

# Gesundheit: BREMEN

TITELTHEMA

## Zurück ins Spiel

Schnell wieder fit nach Sportverletzungen :: S.05

SPEZIAL

## Der Knie-Fall

Was tun, wenn das Kniegelenk nicht mehr mitspielt? :: S.13

DIAKO EV. DIAKONIE-KRANKENHAUS :::::

ST. JOSEPH-STIFT :::::::::::::::::::::

ROLAND-KLINIK :::::::::::::::::::::

ROTES KREUZ KRANKENHAUS :::::

# Liebe Leserinnen und Leser,

das Jahr 2020 steckt voller sportlicher Highlights. Sportfans können sich auf die Fußball-Europameisterschaft, die Leichtathletik-EM in Paris oder die Olympischen Sommerspiele in Tokio freuen. Auch wir starten sportlich in dieses Jahr. In unserem Titelthema erfahren Sie, warum eine Sportverletzung kein Grund zum Aufgeben ist: Die Freien Kliniken Bremen helfen Profis, Amateuren und Hobbysportlern wieder auf die Beine.

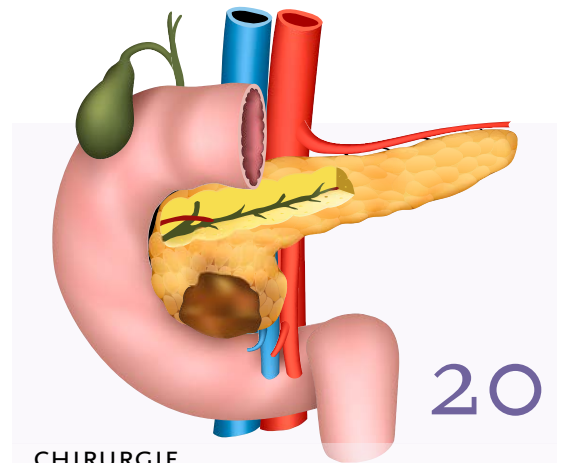
Es knirscht, schmerzt oder sticht – Beschwerden im Knie sind so vielfältig wie ihre möglichen Ursachen. Neben Sportverletzungen kommen unter anderem auch Arthrose oder Rheuma als Auslöser infrage – und manchmal hilft nur eine OP gegen die Beschwerden. In unserem Spezial erfahren Sie mehr über die modernen Behandlungen, die Betroffenen endlich wieder ein schmerzfreies Leben ermöglichen.

## Ihre Redaktion

Um die Lesbarkeit der Texte zu erleichtern, verzichten wir auf die weiblichen Formen. Wenn wir von Patienten schreiben, sind unsere Patientinnen selbstverständlich auch gemeint.



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



## CHIRURGIE

Eine seltene Diagnose  
Therapie von Bauchspeicheldrüsen-  
krebs im St. Joseph-Stift



## KNIEPROBLEME

»Die Reha beginnt direkt  
im Aufwachraum«

Neuartige Kniebehandlung  
in der Roland-Klinik

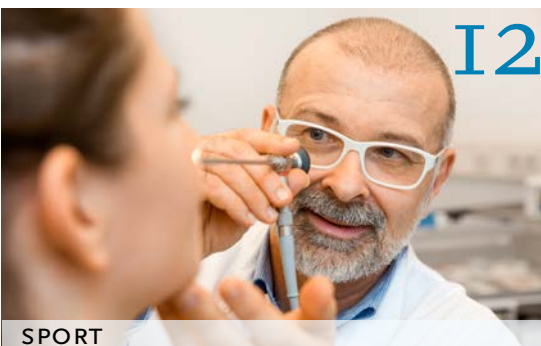
Über die Vorteile frühzeitiger Mobilisation



SPORTVERLETZUNGEN

## Eine Frau kämpft sich durch Heilung von Sportverletzungen im RKK

Ganzheitlicher Ansatz bei der Behandlung von Profis  
und Hobbysportlern



SPORT

## Auf die Nase kommt es an Richtig durchatmen im DIAKO

04 Neues aus den Kliniken

TITELTHEMA

## 05 Zurück ins Spiel

Schnell wieder fit nach Sportverletzungen

06 **Schlüsselbeinbruch** Nach sechs Wochen wieder  
im Rennen07 **Neuartige Kreuzband-OP** Was ab ist, ist ab?08 **Meniskus-Riss** Eine Frau kämpft sich durch10 **Alterstraumatologisches Zentrum** Schnelle Heilung  
bei Knochenbrüchen11 **Bewegungs-Tipps** Kostenlos und draußen:  
Sport in Bremen12 **Erneuerung der Nasenseidewand** Bessere Nasen-  
atmung für Ausdauersportler

SPEZIAL

## 13 Der Knie-Fall

Wenn das Kniegelenk nicht mehr mitspielt

14 **Knie-OP** »Die Reha beginnt direkt im Aufwachraum«15 **Künstliches Kniegelenk** Wann Patienten ein  
neues Gelenk brauchen16 **Moderner Kniegelenkersatz** »Sport gehört für viele  
Menschen zur Lebensqualität«

GESUNDHEIT UND GESELLSCHAFT

17 **Anlaufstelle für Notfallpatienten** Bessere Versorgung  
für Notfälle

PATIENTENSERVICE

18 **Mehr als nur Medizin** Eine echte Bereicherung

GESUNDHEIT UND GESELLSCHAFT

20 **Bauchspeicheldrüsenkrebs** Eine seltene Diagnose22 **Darmkrebszentrum** Bessere Heilungschancen  
für Patienten mit Darmkrebs

23 Medizinische Schwerpunkte der Freien Kliniken Bremen

23 Til Mettes Diagnose

24 Termine, Veranstaltungen, Impressum

Noch mehr Spannendes aus den  
Freien Kliniken Bremen finden Sie unter:  
[www.freieklinikenbremen.de](http://www.freieklinikenbremen.de)  
und auf: [facebook.com/freieklinikenbremen](https://facebook.com/freieklinikenbremen)





DIAKO

## Vereinbarkeit von Beruf und Familie

Das DIAKO wurde im Januar erneut als familienfreundliches Unternehmen ausgezeichnet und erhielt für weitere drei Jahre das Zertifikat ›berufundfamilie‹. Laut Geschäftsführer Walter Eggers macht das DIAKO seinen Mitarbeitern viele Angebote, die die Vereinbarkeit von Beruf und Familie ermöglichen. Vorbildlich sei die Klinik beispielsweise in Fragen der finanziellen Hilfen wie Kinderzuschläge und Betreuungsunterstützung.

DIAKO

## Neuartige OP an der Wirbelsäule

Dr. Martin Lewandowski, Chefarzt für Unfall- und Wirbelsäulenchirurgie, hat im DIAKO eine für Bremen neue OP-Methode etabliert. Es handelt sich um einen ›Schlüsselloch-Zugang‹ zur vorderen Wirbelsäule und zu den Bandscheiben von der Seite, auch XLIF (Extreme lateral intervertebral fusion) genannt. Bisher war ein großer Eingriff durch den Bauch nötig, um die vordere Wirbelsäule zu erreichen. Mit dem neuen minimal-invasiven Verfahren erfolgt der Eingriff deutlich schonender.

ST. JOSEPH-STIFT

## Neues Ärztehaus entsteht

Das Gesicht der Schwachhauser Heerstraße verändert sich: Links neben der Kapelle von 1910 ist das ehemalige Wohnheim der Ordensschwester verschwendet und hat Platz gemacht für ein Ärztehaus. Dazwischen entsteht ein Glasgang, der den Blick auf den Patientengarten freigibt. Insgesamt werden in den kommenden fünf Jahren 40 Millionen Euro für die bauliche Entwicklung investiert, etwa für die Erweiterung und Sanierung des großen Bettenhauses.

ST. JOSEPH-STIFT

## Angehörigenfreundliche Intensivstation

Die interdisziplinäre Intensivstation des St. Joseph-Stift ist von Pflege e.V. als ›angehörigenfreundliche Intensivstation‹ rezertifiziert worden. Seit 2011 bestätigt das Siegel die große Unterstützung des Intensivteams für Patienten und Angehörige in dieser schwierigen Lebenssituation. Die uneingeschränkte Öffnung der Station für Angehörige ermöglicht so eine Atmosphäre, die wesentlich zur Genesung beiträgt.



ROLAND-KLINIK

## Mit Expertise gegen das Delir

Konfus bis hin zu Halluzinationen oder psychomotorischen Störungen: Ein Delir, ein vorübergehender Verwirrheitszustand, kann sich innerhalb von Stunden entwickeln und betrifft häufig ältere Patienten nach großen chirurgischen Eingriffen. Um dem vorzubeugen und die Versorgung älterer Personen in der Orthopädie zu verbessern, kooperiert die Roland-Klinik mit dem Zentrum für Geriatrie und Frührehabilitation des St. Joseph-Stift. Gemeinsames Ziel: Entwicklung präventiver Maßnahmen. Aktuell hat die Roland-Klinik dafür eine eigene Station mit der Möglichkeit eines gemeinsamen Aufenthalts für Patienten und Angehörige eingerichtet.



ROLAND-KLINIK

## Ausbildung in der Roland-Klinik

Ab August und Oktober 2020 bietet die Roland-Klinik Ausbildungsplätze als Pflegefachkraft und Medizinische Fachangestellte (MFA) an. Die Azubis erlernen Inhalte der Alten-, Kranken- und Kinderkrankenpflege. Nach Abschluss der Pflegeausbildung sind sie berechtigt, EU-weit zu arbeiten. MFAs bildet die Klinik im Ambulanten Zentrum in Rotation mit anderen Klinikbereichen aus. Wer sich in einem spezialisierten Haus mit kurzen Wegen entwickeln möchte, wendet sich an Pflegedirektor Jens Bergmann ([jbergmann@roland-klinik.de](mailto:jbergmann@roland-klinik.de)).

ROTES KREUZ KRANKENHAUS

## 50 Jahre Dialyse

1969 wurde im RKK in Bremen eine der ersten Dialyse-Einrichtungen Norddeutschlands eröffnet. Aufgabe der Dialyse ist es, das Blut von Abfallprodukten zu befreien und zu entgiften, wenn die Nieren diese Arbeit nicht mehr leisten können. Das Team des Dialysezentrums beglückwünschte Ende 2019 Brigitte H. zu ihrem deutschlandweit seltenen Jubiläum: Die Patientin kommt seit genau 40 Jahren mehrmals in der Woche zur Blutwäsche ins RKK.



ROTES KREUZ KRANKENHAUS

## Neuer Chefarzt

Dr. Alexander Friedemann ist neuer Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie im RKK. Der 53-jährige Fachmann für Chirurgie und Bauchchirurgie, zuletzt bereits kommissarischer Leiter der Klinik, verfügt über große Erfahrung in der minimalinvasiven Chirurgie. Seine Schwerpunkte: die Behandlung von Darmtumoren/chronisch entzündlichen Darmerkrankungen, Refluxerkrankungen sowie die Therapie von Hernien und Adipositas.

# Zurück ins Spiel

Es gibt ein Mittel, das Körper und Seele gleichermaßen guttut. Das Krankheiten entgegenwirkt oder schneller heilen lässt. Jeder kann es sich leisten und obendrein bringt's auch noch Spaß. Klingt zu gut, um wahr zu sein? Dieses Heilmittel gibt es wirklich – bewährt und bekannt unter dem Namen **Sport**.

Ganz ohne Risiken ist das Mittel jedoch nicht, denn natürlich kann es bei sportlichen Aktivitäten zu Verletzungen kommen. Das ist aber noch lange kein Grund zum Aufgeben: Innovative Behandlungsmethoden helfen dabei, Profis oder Hobbysportler schnell wieder auf die Beine zu bringen.

# Nach sechs Wochen wieder im Rennen

**DIAKO** Michael Hahn ist rasant unterwegs – mit seiner Aprilia nimmt er an Rennen in ganz Europa teil. Als er sich in Tschechien schwer am **Schlüsselbein** verletzte, wollte er vor allem eines: schnell wieder zurück auf die Rennstrecke.

❖ Michael Hahn fuhr bei einem HR-Cup-Rennen im tschechischen Brünn mit, als es passierte. In einer Linkskurve stürzte er mit seiner Maschine. Bei Tempo 100 schlitterte er über die Strecke und flog über die Seitenbegrenzung. Die Folge: ein Trümmerbruch des linken Schlüsselbeins. Der Unfall traf den semiprofessionellen Motorsportler doppelt. Er war verletzt und die Rennsaison, für die er lange trainiert hatte, schien beendet.

— Nach der Erstbehandlung durch das Medicalcenter an der Rennstrecke war klar, dass das Schlüsselbein operiert werden musste. Seine Frau brachte ihn im Wohnmobil zurück nach Bremen ins DIAKO. Dr. Martin Lewandowski, Chefarzt für Unfall- und Wirbelsäulenchirurgie, stellte fest, dass es sich um eine mehrfache Fraktur des Schlüsselbeins handelte. Eine solche Verletzung geht in der Regel mit einer langwierigen Heilung einher.

— »In einer gut einstündigen Operation brachten wir die gebrochenen Knochenteile wieder in die richtige Position und sicherten sie mit einer winkelstabilen Titanplatte«, erläutert



Dr. Martin Lewandowski, Chefarzt für Unfall- und Wirbelsäulenchirurgie und Leiter der Zentralen Notaufnahme



Der passionierte Motorsportler Michael Hahn mit seiner 1000-Kubik-Aprilia auf der Rennstrecke

Michael Hahn (Mitte) mit zwei Rennfahrer-Kollegen



Lewandowski. »Die Winkelstabilität des Implantates ermöglicht einen bewegungsfreien Verbund von Platte, Schraube und Knochen und damit die sofortige Mobilisation der Patienten.« Die Platte, so der Unfallchirurg, habe einen weiteren Vorteil. Fest verschraubt mit den Knochenanteilen hält sie selbst Abstand zum Knochen. »Dies verbessert die Knochenheilung, weil die für die Durchblutung wichtige Knochenhaut nicht gequetscht wird.«

— »Ich habe mich nach der Operation bestens gefühlt und konnte schon am nächsten Tag selbstständig das T-Shirt ausziehen«, erzählt Hahn. »Da hat sogar Dr. Lewandowski gestaunt, der wirklich tolle Arbeit geleistet hat.« Nach der OP wollte Hahn wissen, ob es möglich sei, drei Wochen später ein letztes Wertungrennen zu fahren, um sein Saisonziel zu erreichen. »Aber Dr. Lewandowski hat

abgeraten und meine Frau hat ihn unterstützt«, erinnert sich der sportliche Mittfünfziger. Damit war der Traum von der Meisterschaft geplatzt. Da die Heilung aber sehr gut verlief, wagte er sich sechs Wochen nach dem Unfall wieder mit seiner 1000-Kubik-Aprilia auf die Strecke.

— »Auf der Rennstrecke ist seitdem alles gut gegangen, aber ein Unfall mit seinem E-Bike stellte im vergangenen Jahr die Titanplatte in seiner Schulter auf die Probe. Als er einem Kind ausweichen musste, stürzte er vom Fahrrad. Wieder auf die linke Seite. »Doch die von Dr. Lewandowski handgedengelte Titanplatte am Schlüsselbein hat gehalten«, sagt der Bauingenieur. Die erlittene Schultergelenksprengung will er wieder im DIAKO operieren lassen. Aber erst, wenn die diesjährige Rennsaison beendet ist. ❖ hai



# Was ab ist, ist ab?

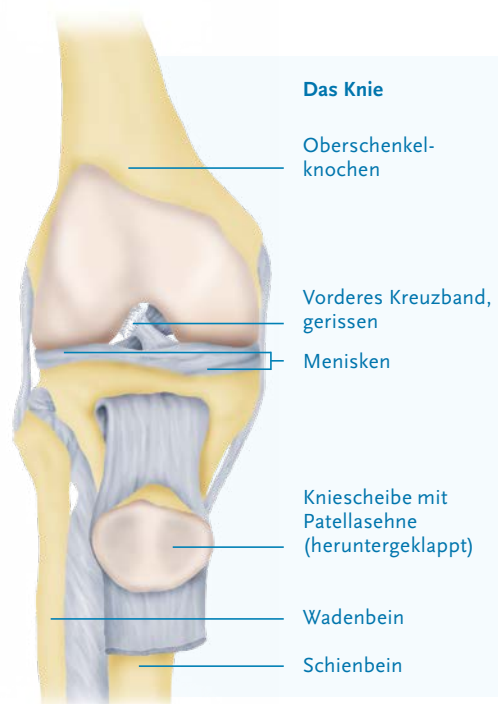
**ROLAND-KLINIK** Wenn das vordere Kreuzband reißt, kann es unter bestimmten Voraussetzungen wieder genäht werden – und muss nicht immer einem Ersatz weichen.

- Knack! Gerissen. Meist trifft es Sportler – Profis wie Amateure – dynamischer Sportarten wie Fußball oder Handball. Ein gerissenes Kreuzband kann aber auch durch eine falsche Bewegung in jeder anderen Lebenslage vorkommen. »Das vordere Kreuzband sorgt im Kniegelenk dafür, dass auch bei hoher Belastung alles in der Spur bleibt«, sagt Dr. Rüdiger Ahrens, Chefarzt im Zentrum für Schulterchirurgie, Arthroskopische Chirurgie und Sporttraumatologie der Roland-Klinik. Beim Gehen, Laufen, Treppensteigen oder anderen Alltagsbewegungen stabilisieren auch umliegende Muskeln das Kniegelenk. Einer zu hohen Belastung – etwa beim Sport – halten sie aber nicht immer stand, weshalb sie die Unterstützung des vorderen Kreuzbandes benötigen.

## NAHT STATT PLASTIK

— Auf das »Knack« sollte möglichst schnell eine Magnetresonanztomografie (MRT) folgen. Laut Ahrens untersuchen die Ärzte so, ob das vordere Kreuzband »günstig« gerissen ist und ob Begleitverletzungen vorliegen. »Befindet sich der Riss direkt am Oberschenkelknochen, können wir nähen«, betont der Experte. Diese Technik sei neu und könne eine Kreuzbandplastik ersetzen. Meist reißt das Kreuzband mittig oder am Oberschenkelknochen. Bisheriger Standard ist die Kreuzbandplastik – unabhängig davon, an welcher Stelle sich der Riss befindet. Dafür wird eine Sehne an anderer Stelle entnommen und zu einem neuen Kreuzband umfunktioniert, medizinisch als »Plastik« bezeichnet.

— Aber seit etwa zwei Jahren führt die Roland-Klinik unter bestimmten Voraussetzungen Kreuzband-OPs durch, für die es keine andere Sehne braucht. »Reißt das vordere Kreuzband direkt am Oberschenkelknochen, können wir es dort wieder annähen«, so Ahrens. Eine weitere Voraussetzung:



»Riss und OP sollten maximal drei bis vier Wochen auseinanderliegen«, betont der Chirurg. Die finale Entscheidung über die sogenannte Kreuzbandrefixation fällt im OP, denn trotz MRT-Aufnahme sieht der Operateur erst während des Eingriffs, welche Variante tatsächlich möglich ist. Bei einem mittleren Riss kommt hingegen nur eine Kreuzbandplastik infrage, denn eine Naht innerhalb des Bandes ist schlicht nicht möglich.

## ERSATZ AUS DEM EIGENEN KÖRPER ENTFÄLLT

— Ist eine Refixation machbar, bringt der Operateur einen sogenannten Anker – vergleichbar mit einem Dübel aus dem Handwerk – in den Oberschenkelknochen ein. Mit dem daran befestigten Faden zieht der Arzt das abgetrennte Kreuzband zum Knochen und vernäht beide Enden miteinander. »Zur Sicherheit bringen wir zusätzlich ein künstliches Band an, das parallel zum genähten vorderen Kreuzband verläuft und im Zweifelsfall in der anfänglichen Heilungsphase zu hohe Belastungen auffängt«, erklärt Ahrens.

— Der minimalinvasive Eingriff dauert etwa eine Stunde. Danach seien die Schmerzen recht gering. »Natürlich merkt man, dass das Kreuzband repariert wurde – eine OP bleibt eine OP«, so Ahrens. »Doch der Eingriff ist weniger aufwendig als eine Kreuzbandplastik, da die Entnahme einer Sehne entfällt und somit keine zweite Wunde im Körper geschaffen wird.« ·: yp



Dr. Rüdiger Ahrens, Chefarzt des Zentrums für Schulterchirurgie, Arthroskopische Chirurgie und Sporttraumatologie

# Eine Frau kämpft sich durch

**ROTES KREUZ KRANKENHAUS** Querfeldein-Radrennweltmeisterin  
Manja Pleuß ist nicht zu stoppen – auch nicht von Verletzungen.



Über Stock und Stein:  
Seit 2008 fährt  
Manja Pleuß bei  
Cyclocross-Rennen mit.



• Manja Pleuß ist Sportlerin mit Leib und Seele. Mit 14 Jahren gewinnt sie die DDR-Meisterschaften im Judo. 1993, nach dem Umzug der Familie nach Niedersachsen, kämpft die Judoka sogar in der ersten und zweiten Bundesliga. Mit 30 Jahren beendet Manja Pleuß ihre Judo-Karriere – nicht ganz ohne Blessuren. Ein Bruch des linken Wadenbeins erfordert eine Zwangspause.

— Durch das Training nach dem Bruch entdeckt die junge Frau ihre nächste sportliche Leidenschaft: das Fahrradfahren. Das hilft ihr, wieder fit zu werden. Aber dabei belässt sie es nicht. Manja Pleuß kauft sich ein Mountainbike und beginnt mit ihrem Ehemann Radtouren über Stock und Stein – zunächst rund um Bruchhausen-Vilsen, wo sie lebt. Ab 2008 nimmt sie bereits an offiziellen Querfeldeinrennen teil. »Diese Sportart, auch Cyclocross genannt, hat sich schon zu Beginn des 20. Jahrhunderts entwickelt, weil die Rennradfahrer in der Saison zwischen Oktober und Februar auf den Straßen nicht gut fahren konnten, aber trotzdem nicht mit dem Training aussetzen wollten«, erläutert Pleuß. Mit dem herkömmlichen Radrennsport hat diese Disziplin allerdings wenig zu tun. Auf Rundkursen von meist ein bis drei Kilometern geht es über Feld- und Waldwege – Sandgruben und enorm steile Passagen inklusive. Jeder kennt mittlerweile die Bilder aus dem Fernsehen oder Internet, die zeigen, wie dreckbespritzte Mountainbiker ihre Räder schultern und sich schlammige Anstiege hochkämpfen. Der professionelle Querfeldeinsport ist vor allem in Belgien und den Niederlanden zu Hause, erfreut sich aber überall in Europa immer größerer Beliebtheit. Pleuß wird in der Schweiz 2013 und 2014 Weltmeisterin der Frauen in der Altersklasse 40 bis 45 Jahre.

— 2017 fängt das linke Knie der Sportlerin an zu schmerzen. Acht Wochen wartet sie auf Besserung, dann zieht sie auf Empfehlung einer Freundin Dr. Dirk Hadler, Chefarzt der Klinik

*»Mein nächstes Ziel?  
Die Weltmeisterschaft  
in Belgien.«*

für Orthopädie und Wiederherstellungschirurgie im Rotes Kreuz Krankenhaus, zurate. Eine Magnetresonanztomografie (MRT) in der Klinik zeigt: Der Meniskus ist eingerissen. Dr. Hadler glättet in einer OP den Riss und die Strukturen der Innenseite. Nach zwei Tagen auf Krücken startet die zu diesem Zeitpunkt 44-jährige die Krankengymnastik und ist nach vier Wochen wieder fit. 2019 holt sie sich erneut einen Termin bei Dr. Hadler, denn sie hat sich das rechte Knie verdreht. Die Anzeichen lassen zunächst vermuten, dass nur das Innenband gedehnt ist. Doch leider liegt erneut eine Meniskusverletzung vor. Nach der OP, zwei Tagen an Krücken und vier Wochen Krankengymnastik trainiert Manja Pleuß bereits wieder.

— »Für mich war es super, dass die Weiterversorgung meiner Verletzungen, auch die OPs, vom gleichen Team direkt im RKK stattfinden konnte.« Selbst die Nachbehandlung und Versorgung mit Unterarmgehstützen sei

von der Klinik aus organisiert worden.

— »Zu uns ins Krankenhaus kommen viele Leistungs- oder Breitensportler, die aufgrund einer Verletzung schnelle und kompetente medizinische Hilfe suchen«, erläutert Chefarzt Dr. Hadler. Um die passenden sportmedizinischen Experten zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu haben, bündelt die Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie im Bereich Unfall- und Wiederherstellungschirurgie die Patientenanfragen montags in der Terminambulanz, organisiert wie in einer Sprechstunde beim Arzt. Wer montags mit seiner Sportverletzung kommen möchte, möge sich unbedingt vorher unter der Telefonnummer 0421-5599-521 melden, bittet Dr. Hadler. Bei akuten Verletzungen steht im Rotes Kreuz Krankenhaus die Zentrale Notaufnahme täglich 24 Stunden zur Verfügung. Und Manja Pleuß – was ist ihr nächstes großes Ziel? »Na, die Weltmeisterschaft im Querfeldein-Radrennen Ende 2020 in Belgien«, sagt sie lächelnd. • dw



Normalerweise rast Manja Pleuß auf ihrem Fahrrad querfeldein durch die Natur. Beim Radtraining mit Chefarzt Dr. Dirk Hadler lässt sie es gemächlicher angehen.

# Schnelle Heilung bei Knochenbrüchen

**ST. JOSEPH-STIFT** Bei älteren Menschen ist das Risiko für Knochenbrüche besonders hoch: Im zertifizierten **Alterstraumatologischen Zentrum (ATZ)** arbeiten Altersmediziner und Chirurgen Hand in Hand, damit die Patienten schnell wieder auf die Beine kommen.



Nach der OP geht die Behandlung im St. Joseph-Stift weiter: Bei der medizinischen Trainingstherapie wird die Muskulatur des Patienten gestärkt.

— Zur weiteren Frührehabilitation wird Schnittger ab dem dritten Tag auf eine geriatrische Station verlegt. Neben der Physiotherapeutin kümmern sich hier auch eine Ergotherapeutin und bei Bedarf eine Neuropsychologin um die älteren Patienten. Geriater und Unfallchirurgen machen gemeinsam die Visiten und besprechen in wöchentlichen Sitzungen mit dem gesamten Team aus der Pflege und den Therapeuten die weiteren Behandlungsschritte. Ziel ist die schnelle Mobilisation des Patienten und das Wiederherstellen der Gangsicherheit. Auf diese Weise soll die Gefahr eines erneuten Sturzes so gut wie möglich reduziert werden. Der Sozialdienst berät und vermittelt anschließende Angebote wie Kurzzeitpflege oder ambulante häusliche Pflege.

— Karl-Heinz Schnittger wird nach drei Wochen aus dem Krankenhaus entlassen und kann in seine eigene Wohnung zurückkehren. Die nächsten 14 Tage kommt er wochentags in die Geriatrische Tagesklinik. Bei dieser Form der Frührehabilitation wird er tagsüber von Pflegekräften, Therapeuten und Ärzten versorgt und für den häuslichen Alltag fit gemacht. Die Nächte und Wochenenden kann er bereits in seiner vertrauten Umgebung verbringen. Im Anschluss nutzt er die medizinische Trainingstherapie im St. Joseph-Stift, um seine Muskulatur zu stärken und sein Gleichgewicht zu verbessern, damit er bald wieder auf dem Tennisplatz stehen kann. ·: ms

\*Name von der Redaktion geändert.

·: Im höheren Alter nimmt die Knochendichte ab, Knochen und Gelenke sind nicht mehr so stabil. So können bereits kleinere Stürze dramatische Folgen haben: Es kommt häufig zu Knochenbrüchen, die zudem einer längeren Heilung bedürfen. In der Folge drohen die Patienten ihre Selbstständigkeit und Mobilität zu verlieren oder sogar dauerhaft pflegebedürftig zu werden. Im Alterstraumatologischen Zentrum (ATZ) des St. Joseph-Stift arbeiten daher geriatrische (altersmedizinische) und unfallchirurgische Fachärzte eng zusammen, um Sturzpatienten eine schnelle Rückkehr in den Alltag zu ermöglichen.

— Einer dieser Patienten ist Karl-Heinz Schnittger\*. Der 79-jährige ist beim Tennisspielen gestürzt und wird mit einem Oberschenkelhalsbruch in die Notaufnahme eingeliefert. Bei der Operation erhält er aufgrund seines Alters

eine besonders schonende Anästhesie. »Bei dem Eingriff setzen wir modernste Methoden ein, die, wenn möglich, eine volle Belastung direkt nach der OP erlauben«, schildert Philippe Deckert, Oberarzt der Chirurgie und stellvertretender Leiter des ATZ. So kann bereits am Tag nach dem Eingriff mit der frühen Mobilisation durch die Physiotherapeuten begonnen werden. Die ersten zwei Tage nach seiner OP verbringt Schnittger auf der chirurgischen Station im Alterstraumatologischen Zentrum, wo er neben dem chirurgischen Team zusätzlich von einem Geriater betreut wird. »So gehen wir von Anfang an auf die besonderen Bedürfnisse der älteren Patienten ein«, erklärt Dr. Karen Krause, Oberärztin der Geriatrie und Leiterin des ATZ. Die Altersmediziner behandeln hier bereits mögliche Begleiterkrankungen und gehen der Ursache des Sturzes nach.

# Kostenlos und draußen: Sport in Bremen

**FREIE KLINIKEN BREMEN** Fit für den Sommer? Wir haben zehn Tipps für **sportliche Aktivitäten in Bremen** und Umgebung zusammengestellt, die Spaß machen und kein Geld kosten. Für alle ist etwas dabei – ob Jung oder Alt.



## 1 ROLLERSKATEN

Von Mai bis Oktober treffen sich an jedem ersten Dienstag im Monat Bremens Skater am Hansa-Carré, um gemeinsam durch die Nacht zu düsen. Um 20:20 Uhr beginnt die große Tour, die circa 25 Kilometer lang ist.

[www.happyskater.de](http://www.happyskater.de)



## 2 BADEN

Sommerzeit ist Badezeit: In Bremen gibt es zahlreiche Gewässer, die sich für eine Abkühlung eignen. Besonders beliebt ist der Werdersee, der über Sandstrand und Badebucht verfügt. Auch am Unisee gibt es zwei Sandstrände und einen abgeteilten Nichtschwimmerbereich.



## 3 FAHRRADFAHREN

Bremens Umland lässt sich mit dem Fahrrad besonders schön erkunden. Ohne allzu große Anstrengung geht's durchs Blockland, am Werdersee oder an der Wümme entlang. Über die App von BIKE IT! lassen sich zahlreiche Touren kostenlos herunterladen.

[www.bremen.de/leben-in-bremen/bike-it](http://www.bremen.de/leben-in-bremen/bike-it)



## 6 SPIELTREFF

Im Bürgerpark treffen sich auf der Wiese am Marcusbrunnen Übungsleiter von Landessportbund und Kreissportbund Bremen-Stadt mit Eltern und Kindern zum Spieltreff – von Mai bis September an jedem Dienstag und Donnerstag von 15:30 bis 18:30 Uhr.



## 5 PARKRUN

Seit Juni 2019 findet am Bremer Unisee jeden Samstag ab 9 Uhr der kostenlose parkrun statt. parkrun organisiert auf der ganzen Welt 5-Kilometer-Läufe. Vor dem ersten Lauf müssen sich Teilnehmer kostenlos online registrieren.

[www.parkrun.com.de/unisee/](http://www.parkrun.com.de/unisee/)



## 4 VOLLEYBALL SPIELEN

Am Strand Volleyball spielen, das geht auch in Bremen: Im Sommer lädt der Sandstrand am Café Sand oder der neue Strandpark ›Waller Sand‹ in der Überseestadt zu sportlichen Partien am Wasser ein. Der Ball muss selbst mitgebracht werden.



## 7 SENIORENSPORT

In vielen Bremer Stadtteilen gibt es kostenlose Sportangebote für Senioren – so auch in der Vahr. Zum Angebot des Familien- und QuartiersZentrums (FQZ) Neue Vahr Nord gehören Kurse wie Fit durch Bewegung und Musik, Seniorengymnastik oder Seniorentanz.

[www.familiennetz-bremen.de/orte](http://www.familiennetz-bremen.de/orte)



## 8 ADVENTURE CAMP

Die Kinder- und Jugendinitiative ›Keine Macht den Drogen‹ lädt 11- bis 15-jährige zu Pfingsten kostenlos zu Outdoor-Action, Teambuilding und spannenden Workshops ins Abenteuer-Zeltlager in Walsrode. Anmeldungen noch bis zum 10. April 2020 online möglich.

[www.kmdd.de/angebote/adventure-camp](http://www.kmdd.de/angebote/adventure-camp)



## 9 WERDER BREMEN

Sie sind Vereinsmitglied bei Werder Bremen? Für Mitglieder im Seniorenalter bietet der Verein im Rahmen des Projekts 60plus ein vielfältiges kostenloses Programm aus sportlichen Aktivitäten. Dazu gehören Tischtennis, Nordic Walking oder Boule.

[www.werder.de/de/werder-bewegt/fuer-mitglieder/60plus/allgemeines](http://www.werder.de/de/werder-bewegt/fuer-mitglieder/60plus/allgemeines)



## 10 OUTDOOR-FITNESS

Fitness unter freiem Himmel: Das Team vom Hood Training bietet unter anderem im Fitnesspark in Bremen-Tenever kostenlose Projekte und Workshops für Kinder und Jugendliche an.

[www.hoodtraining.de](http://www.hoodtraining.de)





# Auf die Nase kommt es an

**DIAKO** Sportliche Aktivitäten liegen im Trend, die Menschen haben Spaß an Bewegung und möchten bis ins hohe Alter fit und beweglich bleiben. Dabei kommt es jedoch nicht nur auf Motivation, Muskeln und Gelenke an. Auch die **Nase** spielt eine wichtige Rolle.

Eine OP kann den Weg für eine bessere Nasenatmung frei machen. Chefarzt Professor Dr. Ercole di Martino untersucht häufig Ausdauersportler, die Probleme beim Luftholen haben.



• Wenn es mit der Nasenatmung nicht klappt, wird das Sporttraining schnell zum Problem.

»Aus diesem Grund kommen immer wieder Ausdauersportler wie Läufer, Radfahrer oder auch Tennisspieler, die Hilfe suchen, zu uns«, sagt Professor Dr. Ercole Di Martino, Chefarzt der HNO-Klinik im DIAKO. Die Nasenatmung sei die optimale Art zu atmen. Die Atemluft wird durch die Nasenhöhlen dosiert und das verlangsamt die Atemfrequenz. Außerdem reinigen die Flimmerhärchen in der Nase die Atemluft, indem sie Schadstoffe, Staub und Krankheitskeime filtern. »Unser Körper ist für Nasenatmung gemacht«, erklärt Di Martino. »Natürlich gibt es Situationen wie den 50-Meter-Sprint, um die Straßenbahn doch noch zu erreichen, da darf man schon mal durch den Mund atmen, aber bitte hinterher bald wieder durch die Nase.« Funktioniert die Nase nicht so, wie sie soll, kann die Nachtruhe zur Qual werden und an Sport ist nicht mehr zu denken.

— »Bei der Diagnose begutachten wir in einem ersten Schritt die Nasenform, bevor wir in die Nase selbst schauen und unter anderem den Luftdurchfluss messen«, so Di Martino. Ferner überprüfen die Mediziner, ob Polypen oder Allergien Ursache der Beeinträchtigung sind.

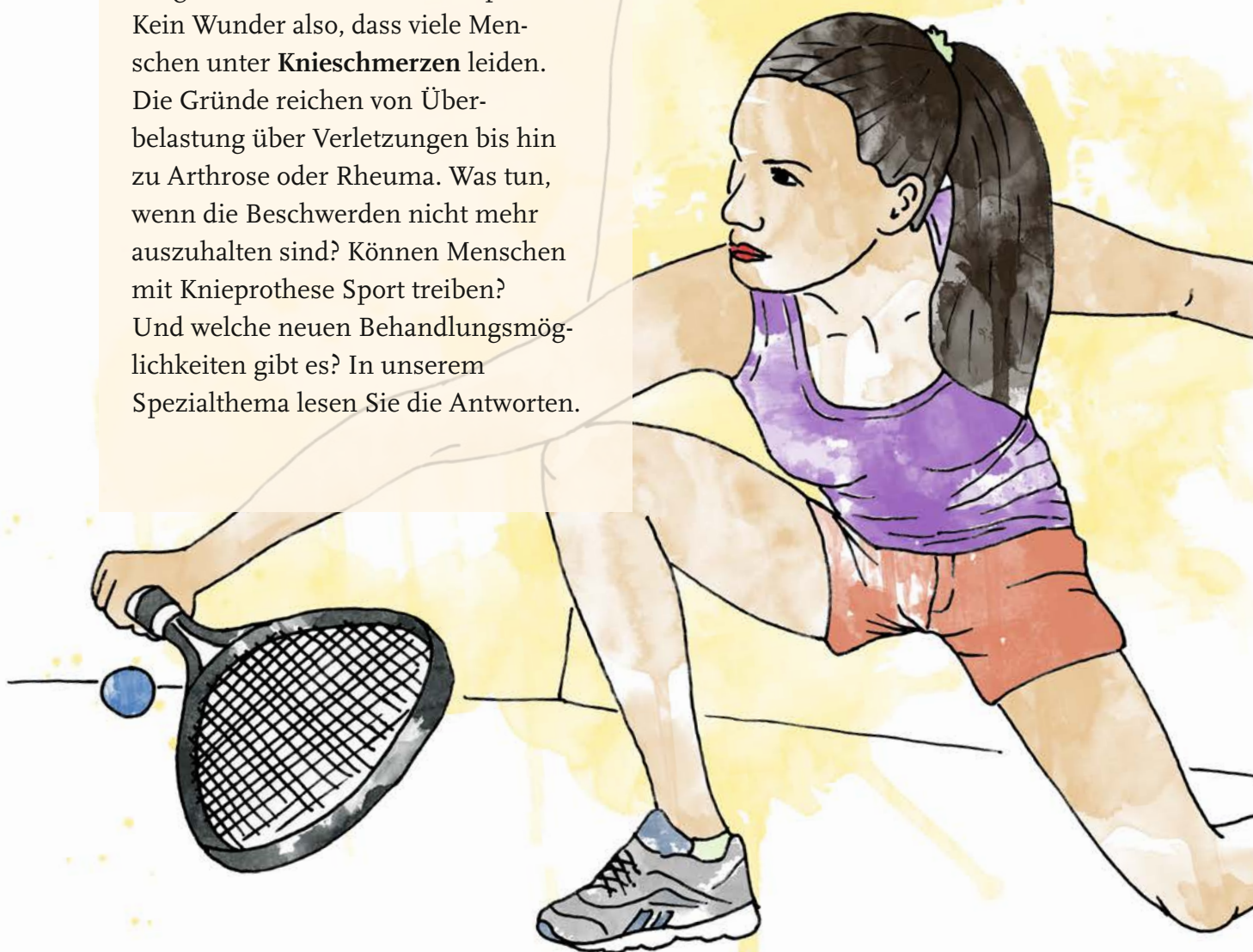
Oftmals ist es jedoch die Anatomie der Nase, die zu Problemen führt. Frühere Verletzungen des Organs sind häufig die Ursache. Aber auch entwicklungsbedingte Veränderungen können die Funktion der Nase beeinträchtigen. Mit zunehmendem Alter verändert sich das Gesicht, die Nase wächst und die Nasenspitze kann sich absenken. Das erschwert die Atmung, weil die Stützfunktion fehlt.

— Bei anatomischen Veränderungen kann eine Operation der geeignete Weg sein, wieder eine entspannte Nasenatmung zu ermöglichen. »Bei den Operationen geht es uns darum, die innere Symmetrie der Nase wiederherzustellen«, sagt Di Martino. Dabei würden Techniken genutzt, die keine sichtbaren Narben zurückließen. Ein kleiner Schnitt unter der Nase ermöglicht es, diese hochzuklappen. Die Nase wird wieder in den richtigen anatomischen Zustand gebracht oder mit anderen Worten: Die Nasenwand wird zurück in die Mitte gerückt. Auch Löcher in der Nasenscheidewand können verschlossen oder sie kann ganz erneuert werden. Da die Nase aus Knochen und Knorpel besteht, ist bei der Erneuerung der Nasenscheidewand die Verwendung von körpereigenen Implantaten wie Ohr- oder Rippenknorpel möglich.

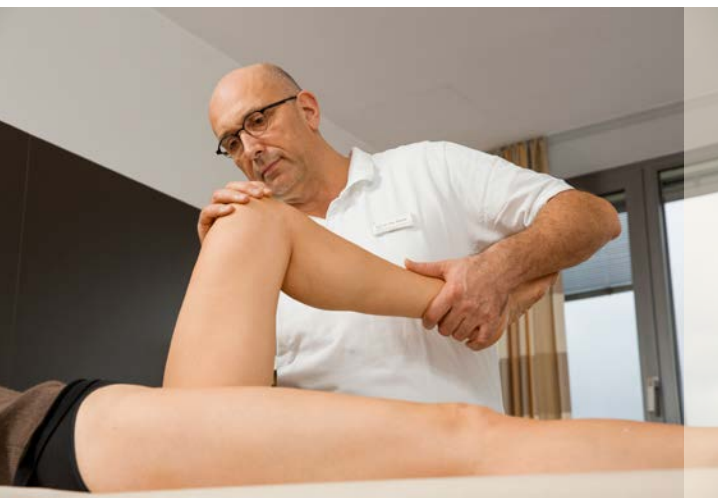
— Laut Professor Di Martino handelt es sich bei diesen Eingriffen um anspruchsvolle Operationen. »Wir operieren mitten im Gesicht, da müssen und wollen wir extrem hohe Maßstäbe anlegen.« Denn auch wenn die Funktion vorgehe: »Die Ästhetik dürfen wir dabei nicht vernachlässigen.« • hai

# Der Knie-Fall

Unsere Knie sind im Alltag besonders gefordert – ob beim Treppensteigen, Fahrradfahren oder Sport. Kein Wunder also, dass viele Menschen unter **Knieschmerzen** leiden. Die Gründe reichen von Überbelastung über Verletzungen bis hin zu Arthrose oder Rheuma. Was tun, wenn die Beschwerden nicht mehr auszuhalten sind? Können Menschen mit Knieprothese Sport treiben? Und welche neuen Behandlungsmöglichkeiten gibt es? In unserem Spezialthema lesen Sie die Antworten.



## »Die Reha beginnt direkt im Aufwachraum«



Chefarzt Professor Dr. Ralf Skripitz weiß um die Vorteile einer frühzeitigen Mobilisation. Je schneller das Knie wieder in Bewegung kommt, desto besser verläuft die Heilung.

**ROLAND-KLINIK** Ein spezielles orthopädisches Vorgehen bei Knie-OPs hilft, Risiken zu vermeiden, und fördert eine schnelle Mobilisation. Chefarzt Professor Dr. Ralf Skripitz, Leiter des Endoprothetikzentrums der Maximalversorgung, über die Vorteile des Verfahrens.

### GESUNDHEIT:BREMEN: Was sind häufige Probleme nach einer Knie-OP?

PROFESSOR DR. RALF SKRIPITZ: Es können beispielsweise Infektionen, Schäden an Haut, Muskeln und Gewebe oder postoperative Kapselschmerzen auftreten. Wir verhindern dies bei vielen Knie-OPs durch eine Kombination von Maßnahmen. Dazu gehört, dass wir zum Beispiel bei einem Gelenkersatz nur kleine Schnitte von acht bis zehn Zentimetern für minimalinvasive Zugänge machen. Im Vergleich zu den früher üblichen großen Schnitten am Knie ist das ein deutlich muskelschonenderes Verfahren mit guter Heilung. Den Anfang macht aber bereits die Art der Narkose beziehungsweise der Betäubung: Wir kombinieren eine leichte Intubationsnarkose oder Spinalanästhesie mit einer lokalen Infiltrationsanästhesie, genannt LIA.

### Warum nutzen Sie diese Kombination?

In der Vergangenheit stürzten vereinzelt Patienten kurz nach Operationen am Knie. Warum? Sie hatten aufgrund der Narkose und des Schmerzkatheters zwar keine Schmerzen, aber auch keine wirkliche Kontrolle über ihr Bein. Mit unserer verfeinerten Narkosemethode schläft der Patient während der OP und ist schmerzfrei. Nach dem Eingriff ist er aber dann schnell wieder ansprechbar und kann das behandelte Bein kontrolliert bewegen. So entfällt das Risiko von Nebenwirkungen oder Komplikationen, die mit einer Vollnarkose immer einhergehen können. Dazu kommt, dass wir höchst selten Schläuche für Schmerzkatheter legen und folglich auch nicht ziehen müssen. Das stoppt die Gefahr von zeitweiligen Lähmungen und Infektionen. Und: Bei Kniepatienten ist

in der Regel das Bein durch Schonhaltungen verkürzt. Unter der OP dehnen und strecken wir es, was früher zur Folge hatte, dass die Kapseln stark schmerzten. Dank LIA, der gezielten lokalen Anästhesie, die selbst die hintere Gelenkkapsel erreicht und betäubt, gibt es nach dem Eingriff keine Kapselschmerzen mehr.

### Bei Knie-OPs setzen Sie außerdem konsequent Tranexamsäure ein, warum?

Tranexamsäure ist ein Wirkstoff, der Blutungen vermindert und Blutgerinnung fördert, ohne die Gefahr einer Thrombose. Der Patient verliert damit deutlich weniger Blut und benötigt in der Regel keine Blutkonserven. Was gut ist, denn die Gabe von Fremdblut birgt immer ein gewisses Risiko, dass es zu Komplikationen kommt.

### Wann startet für Ihre Kniepatienten die Rehabilitation?

Direkt nach der Operation im Aufwachraum beginnt die Reha! Das fühlt sich gewiss sehr früh an und ist nur wegen unseres speziellen Narkoseverfahrens machbar. Wissenschaftlich belegt ist, dass eine frühzeitige Mobilisation Menschen schneller wieder auf die Beine bringt. Dazu kommt der psychische Effekt: Unsere Patienten erleben direkt nach ihrem Eingriff, dass sich das Knie bewegen lässt. Das nimmt Ängste und gibt Vertrauen in den Heilungsprozess.

Das Gespräch führte Tine Klier.



# Wann Patienten ein neues Gelenk brauchen

**ROTES KREUZ KRANKENHAUS** Wann ist der richtige Zeitpunkt für ein **künstliches Kniegelenk** gekommen? Das finden Patienten und Ärzte im zertifizierten Endoprothetikzentrum gemeinsam heraus.

13 Jahre lang drehte sich das Leben von Margret Mädler um ihre Knie. 2007 begannen die Schmerzen, erst rechts, später auch links. Diagnosen gab es einige: von Arthrose des Innenmeniskus über Beckenschiefstand bis Beinfehlstellung. Die 70-Jährige hielt mehr schlecht als recht durch – mit Knie Spiegelungen, teuren Hyaluronspritzen, Physiotherapie, Yoga und sehr vielen Schmerzmedikamenten. »Irgendwann war ich am Boden. Ich bin ein positiver Mensch, aber vor drei Jahren habe ich die Schmerzen und die Einschränkungen nicht mehr ausgehalten. Ich konnte nicht mal mehr Auto fahren«, erinnert sich die reisefreudige Ruheständlerin. Nach dem Besuch einer Informationsveranstaltung\* des Endoprothetikzentrums und einem Vorgespräch bei dem Leitenden Oberarzt Dr. Martin Rieger stand ihre Entscheidung für den Gelenkersatz im Rotes Kreuz Krankenhaus (RKK) fest.

— Endoprothetikzentrum-Chefarzt Dr. Ingo Arnold empfiehlt betroffenen



Dr. Ingo Arnold,  
Chefarzt der Klinik  
für Orthopädie und  
Unfallchirurgie



Dr. Martin Rieger,  
Leitender Oberarzt  
der Klinik für Ortho-  
pädie und Unfallchi-  
rurgie

Patienten, die Leitlinie »Indikation Knieendoprothese\*\* der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie (DGOOC) zu lesen. »Wenn jemand Schmerzen hat, die das Leben derart einschränken, dass er oder sie dies nicht mehr ertragen kann und will, dann ist das ein wichtiges Entscheidungskriterium für eine Gelenkoperation«, sagt der Experte. Drei weitere wichtige Kriterien, die für den Einsatz einer Knie-Endoprothese erfüllt sein sollen, sind aus ärztlicher Sicht: dauerhafter oder mehrmals wöchentlich

auftretender Schmerz bei Belastung für mindestens drei bis sechs Monate, deutlich sichtbare Gelenkschäden auf dem Röntgenbild sowie keine ausreichende Schmerzlinderung durch Medikamente, Bewegung und Krankengymnastik innerhalb eines halben Jahres. »Ich finde es sehr wichtig, mit meinen Patienten realistische Ziele zu besprechen, denn das Ergebnis einer Operation hängt unter anderem auch von der Schwere der Arthrose, möglichen Begleiterkrankungen, den Vorbehandlungen und von der körperlichen Konstitution der Patienten ab«, betont Arnold. Er erklärt: »Ähnlich wie Knorpelzellen, die sich nur langsam regenerieren können, haben auch die Satellitenzellen in den Muskeln eine sehr empfindliche Struktur. Durch zu viel Schonung nimmt die Muskulatur ab und es dauert viel länger, nach der OP wieder fit und beweglich zu werden. Deshalb ist zu langes Warten keine gute Wahl.«

— 2018 bekommt Margret Mädler ihr zweites neues Knie im RKK. Von der ambulanten Rehaklinik fährt sie täglich selbstständig mit dem Linienbus nach Hause. Im Frühjahr 2019 macht sie mit ihrem Partner schon wieder Urlaub – drei Wochen in Marokko. Ihr Resümee nach zwei Knieprothesen: »Ich bereue nur, dass ich die Entscheidung für die erste Operation so lange herausgezögert und diese Schmerzen viel zu lange ertragen habe.« ·:· dw

Keine dauerhaften Schmerzen mehr: Margret Mädler hat zwei künstliche Kniegelenke und endlich wieder Freude an der Bewegung – wie hier bei einem Ausflug mit ihrem Partner.

\*Die Infoveranstaltung »Wegweiser Gelenkersatz« findet viermal jährlich statt. Die nächsten Termine finden Sie auf der Heft-Rückseite.

\*\*Die Leitlinie »Indikation Knieendoprothese« zum Nachlesen: [www.awmf.org/leitlinien/detail/ll/033-052.html](http://www.awmf.org/leitlinien/detail/ll/033-052.html)



Professor Dr. Michael Bohnsack klärt vor einer OP, welches sportliche Niveau seine Patienten nach dem Eingriff erreichen wollen. 75 Prozent der Menschen mit Knieprothesen können weiterhin Sport treiben.

## »Sport gehört für viele Menschen zur Lebensqualität«

**DIAKO Sport und ein künstliches Kniegelenk sind kein Widerspruch. Mit modernen Endoprothesen und der richtigen Sportart steht einem aktiven Leben nichts im Weg, sagt Professor Dr. Michael Bohnsack, Chefarzt und Leiter des Endoprothetikzentrums der Maximalversorgung.**

❖ **GESUNDHEIT:BREMEN:** Professor Bohnsack, wie wichtig ist Ihnen Patienten das Thema Sport?

PROFESSOR DR. MICHAEL BOHNSACK: Regelmäßiger Sport gehört heute für viele Menschen zur Lebensqualität. Die Patienten erwarten, dass sie nach einer OP wieder mobil und schmerzfrei sind und Sport treiben können. Das gilt übrigens nicht nur für die Jüngeren. Niemand will seinen Lebensstil aufgrund einer Gelenkerkrankung verändern müssen. Studien haben gezeigt, dass Prothesenpatienten mit einem hohen Aktivitätsniveau deutlich zufriedener mit dem Operationsergebnis sind. Etwa 75 Prozent der Knieprothesenpatienten können nach der Rehabilitation wieder Sport treiben. Am besten ist es, bereits vor der Operation zu klären, welches sportliche Niveau der Patient nach der Genesung erwartet.

**Welche Rolle spielen Auswahl der Prothese und Operationsmethode?**

Neue anatomische Gelenkmodelle in allen Varianten und Größen ermöglichen es, für jeden Patienten das bestmögliche Implantat zu finden. Und dank der modernen gewebeschonenden Operationsverfahren können sich die Patienten nach der Implantation eines neuen Gelenks in der Regel wieder schmerzfrei sportlich betätigen. Wir verwenden Oberflächenprothesen, bei denen Knochen und Bänder weitgehend intakt bleiben und annähernd die natürliche anatomische Funktion des Gelenks beibehalten wird.

**Was genau sind Oberflächenprothesen?**

Diese sind der natürlichen Gelenkoberfläche nachempfunden und ersetzen die abgenutzten Knorpeloberflächen. Wir achten darauf, die operative Entfernung

von krankem oder überschüssigem Gewebe am Knochen so schonend und minimal wie möglich durchzuführen und die Muskeln, Bänder und Sehnen zu erhalten. Im Gegensatz zu den früher verwendeten »Scharniergelenken« kann der natürliche Roll-Gleit-Mechanismus des Gelenks mit den modernen Oberflächenimplantaten weiterhin stattfinden.

**Gibt es sportliche Einschränkungen nach der erfolgreichen Knie-OP?**

Zunächst möchte ich betonen, dass dem Patienten eine wichtige Rolle beim Erhalt seiner Beweglichkeit zukommt. Die Bewegungsfähigkeit des neuen Gelenks ist sehr wichtig und sollte trainiert werden. Dabei hilft Sport wie Walking, Wandern, Radfahren und Schwimmen. Bewegungen mit geringen Belastungen können die Patienten stundenlang wiederholen. Hohe wiederkehrende Stoßbelastungen – wie beim Joggen, wenn die Gelenke bei jedem Schritt enorme Gewichte abfangen müssen – sollten dagegen vermieden werden, um die Verbindung der Oberfläche zum Knochen nicht frühzeitig zu lockern. Auch anspruchsvolle Sportarten wie Skifahren, Tennis oder Surfen sind möglich, erfordern jedoch eine exzellente Koordination und Technik vom Sportler.

Das Gespräch führte Ingo Hartel.

# Bessere Versorgung für Notfälle

**ST. JOSEPH-STIFT** Mit der Kassenärztlichen Vereinigung (KV) Bremen hat das Krankenhaus eine **zentrale Anlaufstelle für Notfallpatienten** eingerichtet. So lassen sich Wartezeiten verkürzen und Notfälle noch schneller behandeln.

- Larissa M. plagen Bauchschmerzen. Da Samstag ist, geht sie nicht zum Hausarzt, sondern in die Notaufnahme des St. Joseph-Stift. Viele andere Menschen machen es genauso. Die Folge: überfüllte Notaufnahmen und unnötig längere Wartezeiten – vor allem für die Patienten, die echte Notfälle sind. — Aus diesem Grund haben die Kassenärztliche Vereinigung (KV) Bremen und das St. Joseph-Stift eine erste Anlaufstelle für Notfallpatienten eingerichtet. Geschultes Fachpersonal ermittelt dort mithilfe einer Software die Dringlichkeit und entscheidet dann, wo die Patienten am besten behandelt werden: in der Notaufnahme, beim KV-Bereitschaftsdienst oder beim Hausarzt. Dabei erstellt die Software SmED (Strukturierte medizinische Ersteinschätzung in Deutschland) keine Diagnose, sondern gibt lediglich eine erste Einschätzung. Und das sehr schnell. Deuten die Beschwerden auf einen Notfall, schlägt das System sofort Alarm und der Patient wird umgehend in die Notaufnahme gebracht. Werden die Symptome hingegen als nicht lebensbedrohlich eingestuft, kümmern sich die ambulanten KV-Bereitschaftsärzte um den Fall.



— An der neuen Anlaufstelle im St. Joseph-Stift geht eine medizinische Fachkraft mit Larissa den Fragenkatalog durch. Dabei erkundigt sie sich nach Patientendaten, Beschwerden, Begleitsymptomen, Vorerkrankungen und Medikation. Nach wenigen Minuten steht fest: Larissa ist kein Notfall. Empfohlen wird jedoch eine ärztliche Versorgung am gleichen Tag. Larissa nimmt im Wartezimmer Platz und wird dann zur KV-Bereitschaftsärztin gerufen. Diese stellt nach gründlicher Untersuchung eine leichte Verdauungsstörung fest. Larissa kann mit einem Rezept für ein Medikament die Praxis verlassen.

— Die Verbindung zwischen ambulantem und stationärem Notfallsektor in Form einer Kooperation von Kassenärztlicher Vereinigung und dem Krankenhaus St. Joseph-Stift hat Modellcharakter für ganz Deutschland und ist bereits eine entwickelte Struktur auf dem Weg zu einem Integrierten Notfallzentrum (INZ). Dank der Kooperation werden Patienten sofort an die richtige Stelle geleitet und Wartezeiten verkürzt. Das entlastet das Team der Notaufnahme, das sich jetzt noch schneller um die Notfälle kümmern kann, die auf eine umgehende Behandlung angewiesen sind. • ms





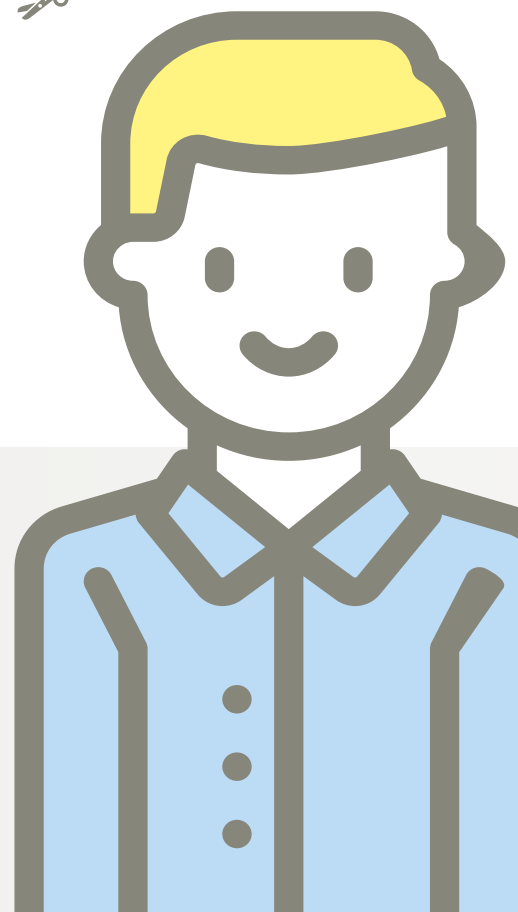
# Eine echte Bereicherung

**FREIE KLINIKEN BREMEN** Krankenhäuser sorgen nicht nur für die medizinische Versorgung ihrer Patienten. Sie dienen auch als Treffpunkt für Jung und Alt, bieten Kultur, Beratung und Rückhalt für die Menschen ihrer Stadt. Ein Einblick in die **vielfältigen Angebote** der Freien Kliniken Bremen, die unsere Stadt noch lebenswerter machen.

## Café K im Rotes Kreuz Krankenhaus (RKK)

- Idyllisch am Ufer des Piepe-Sees in der Bremer Neustadt gelegen, ist das Café K nicht nur Anziehungspunkt für Patienten und Personal. Auch Nachbarn und Spaziergänger setzen sich gerne in das Stadtteilcafé und genießen bei gutem Wetter den schönen Blick von der Terrasse auf den See. Serviert werden Kuchen, Kaffee, Frühstück, Mittag- und Abendessen in Büfettform – vom Café-K-Team täglich selbst zubereitet. Zweimal im Jahr verwandelt sich das Café außerdem in eine Galerie, in der renommierte Kreative aus der Region ihre Werke zeigen. Begleitet werden die Ausstellungen durch Vernissagen und Matineen mit Brunch-Büfett, Livemusik sowie Führungen der Künstler. Eine neue Fotoausstellung ist gerade in Vorbereitung, bei der das Krankenhaus und die Mitarbeiter in der Pflege im Mittelpunkt stehen. Das Café-K-Team sorgt auch für die Verpflegung im Tagungszentrum nebenan, das die Klinik für Patienten- und Ärztesymposien sowie innerbetriebliche Fortbildung nutzt. Außerdem kann man die Räumlichkeiten mieten: Sie bieten Platz für bis zu 250 Gäste oder mit Unterteilung der Räume für 20, 80 oder 150 Personen.

Info: Das Café K hat montags bis freitags von 7 bis 18:30 Uhr geöffnet sowie samstags, sonntags und an Feiertagen von 14 bis 18:30 Uhr. Mehr Infos unter: [www.rotekreuzkrankenhaus.de/leibliches-wohl](http://www.rotekreuzkrankenhaus.de/leibliches-wohl)



## Tag der offenen Tür in der Roland-Klinik

Jedes Jahr gewährt die Roland-Klinik einen Blick hinter ihre Kulissen. Die Besucher können die Stationen und Zimmer erkunden, das OP-Zentrum besuchen oder die Arbeit von Anästhesisten kennenlernen. An Mitmachstationen haben Gäste die Möglichkeit, selbst Hand anzulegen: So können sie mikroskopische Eingriffe an Hähnchenschenkeln durchführen, die richtige Handdesinfektion üben oder Schrauben in ein Wirbelsäulenmodell drehen. Für Kinder gibt es eine eigene Mitmachstation, an der sie den Umgang mit Gips üben können. Vor der Klinik geht die Entdeckungstour weiter. Auf dem Wendekreis stehen ein Einsatzwagen der Freiwilligen Feuerwehr und ein Wasserwerfer der Bereitschaftspolizei zum Auskundschaften bereit. Auch die Theorie kommt bei alledem nicht zu kurz: Die Chef- und Oberärzte der Fachzentren referieren an diesem Tag in Kurzvorträgen über Arthrose, Schulterschmerzen und viele andere spannende Themen.

Info: Der nächste Tag der offenen Tür findet am 17. Mai 2020 statt. Der Eintritt ist frei. Für Snacks und Getränke ist gesorgt.



## Kultur im DIAKO

Seit mehr als 20 Jahren lädt das DIAKO regelmäßig zu Kunstausstellungen ein. Schöner Begleiteffekt: Kunst hebt die Stimmung und beeinflusst die Genesung positiv. Viermal im Jahr finden Ausstellungen statt, die vornehmlich Künstlern aus Bremen die Gelegenheit geben, ihre Arbeiten zu präsentieren. Neue Wege hat das DIAKO zudem im Bereich der Musik beschritten. Gemeinsam mit dem Musikernetzwerk Songs & Whispers fanden in den vergangenen drei Jahren kleine Konzerte mit internationalen Künstlern direkt in den Krankenzimmern statt. In diesem Jahr wird am 14. Juni die Ausstellung ›Spiegelungen‹ der Fotogruppe Vegesack eröffnet und im Oktober sind die abstrakten Werke des Bremer Künstlers Peter Turan-Loch zu sehen.

Info: Aktuelle Veranstaltungstermine finden Sie unter: [www.diako-bremen.de](http://www.diako-bremen.de)

## Kapelle im St. Joseph-Stift

Ein echtes Kleinod ist die neugotische Kapelle an der Schwachhauser Heerstraße aus dem Jahr 1902. Hier wird gebetet und gesungen, getrauert und gelacht. Obwohl die Kapelle wie das Krankenhaus katholisch ist, wird hier Ökumene ausgeprägt gelebt. Katholische Messen, ökumenische, evangelische oder auch tamilische Gottesdienste feiert man gemeinsam: von Taufe und Hochzeit bis zur Gedenkfeier. Auch viele Feste für Mitarbeiter nehmen von hier aus ihren Anfang. Die kleine Kapelle bietet sogar Superlative: Jedes Jahr wieder wird hier liebevoll die älteste Krippe Bremens aus der Zeit um 1870 aufgebaut, 2017 wurde sogar die Christmesse aus der kleinen Krankenhauskapelle deutschlandweit im Fernsehen übertragen. Außerdem ist keine katholische Kirche in Bremen länger für jedermann geöffnet. Mitunter wird es bei den vielfältigen Konzerten, die hier stattfinden, auch mal laut – und wenn Angehörige, Patienten, Mitarbeiter oder Menschen aus der Nachbarschaft einen Raum zum Atemholen suchen, findet man hier fernab des Trubels der Krankenhausflure Ruhe und Besinnung.

Info: Termine für Gottesdienste sowie die kommenden Konzerte in der Kapelle erfahren Sie unter: [www.sjs-bremen.de](http://www.sjs-bremen.de)



# Eine seltene Diagnose

**ST. JOSEPH-STIFT Bauchspeicheldrüsenkrebs** gehört zu den gefährlichsten Tumorerkrankungen.

Die Operation an dem Organ ist äußerst anspruchsvoll.

Während sie mit ihrem Mann über den Stationsflur spaziert, strahlt Herta Hahn über das ganze Gesicht. Dass die 83-Jährige erst vor drei Tagen über vier Stunden an der Bauchspeicheldrüse operiert wurde, ist ihr nicht anzumerken. Bauchspeicheldrüsenkrebs ist bundesweit mit jährlich etwa 19.000 Neuerkrankungen eine seltene Diagnose – allerdings zählt das Pankreaskarzinom zu den gefährlichsten Krebsarten, da der Tumor häufig erst spät diagnostiziert wird. So war es auch bei Herta Hahn. Die Delmenhorsterin klagte zunächst über Unwohlsein und ging zum Hausarzt, der erhöhte Blutzuckerwerte feststellte. Anzeichen eines Diabetes mellitus, einer Stoffwechselerkrankung, von der ältere Menschen besonders häufig betroffen sind. Erst als sich in der folgenden Zeit auch eine gelbliche Verfärbung der Augen zeigte, deutete alles auf eine schwerwiegende Erkrankung der Bauchspeicheldrüse hin. »Mein Arzt hat mich dann umgehend an Professor Dr. Wolfgang Sendt überwiesen«, erinnert sie sich.

Der Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie im Krankenhaus St. Joseph-Stift leitete umgehend gründliche Untersuchungen ein. Nach der Computertomografie, der Röntgenunter-

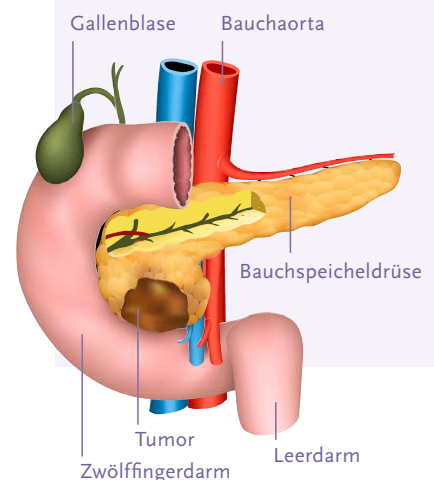
suchung, einem EKG und einer endoskopischen Ultraschalluntersuchung der Bauchspeicheldrüse bestätigte sich der Verdacht auf einen Tumor am Pankreaskopf.

Die Lage des Drüsenorgans, zwischen Magen und Wirbelsäule gelegen und umgeben von Gallenblase, Milz und Zwölffingerdarm, macht eine OP zur Herausforderung. Je nach Größe und Lage des Karzinoms wird die Bauchspeicheldrüse teilweise oder vollständig entfernt. Sind angrenzende Organe befallen, müssen die Chirurgen auch diese zum Teil entnehmen. Anschließend müssen die Operateure unterbrochene Verbindungen zu anderen Organen wieder neu verknüpfen.

Von der OP hat sich Herta Hahn schnell erholt – auch dank ihrer eigenen Motivation. Knapp zwei Wochen nach der gelungenen Operation sind aus den ersten Schritten auf dem Krankenhausflur bereits ausgedehnte Spaziergänge an der Hand ihres Mannes geworden. »Ich war schon immer viel draußen, habe viel in unserem Garten gearbeitet«, sagt sie. »Zusammen mit meinem Mann möchte ich weiter mobil und in Bewegung bleiben.« Vor Kurzem haben die beiden sich E-Bikes gekauft und planen bereits ihre nächsten Ausflüge. **ms**

## Die Bauchspeicheldrüse (Pankreas)

Die Bauchspeicheldrüse ist etwa 15 bis 20 Zentimeter groß und befindet sich zwischen Magen und Wirbelsäule. Das Organ hat zwei wichtige Funktionen für unseren Körper: Es stellt den Verdauungssaft für den Darm her und produziert die Hormone Insulin und Glucagon, die den Blutzuckerspiegel regulieren.







Hat sich nach der vierstündigen OP schnell erholt: Patientin Herta Hahn mit ihrem Arzt Professor Dr. Wolfgang Sendt

## »Patienten sollten sich nur in spezialisierten Kliniken behandeln lassen«

Professor Dr. Wolfgang Sendt, Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie im Krankenhaus St. Joseph-Stift, über Risiken und die **richtige Behandlung bei Bauchspeicheldrüsenkrebs**.

**GESUNDHEIT:BREMEN:** *Gibt es bestimmte Risikofaktoren, die zu einem Pankreaskarzinom führen können?*

**PROFESSOR DR. WOLFGANG SENDT:** Woher der Krebs bei einem Patienten genau kommt, ist in der Regel schwer zu sagen. Als Risikofaktoren gelten jedoch Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum, eine chronische Bauchspeicheldrüsenentzündung – auch Pankreatitis genannt – und familiäre Vorbelastung.

*Warum sind Tumore an der Bauchspeicheldrüse so gefährlich?*

Im Frühstadium treten keine oder nur sehr unspezifische Symptome auf, die auch auf andere Erkrankungen schließen lassen könnten. Daher wird der Krebs häufig erst erkannt, wenn er

bereits weit fortgeschritten ist. Zudem erschweren die besondere Lage der Bauchspeicheldrüse und die Verbindung mit anderen Organen eine Operation. Treten nach dem Eingriff Säfte aus der Bauchspeicheldrüse in den Bauchraum, kann es zu schwerwiegenden Komplikationen kommen. Daher sollten sich Patienten auch nur in spezialisierten Kliniken behandeln lassen, die über die nötige Routine und das klinische Setting verfügen.

*Wodurch zeichnet sich die Behandlung im Krankenhaus St. Joseph-Stift aus?*

Anspruchsvolle und risikobehaftete Operationen wie die Bauchspeicheldrüsenchirurgie dürfen nur von Krankenhäusern vorgenommen werden, die eine Mindestanzahl an Eingriffen nachweisen

können. In unserer Klinik übertreffen wir diese Mindestmenge seit Jahren. Auch liegt die Wahrscheinlichkeit, dass ein Patient mit einem Pankreaskarzinom im Zuge des Krankenhausaufenthalts verstorbt, in unserer Klinik bei nur 2,8 Prozent – und damit deutlich unter dem bundesweiten Wert von über 10 Prozent. Diese sehr guten Ergebnisse sind mit international führenden Krebszentren vergleichbar. Unsere Patienten können auf erfahrene Spezialisten und die ausgezeichnete Zusammenarbeit der einzelnen Fachdisziplinen bauen, die an ihrer Behandlung beteiligt sind – von den Radiologen über das zertifizierte Schmerzteam bis hin zur Pflege und der Therapie in unserer onkologischen Tagesklinik.

*Das Gespräch führte Maurice Scharmer.*

# Höhere Heilungschancen für Patienten mit Darmkrebs

**DIAKO** Darmkrebs ist im Jahr 2020 in Deutschland die zweithäufigste Krebserkrankung. Lassen sich Betroffene in **Darmkrebszentren** behandeln, steigt das ihre Chance auf Heilung.

Professor Dr. Stephan M. Freys bespricht mit seinem Patienten die Behandlungsmöglichkeiten bei einer Darmkrebs-erkrankung.



∴ Im Darmkrebszentrum des DIAKO werden jährlich etwa 200 Patienten – davon 90 mit Ersterkrankungen – behandelt. Langzeitstudien der Deutschen Krebsgesellschaft (DKG) und der Arbeitsgemeinschaft Deutscher Darmkrebszentren (addz) haben ergeben, dass die hohe Qualität der Behandlung in solchen Einrichtungen die Heilungschancen der Betroffenen erhöht. »Ein wichtiges Qualitätsmerkmal von Darmkrebszentren ist die Tumorkonferenz«, erläutert Professor Dr. Stephan M. Freys, Leiter des Darmkrebszentrums Bremen West und

Chefarzt der Chirurgie im DIAKO. In der wöchentlichen Konferenz besprechen Spezialisten die Diagnose jedes Patienten. Gastroenterologen, Chirurgen, Onkologen, Radiologen, Strahlentherapeuten und niedergelassene Fachärzte legen gemeinsam den Behandlungsablauf fest. Sie verständigen sich darauf, in welcher Reihenfolge Diagnostik, Operation sowie Strahlen-, Chemo- oder Systemtherapie erfolgen, um den bestmöglichen Heilungserfolg zu erzielen.

— Die Chirurgen in Darmkrebszentren beherrschen

sämtliche moderne Operationsmethoden. So wenden die Operateure im DIAKO bei bestimmten Eingriffen das sogenannte Rendezvous-Verfahren an. Dabei handelt es sich um eine Hybridmethode, bei der sich die Chirurgen dem Tumor minimal-invasiv von außen und gleichzeitig mittels endoskopischer Verfahren von innen nähern – also per Darmspiegelung. »Dafür sind natürlich zwei sehr erfahrene Operateure erforderlich«, so Freys. Bei frühzeitig erkanntem Enddarmkrebs kommt zudem die sogenannte transanale endoskopische Mikrochirurgie infrage. Dabei wählen die Operateure einen einzigen Zugang durch den After, um den Tumor zu entfernen.

— Das Darmkrebszentrum des DIAKO lässt die Qualität seiner onkologischen Versorgung jährlich von der Deutschen Krebsgesellschaft überprüfen und verpflichtet sich, deren Leitlinien im klinischen Alltag anzuwenden. Dazu gehört auch, dass alle Aspekte einer Darmkrebs-erkrankung behandelt werden. »Dabei profitieren unsere Patienten besonders von der Einbindung in unser zertifiziertes Onkologisches Zentrum«, erläutert Freys. Insbesondere die individualisierte Tumortherapie durch die Onkologen habe den Behandlungserfolg in den vergangenen Jahren auf ein neues Niveau gehoben. »Ein weiteres Plus für die Patienten ist, dass in Darmkrebszentren eine höhere Anzahl von Patienten behandelt wird als in nicht spezialisierten Kliniken«, sagt Freys. »Und wer mehr operiert, erzielt nachweislich bessere Ergebnisse.« ∴ hai

{...}

## Darmkrebszentrum

Das Darmkrebszentrum des DIAKO ist durch die Deutsche Krebsgesellschaft (DKG) zertifiziert. Seit April 2019 ist es zudem als Zweitmeinungszentrum der DKG akkreditiert und damit Teil der bundesweiten Initiative zur Schaffung eines strukturierten und hochwertigen Zweitmeinungsangebots für Krebspatienten.

**DIAKO EV. DIAKONIE-  
KRANKENHAUS**  
Gröpelingen

- :: Zert. Zentrum für Hämatologie und Onkologie / Stammzelltransplantation / Tumorchirurgie
- :: Zert. Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung, Gelenk- und Wirbelsäulenzentrum (EPZmax), Therapie von Sportverletzungen, Unfallchirurgie
- :: Zert. Traumazentrum
- :: Bauchzentrum (Chirurgie / Gastroenterologie / Onkologie)
- :: Zert. Darmkrebszentrum
- :: Frauenklinik / Zert. Brustzentrum / Gynäkologie und Geburtshilfe
- :: Kontinenz- und Beckenbodenzentrum
- :: Klinik für Urologie und Kinderurologie
- :: Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin / Spezielle Schmerztherapie
- :: Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde
- :: Norddeutsches Zentrum für ambulante CI-Rehabilitation
- :: Nierenerkrankungen / Dialyse
- :: Zentrum für Strahlentherapie und Radioonkologie
- :: Palliativmedizin
- :: Ambulantes OP-Zentrum
- :: DIAKO Gesundheitsimpulse
- :: Zentrum für Physiotherapie



Telefon 0421-6102-0  
[www.diako-bremen.de](http://www.diako-bremen.de)

**KRANKENHAUS  
ST. JOSEPH-STIFT**  
Schwachhausen

- :: Frauenklinik: Zert. Brustzentrum / Beckenbodenzentrum / Gynäkologie / Geburtshilfe / 24-Stunden-Kinderarzt (in Kooperation mit Klinikum Bremen-Mitte), MIC-Zentrum
- :: Zentrum für Plastische, Rekonstruktive u. Ästhetische Chirurgie
- :: Augenklinik
- :: Zentrum für Geriatrie und Frührehabilitation / Osteologisches Zentrum (DVO) / Zert. Alters-traumatologisches Zentrum
- :: Hals-Nasen-Ohren-Klinik / akkreditiertes Schlaflabor
- :: Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie / Tumorchirurgie / minimalinvasive Chirurgie
- :: Zert. Darmkrebszentrum / Bauchzentrum
- :: Innere Medizin / Gastroenterologie / Diabetologie / onkologische Tagesklinik / Kardiologie
- :: Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin / Zert. Schmerztherapie
- :: Klinik für Naturheilverfahren
- :: Institute für Radiologische Diagnostik und Laboratoriumsmedizin
- :: Ambulantes OP-Zentrum
- :: Therapiezentrum für Physikalische Therapie, Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie
- :: physicum – Angebote für Körper und Geist



Telefon 0421-347-0  
[www.sjs-bremen.de](http://www.sjs-bremen.de)

**ROLAND-KLINIK**  
Neustadt

- :: Zentrum für Hand- und Rekonstruktive Chirurgie
- :: Zertifiziertes Hand-Traum-Center (FESSH)
- :: Zentrum für Endoprothetik, Fußchirurgie, Kinder- und Allgemeine Orthopädie
- :: Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung (EPZmax)
- :: Zertifizierte Zentrum für Fuß- und Sprunggelenkchirurgie (ZFS)
- :: Zentrum für Schulterchirurgie, Arthroskopische Chirurgie und Sporttraumatologie
- :: Wirbelsäulenzentrum
- :: Interventionelle Schmerztherapie
- :: Anästhesiologie
- :: Qualitätsmanagement Akutschmerztherapie
- :: Ambulantes OP-Zentrum
- :: Bewegungszentrum activo
- :: Zentrum für Physiotherapie



Telefon 0421-8778-0  
[www.roland-klinik.de](http://www.roland-klinik.de)

**ROTES KREUZ KRANKENHAUS**  
Neustadt

- :: Bremer Gefäßzentrum: zert. ambulante und stationäre Gefäßmedizin / MVZ Gefäßchirurgie und Phlebologie
- :: Bremer Aortenzentrum
- :: Bremer Schmerzzentrum: inter-nistische und operative Rheumatologie / Osteologie / Tagesklinik / Ambulanz / Kältekammer
- :: Bremer Schmerzzentrum mit stationären Betten / Ambulanz
- :: Allgemein- und Viszeralchirurgie / Minimalinvasive Chirurgie / Chronisch entzündliche Darm-erkrankungen / Onkologische Chirurgie / Adipositas
- :: Orthopädie / zert. Endoprothetikzentrum
- :: Unfall- und Wiederherstellungs-chirurgie, zert. Traumazentrum
- :: Kardiologie mit Herzkatheter-labor
- :: Medizinische Klinik: Nieren- und Hochdruckerkrankungen / Dialyse / Gastroenterologie / Diabetologie
- :: Klinik für Anästhesie und Inten-sivmedizin
- :: Ambulantes OP-Zentrum
- :: Physio K: Physiotherapie, Ergo-therapie, med. Gesundheits-trainning, Rehasport



Telefon 0421-5599-0  
[www.rotekreuzkrankenhaus.de](http://www.rotekreuzkrankenhaus.de)





## DIAKO

### Vorträge (jeweils 18 Uhr):

24.3. Weibliche Inkontinenz; 7.4. Darmkrebs; 16.4. Osteoporose und Knochenbrüche; 21.4. Metastasen Chirurgie; 28.4. Schlafapnoe; 5.5. Diagnose Prostatakrebs; 7.5. Krankhaftes Übergewicht; 12.5. Hörhilfen und Hörimplantate; 4.6. Der kranke Magen; 9.6. Hexenschuss und Wirbelbruch; 16.6. Brustkrebs – Diagnose; 18.6. Brustkrebs – Therapie; 25.6. Inkontinenz bei Männern  
Die Termine zu den Vorträgen Hüftgelenk, Kniegelenk und Schulter entnehmen Sie bitte der Tagespresse.

DIAKO Gesundheitsimpulse  
Anmeldung: 0421-6102-2101 oder E-Mail an [gesundheitsimpulse@diako-bremen.de](mailto:gesundheitsimpulse@diako-bremen.de)

### Für (werdende) Eltern und Kinder:

Rund um die Geburt – Informationsveranstaltung mit Besichtigung von Kreißsaal und Mutter-Kind-Station  
6.4., 11.5., 8.6., 13.7., 10.8., 14.9.  
jeweils 18 Uhr, ohne Anmeldung

### Kurse der DIAKO Gesundheitsimpulse:

Infos: 0421-6102-2101 und [www.diako-bremen.de/gesundheitsimpulse](http://www.diako-bremen.de/gesundheitsimpulse)



## ST. JOSEPH-STIFT

### Vortragsreihe ›Medizin am Mittwoch‹

8.4./18 Uhr Arthrose – Therapien der Naturheilkunde; 22.4./17 Uhr Brustkrebs und Sexualität; 6.5./16 Uhr Wenn die Galle Beschwerden verursacht; 20.5./17 Uhr Kinästhetik – Pflege zu Hause erleichtern; 10.6./17 Uhr Selbstabstastung zur Brustkrebsvorsorge; 24.6./17 Uhr Das Diabetische Fußsyndrom; 1.7./18 Uhr Rückenschmerzen – Therapien der Naturheilkunde; 2.9./18 Uhr Sturz im Alter – und dann?; 16.9./18 Uhr Fibromyalgie – Therapien der Naturheilkunde

Schulungszentrum, Eingang Schubertstraße  
Anmeldung: 0421-347-347 oder E-Mail an [mam@sjs-bremen.de](mailto:mam@sjs-bremen.de)

## Informationsabend für werdende Eltern mit Kreißsaalführung

Jeden ersten und dritten Do. im Monat  
18:30 Uhr / ohne Anmeldung

### Kurse im physicum des St. Joseph-Stift und Elternschule:

Infos: 0421-347-1653 und [www.sjs-bremen.de/neuigkeiten/schulungszentrum-physicum/kursangebote/](http://www.sjs-bremen.de/neuigkeiten/schulungszentrum-physicum/kursangebote/)



## ROLAND-KLINIK

### Vorträge:

22.4. Rund um das Knie – Gelenkerhalt und Gelenkersatz; 27.5. Rund um die Hüfte – Gelenkersatz; 10.6. Skoliose – Ursachen, Diagnose, Therapie; 24.6. Der schmerzende Fuß – wie kann Bewegung wieder Spaß machen?; 8.7. Rund um das Knie – Gelenkerhalt und Gelenkersatz; 2.9. Schwachstelle Lendenwirbelsäule – konservative und operative Therapien; 16.9. Schulterverschleiß – was nun?

Jeweils 17:30 Uhr / activo, Roland-Klinik

### 6.5. Hüft- und Kniearthrose

17:30 Uhr / Verden/Aller

### 26.8. Hüft- und Kniearthrose

17:30 Uhr / Seminar- und Tagungshaus Die Freudenburg, Bassum

Anmeld.: 0421-8778-330 am Vortag ab 9 Uhr, für die Vorträge in Verden und Bassum ab zwei Tage vor der Veranstaltung ab 9 Uhr  
Infos: [www.roland-klinik.de/veranstaltungen](http://www.roland-klinik.de/veranstaltungen)

### Tag der offenen Tür

Führungen durch Stationen und Zimmer, Vorträge, Mitmachaktionen, Kulinarisches und vieles mehr.

17.5./11–16 Uhr  
Infos: [www.roland-klinik.de/veranstaltungen](http://www.roland-klinik.de/veranstaltungen)

### Veranstaltungen auf einen Blick

Infos: [www.roland-klinik.de/veranstaltungen](http://www.roland-klinik.de/veranstaltungen)



## ROTES KREUZ KRANKENHAUS

### Vortrag: Wegweiser Gelenkersatz – Wissenswertes rund um Knie- und Hüftgelenkersatz Vorstellung zertifiziertes Endoprothetikzentrum

11.5. und 26.8. jeweils 14–16 Uhr / Tagungszentrum RKK  
Infos, Anmeldung: [www.roteskreuzkrankenhaus.de/veranstaltungen](http://www.roteskreuzkrankenhaus.de/veranstaltungen)

### Patientenakademie Schmerz

Informationsveranstaltung rund um chronische Schmerzen

2.6. 17–19 Uhr / Tagungszentrum RKK  
Infos, Anmeldung: [www.roteskreuzkrankenhaus.de/veranstaltungen](http://www.roteskreuzkrankenhaus.de/veranstaltungen)

### Kältekammer kennenlernen

Infos, Anmeldung im Physio K: 0421-5599-316

### Kurse im Physio K am RKK:

Infos: 0421-5599-316 und [www.physio.k.de](http://www.physio.k.de)



## IMPRESSUM

V. i. S. d. P.: Christina Müller  
Idee + Redaktion: Christina Müller, Beata Cece, textpr+, [www.textpr.com](http://www.textpr.com)  
Autorinnen und Autoren dieser Ausgabe: Beata Cece (bc), Yvonne Paeßler (yp), Ingo Hartel (hai), Maurice Scharmer (ms), Dorothee Weihe (dw)

### Abbildungsnachweis:

Adobe Stock (S. 04, 20), Michael Hahn (S. 06), Fabiane Lange (S. 04, 21), Erwin Liauw (S. 07), oblik (S. 13), Manja Pleuß (S. 08, 09), Nikolai Wolff (S. 01–05, 07, 09–11, 14–16, 22)  
Alle Bilder und Texte sind unter DSCVO-konformen Richtlinien entstanden.

Gestaltung: oblik identity design, [www.oblik.de](http://www.oblik.de)  
Druck: Müller Ditzten GmbH

Gesundheit:Bremen erscheint zweimal im Jahr. Sie können das Magazin auch unter [www.freieklinikenbremen.de](http://www.freieklinikenbremen.de) lesen oder als PDF-Datei herunterladen. Auf Wunsch schicken wir Ihnen gern ein Exemplar zu. Sollten Sie keine weiteren Magazine erhalten wollen, informieren Sie uns bitte.  
Kontakt: textpr+, Telefon 0421-56517-28  
E-Mail [info@freieklinikenbremen.de](mailto:info@freieklinikenbremen.de)



[facebook.com/freieklinikenbremen](https://facebook.com/freieklinikenbremen)