwester der indischen Franciscan Clarist Congregation e.V. im Pflegedienst des katholischen St. Joseph-Stift tätig. Sr. Jaisy, Sr. Clara Jose, Sr. Anne Grace und Sr. Lissia Tom sind ausgebildete Krankenschwestern und in der Geriatrie, dem interdisziplinären Bauchzentrum, der Inneren Medizin und der Naturheilkunde im Einsatz. ❖

Roland-Klinik**Neuer Oberarzt**

Seit dem 1. Februar 2014 unterstützt Dr. Reza Habibifar das Team des Wirbelsäulenzentrums der Roland-Klinik als Leitender Oberarzt. Der 40-jährige ist auf die Behandlung spinaler Stenose der Hals- und Lendenwirbelsäule sowie degenerativer Skoliose-Erkrankungen spezialisiert. Seine Erfahrungen auf dem Gebiet der Wirbelsäulenchirurgie und Orthopädie brachte er zuvor als Oberarzt im St. Josef-Stift Sendenhorst ein. ❖

Rotes Kreuz Krankenhaus**Deutschlands beste Klinikärzte**

Das Verbrauchermagazin ›Guter Rat‹ hat die von Medizinerinnen meist empfohlenen Klinikärzte bundesweit zusammengestellt. Im Rotes Kreuz Krankenhaus freuen sich vier Chefärzte über die Wertschätzung: Professor Dr. Dr. Joseph Braun (Behandlung von Enddarm/Darmkrebs/Hämorrhoiden, Hernien/Leistenbruch, Chirurgie des Verdauungstraktes), Professor Dr. Jens Gert Kuipers (internistische Rheumatologie), Dr. Ingo Arnold (Orthopädie und operative Rheumatologie) und Dr. Burkhard Paetz (Gefäßmedizin, Behandlung von Krampfadern). ❖

St. Joseph-Stift**Gelebte Kooperation**

Nur drei Bremer Krankenhäuser verfügen über eine Abteilung für Altersmedizin. Bei den Freien Kliniken Bremen kümmert sich das St. Joseph-Stift in seinem Zentrum für Geriatrie und Frührehabilitation um die Erkrankungen des alternden Menschen. Und von dieser Kompetenz profitieren auch die Patienten der anderen Freien Kliniken: Chefarzt Dr. Thomas Brabant und sein oberärztliches Team stehen dort auf Wunsch für eine geriatrische Beratung zur Seite. ❖

DIAKO**Auf der Liste der Top-Mediziner**

Gleich drei DIAKO-Chefärzte werden im aktuellen Verbrauchermagazin ›Guter Rat‹ aus dem Burda-Verlag auf der Liste der Top-Mediziner geführt: Professor Dr. Michael Bohnsack (Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie), Professor Dr. Ercole Di Martino (Klinik für HNO und Plastische Kopf- und Halschirurgie) und Professor Dr. Stephan M. Freys (Chirurgische Klinik). Das Magazin erstellt jedes Jahr eine Liste der besten Ärzte Deutschlands, die auf Empfehlungen von Kollegen beruht. ❖

**Roland-Klinik****Neuer Eingangsbereich**

Die Bauarbeiten am Eingangsbereich sowie ersten Obergeschoss der Roland-Klinik sind seit Ende März abgeschlossen. Es entstand unter anderem ein behindertengerechter Zugang, das Foyer wurde mit bodentiefen Fenstern lichtdurchflutet gestaltet. Im Aufenthaltsraum im Obergeschoss sorgt nun eine Fensterfront für viel Licht und einen ungehinderten Blick auf den Werdersee. Patienten und Besucher finden in den komfortablen Sitzcken einen idealen Ort für ungestörte Gespräche. ❖

**Rotes Kreuz Krankenhaus****Seminare und Kaffee im Grünen**

Wie schön es nach den Baumaßnahmen und der Begrünung rund um das RKK geworden ist, hat sich herumgesprochen. Das Café K lockt mit großer Terrasse, im Tagungszentrum Forum K finden Konferenzen, Veranstaltungen, Seminare, Fortbildungen und Empfänge mit Blick auf den See statt: für zehn oder 250 Personen, mit oder ohne Catering und zehn Minuten zu Fuß von der Innenstadt entfernt. Es gibt noch ›Last-Minute-Termine‹ für Frühsommer und Sommer, die Buchungen für Herbst/Winter haben bereits begonnen. Informationen unter Telefon 0421-5599-1378. ❖



GEGEN DEN Verschleiß

Wo Bewegung ist, da ist Verschleiß. Jeder Autofahrer weiß das. Alle zwei Jahre wird des Deutschen liebstes Fortbewegungsmittel daher vom TÜV streng geprüft. Ist die Karosserie in Ordnung? Läuft der Motor rund? Fangen die Stoßdämpfer Erschütterungen ausreichend ab? Leider erfährt unser eigener Bewegungsapparat nicht immer die gleiche Achtsamkeit wie der fahrbare Untersatz.

Dabei ist das, was uns mobil hält, ebenso anfällig für den stetig nagenden Zahn der Zeit. Knochen und Muskeln, Sehnen und Gelenke ächzen unter den Zumutungen des modernen Lebens. Stundenlanges Sitzen, die immer gleichen Bewegungsabläufe, ungesunde Haltung oder Belastung – all das kann dazu führen, dass Bewegung zur Qual wird.

Rückenschmerzen und Gelenkarthrose sind moderne Volkskrankheiten. Wenn jeder Schritt und jede Regung schmerzen, sind Orthopäden die ersten Ansprechpartner. Wann ist eine Operation ratsam und welche Alternativen gibt es? Wie lassen sich Schmerzen natürlich in den Griff bekommen oder ganz vermeiden? Antworten aus den Freien Kliniken Bremen auf den folgenden Seiten.



Um jeden Patienten mit der optimalen Prothese zu versorgen, stehen Professor Dr. Michael Bohnsack im Endoprothetikzentrum des DIAKO viele verschiedene Kunstgelenke zur Verfügung. Im Bild: Kurz- und Langschaftprothesen für die Hüfte.

Gut versorgt, wenn sich die Prothese lockert

Kunstgelenke halten leider nicht ewig. Für die oft komplizierten Wechseloperationen ist das Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung im DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus bestens vorbereitet.

Prothesen am Knie, Hüft- und Schultergelenk halten lange, aber zumeist nicht ewig. Nach einer Zeitspanne von rund 20 Jahren können sie sich lockern und eine erneute Behandlung ist notwendig. Professor Dr. Michael Bohnsack, Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie sowie Leiter des Endoprothetikzentrums der Maximalversorgung im DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus, versichert, dass grundsätzlich jede Prothese gewechselt werden kann, damit schmerzfreie Bewegung wieder möglich ist. Seine Klinik hat sich auf große Wechseloperationen spezialisiert.

Nach Aussage des Orthopäden gibt es im Wesentlichen drei Gründe, die eine Wechseloperation notwendig machen: Der häufigste ist die Lockerung des Implantats nach etwa zwei Jahrzehnten. Aber auch ein Knochenbruch an der Prothese nach einem Sturz oder ein infiziertes Kunstgelenk – beispielsweise nach einem Harnwegsinfekt – können einen Wechsel oder eine Sanierung erfordern.

Chefarzt Bohnsack betont, dass Wechseloperationen in der Regel technisch anspruchsvoller sind als der erste Einsatz einer Prothese. Die Gründe sind vielfältig. Bohnsack: »Man sollte sich vor Augen führen, dass der Patient bei einer Wechseloperation in der Regel zwanzig Jahre älter ist als beim Primäreingriff, mit allen möglichen Begleit-

erkrankungen eines älteren Menschen. Zudem können abgenutzte oder poröse Knochen sowie vernarbtes Gewebe den Eingriff erschweren.«

Das Endoprothetikzentrum im DIAKO ist auf diese erhöhten Anforderungen bestens eingestellt. Bohnsack: »Unsere Operateure sind sehr erfahren. Von den jährlich 1100 Endoprothetikeingriffen in unserer Klinik sind mehr als 20 Prozent Wechsel-OPS. Außerdem haben wir eine zertifizierte Knochenbank zum Ausgleich von Knochendefekten mit körpereigenem Material.«

Jede Operation wird exakt am Computer vorausgeplant, das passende Implantat individuell ermittelt. Zudem haben die Operateure während der Operation bei Bedarf die Möglichkeit, auf eine andere Revisionsprothese auszuweichen. Ein großes Portfolio an Wechselprothesen gehört im Endoprothetikzentrum des DIAKO zum Standard.

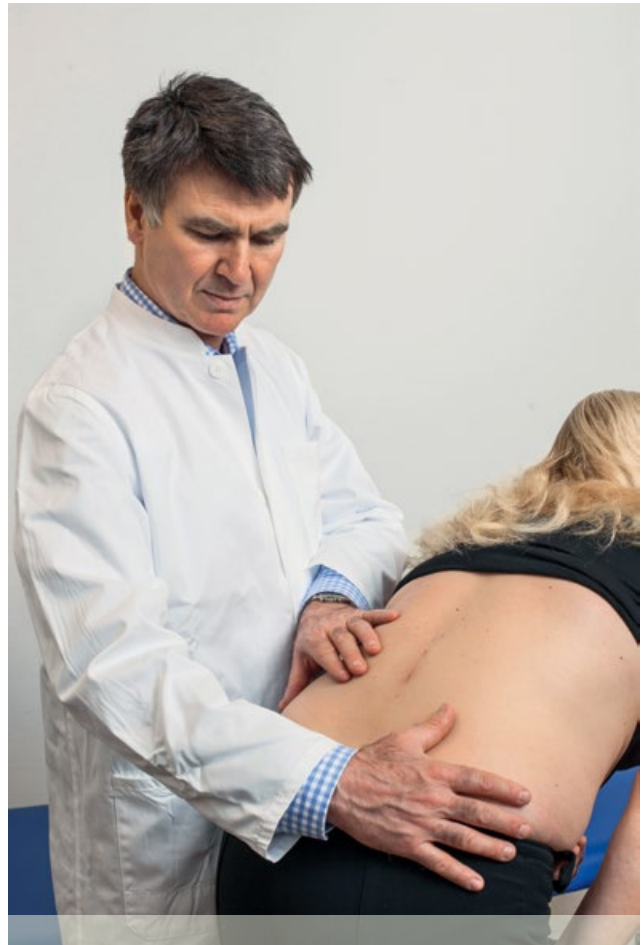
Das sehr gute Zusammenspiel mit der Inneren Medizin und der Intensivmedizin im DIAKO sowie das Labor und die Mikrobiologie bilden ein wichtiges interdisziplinäres Netzwerk, welches das Endoprothetikzentrum auszeichnet und der hohen Sicherheit der Patienten dient. Dazu gehört selbstverständlich auch die physikalische Therapie, die den Patienten nach dem Eingriff wieder auf die Beine bringt und ihn mobilisiert, betont Bohnsack. : hai

Nerven in Bedrängnis

Wenn der Wirbelkanal verengt ist, leiden Rückenmark und Nervenversorgung des Körpers. Schmerzen und Bewegungseinschränkungen sind die Folge. Im Wirbelsäulenzentrum der Roland-Klinik ist die operative Weitung des Kanals einer der häufigsten Eingriffe.

- Sabine Weinert* wollte nur etwas aufheben, bückte sich – und spürte einen stechenden Schmerz. »Als hätte mir jemand ein Messer in den Rücken gerammt«, erinnert sie sich. Nach der Magnetresonanztomografie (MRT) stand die Diagnose fest: Bandscheibenvorfall. »Zusätzlich stellten wir einen verengten Wirbelkanal, eine sogenannte Spinalkanalstenose, fest«, so Klaus-Eberhard Kirsch, Chefarzt im Wirbelsäulenzentrum der Roland-Klinik. Dabei verengt sich der Wirbelkanal etwa so wie bei einer Sanduhr. Das Rückenmark und die durchziehenden Nervenstränge geraten dadurch in Bedrängnis, wichtige Nerven werden nicht mehr richtig versorgt. »Das äußert sich oftmals durch Schmerzen in der Lendenwirbelsäule und vor allem in den Beinen. Betroffene können nur kurze Strecken gehen, bis der Schmerz zu stark wird. Vereinzelt treten auch Lähmungserscheinungen auf«, erläutert Kirsch.

Die Spinalkanalstenose wird meist hervorgerufen durch eine Kombination aus verschleißbedingt vorgewölbten Bandscheiben, einer durch Arthrose hervorgerufenen Vergrößerung der kleinen Wirbelgelenke (Facettengelenke) und einer Verdickung der umgebenden Bänder. Durch den Druck von außen verengt sich der Spinalkanal und den darin liegenden Nerven wird der Raum genommen. Im Anfangsstadium haben Betroffene oft noch keine Schmerzen. Erst wenn der Druck auf den Kanal zu hoch wird, wenn eine Schwäche beim Gehen oder erste Lähmungserscheinungen auftreten – oder, wie im Fall von Sabine Weinert, ein zusätzlicher Bandscheibenvorfall eintritt –, sind die Schmerzen groß.



Den verengten Wirbelkanal von Sabine Weinert* weitete Klaus-Eberhard Kirsch per mikrochirurgischem OP-Verfahren. Zurück blieb eine nur wenige Zentimeter lange Narbe.

Mit dieser Diagnose wurde Sabine Weinert stationär in der Roland-Klinik aufgenommen. »Wir prüfen stets, ob wir durch einen konservativen Therapieansatz den Patienten eine OP ersparen können. Zeigt dies jedoch keine Wirkung, setzen wir die OP an«, so Kirsch. Bei Sabine Weinert schlugen die Therapien nicht an. Eine OP wurde unausweichlich. Über einen etwa vier Zentimeter großen Hautschnitt erreichten die Chirurgen die betroffene Region an der Lendenwirbelsäule. Per mikrochirurgischem OP-Verfahren, unter Zuhilfenahme eines Operationsmikroskops, wurden der verengte Wirbelkanal gezielt geweitet und gleichzeitig die erkrankte Bandscheibe behandelt.

Bereits am Tag nach der OP konnte Sabine Weinert wieder problemlos aufstehen und auch gehen – schmerzfrei. »Das war ein solches Glücksgefühl, schließlich musste ich vor der OP eine ganze Weile mit den Schmerzen leben«, so die 52-Jährige. »Ich war so froh, dass ich zu Beginn schon fast zu flott unterwegs war und man mich sogar bremsen musste.« • yb

*Name von der Redaktion geändert.



Keine Berührungsängste: Mit den guten Behandlungserfolgen hat Dr. Susanne Dörffel (rechts) Patientin Susanne Behmann von der Blutegeltherapie überzeugt.

Tierische Helfer gegen den Schmerz

Studien belegen: Blutegel sind in der Therapie von Arthrose eine gute Alternative zu schulmedizinischen Maßnahmen. Im St. Joseph-Stift werden die Blutsauger täglich eingesetzt – mit großem Erfolg.

Ein Zwacken und der Blutegel hat »angedockt«. Mit seinen 240 Zähnen hat er sich festgebissen und wird in der nächsten Stunde nicht nur etwa 30 Milliliter Blut saugen, sondern auch medizinisch wirksame Stoffe abgeben. Nach dem Abfallen des Tieres bleiben ein sternförmiger Bissabdruck und ein Jucken wie bei einem Mückenstich.

Krankenschwester Susanne Behmann hat die kleinen Sauger schätzen gelernt. Sie litt mehrere Jahre unter einer schmerzhaften rheumatoiden Arthritis in Händen und Füßen, als sie sich im Frühjahr 2013 auch noch beim Sport verletzte. Zusätzliche Diagnose: aktivierte Arthrose im Knie. Nach einer ambulanten Arthroskopie kam sie in die Klinik für Naturheilverfahren und Allgemeine Innere Medizin im St. Joseph-Stift. Hier sollen die meist chronisch erkrankten Patienten in eine schmerzfreie Phase kommen. Das versetzt sie in die Lage, Muskulatur und Gewebe aufzubauen. Denn: Arthrose verschwindet nicht einfach, aber gekräftigtes Gewebe ist weniger anfällig für neue Schmerzen und Entzündungen.

SCHMERZFREI OHNE CORTISON

In der multimodalen Arthrosetherapie setzt die Naturheilkunde unter anderem Blutegel ein. Dr. Susanne Dörffel, leitende Ärztin der Klinik, kennt die tierischen Helfer genau: »Blutegel sind kein Wundermittel, aber sie scheiden einen einzigartigen Wirkstoff-Cocktail mit

Enzymen und Blutverdünnern aus. Studien belegen inzwischen, dass die Blutegeltherapie ähnlich wirkt wie Cortisongaben – allerdings mit deutlich weniger Nebenwirkungen und zusätzlichen positiven Effekten.«

Behmann lernte in der Klinik nicht nur die Blutegel kennen. Die Kombination mit Physiotherapie, Schröpfen, Ernährungsumstellung, Entspannungsverfahren und Elektrostimulation brachte Schmerzfreiheit sowohl bei der Arthrose als auch bei den rheumatischen Beschwerden. »Besonders wertvoll war für mich, dass ganz individuell auf meine Situation eingegangen wurde. Das zog sich bis zur Entlassung, bei der ich viele hilfreiche Tipps mit an die Hand bekommen habe, die ich im Alltag auch anwenden kann«, so Behmann. Cortisonfrei sagt sie heute, ein halbes Jahr nach dem Krankenhausaufenthalt: »Ich weiß gar nicht, wie viele Jahre es her ist, dass ich so wenig Schmerzen hatte.«

Behmanns Geschichte sieht Dörffel als gutes Beispiel für die Wirkungsweise der Blutegeltherapie. Untersuchungen zeigen mittlerweile, dass 90 Prozent der chronisch Kranken danach primär beschwerdefrei sind. Nach vier Monaten sind es noch 30 Prozent. Diese halten ihren Status aber auch lange darüber hinaus. »Entscheidend ist, auch nach der Therapie am Ball zu bleiben und die Dinge, die guttun, langfristig in den Alltag zu integrieren«, so Dörffel. : rie

Kurz & knapp: Der Medizinische Blutegel (*Hirudo medicinalis*)

In der Natur kommt der Medizinische Blutegel in stehenden Gewässern Europas, Nordafrikas und Kleinasien vor. Heute steht

der Blutegel unter Naturschutz. Die Egel für den medizinischen Einsatz stammen aus einer Zucht in Biebental. Sie sind Medizin-

produkte und fallen unter das deutsche Arzneimittelgesetz. Jeder Egel darf nur ein einziges Mal eingesetzt werden.

»Nicht immer ist ein Kunstgelenk zwingend notwendig«

Dr. Bertram Regenbrecht ist Chefarzt im Zentrum für Endoprothetik, Fußchirurgie, Kinder- und Allgemeine Orthopädie und leitet das Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung in der Roland-Klinik. Über Alternativen zum künstlichen Gelenkersatz spricht er im Interview.



·: Gesundheit:Bremen: Ist bei einer Arthrose in Knie- oder Hüftgelenk immer ein künstliches Gelenk das Mittel der Wahl?

Dr. Bertram Regenbrecht: Zunächst gilt es zu klären: Wie weit ist das Gelenk bereits verschlissen? Wodurch wurde die Arthrose verursacht? Wie stark ist der Patient durch die Erkrankung belastet und eingeschränkt? Und wenn dann ein Kunstgelenk notwendig ist, muss von Fall zu Fall entschieden werden, welche Endoprothese für den Patienten geeignet ist. Aber: Nicht immer ist ein künstliches Gelenk zwingend notwendig, um dem Patienten wieder zu mehr Beweglichkeit und Schmerzfreiheit zu verhelfen.

Wieso nicht?

Vorausgesetzt, die Arthroseerkrankung wird frühzeitig erkannt und behandelt, helfen im frühen Stadium konservative Therapien dabei, die Beweglichkeit des betroffenen Gelenks zu erhalten – mit Krankengymnastik zum Beispiel. Allerdings ist eine Arthrose damit grundsätzlich nie heilbar, ihr Fortschreiten kann lediglich verlangsamt werden. Je nach Ursache der Arthrose können auch operative Eingriffe ratsam sein – ganz ohne das Implantieren eines künstlichen Gelenks.

Was bedeutet das genau?

Beinachsenfehlstellungen, also X- oder O-Beine, provozieren eine Arthrose. Betroffene belasten die Kniegelenke jahrelang falsch, sodass der Knorpel abreißt. Erkennt man die Fehlstellung früh genug und gleicht sie operativ durch eine sogenannte Osteotomie aus, kann die Arthrose verhindert werden. Auch resultieren Knie- und Hüftschmerzen oft aus einer Hüftfehlstellung, die operativ wieder »gerade-gerückt« werden kann. Häufig unentdeckt bleibt das sogenannte Impingement-Syndrom, bei dem eine Art Auswuchs am Hüftknochen schmerzhaft an der Gelenkpfanne reibt. Die Symptome ähneln denen der Arthrose, können aber bei frühzeitiger Diagnose durch einen Spezialisten per Arthroskopie und ohne Endoprothese behoben werden.



Werden Fehlstellungen in Hüfte oder Knie früh erkannt, kann Arthrose oftmals verhindert werden, weiß Chefarzt Dr. Bertram Regenbrecht.

Und wenn doch ein künstliches Gelenk notwendig wird: Gibt es besonders schonende OP-Verfahren?

Knochenschonend sind unter anderem sogenannte Kurzschafthprothesen, zum Beispiel für Kniegelenke. Minimalinvasive Zugänge, also nur kleine Hautschnitte bei der Operation, sind mittlerweile Standard in der Hüftendoprothetik. Bei geeigneten Patienten operieren wir über einen anterioren Zugang, also von vorn, und müssen keine Muskulatur oder Nervenstränge durchtrennen, um das künstliche Hüftgelenk zu implantieren. Patienten haben dadurch nach der OP weniger Schmerzen und sind sehr viel schneller wieder rehabilitierbar. Weil die hüftstützende Muskulatur durch die OP vollkommen erhalten bleibt, weisen die meisten Patienten bereits wenige Tage nach dem Eingriff ein weitgehend normales Gangbild auf. ·: yb

Gesund trainieren für alle

Fitness und Rehabilitation unter einem Dach: Mit dem Physio K ist in der Bremer Neustadt ein modernes Zentrum für gesunde Bewegung entstanden.



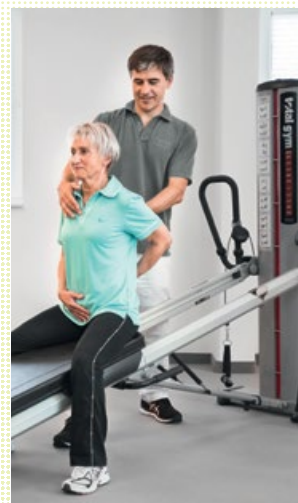
- Mehr als 650 Muskeln und 100 Gelenke sorgen dafür, dass der menschliche Körper Unglaubliches vollbringen kann. Wer sie regelmäßig trainiert, steigert Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und Gesundheit. Durch einseitige Belastung und falsche Bewegungsmuster, durch Unfälle, Muskel-, Sehnen- und Bänderverletzungen oder nach Gelenkersatzoperationen gerät der Bewegungsapparat aus dem Gleichgewicht. Physiotherapie, Ergotherapie und medizinisches Gerätetraining helfen, Schmerzen einzudämmen, wieder fit und mobil zu werden – und zu bleiben.

TRAINING MIT MEDIZINISCHEM KNOW-HOW

Mit dem Physio K hat das Rote Kreuz Krankenhaus (RKK) im März ein Zentrum eröffnet, das Fitness und Therapie verbindet. Es ist sowohl medizinisches Therapiezentrum als auch Sportstudio: »Hier dreht sich alles um die Förderung und Erhaltung der Gesundheit und die Prävention. Unser Spektrum reicht von der Krankengymnastik mit und ohne Gerät über Ergotherapie, Gerätetraining bis hin zu Reha- und Fitnesssport inklusive Kursen«, sagt Physiotherapeutin und Gesundheitsökonomin Anke Kleinik, Leiterin des Physio K. Alle Leistungen gibt es mit und ohne Rezept. Von der Nähe zum RKK mit den Schwerpunkten Rheuma, Schmerz,

Herz-Kreislauf- sowie Gelenkerkrankungen profitieren alle, die mit Sport etwas für ihre Gesundheit tun wollen – sowohl stationäre Klinikpatienten als auch ambulante Patienten mit ärztlich verordneter Therapie.

Um dieses breite Spektrum fachgerecht abdecken zu können, wurde zusätzliches medizinisch ausgebildetes Personal eingestellt. 22 Therapeuten und drei Büro- und Empfangskräfte stehen Sporttreibenden und Patienten zur Seite. Die Therapeuten erstellen individuelle Trainings- und Therapiekonzepte, Letztere nach Möglichkeit in Abstimmung mit den betreuenden Ärzten. »Die Patienten profitieren, wenn Therapie und Training auf die individuelle Krankengeschichte abgestimmt sind – das kann keine ›Muckibude‹ leisten«, betont Dr. Ingo Arnold, medizinischer Leiter des Physio K und Chefarzt der Klinik für Orthopädie und operative Rheumatologie im RKK. Wichtig ist das besonders für Menschen mit Vorerkrankungen wie beispielsweise Rheuma, chronischen Schmerzen, Osteoporose oder Arthrose. »Zu einer komplexen Erkran-



Alle Trainingsgeräte im Physio K wurden nach medizinischen Ansprüchen ausgewählt. Dr. Ingo Arnold und Anke Kleinikel leiten die im März eröffnete Einrichtung am RKK.



kung gehört eben auch eine komplexe Therapie«, so Arnold. »Unser Team versetzt die Besucher in die Lage, eigenverantwortlich und medizinisch fundiert etwas für die Gesundheit zu tun.«

MODERNE 700 QUADRATMETER FÜR DIE GESUNDHEIT

Das Physio K liegt im ersten Stock des Forum K an der Osterstraße 1a. Hier stehen Sportlern und Patienten helle Trainingsräume und moderne medizinische Trainingsgeräte zur Verfügung – Seeblick und Coffeecorner inklusive. Es gibt Räume für Einzelanwendungen, Massagen und Lymphdrainage, einen Bereich für Ergotherapie, Krankengymnastik an Geräten und einen großen Kursraum. Nebenan im RKK befinden sich die Kältekammer und das große Bewegungsbad.

Herzstück aber ist die zentrale Trainingsfläche mit verschiedenen Übungsgeräten für Kardio- und Krafttraining. Vom Laufband bis zum Ganzkörpertrainer entsprechen sie medizinischen Ansprüchen: »Die meisten Geräte arbeiten

mit Zugbewegungen anstelle von Druck- und Pressbewegungen. Das schont die Gelenke«, erläutert Arnold. Zudem zeichnen die Liegefahrräder, Handergometer und Kraftgeräte für Rücken, Beine und Bauch Daten zur Trainingsintensität auf. So können die mit den Therapeuten vereinbarten Trainingsziele jederzeit nachgeprüft werden. »Klare Ziele helfen gerade Anfängern, motiviert zu bleiben und ein gesundes Maß zu halten«, weiß Leiterin Kleinikel und ergänzt: »Training ist heute nicht mehr nur etwas für junge Leute.« Im richtigen Umfeld und mit der richtigen Begleitung trainieren Senioren heute auch an Geräten bis ins hohe Alter. Wer nicht allein trainieren möchte, wird im Kursangebot des Physio K fündig. Es reicht von Yoga, Nordic Walking, Pilates über verschiedene Rückenurse bis zu ›Ladies dance-fit 40+ und 60+‹. :: dw

Weitere Informationen zu den Angeboten des Physio K finden Sie unter www.physiok.de oder telefonisch unter 0421-55 99-316.

Das 7-Phasen-Training

Sei es der Neujahrsvorsatz oder ärztlich verordnetes Training – wer den Sport nach wenigen Wochen wieder aufgibt, hat vergebens geschwitzt. Denn der Aufbau von (verletzter) Gewebestruktur dauert rund 300 bis 500 Tage, das belegen neue Studien.

Auf dieser Erkenntnis basiert das 7-Phasen-Training, das in Bremen nur im Physio K angeboten wird. Egal, ob mit oder ohne Rezept: Jeder Teilnehmer erhält seinen individuellen, von erfahrenen Physiotherapeuten erarbeiteten Trainingsplan, der in regelmäßigen Phasen kontrolliert und angepasst wird. Der Körper wird nicht überfordert,

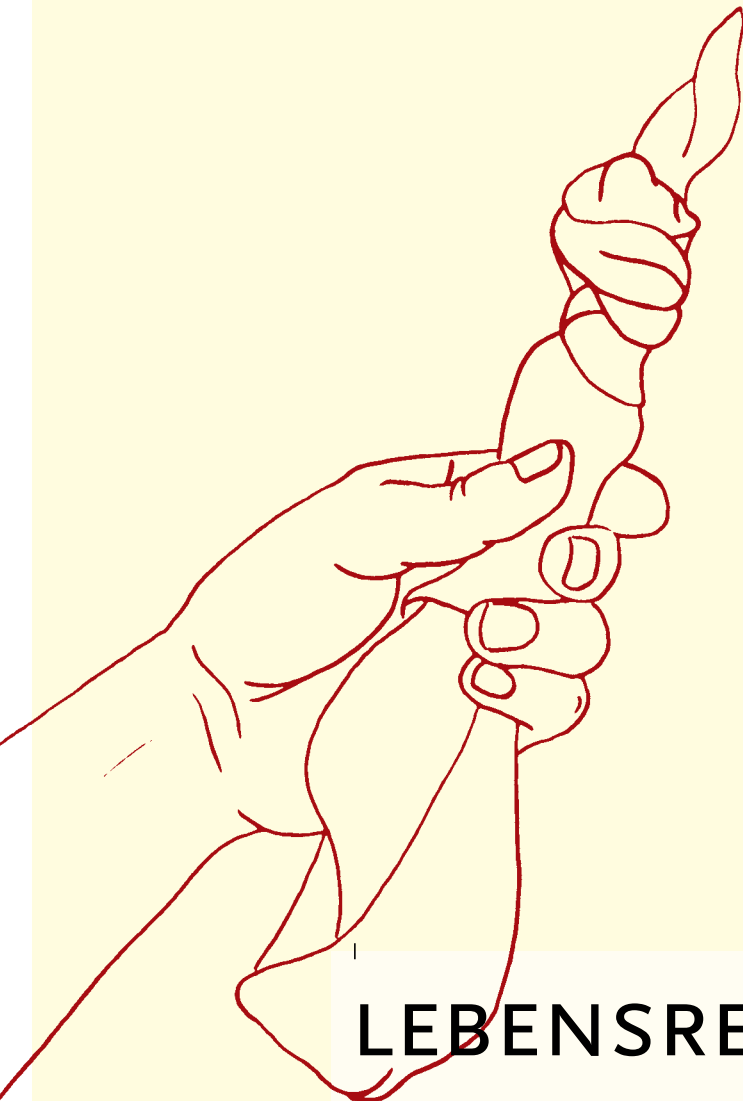
falsche Bewegungsabläufe haben keine Chance.

Jedes 7-Phasen-Training beginnt mit eingehenden Gesprächen und der bildgestützten Analyse von Bewegungsabläufen und Symptomen. In Einzelsitzungen legen Therapeut und Patient gemeinsam Ziele fest. Den individuellen Ganzkörper-Trainingsplan setzt der Patient therapeutisch begleitet zunächst sechs Wochen lang in einer Kleingruppe um.

Sitzen die Abläufe perfekt, beginnt die erste von drei freien Trainingsphasen. Im freien Training übt der Patient drei Monate lang eigenverantwortlich

und hat zwei Kontrolltermine. Im Wechsel geht es weiter: In dreiwöchigen Kleingruppenphasen wird der Trainingsplan weiter angepasst und im freien Training selbstständig umgesetzt.

Um dicke Muskeln und schnelle Erfolge geht es beim 7-Phasen-Training ausdrücklich nicht, sondern um bessere Belastbarkeit und Beweglichkeit. ›Langsam und stetig‹ lautet das Prinzip: Durch klare Ziele, die Begleitung durch medizinisch geschulte Spezialisten und die phasenweise Steigerung werden nachhaltige Erfolge für Gesundheit und Wohlbefinden erzielt.



LEBENSRETTETTER

Vorsorge

2010 erkrankten in Deutschland mehr als 65000 Männer an Prostatakrebs und mehr als 70000 Frauen an Brustkrebs, meldet das Robert-Koch-Institut. Bei beiden Geschlechtern sind diese Tumorerkrankungen an den Geschlechtsorganen die häufigsten Krebsarten – und zwar mit Abstand.

Zwar klettert die Zahl der Krebs-Neuerkrankungen jedes Jahr weiter, jedoch haben sich die Aussichten für die Patienten in den letzten Jahrzehnten deutlich verbessert. Moderne, zielgerichtete Therapien helfen, dass immer mehr Menschen Krebserkrankungen überwinden. Die Früherkennung für die häufigsten Krebsarten wird nicht nur öffentlichkeitswirksam beworben, sondern auch von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Das wirkt: Je früher bösartige Tumore erkannt werden, desto besser sind die Behandlungschancen.

Egal, ob krankhafte oder gutartige Veränderungen der Geschlechtsorgane, ihre Therapie gehört in die Hände von erfahrenen Spezialisten. Am besten sogar mehrerer: Während sich Gynäkologen und Urologen bestens mit der Anatomie auskennen, bewerten Humangenetiker beispielsweise erbliche Risiken und planen Onkologen die Chemotherapie. In den spezialisierten Zentren der Freien Kliniken Bremen arbeiten sie Hand in Hand.

Kurze Dienstwege gelten auch für die interdisziplinären Teams in der Frauenklinik des DIAKO: Chefärztin Dr. Susanne Feidicker (2. von rechts) im Gespräch mit den Gynäkologinnen Dr. Astrid Brunnbauer (links) und Katharina Schierholz sowie dem Radiologen Dr. Johannes Blietz.



Kurze Wege für Krebspatientinnen

Diagnose und Therapie aus einer Hand im Bremer Westen: Im Gynäkologischen Krebszentrum des DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus werden Patientinnen intensiv begleitet.

Diagnostizieren, therapieren, operieren und Chemotherapie in einer Hand: In der Frauenklinik des DIAKO werden sämtliche Tumore des inneren und äußeren weiblichen Genitals und der Brust behandelt. Zudem besitzt Chefärztin Dr. Susanne Feidicker die volle Ausbildungsberechtigung für gynäkologische Onkologie und damit ist die Frauenklinik Ausbildungsstätte für Fachärzte. Ergänzend besteht das zertifizierte Brustkrebszentrum des DIAKO im Juni zehn Jahre.

VERSCHIEDENE DISZIPLINEN ARBEITEN ZUSAMMEN

Dr. Susanne Feidicker betont, dass ihre Klinik nicht nur für jede gynäkologische Krebserkrankung, sondern auch schon für deren Vorstufen die geeignete Behandlung anbieten könne. Es werden Patientinnen mit Gebärmutterhals-, Gebärmutterkörper-, Eierstockkarzinomen, Vulva- und Vaginalkarzinomen behandelt. Dr. Feidicker: »An diesen Behandlungen sind Experten verschiedener Disziplinen beteiligt, von der gynäkologischen über die internistische Onkologie bis zur Radiologie und Strahlentherapie. Ferner betreuen Psycho-Onkologen und Sozialarbeiter sowie die onkologische Pflege die Patientinnen in unserem Zentrum intensiv. In jeder Phase stehen den Patientinnen sowie deren Angehörigen kompetente Ansprechpartner zur Verfügung.«

Auch die Chemotherapie wird innerhalb der Frauenklinik gemeinsam mit den internistischen Onkologen

in der interdisziplinären Tagesklinik durchgeführt. Dies erspart den Frauen viele belastende Wege.

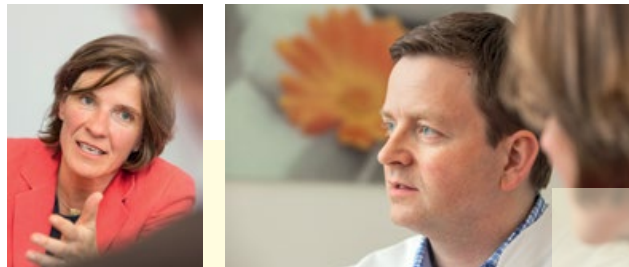
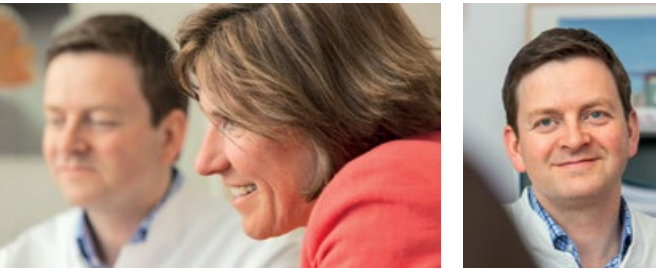
MODERNE OP-VERFAHREN

Permanent werden in der Frauenklinik die technischen Möglichkeiten bei den OP-Methoden verfeinert, von der videogestützten minimalinvasiven Operation – dies ist möglich, seit die Hochfrequenzchirurgie auch eine sichere Blutstillung erlaubt – bis hin zur großen Operation. Susanne Feidicker: »Immer wenn es möglich ist, arbeiten wir mit der sogenannten Schlüssellochchirurgie. Wir haben moderne Videotürme und Flachbildschirme, die uns mittels einer über einen kleinen Schnitt eingeführten Kamera ein reales Bild außerhalb des Körpers zeigen.« Während der Operation können die Mediziner den Operationsort am Monitor heranzoomen und so unter Umständen mit einer besseren Sicht arbeiten als beim größeren Schnitt.

Jetzt hat die Frauenklinik bei den videogestützten Operationsverfahren einen weiteren technischen Schritt gemacht. Dr. Feidicker ist froh über die damit verbundenen Möglichkeiten: »Dank der neuartigen Kamera mit VITOM®-Optik ist es möglich, mit völlig neuen Winkeln zu arbeiten. Wir können jetzt beispielsweise die gesamte Oberfläche des Gebärmutterhalses auf einem Bildschirm vergrößert darstellen. Diese optische Weiterentwicklung ermöglicht uns wiederum ein präziseres Operieren.«

»Ein Angebot, kein Muss«

Erbliches Brustkrebsrisiko haben die Frauenklinik des St. Joseph-Stift und die benachbarte Praxis für Humangenetik gemeinsam im Blick. Gesundheit: Bremen sprach mit Chefarzt Dr. Torsten Frambach und Praxisärztin PD Dr. Stephanie Spranger.



Früherkennung schafft Klarheit: Dr. Frambach und Dr. Spranger arbeiten eng zusammen.

❖ **Gesundheit: Bremen:** Warum kooperiert eine Frauenklinik mit Humangenetikern?

Dr. Torsten Frambach: In der Frauenheilkunde gibt es in vielen Bereichen eine besondere Nähe zur Humangenetik. Neben der Geburtshilfe betrifft das insbesondere Patientinnen mit erblich bedingten Krebserkrankungen. Das St. Joseph-Stift versorgt jährlich über 350 Patientinnen mit Brustkrebs-Ersterkrankungen und ist somit das größte Brustzentrum Bremens.

Dr. Stephanie Spranger: Bei fünf bis zehn Prozent dieser Patientinnen ist die Erkrankung genetisch bedingt. Dafür sprechen bestimmte Kriterien, die sich aus der Eigen- und Familienanamnese ergeben: Wie alt ist die Patientin, gibt es Brustkrebs in der Familie, ist nur eine oder sind beide Brüste betroffen? Im St. Joseph-Stift werden diese Daten schon früh und strukturiert erfasst.

Wie kommt dann die Humangenetik ins Spiel?

Frambach: In unserer Tumorkonferenz sitzen wir mit Fachärzten für Frauenheilkunde, Pathologie, Humangenetik, Strahlentherapie und Onkologie einmal die Woche zusammen und besprechen intensiv jeden Fall. Sollten die Befunde für eine Genveränderung sprechen, hat dies möglicherweise Einfluss auf die individuelle Behandlungsplanung für die Frau.

Spranger: Der »kurze Dienstweg« ist also wörtlich zu nehmen. Wir können betroffene Patientinnen früh

ansprechen und auf die Möglichkeit hinweisen, dass eine genetische Beratung und gegebenenfalls eine Blutuntersuchung auf Brustkrebs verursachende Gene sinnvoll sein könnten. Das ist ein Angebot, kein Muss! Es kann aber zur Klärung beitragen, wenn die Patientin die Frage nach dem Warum beschäftigt, nach dem Risiko eines Zweittumors und danach, ob die Angehörigen ein erhöhtes Risiko tragen.

Frambach: Eine strukturierte, intensiviertere Früherkennung in Kooperation mit den niedergelassenen Frauenärzten ist dann nicht nur für die Patientin selbst, sondern auch für ihre weiblichen Verwandten empfehlenswert.

Die Schauspielerin Angelina Jolie ist eine prominente Betroffene. Was hat ihr öffentliches Bekenntnis vergangenes Jahr ausgelöst?

Spranger: Durch Angelina Jolie ist genetischer Brustkrebs erstmals öffentlich diskutiert worden. Das hat Betroffene oder Angehörige veranlasst, sich intensiver damit zu beschäftigen, sich genetisch beraten zu lassen oder sogar einen Eingriff zu erwägen.

Frambach: Liegt bei einer Frau eine genetische Veränderung vor, sollte sie über Therapieoptionen und Früherkennungsuntersuchungen umfassend informiert sein. Bei genetisch bedingtem Brustkrebs besteht ein zusätzlich erhöhtes Risiko, an Eierstockkrebs zu erkranken. Wenn die Familienplanung abgeschlossen ist, könnten dann zum Beispiel die Eierstöcke vorsorglich entfernt werden. ❖ rie



Dank moderner Verfahren kommen Operationen auch für Risikopatienten infrage. Obwohl Patient Jürgen Moje nach einem Herzinfarkt Blutverdünner nehmen muss, konnte ihn Dr. Sommerauer an der Prostata operieren.

Endlich wieder durchschlafen

Eine gutartig vergrößerte Prostata ist nicht nur lästig, sie kann auch gefährlich werden. Die urologische Klinik im DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus schafft im OP mit risikoarmer Lasertechnik Abhilfe.

Die Erreichbarkeit einer Toilette spielte im Alltag des Kriminalbeamten Jürgen Moje (62) eine immer wichtigere und lästige Rolle. An Durchschlafen war nicht zu denken, denn auch nachts musste der Niedersachse häufig das stille Örtchen aufsuchen. Diagnose: gutartig vergrößerte Prostata. Obwohl seine Lebensqualität deutlich litt, scheute Moje lange vor einer Operation zurück – auch weil er nach einem Herzinfarkt im vergangenen Jahr gezwungen war, blutverdünnende Mittel einzunehmen.

Erst als er von den schonenden und blutungsarmen Operationsverfahren erfuhr, die im DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus eingesetzt werden, entschloss sich Jürgen Moje zur OP: »Schon beim Informationsgespräch mit Dr. Sommerauer habe ich gespürt, dass ich hier in guten medizinischen Händen bin.« An einem Montag wurde er von Dr. Martin Sommerauer, Chefarzt der Klinik für Urologie und Kinderurologie im DIAKO, operiert, bereits am Freitag derselben Woche ging es nach Hause. Voller Vorfreude auf eine durchgehende Nachtruhe.

VERÄNDERUNGEN AB DEM 40. LEBENSJAHR

Der Urologe Sommerauer weiß: Viele Männer sind von der gutartig vergrößerten Prostata betroffen, aber die wenigsten reden darüber. Etwa 40 Prozent der Männer über 65 Jahren haben deswegen Probleme, aber auch bei Jüngeren kann dies bereits der Fall sein. Die Veränderungen der Prostata beginnen schon ab dem 40. Lebensjahr. Hat die Drüse bei einem jungen Mann noch die Größe

einer Kastanie, kann sie durch Gewebewucherung an Größe und Gewicht deutlich zunehmen. Zu den damit einhergehenden typischen und oft unangenehmen Symptomen zählen ständiger Harndrang, häufiger nächtlicher Gang zur Toilette, ein deutlich abgeschwächter Harnstrahl und Nachträufeln. Kritisch wird es dann, wenn ernsthafte Probleme wie Entzündungen, Harnverhalt oder Nierenschäden auftreten.

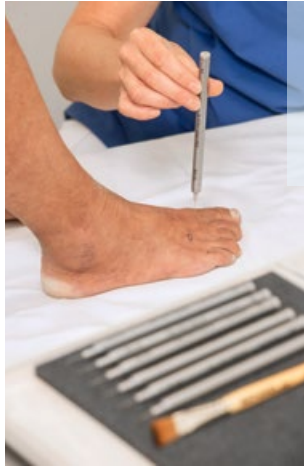
SCHONENDE LASERTECHNIK IM OP

Wenn die medikamentöse Behandlung nicht mehr greift, kann eine operative Therapie Hilfe verschaffen. In den vergangenen Jahren wurden die Operationsverfahren weiterentwickelt und sind immer schonender geworden, berichtet Dr. Sommerauer: »In der Regel operieren wir im DIAKO durch die Harnröhre. Abhängig von der Größe der Prostata setzen wir den Thulium-Laser ein, mit dem ein effektiver Gewebeabtrag erzielt wird. Alternativ wird das Gewebe bei der Plasmaresektion (bipolare TUR-P) mit einer Elektrode abgetragen. Beide Verfahren sind für den Patienten mit wenigen, vertretbaren Risiken verbunden.«

Aufgrund der hervorragenden blutstillenden Eigenschaften des Lasers kann eine Operation auch dann durchgeführt werden, wenn der Patient blutverdünnende Mittel einnehmen muss. Eine Chance, die auch Herzinfarktpatient Jürgen Moje ohne langes Zögern ergriff: Seine Prostata behandelte Chefarzt Sommerauer mittels der bipolaren TUR-P. : hai

Nervenschmerzen messbar machen

Eine neue Diagnostikmethode im Bremer Schmerzzentrum des Rotes Kreuz Krankenhaus hilft, Schmerzen zu verstehen und zu klassifizieren.



Bei der Quantitativen Sensorischen Testung kommen verschiedene Instrumente zum Einsatz. Dr. Joachim Ulma erläutert Schmerzpatient Daniel Christoph Scherweit das Vorgehen.



- Es kribbelt, brennt oder sticht und tut einfach höllisch weh: Nervenschmerzen (neuropathische Schmerzen) entstehen durch Schädigungen großer oder kleiner Nervenfasern. Ursache können Nervenerkrankungen, Verletzungen wie beispielsweise Schnitte oder Operationen, aber auch Diabetes, Gürtelrose, Alkoholismus und Chemotherapien sein. Oft bleiben die Gründe dieser Erkrankung unbekannt.

»Es war lange Zeit ein medizinisches Rätsel, warum die herkömmlichen Schmerzmittel bei einer Vielzahl von Schmerzpatienten nicht helfen«, sagt Dr. Joachim W. Ulma, Chefarzt der Klinik für Schmerzmedizin und des Bremer Schmerzzentrums im Rotes Kreuz Krankenhaus (RKK). »Während Schädigungen der dicken Nerven durch das Messen der Nervenleitgeschwindigkeit sehr wohl festgestellt werden können, entziehen sich die kleinsten Nervenfasern in der Haut dieser Routinediagnostik – dabei spielen gerade diese bei Nervenschmerzen und deren Therapie aber eine wichtige Rolle«, betont der Schmerzexperte.

EINZELTESTS IM LABOR

Im Schmerzzentrum des RKK haben Dr. Ulma und sein Team in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Forschungsverbund »Neuropathischer Schmerz« die Quantitative Sensorische Testung (QST) eingeführt. Dafür wurde eigens ein Labor eingerichtet. Hier testen die speziell ausgebildeten Fachkräfte die Funktionsfähigkeit der kleinsten Nervenfasern der Patienten und können so dem schmerz- auslösenden Mechanismus auf die Spur kommen.

Die QST besteht aus 13 Einzeltests, die mithilfe spezieller Instrumente streng standardisiert durchgeführt werden. Gemessen werden Wahrnehmungs- und Schmerzschwellen für Kälte und Wärme (mit Elektroden), für Berührung (mit feinen Glasfasern, Watte, Pinsel), Druck (mit Druckmesser), spitze Schmerzreize (mit stumpfen Metallstiften) und Vibration (mit Stimmgabel). Die Tests finden jeweils im schmerzhaften Hautareal und auf der gegenüberliegenden, nicht schmerzhaften Körperseite statt. Die Ergebnisse werden mit den Daten von gesunden Versuchspersonen verglichen, die in der Datenbank des Deutschen Forschungsverbundes hinterlegt sind.

SCHMERZEN BESSER VERSTEHEN UND BEHANDELN

»Wir können mithilfe von QST herausfinden, welcher Mechanismus dem Schmerz zugrunde liegt, und ihn im Behandlungsverlauf kontrollieren. Daraus leiten sich heute schon einige Behandlungsempfehlungen ab«, fasst Ulma den Nutzen der neuen Diagnostikmethode zusammen. Die Forschung arbeitet nun daran, neue Arzneimittel zu entwickeln, die direkt in den Schmerzmechanismus eingreifen. »QST hilft uns Ärzten und Forschern enorm, die neuropathischen Schmerzen zu verstehen und die Schmerzbehandlung mit diesem Wissen zu verbessern.« Sie verhilft aber auch dem Patienten zu der Gewissheit: »Ich habe eine Nervenerkrankung, sie ist diagnostizierbar und messbar und ich bilde sie mir nicht ein!« ·: dw

Gegen Sodbrennen und Reflux setzt Chefarzt Professor Dr. Stephan M. Freys Magnetringe ein. Diese verhindern, dass Galle und Magensäure in der Speiseröhre aufsteigen.



Magnetkraft gegen Sodbrennen und saures Aufstoßen

Ein neues Verfahren hilft Patienten mit Refluxkrankheit gegen Sodbrennen. Die Chirurgische Klinik im DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus ist eines der ersten deutschen Zentren, die es nutzen.

Über Jahre hatte Bernhard Wagner* unter saurem Aufstoßen und Sodbrennen gelitten. Anfangs war es vielleicht eine Attacke in der Woche, schließlich musste er fast täglich mit dem brennenden Gefühl umgehen, das von unten nach oben die Speiseröhre hochwanderte. »Neben dem Brennen hatte ich ein massives Druckgefühl hinter dem Brustbein und oft stieg die Magensäure bis in den Mund, gerade auch nachts. Es war sehr belastend, keine Therapie wollte greifen«, so der 57-Jährige.

JEDER ZEHNTE DEUTSCHE LEIDET UNTER SODBRENNEN

Wie Bernhard Wagner geht es etwa zehn Prozent der Bundesbürger, weiß Professor Dr. Stephan M. Freys, Chefarzt der Chirurgie im DIAKO: »Oft werden die Ursachen nicht richtig erkannt und behandelt. Die verschriebenen Medikamente können zumeist nur die Symptome, aber nicht die Ursache behandeln.« In aller Regel sei der Schließmuskel zwischen Speiseröhre und Magen zu schwach, sodass saurer Mageninhalt ungehindert in die Speiseröhre aufsteigen könne. Veranlagung und schwaches Bindegewebe könnten den Reflux begünstigen, aber auch Übergewicht, Rauchen, falsche Ernährungsgewohnheiten und Stress. »Viele Menschen haben dieses Problem, aber nur ein geringer Anteil Betroffener lässt sich deswegen systematisch untersuchen«, weiß Freys aus Erfahrung. Seit zwölf Jahren ist seine Spezialsprechstunde in der Chirurgischen Klinik des DIAKO Anlaufstelle für Patienten mit Problemen im Magen-Darm-Trakt.

Wenn Medikamente keine Besserung erzielen oder wenn trotz richtiger Medikamenteneinnahme ein Fort-

schreiten der Beschwerden auftritt, wird die sogenannte gastroösophageale Refluxkrankheit im DIAKO operativ behandelt. Mittels einer minimalinvasiven Operation wird der schwache Schließmuskel verstärkt. Dies war auch bei Bernhard Wagner der Fall. »Wir haben das sogenannte LINX®-Reflux-Management-System zur Verstärkung des Schließmuskels genutzt«, erläutert Freys. Dabei wird ein kleiner, flexibler Ring aus miteinander verbundenen Titanperlen mit Magnetkern direkt oberhalb des Magens um den zu schwachen Speiseröhren-Schließmuskel gelegt.

»Das Verfahren können wir anwenden, wenn es noch keine stark ausgeprägten anatomischen Veränderungen gibt und die Schluckfähigkeit stark genug ist, um den Magnetring zu öffnen«, so Freys. Die Anziehungskraft zwischen den Magneten hält den unteren Teil der Speiseröhre geschlossen, um einen Rückfluss von Magensäure und Galle (Reflux) zu verhindern. So wird die natürliche Barriere des Körpers gegen den ungewollten Rückfluss wiederhergestellt und die Symptome der chronischen Refluxkrankheit werden beseitigt. Sowohl das Schlucken als auch Aufstoßen oder Erbrechen werden nicht behindert, erklärt der Chirurg.

Die Implantation des Magnetringes dauert weniger als eine Stunde. Bernhard Wagner konnte direkt nach der Operation wieder problemlos schlucken und sich am darauffolgenden Tag wieder normal ernähren. ❖ hai

*Name von der Redaktion geändert.

IBZ-Spezialsprechstunde (mittwochs 10–13 Uhr),
Anmeldung unter 0421-61 02-2592

Im Austausch: Oberärztin Stephanie Wilke und Professor Teysen (2. von links) vom St. Joseph-Stift im Gespräch mit Professor Blindt (2. von rechts) und Dr. Michael Haake vom kardiologischen Zentrum im RKK. Im Hintergrund nimmt Professor Karl-Christian Koch einen Herzkathetereingriff vor.



Schulterblick ins Herz

Patienten mit Herzproblemen werden seit jeher in der Medizinischen Klinik des St. Joseph-Stift behandelt. Wird ein Herzkatheter nötig, arbeiten die Mediziner eng mit dem kardiologischen Zentrum im Rotes Kreuz Krankenhaus zusammen.

- ∴ Egal ob Herzrhythmusstörungen, koronare Herz- oder Kreislauferkrankungen – die kardiologische Abteilung im St. Joseph-Stift untersucht und behandelt ein breites Spektrum der Herz- und Kreislaufprobleme. Ein besonderer Schwerpunkt in der von Kardiologin Stephanie Wilke geleiteten Abteilung liegt dabei in der Herzschrittmachertherapie mit rund 70 Implantationen von modernen Ein- und Zwei-Kammer-Systemen im Jahr. Ebenso werden Schrittmacheraggregate stationär sowie teilstationär gewechselt. Ein Therapiebaustein, den das St. Joseph-Stift nicht selbst anbieten kann – die Herzkatheteruntersuchung –, übernimmt das kardiologische Zentrum ›Kardio Bremen‹ im Rotes Kreuz Krankenhaus (RKK).

HERZKATHETERLABOR IN DER NEUSTADT

Der Vorteil für die Patienten: Sie werden für den Eingriff in die Neustadt gebracht und kommen noch am selben Tag wieder zurück in ihr Krankbett. »Früher mussten sie komplett verlegt werden. So ist es jetzt viel angenehmer, gerade für ältere Patienten«, betont Oberärztin Wilke. Für sie ist die enge Zusammenarbeit ein echter Gewinn:

»Wir haben immer einen direkten Ansprechpartner. Ein Griff zum Telefon und ich weiß, wie alles gelaufen ist und welcher Befund sich für meinen Patienten ergeben hat.« Sollten bei einer Untersuchung einmal Probleme auftauchen, ist das Herzkatheterlabor, eines der modernsten und strahlenärmsten in Norddeutschland, mit einer mobilen Herz-Lungen-Maschine ausgerüstet. Auch die Intensivstation des Rotes Kreuz Krankenhaus steht bereit. Das gibt Sicherheit.

KOOPERATION AUF MEHREREN EBENEN

Professor Dr. Stephan Teysen, Chefarzt der Medizinischen Klinik im St. Joseph-Stift, zu der die kardiologische Abteilung gehört, sieht noch weitere Vorteile: »Das Wichtigste ist, dass wir eine fachlich wie menschlich hervorragende Betreuung leisten wollen. Es ist gut, dass wir auch bei der Fort- und Weiterbildung junger Assistenzärzte zusammenarbeiten. Unsere Assistenten können bei den Eingriffen im Herzkatheterlabor und gemeinsamen Fallbesprechungen hospitieren. Künftig soll auch die Rotation von Ärzten in die kardiologische Fachweiterbildung möglich sein.«

Professor Dr. Rüdiger Blindt, leitender Arzt im kardiologischen Zentrum des RKK, sieht in der Kooperation einen großen Vorteil für die Patienten. »Wir sind auf einem guten Weg, die hohe medizinische Kompetenz im St. Joseph-Stift und im RKK zum Vorteil der Patienten miteinander zu vernetzen und innovativste kardiologische Therapien den Patienten beider Häuser anzubieten.« ∴ rie



Weg vom Regeldienst: Das Demografie-Projekt hat im St. Joseph-Stift schon vieles verändert. Darüber freut sich auch Pflegedirektor Carsten Ludwig (Foto oben rechts).

Ausgezeichnete Zukunftsinvestition

Drei Jahre lang hat sich das St. Joseph-Stift intensiv mit den Herausforderungen des demografischen Wandels auseinandergesetzt. Nun gehen die Pflegekräfte »demogra-fit« in die Zukunft.

»Es hat viel Zeit, Kraft und Überzeugungsarbeit gekostet – aber es hat sich gelohnt!«, kommt Carsten Ludwig, Pflegedirektor im St. Joseph-Stift, ein wenig ins Schwärmen. Es geht um das Projekt »Demogra-fitte Pflege im St. Joseph-Stift«. In den Bereichen Personalstrategie, Wissensmanagement und Gesundheitsmanagement hat das Krankenhaus für seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Lösungen für die Folgen der alternden Gesellschaft gesucht.

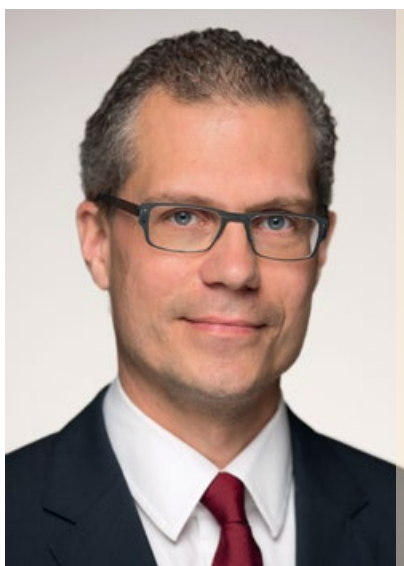
Am Abschluss des Projektes stehen nicht nur viele Maßnahmen, die umgesetzt werden: »Besonders wichtig ist, dass die Mitarbeiter über alle Hierarchieebenen achtsam für das Thema geworden sind«, so Ludwig. In der Praxis heißt das: Die Arbeit orientiert sich stärker an den Bedürfnissen der Mitarbeiter und ihrer Lebensphase. Das, was beispielsweise einem jungen Mitarbeiter wichtig ist, spielt für einen älteren vielleicht gar keine Rolle mehr. Und für beide Gruppen gilt: Wie kann man die Arbeit so gestalten, dass die Pflegekräfte bis zum Renteneintritt motiviert und leistungsfähig bleiben und sich weiterentwickeln? Eine Antwort darauf sind inzwischen etwa 120 unterschiedliche Arbeitszeitmodelle, die den Mitarbeitern entgegenkommen – weg von standardisierten Regeldiensten.

Die Pflegedirektion kann heute außerdem strukturierte Daten und ein Kennzahlensystem nutzen. »In Zeiten des ökonomischen Drucks können wir so schneller besser fundierte Entscheidungen treffen«, erklärt Ludwig. Gleichzeitig ist transparenter geworden, wo Bedürfnisse der Mitarbeiter liegen. Im Bereich der Fort- und Weiterbildung können die Mitarbeiter gezielter gefördert werden. Ein besonderes Augenmerk liegt auf den Mitarbeitern »55+«: Ihren reichen Wissens- und Erfahrungsschatz aus jahrelanger Pfl egetätigkeit gilt es für die junge Generation zu bewahren. Zum anderen sorgen vielleicht körperliche Einschränkungen dafür, dass bestimmte Tätigkeiten nicht mehr möglich sind. Alle Mitarbeiter 55+ werden deshalb nun halbjährlich zu einem Gespräch eingeladen, um ihre besonderen Bedürfnisse zu erfahren. Im großen Betriebs-sportangebot schließlich findet jeder Mitarbeiter das passende Training zur eigenen Gesunderhaltung.

Wie sehr die Pflege im St. Joseph-Stift an Profil gewonnen hat, zeigt die überregionale Aufmerksamkeit für das Projekt. Besuche vom Deutschen Krankenhausinstitut oder die Aufnahme in den »Demografie-Atlas« des Bundesministeriums für Bildung und Forschung belegen dies eindrucksvoll. : rie

Bremer Krankenhausversorgung: David gegen Goliath?

Wenn es um die Krankenhausversorgung in Bremen geht, misst die Stadt mit zweierlei Maß, meint Dr. Boris Augurzky. Der Leiter des Kompetenzbereichs ›Gesundheit‹ am Essener RWI-Institut hat im Auftrag des Steuerzahlerbundes den Gesundheitsstandort Bremen untersucht.



Dr. Boris Augurzky vom Rheinisch-Westfälischen Institut für Wirtschaftsforschung. Seine Schwerpunkte liegen auf dem stationären Gesundheitssektor, auf Fragen zur Reformierung des Gesundheitssystems und auf der Evaluation von Politikmaßnahmen.

- Die Gesundheitsversorgung ist ein teures Gut. Aufgrund der Alterung der Gesellschaft wird sie in Zukunft noch teurer und muss außerdem von immer weniger Beitragszahlern finanziert werden. Aber auch die Krankenhäuser sehen sich immer öfter Finanzierungsdefiziten gegenüber. Tatsächlich ist die wirtschaftliche Lage der Krankenhäuser derzeit sehr angespannt. 2012 hatte etwa die Hälfte der deutschen Krankenhäuser einen Jahresverlust ausgewiesen, in Niedersachsen und Bremen vermutlich sogar noch mehr. 2013 dürfte die Situation kaum anders gewesen sein. Darüber hinaus sind viele Krankenhäuser unterkapitalisiert, das heißt, sie haben in der Vergangenheit zu wenig investiert und leben zunehmend von ihrer Substanz. Eine politische Forderung muss daher sein, ausreichend investive Mittel bereitzustellen, gerade auch zur Betriebs-

und Strukturoptimierung. Bremen liegt bei der Vergabe von Investitionsfördermitteln im unteren Mittelfeld.

Allein an der Politik liegt es indessen nicht. Manche Krankenhäuser wirtschaften nicht ausreichend effizient, das heißt, sie benötigen für die Krankenhausversorgung mehr Ressourcen als andere. Dies trifft zum Beispiel auf die Gesundheit Nord (GeNo) zu. Ihr Eigentümer ist die Freie Hansestadt Bremen, wo sie einen Marktanteil von über 50 Prozent besitzt. Der Jahresverlust der GeNo belief sich 2012 auf 34 Millionen Euro bei einem Umsatz von fast 500 Millionen Euro. Ein Großteil davon ist auf betriebliche Ineffizienzen zurückzuführen. Daher wurde ein umfangreiches Sanierungsprogramm (›Zukunftsplan 2017‹) auf den Weg gebracht. Bei seiner erfolgreichen Umsetzung würde sich die wirtschaftliche Lage der GeNo verbessern. Nichtsdestoweniger wird ein jährliches Defizit in Höhe von 28 Millionen Euro auch 2017 noch fortbestehen. Selbst die finanzielle Unterstützung der Stadt Bremen in Höhe von 250 Millionen Euro sowie bereits beschlossene Finanzhilfen des Bundes für alle Krankenhäuser würden das Defizit 2017 nur auf 15 Millionen Euro senken. Eine vollständige Sanierung ist damit also nicht erreichbar. Grund dafür ist, dass der Eigentümer der GeNo Rahmenbedingungen setzt, die eine effiziente Betriebsführung verhindern. Diesbezüglich sind die freien Kliniken im Vorteil, weil ihnen weniger stark die Hände gebunden sind. Sie befinden sich jedoch auch in einem erheblichen Nachteil, weil sie auf keine Kapitalzufuhr, Defizitausgleiche oder Bürgschaften der öffentlichen Hand hoffen können. Es ist offensichtlich, dass dieser Nachteil den Wettbewerb stark verzerrt.

Im Falle Bremens wird die Wettbewerbsverzerrung sogar noch verstärkt, weil Bremen nicht nur Eigentümer der GeNo ist, sondern gleichzeitig auch trägerneutrale Behörde zur Vergabe von Investitionsfördermitteln.

Abgesehen davon, wie neutral eine Behörde, die selbst »Player« im Markt ist, sein kann – allein die Unterstützung der GeNo durch Bremen, die im Landshaushalt kumulativ mit rund 250 Millionen Euro zu Buche schlägt, belastet das ohnehin geringe Fördermittelvolumen Bremens, das in den Vorjahren nur bei rund 30 Millionen Euro jährlich lag. Offenbar wird in Bremen bei der Krankenhausversorgung mit zwei Maßstäben gemessen: Die eine Hälfte des Marktes muss mit knappen Mitteln streng haushalten, um der Bremer Bevölkerung eine hochwertige medizinische Versorgung anzubieten, während die andere Hälfte des Marktes dafür zusätzliche Landesmittel erhält. Da langfristig die Lasten aller Krankenhäuser steigen werden, besteht überdies die Gefahr, dass weniger effiziente Krankenhäuser durch öffentliche Unterstützung

am Leben gehalten werden, während effizientere Häuser ohne Unterstützung an den Rand gedrängt werden und im äußersten Fall aufgeben müssen. Die Effizienz der Versorgung würde sich verschlechtern. Da eine ineffizientere Versorgung auch einen unnötigen Mehrbedarf an Personal bedeutet, würde dies zudem den Fachkräftemangel weiter verschärfen. Sollten dann Personalstellen nicht besetzt werden können, droht eine Verschlechterung der medizinischen Versorgung.

Im Interesse seiner Bürger sollte Bremen daher den Blick auf die gesamte Bremer Krankenhausversorgung legen, nicht nur auf einen Teilmarkt. Landesmittel sollten trägerneutral zur Finanzierung von Investitionen eingesetzt werden, um der weiteren Unterkapitalisierung entgegenzuwirken. ∴

»Wann immer das Leben uns braucht«

Unter diesem Motto beteiligen sich die Freien Kliniken Bremen an einer bundesweiten Kampagne der Deutschen Krankenhausgesellschaft (DKG). Die Kampagne appelliert an die Gesundheitspolitik, gesicherte und faire Rahmenbedingungen für die hochwertige, wohnortnahe Patientenversorgung zu schaffen.

Egal ob schwerste Unfälle, Tumorerkrankungen oder Herzinfarkte versorgt werden müssen: Die vier freigemeinnützigen Krankenhäuser stehen allen Bürgern der Freien Hansestadt und Patienten aus dem niedersächsischen Umland rund um die Uhr zur Verfügung. Sie übernehmen dabei die Versorgung von über 100 000 ambulanten und mehr als 73 000 stationären Patienten im Jahr.

Darüber hinaus investieren die vier Freien Kliniken Bremen in die Zukunft des Gesundheitsstandortes Bremen, indem sie die Behandlungsangebote und Häuser fortwährend zukunftsorientiert weiterentwickeln. Das Ärztehaus »Medicum« am St. Joseph-Stift,

das Ärztehaus mit Tagungszentrum »Forum K« am Rotes Kreuz Krankenhaus, das Bewegungszentrum »activo« an der Roland-Klinik sowie das Ärztehaus am DIAKO und das Investitionsvorhaben »DIAKO 2015« im Bremer Westen sind dafür gute Beispiele. Alle Neubauten wurden und werden weitgehend in finanzieller wie unternehmerischer Eigenverantwortung realisiert. Zahlreiche Zertifizierungen in den unterschiedlichsten Fachgebieten belegen die hohe Behandlungsqualität. Für die Ausbildung des pflegerischen Nachwuchses gibt es die Bremer Krankenpflegeschule der freigemeinnützigen Krankenhäuser.

Gemeinsam mit rund 2000 weiteren Kliniken in Deutschland unterstützen die Freien Kliniken daher die Forderung der Deutschen Krankenhausgesellschaft: Die Kosten der Qualitätssicherung, die sich in Form von mehr Personal sowie höheren sächlichen und baulichen Aufwendungen darstellen, müssen refinanziert werden. Dies in den Vergütungssystemen sicher-



Die Geschäftsführer der Freien Kliniken Bremen (von links), Walter Eggers (DIAKO), Torsten Jarchow (St. Joseph-Stift), Dr. Walter Klingelhöfer (Rotes Kreuz Krankenhaus) und Dr. Hans-Joachim Bauer (Roland-Klinik), solidarisieren sich mit den Forderungen der Deutschen Krankenhausgesellschaft.

zustellen und gegenüber den Krankenkassen durchzusetzen, ist eine zentrale Erwartung der Krankenhäuser an die vom Bund angekündigte Qualitäts-offensive. »Auch in Zukunft wollen die Krankenhäuser die bestmögliche Versorgung ihrer Patienten. Das geht nicht ohne die Unterstützung der Politik. Die Kliniken brauchen verlässliche Rahmenbedingungen und ganz besonders eine faire Finanzierung«, sagt Alfred Dänzer, Präsident der DKG. »Das muss uns eine hochwertige, sichere und leistungsstarke Krankenhausmedizin wert sein.« ∴ lms

Appetit auf Sommer

Leicht und kalorienarm und trotzdem voller Vitamine und Mineralstoffe: Rezepttipps von den Ernährungsprofis der Freien Kliniken Bremen. Gesundheit: Bremen wünscht gesunden Appetit!



Stefan Schötschel, Küchenleiter und Diätassistent der Roland-Klinik:

SPARGEL-ERDBEERSALAT MIT RUCOLA

ZUTATEN FÜR DEN SALAT: 1,5 kg Spargel, 300 g Erdbeeren, 100 g Rucola, 1–2 Bund Lauchzwiebeln, 100 g Speckwürfel, 80 g Walnüsse, Parmesan

FÜR DAS DRESSING: 200 g Crème fraîche, 80 ml weißer Balsamico, 60 ml Olivenöl, Honig, Salz, schwarzer Pfeffer, Chiliflocken

ZUBEREITUNG: Spargel waschen, schälen, schräg in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser mit Zitronensaft und 1 Prise Zucker 8 Minuten kochen, abgießen. Speck anbraten. Walnüsse zerstoßen und kurz mit dem Speck braten. Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Rucola und Lauchzwiebeln waschen und in Stücke schneiden. Spargel, Erdbeeren, Lauchzwiebeln und Rucola mit dem Dressing vermengen. Zuletzt den Speck mit den Walnüssen unterheben. Zum Schluss nach Belieben mit Parmesan bestreuen.

Kathrin Born-Rickens, Diätassistentin im RKK:

ZUCCHINI-KÄSERÖLLCHEN AUF PAPRIKA-CHAMPIGNON-RAGOUT

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN: 2 rote Paprikaschoten, 1 kleine Zwiebel, 100 g Champignons, 1 Zucchini (500 g), 3 EL Basilikum, 1 Knoblauchzehe, 1 Bund Petersilie, 1 EL Semmelbrösel, 1 EL geriebener Parmesan, 100 g Frischkäse, Pfeffer, Salz, Zahnstocher zum Fixieren

ZUBEREITUNG: Paprika waschen, halbieren und würfeln, Champignons in feine Scheiben schneiden. Zwiebel in 1 TL Öl erhitzen. Paprika und Champignons dazugeben und 10 Minuten bei schwacher Hitze mitdünsten. Zucchini waschen, putzen und längs in 8 Scheiben schneiden (am besten mit der Brotschneidemaschine). Die Scheiben in Salzwasser 1 Minute blanchieren und abtropfen lassen. Den Knoblauch fein hacken und mit dem fein geschnittenen Basilikum in einer Pfanne erhitzen. Semmelbrösel dazugeben und goldgelb rösten.

Abkühlen lassen. Mit Parmesan, Frischkäse und der Hälfte des Basilikums verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchini mit der Kräutercreme bestreichen, aufrollen, mit einem Zahnstocher fixieren. 1 EL Öl erhitzen und die Röllchen ca. 3 Minuten braten. Das restliche Basilikum unter die Paprika rühren. Das Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Zucchinirollchen darauf anrichten.

Melanie Grünbergs, Ernährungsberatung in der Klinik für Naturheilkunde im St. Joseph-Stift:

RINDERHACK MIT MANGOLD UND RADIESCHEN

ZUTATEN: 200 g Rinderhackfleisch, ca. 250 g Mangold, 1 Bund Radieschen, 2 Schalotten, Butterschmalz, Vollrohrzucker, Zitronensaft, Paprikapulver, Schale einer Orange, Pfeilwurzmehl, Salz, Pfeffer, Sojasauce

ZUBEREITUNG: Mangold waschen, das Grün in Streifen schneiden und die weißen Stiele in sehr feine Streifen schneiden. Die Radieschen waschen und vierteln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Rinderhack anbraten. Fein gewürfelte Zwiebeln dazugeben, kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer, 1–2 EL Sojasauce, etwas Zitronensaft, etwas Vollrohrzucker und Paprikapulver würzen, evtl. etwas Wasser oder Weißwein zugeben. Wenn das Fleisch durchgebraten ist, den weißen Teil des Mangolds dazugeben und einige Minuten mitgaren. Zum Schluss den grünen Teil des Mangolds und die Radieschen dazugeben und noch kurz mitgaren. Nochmals abschmecken, Orangenschale hinzugeben und mit dem Pfeilwurzmehl andicken.

Peter Schneehage, Küchenleiter im DIAKO:

DUNKLER WALDBEEREN-SMOOTHIE

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN: 350 ml Orangensaft, 1 in Scheiben geschnittene Banane, 450 g Beeren (gemischte Waldbeeren wie Blaubeeren, Himbeeren, Brombeeren, TK)

ZUBEREITUNG: Alle Zutaten in einem Mixer oder einer Küchenmaschine pürieren. Auf Gläser verteilen und servieren.

Wie halten Sie sich fit, Frau Cordes?

Frau Cordes, wie fit fühlen Sie sich gerade?

So fit wie lange nicht mehr. Seit einiger Zeit habe ich meine alte Leidenschaft, das Reiten, wieder aufgenommen. Außerdem mache ich Yoga, einmal die Woche Fitness und – ganz wichtig – täglich mehrmals Handstand.

Als Visite-Moderatorin berichten Sie über die unterschiedlichsten Krankheitsbilder. Macht Sie das achtsamer in Bezug auf die Signale des eigenen Körpers?

Teils ja. Bei Spannungskopfschmerzen zum Beispiel weiß ich, dass ich zu viel gemacht habe, und steuere dagegen. Manchmal lasse ich Sachen allerdings auch schleifen. Mein rechter großer Zeh hat ein Jahr lang wehgetan. Warum, weiß ich nicht, aber glauben Sie nicht, dass ich damit zum Arzt gegangen bin. Zum Glück hat sich die Sache inzwischen von allein wieder gegeben.

Livesendungen verzeihen keine Fehler. Was tun Sie, um »auf den Punkt« fit und konzentriert zu sein?

Möglichst am Sendetag ausschlafen und sich nicht mit überflüssigen Dingen befassen. Aber was Fehler in der Sendung betrifft, so ist das nichts Schlimmes. Zuschauer mögen es sogar, wenn nicht immer alles glatt läuft.

Wie entspannen Sie nach einem anstrengenden Drehtag?

Indem ich mir von meinem Mann und den Kindern erzählen lasse, was bei ihnen tagsüber so gelaufen ist, und den Katzen ein paar Streicheleinheiten zukommen lasse.

Medizinische Fortschritte sind häufig Thema in der Sendung. Welche Entwicklung hat Sie persönlich am meisten beeindruckt?

Die Fortschritte in der Kardiologie zum Beispiel: Stents, intelligente Herzschrittmacher und Medikamente tragen unter anderem dazu bei, dass auch herzkranken Menschen lange leben. Faszinierend auch die Möglichkeiten von Orthopädie und Chirurgie, Menschen mit künstlichen Gelenken bis ins hohe Alter mobil bleiben zu lassen. Und, und, und. Es gibt viele weitere tolle Beispiele.

Telefonisch, per E-Mail oder im Chat können sich die Zuschauer zu den Themen der Sendung äußern. Haben sich die Fragen der Zuschauer in 16 Jahren Visite verändert?

Vielen Menschen ist mittlerweile klar, dass sie sich Gesundheit nicht einfach beim Doktor abholen können, sondern selbst auch einiges dafür tun müssen. Andererseits sind Zuschauer teilweise ziemlich anspruchsvoll. Als Gebühren-

zahler erwarten sie von uns Behandlungsanweisungen und gezielte ärztliche Empfehlungen. Aber so etwas können und dürfen wir natürlich nicht leisten.

Welche Ratschläge befolgen Sie, um gesund zu bleiben?

Ich esse gesund und einigermaßen maßvoll. Außerdem bewege ich mich so oft es geht.

Was sind die wichtigsten Quellen für Ihr Wohlbefinden?

Harmonie in Familie und Freundeskreis sowie die Balance zwischen körperlicher Anstrengung und Entspannung sind für mein Wohlbefinden extrem wichtig.



Seit 1998 ist die Hamburgerin Vera Cordes das Gesicht des NDR-Gesundheitsmagazins »Visite«. Zuvor machte sie Station bei Zeitungen sowie verschiedenen Hörfunk- und TV-Sendern. Für ihre unabhängigen und kritischen Berichte zu Medizinthemen wurden Cordes und das Visite-Team mehrfach ausgezeichnet – darunter in diesem April mit dem Preis für Wissenschaftsjournalismus der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie. Visite läuft dienstags um 20:15 Uhr im NDR.



HAAKS GESUNDE WELT

Warum Fußball-Gucken gesund ist

Na ja, weil einem vor dem Fernseher nicht die Knochen zerschlagen werden können wie den Spielern auf dem Feld, ist eine Antwort. Aber darum geht es nicht. Es geht auch nicht darum, dass eine siegende deutsche Mannschaft das Selbstwertgefühl vieler Zuhausegebliebener erhöht. Die Weltmeisterschaft im Fernsehen zu erleben hat gesundheitliche Aspekte, auf die man nicht leicht kommt, die aber bedenkenswert sind.

22 Männer rennen einem Ball hinterher und dem Zuschauer entgeht kein Spielzug. Da kann mir keiner was erzählen: Was ich sehe, das seh ich. Anders ausgedrückt: Ich behalte 90 Minuten lang die vollkommene Kontrolle über das Geschehen auf dem grünen Rasen. Genau in diesem Gefühl steckt das Gesunde am Fußball-Gucken.

Leben wir doch in einer Welt, in der wir in immer mehr Bereichen die Kontrolle verloren zu haben meinen. Im privaten wie im politischen Leben. Nichts ist mehr sicher, alles kann morgen ganz anders sein. Wahr oder unwahr, wer weiß das schon? Dies Lebensgefühl ist ungemein schwächend und, wie die Psychologen wissen, in zunehmendem Maße an ernstesten Erkrankungen mitbeteiligt. Da kommt die Fußball-WM gerade recht. Beim Gucken Sicherheit tanken, im Falle einer Niederlage immerhin gesehen haben, wie es passiert ist ...

Klaus Haak war lange Jahre TV-Journalist bei Radio Bremen und arbeitet heute als Gesundheitsberater.

DIAKO

Für (werdende) Eltern und Kinder:

Rund um die Geburt – Informationsveranstaltung mit Besichtigung von Kreißsaal und Mutter-Kind-Station; Geburtsvorbereitung; Wassergymnastik für Schwangere; Rückbildung; Baby- und Kleinkindschwimmen; Singen – toben – turnen; Spielkreise; Stillcafé; Entspannungstraining für Kinder von 10 bis 14; Erste-Hilfe-Grundwissen für Eltern, Großeltern... u. a.

Weitere Kurse: Grillen einmal ohne Fleisch; Entspannte Augen – Entspannter Mensch; Hanteltraining; Fit-Mix; Autogenes Training; Burn-out-Prävention; Fit mit dem FLEXI-Bar; Aqua Aerobic; Muskelentspannung; Gerätetraining; Wassergymnastik; Achtsamkeit – bewusst und achtsam durch das Leben gehen; Aqua Zumba für übergewichtige Frauen; Pilates und Wirbelsäulengymnastik; Shibashi; Wirbel säulengymnastik; Zumba Gold; Aqua Zumba; Bachblüten; Gedächtnistraining u. a.

Vorträge: 24.6. Schlafstörungen; 16.9. Cranio-Sacrale-Osteopathie; 18.9. Adipositas; 25.9. Sodbrennen – Chirurgische Therapie; 2.10. Erkrankter Gebärmutterhals
Jeweils 18 Uhr

Bildungsurlaube: 16.–18.6. Gesund und fit im Alltag; 23.–27.6. Rücken stärken mit Pilates

Sprechstunden: Übergewichtige; Übergewichtige Kinder; Übersäuerung u. a.

Anmeldung 0421-61 02-21 01 und www.diako-bremen.de

Interdisziplinäres Bauchzentrum
Infos, Anmeldung 0421-61 02-25 92 und www.diako-bremen.de

ST. JOSEPH-STIFT

Elternschule: Geburtsvorbereitungskurse für Frauen/Paare; Fitness & Kondition; Geburtsvorbereitende Akupunktur; Yoga für Schwangere; Fitness und Kondition für Schwangere; Rückbildungsgymnastik (auch mit Kind); Säuglingspflege; Babymassage; Mein Baby lernt essen; Musikgarten; Stillcafé
Infos, Anmeldung 0421-347-1388 und www.sjs-bremen.de

Kurse physicum proFamily: Qigong für Schwangere; Entspannung für Schwan-

gere und Mütter; Wassergymnastik für Schwangere; Rückbildung im Wasser; Baby-/Kleinstkindschwimmen; Erste Hilfe für Babys/Kleinkinder; PEKiP; DELFI®; Singen und Bewegung für Babys; Singen in der Schwangerschaft
Infos, Anmeldung 0421-347-1385 und www.sjs-bremen.de

Kurse physicum proMove: Aquafitness; Hatha-Yoga in den Wechseljahren; Qigong; Bauch-Oberschenkel-Po-Gymnastik; Callanetics; Fitness und Gymnastik; Alexander-Technik; Progressive Muskelentspannung; Präventives Nackentraining; Rücken- und Wirbelsäulengymnastik 60 plus; Pilates mit Schwerpunkt Beckenboden; Tanz und Bewegung zur Burn-out-Prävention; Antistress-Training; Nordic Walking; Zumba; Gerätetraining

Infos, Anmeldung 0421-347-1653 und www.sjs-bremen.de

Vortragsreihe »Medizin am Mittwoch«:

18.6. Naturheilkundliche Therapien bei Arthrose; 9.7. + 5.11. Demenzinforend; 23.7. Diabetisches Fußsyndrom; 1.10. Sigmadivertikulitis

Infos, Anmeldung 0421-347-1936 und www.sjs-bremen.de

Kreißsaalführung ohne Anmeldung
Jeden Do. 18:30 Uhr

Werkschau

Acrylmalerei von Margrit Schneider
Bis 15.7. | Galerie Brunnenhof

ROLAND-KLINIK

Vorträge

18.6. Halswirbelsäulen-Syndrom
23.7. Moderne Fußchirurgie
17.9. Die alternde Wirbelsäule
7.10. Verhalten nach der Hüft- und Knie-Operation (Endoprothese)
15.10. Mikroinvasive Operationsmethoden in der Handchirurgie

Jeweils 17:30 Uhr | Anmeldung jeweils am Tag vor der Veranstaltung ab 9 Uhr
0421-8778-330 | Bewegungszentrum activo, Roland-Klinik

ROTES KREUZ KRANKENHAUS

Architektur und Ornament

Ausstellung mit Gemälden und Skulpturen aus der Kunstsammlung des RKK
Bis 28.9. | Café K im RKK

Physio K am RKK

Krankengymnastik, Massage, Lymphdrainage, Ergotherapie, Gerätetraining, Bewegungsbad, Kältekammer u. v. m.

Kurse für den Rücken: Cycle-Fitness und Ausdauertraining; Pilates & Stretching; Fitness mit Yoga; Eutonie und Qigong; Rückenschule nach KddR; Tanzimprovisation und Dance-fit ab 40 und ab 60; Salsa Latin Dance; Gymnastik für den Nacken-Schulter-Bereich
Physio K am RKK | Infos, Anmeldung 0421-55 99-316 und www.physiok.de

für Ärzte: »not only« Doctor's Day

ZVK-Anlage – was gibt die KRINKO-Leitlinie vor?

2.7. | 16–17:30 Uhr | Forum K/Tagungszentrum |
Infos, Anmeldung: 0421-55 99-1379

Vortrag: Knie- und Hüftgelenkersatz

16.7. | 14 Uhr | Forum K/Tagungszentrum
Infos, Anmeldung 0421-55 99-501

Rheuma-Forum zum Weltrheumatag

Kurzvorträge, Fragestunde, Infostände mit Rheuma-Liga, Experten aus Klinik und Praxen, Selbsthilfegruppen

8.10. | 17–19 Uhr | Forum K/Tagungszentrum | Infos 0421-55 99-511

Tag der offenen Tür im Bremer Gefäßzentrum

Kurzvorträge, Videos, Beratung, Vorführungen u. v. m.

11.10. | 11–15 Uhr | Forum K/Tagungszentrum | Infos 0421-55 99-841

IMPRESSUM

Idee + Redaktion: Christina Müller, Lisa Schmees, textpr+, www.mueller-text-pr.de

Autorinnen und Autoren dieser Ausgabe:

Yvonne Bries (yb), Ingo Hartel (hai), Silvia Rievers (rie), Lisa Schmees (lms), Dorothee Weihe (dw)

Abbildungsnachweis:

Elithera (S. 10, 11), Christian Haase (S. 04), Ingo Hartel (S. 15), Alasdair Jardine (S. 04), Fabiane Lange (S. 04), Kay Michalak (S. 18), NDR/Klaus Westemann (S. 23), Silvia Rievers (S. 21), Rotes Kreuz Krankenhaus (S. 11), Milena Tsochkova (S. 12), Nikolai Wolff (S. 01, 05–09, 13, 14, 16, 17, 22), Tristan Vankann (S. 23), Uwe Völkner/Fotoagentur FOX (S. 19)
Gestaltung: oblik / visuelle kommunikation, www.oblik.de

Konzept: Beate Hoffmann, Imke Zimmermann, Bremer Medienbüro, www.bremer-medienbuero.de

Druck: Müller Ditzen AG

