

& Leben Gesundheit

Ausgabe 1 • Juli 2015

Das Magazin der REGIOMED-KLINIKEN
für die Menschen unserer Region



Ernährungstrend:
Clean Eating

Gesund leben • Seite 24/25



Ein Tag, zwei Berufe:
**Aus dem Alltag einer Hebamme
und einer Case-Managerin**

Von Mensch zu Mensch • Seite 6/7



Unfälle im Straßenverkehr:
Wie kann ich helfen?

Medizinwissen • Seite 18/19

Unser Titelmotiv wurde von der Veste Coburg aus aufgenommen – diese wird wegen ihrer Schönheit und erhabenen Lage auch die »Fränkische Krone« genannt. Von hier hat man einen großartigen Ausblick über die Landkreise Coburg, Lichtenfels, Hildburghausen und Sonneberg.



Gesundheit ist unser wichtigstes Gut.

Und wer krank ist, sollte rasch Perspektiven für bessere Gesundheit gewinnen können. Lesen Sie im neuen Magazin von REGIOMED: über Gesundheit, über manche Krankheiten, aber auch über diejenigen, die sich in unserem Unternehmen tagtäglich für kranke und gesunde Menschen in Oberfranken und Südthüringen einsetzen.

Viel Spaß bei der Lektüre!



Gesundheit in der Region

Fortschrittliche Versorgungsstrukturen, die den besonderen Anforderungen unserer ländlichen Region gerecht werden – REGIOMED ist starker Partner für alle gesundheitlichen Belange in Oberfranken und Südthüringen.

SCHON GEWUSST?

FRANKEN IST DIE REGION MIT DER HÖCHSTEN
BRAUEREIDICHTE DEUTSCHLANDS

Mehr über unsere Region gib't auf Seite 26

Seite 4/5

**Gute Gesundheit.
In Stadt und Land.**

Seite 26

Wissenswertes aus der Region

Seite 27

**REGIOMED-KLINIKEN:
Standorte und Kontakt**



Von Mensch zu Mensch

Berufe im Gesundheitswesen – sie fordern, bieten aber auch Abwechslung und menschliche Nähe. Begleiten Sie uns in interessante Arbeitsalltage.

Seite 6/7 TiteltHEMA

Ein Tag, zwei Berufe

Seite 8/9

Berufswunsch Altenpflege



Seite 8/9



Seite 6/7

Seite 10/11 ●

Zeitgemäße Altersmedizin

Seite 12

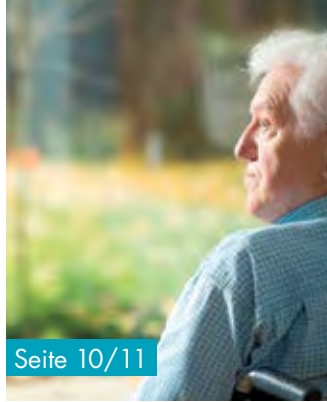
Moderner Gelenkersatz: Trends in der Endoprothetik

Seite 13

Osteoporose: Fragen & Antworten

Seite 14/15 ●

Keine Zeit verlieren! Herzinfarkt und Schlaganfall



Seite 10/11



Seite 24/25

**GESUNDE
FRÜHSTÜCKSIDEEN**
MIT REZEPTEN
.....
auf Seite 24



Medizinwissen

Gesundheit und Krankheit laienverständlich erklärt: Wissenswertes über Diagnose- und Behandlungsmethoden, Entwicklungen in Medizin und Forschung sowie unsere Angebote.

Seite 16/17 ●

Darmkrebs: Früherkennung rettet Leben

Seite 18/19 Titelthema ●

Unfälle im Straßenverkehr: Wie kann ich helfen?

Seite 20/21 ●

Arbeiten in der Notaufnahme



Seite 20/21



Gesund leben

Ernährung, Bewegung und andere Gewohnheiten – was macht ein gesundes Leben aus? Tipps rund um Prävention und Gesundheit im Alltag.

Seite 22/23 ●

Herzgesundheit im Alltag

Seite 24/25 Titelthema ● ●

Ernährungstrend Clean Eating



Seite 22/23



Impressum

Herausgeber REGIOMED-KLINIKEN GmbH | www.REGIOMED-KLINIKEN.de
V.i.S.d.P. Joachim Bovelet
Konzept Agentur WOK GmbH | www.agentur-wok.de
Gestaltung Julia Felling = Büro für Gestaltung | www.jf-gestaltung.de
Druck Louis Hofmann Druck- und Verlagshaus GmbH & Co. KG
Stand 07/2015 **Auflage** 15.000

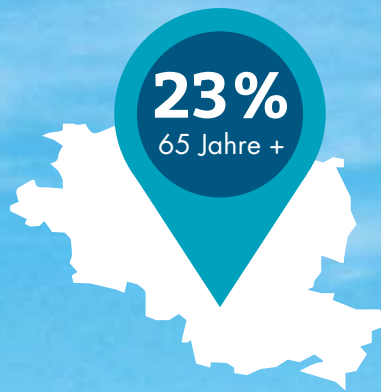
Bildnachweise pressmaster – fotolia.com | Photographee.eu – fotolia.com | fotoliarendler – fotolia.com | Carola Vahldiek – fotolia.com | sudok1 – fotolia.com | macrovector – fotolia.com | Berna Şafoğlu – fotolia.com | eveleen007 – fotolia.com | spiral media – fotolia.com | venimo – fotolia.com | Gemeinde Untersiemau | Landratsamt Sonneberg | Gemeinde Großheirath

Das Magazin ist auf Circlematt White (100% Altpapier) gedruckt. Dieses ist mit dem blauen Umweltengel und dem EU Ecolabel ausgezeichnet und FSC® zertifiziert.

GUTE GESUNDHEIT. IN STADT UND LAND.

Es ist schön hier. Ruhe, Heimat. Keine Hektik.
Das ist gut für die Gesundheit. Und doch ist gute Gesundheitsversorgung in unserer Region eine große Herausforderung.

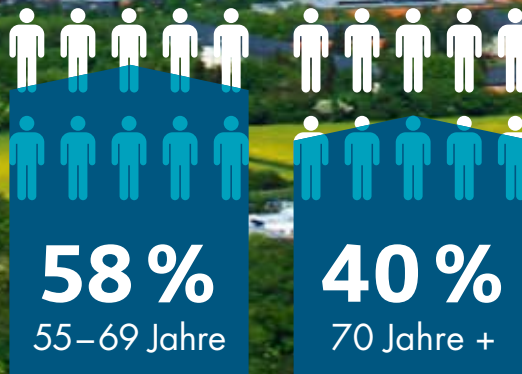
Unsere Region wird älter:
Im Schnitt sind hier knapp 23 % der Einwohner über 65 Jahre alt.



Innerhalb der letzten 50 Jahre ist die Lebenserwartung der Deutschen um über 10 Jahre gestiegen.



Heute bewerten knapp 40 % der über 70-Jährigen ihre Gesundheit als gut oder sehr gut, bei den 55- bis 69-Jährigen sind es sogar 58 %.



Unsere Bevölkerung wird immer älter. Weil bei uns die Zahl der Geburten stetig zurückgeht, wie in vielen anderen deutschen Gegenden auch. Weil es viele junge Leute in die großen Städte zieht. Aber auch – und das ist gut so! –, weil die Menschen immer mehr Lebensjahre genießen können. Dies nicht zuletzt dank großer medizinischer Fortschritte.

Unsere Aufgabe bei REGIO-MED ist es, diese medizinischen Fortschritte zu den Menschen zu bringen. Alle sollen daran teilhaben können. Überall. Unter dem Dach REGIOMED haben sich die Kliniken unserer Landkreise zusammengeschlossen, um gute Gesundheitsversorgung für alle Menschen in unserer Region meistern zu können – und das über die Landesgrenzen von Bayern und Thüringen hinaus. Hochspezialisierte Medizin und Pflege in unseren gut kooperierenden Krankenhäusern, breit gefächerte Angebote in der gesamten Region: Unser Bestes für gute Gesundheit geben wir heute nicht nur in Kliniken, sondern auch in vielen anderen Einrichtungen – von der Arztpraxis bis zum Seniorenzentrum.

**Gesundheit ganz nah.
Wir sind da.**

»Was bedeutet Gesundheit für Sie?«

»Mitte 50 geht's los!« **Ursula und Gebhard Wagner, beide 65 Jahre** alt, wissen, wovon sie reden. »Da zwickt schon mal der Zeh.« Doch die beiden Rentner aus Hildburghausen nehmen es mit Humor. Das Thema Gesundheit ist für sie vor allem dann relevant, wenn es um regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen geht, die sie diszipliniert wahrnehmen. »Ich gehe auch immer zur Gripeschutzimpfung«, sagt Ursula Wagner. »Aber wir rennen nicht wegen jeder Kleinigkeit zum Arzt ...«



»Gesundheit?« Da fällt **Katrin Schmidt (49)** vom Evangelischen Kindergarten »Emma Scheller« in Hildburghausen gleich das heilsame Wirken von Pfarrer Kneipp ein. Seinen Lehren nachzufolgen, wird in ihrer Kita gerade ganz groß geschrieben.

Ernst Reuter (81) weiß, was es heißt, wenn die Gesundheit den Körper verlässt. Er leidet an vielerlei Beschwerden und hat zahlreiche operative Eingriffe hinter sich. Doch sein Humor hat darunter nicht gelitten. »Eine junge Frau hält einen gesund«, grinst er. Er muss es ja wissen. Die Seinige erfüllt seine Vorgaben und ist mit ihren 71 Jahren sicher ein Grund dafür, dass ihr Mann den Mut nicht verliert und noch Lust hat, Gedichte zu schreiben. Reuter, der aus dem Landkreis Hildburghausen stammt, genießt es, sich nach einer Reha in Bad Rodach von den beiden jungen Männern des Coburger BRK-Behindertenfahrdienstes – Marco Suffa und Sven Witter – umsorgen zu lassen.



Marco Suffa (25) und Sven Witter (20) aus Coburg macht ihr täglicher Kontakt zu kranken Menschen besonders sensibel für das Thema Gesundheit. »Der wichtigste Bestandteil des Lebens«, sagt Suffa, und auch sein Kollege Witter achtet bereits jetzt sehr darauf, sich durch allerlei sportliche Betätigungen fit zu halten, um lange beweglich zu bleiben.



EIN TAG



Neugeborenen- Notarzt- Abholdienst

Auch bei einem unauffälligen Schwangerschaftsverlauf und einer unkomplizierten Geburt kann es zu Notfallsituationen oder unerwarteten Problemen kommen. Die Neugeborenenintensivstation des Perinatalzentrums Level 1 am Klinikum Coburg steht für diese Fälle kranken Neugeborenen in der Region zur Verfügung. Wir sind dafür gerüstet, diese Neugeborenen aus den umliegenden Geburtskliniken abzuholen. Ein speziell geschultes medizinisches Team ist bei Bedarf rund um die Uhr im Einsatz: In einem hochmodernen Transportinkubator können die Babys schnell abgeholt und unter medizinischer Überwachung sicher in das Klinikum Coburg gebracht werden.

Durch die enge Zusammenarbeit der Geburts- mit der Frauenklinik versuchen wir, die Familien zeitnah zusammenzuführen und Baby und Mutter gemeinsam in Coburg unterzubringen.

Dr. med. Hermann Zoche, Chefarzt
PD Dr. Dr. med. Peter Dahlem, Chefarzt
Eltern-Kind-Zentrum und Perinatalzentrum
Level 1, Klinikum Coburg



Barbara Wank,
49 Jahre

Die leitende Hebamme ist seit 1988 am Klinikum Coburg beschäftigt. Die schönsten Momente in ihrem Beruf? Den ersten Blickkontakt zwischen Baby, Mutter und Vater immer wieder miterleben zu dürfen.



6:15 Uhr

Dienstagbeginn. Übergabe mit den Kolleginnen aus der Nachtschicht: Frau M. liegt mit Wehen in Kreißsaal 3. Um 8:00 Uhr findet ein geplanter Kaiserschnitt statt – Frau P. erwartet Zwillinge, die ungünstig liegen, sodass eine spontane Geburt nicht möglich ist.

Frau P. ist jetzt im Kreiß-

6:40 Uhr

saal. Wir überwachen die Herztöne der Kinder mit dem CTG.

7:00 Uhr

Eine Mitarbeiterin aus dem Standesamt holt die **Geburtsanzeigen des Vortags** ab. Frau P. wird für den Kaiserschnitt vorbereitet. Ihr Mann ist dabei, er wird sie im OP begleiten. Frau M., die von meiner Kollegin betreut wird, sitzt in der Geburtswanne. **Im OP erblickt**

8:32 Uhr

das erste Kind von Frau P. das Licht der Welt: ein Junge. Sein Brüderchen folgt kurz danach um 8:33 Uhr. Die Babys werden direkt im Nebenraum vom Team der Kinderklinik untersucht. Es ist alles okay, wir bringen beide Kinder zu den Eltern. Ich helfe bei den ersten Stillversuchen. Die Eltern sind erleichtert und sehr, sehr glücklich. Alle strahlen. Ein Anblick, der mich auch nach fast 28 Jahren im Beruf immer noch zu Tränen rührt.

10:00 Uhr

Kurze Kaffeepause mit der Kollegin. Frau M. hat mit ihrer Hilfe das Kind in der Geburtswanne zur Welt gebracht. Wir freuen uns über die problemlosen Geburten dreier gesunder Kinder. Ich lege bei fünf »Risiko«-Schwangeren, die sich stationär auf der Frauenstation aufhalten, ein CTG für 30 Minuten an. Zwischen-

12:45 Uhr

durch kurzer **Austausch mit der Stationschwester** über Zusammenarbeit und Abläufe. Frau K. kommt mit

13:30 Uhr

Blasensprung zwei Wochen vor dem Geburtstermin in den Kreißsaal. Wir untersuchen sie und kontrollieren die Herztöne des Kindes. Nach einem kurzen Austausch mit den Kollegin-

14:00 Uhr

nen aus dem Spätdienst verabschiede ich mich. •

ZWEI BERUFE

Im Krankenhaus ist kein Tag wie der andere – das können Hebamme Barbara Wank und Case-Managerin Gundi Jakob bestätigen. Sie teilen Ausschnitte aus ihrem Berufsleben und gewähren einen kleinen Einblick in die Arbeitswelten.



Gundi Jakob,
55 Jahre

Case-Managerin ist ein relativ junger Beruf im Gesundheitswesen: Sie begleiten die Patienten durch die verschiedenen Behandlungsphasen. Gundi Jakob ist seit 33 Jahren Krankenschwester am Klinikum Coburg, vor zehn Jahren baute sie hier das Case Management für Brustkrebspatientinnen auf. Inzwischen wurde das Programm auf vier weitere onkologische Abteilungen der Klinik ausgeweitet.



7:00 Uhr *Kurz nach Dienstbeginn* führe ich Gespräche mit den ersten Chemotherapiepatientinnen. Frau Z. ist sich unsicher, ob sie die richtige Entscheidung getroffen hat. Ich bitte unseren Chefarzt, ihr noch einmal die medizinischen Aspekte der Therapie zu erklären, beantworte ihre Fragen zu Sport, Entspannung und Ernährung, vermittele den Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe und stelle Infomaterial zusammen.

Besuch bei einer Patientin auf der Station nach ihrer Brust-OP. **8:00 Uhr** Ich bringe ihr einen Infoordner mit, beantworte ihre Fragen und erkläre die weiteren Abläufe. Zu meiner Arbeit gehört auch, Mut zu machen und auszuloten, wie stark ihre seelische Belastung ist. Ich biete die Vermittlung einer Psychologin an.

10:00 Uhr *Frau L. benötigt Unterstützung:* Sie möchte die weitere Versorgung zu Hause. Ich spreche ausführlich mit ihr und ihrer Familie, kläre die Unterstützungsmöglichkeiten ab und organisiere alles Notwendige: Hilfsmittel (Sauerstoffversorgung, Pflegebett etc.), Pflegeschnelleinstufung, Kontakt zu Pflegeüberleitung, Pflegedienst und Hospizverein.

11:15 Uhr *Ich telefoniere mit Patientinnen und Angehörigen,* beantworte Fragen von Ärzten und Krankenkassen. Es meldet sich Frau M., die vor fünf Tagen ihre erste Chemotherapie hatte. Ihr geht es nicht gut – Übelkeit, Durchfall, Kreislaufprobleme. Nach Rücksprache mit dem Chefarzt empfehle ich die Aufnahme bei uns in der Klinik. Frau M. ist einverstanden, ich organisiere ein freies Krankbett.

Treffen mit der Psychologin und dem Sozialdienst.

Wir besprechen die aktuelle Situation einiger Patientinnen.

13:00 Uhr

13:45 Uhr *Anruf von der Palliativstation.* Eine langjährige Patientin ist gestorben. Die Angehörigen wünschen sich ein Gespräch, und auch für mich ist wichtig, mich zu verabschieden.

Der Chefarzt bittet mich zu einem Gespräch mit einer neuen Patientin hinzu. Mir

14:15 Uhr bleiben 5 Minuten: Tief durchatmen, den Schalter umlegen und die eigene Betroffenheit zurückstellen! Eine neue Patientin benötigt kein trauriges Gesicht, sondern Zuversicht und viel Zuspruch, dass ihr Weg gut zu gehen ist und sie jede Hilfe bekommt, die sie braucht. Sie macht sich Sorgen: Wer kümmert sich um ihren pflegebedürftigen Ehemann, wenn sie selbst in der Klinik ist? Ich rufe für sie bei einer Tagespflege an und kläre die Aufnahmekriterien. Die Patientin nimmt das Angebot sichtlich erleichtert an.

Eigentlich steht jetzt noch jede Menge Schreibearbeit an.

Aber eine ehemalige Patientin steht überraschend vor der Tür: Sie möchte mir einfach nur sagen, dass es ihr gut geht, und sich nochmals für die Unterstützung bedanken. Es sind positive Rückmeldungen wie diese, die mir immer wieder Kraft für meinen Beruf geben. •

15:45 Uhr



Übersicht unserer Standorte auf Seite 27

Brustkrebsbehandlung bei REGIOMED

In den Brustzentren von REGIOMED arbeiten Experten verschiedener Fachrichtungen eng zusammen, um für jede Patientin die optimalen Wege zu richtiger Diagnostik und wirkungsvoller Therapie zu finden.

- Brustzentrum Coburg (onko-zertifiziert)
- Brustzentrum Lichtenfels
- Neuer Standort: Hildburghausen

• Weitere Infos: www.regiomed-brustzentren.de

BERUFSWUNSCH ALTENPFLEGE



Mein Tag dreht sich um das ganz normale Leben unserer Bewohner mit allen Höhen und Tiefen.«

Für meine Ausbildung zur Altenpflegerin entschied ich mich, als ich mich 2014 als Mutter von drei noch recht kleinen Kindern beruflich umorientieren wollte. In meinem ursprünglich erlernten Beruf als Weberin konnte und wollte ich nicht wieder arbeiten. Ich bin ein sehr kommunikativer Mensch und wünschte mir für meine zukünftige Arbeit vor allem viele zwischenmenschliche Kontakte. Auch die Sicherheit des Berufsbildes spielte für mich eine wichtige Rolle bei der Wahl der Ausbildung.

Durch mein Praktikum im Seniorenzentrum wurde mein Wunsch, den Beruf der Altenpflegerin zu erlernen, noch gefestigt. Hier hatte ich entdeckt, wie viel Freude es mir tatsächlich bereitet, mit Menschen zu arbeiten.

Kein Tag ist wie der andere

Mein Arbeitsalltag ist sehr abwechslungsreich. Natürlich sind die Tage von strukturierten Abläufen geprägt, aber bei der Arbeit mit Menschen erlebt man einfach immer etwas Neues. Unsere Bewohner fühlen sich nicht an jedem Tag gleich wohl, haben mal bessere und mal schlechtere Laune. Dann ist es meine Aufgabe,

einem älteren Menschen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern oder auch einmal Wut und Enttäuschung aufzufangen.

Manchmal ist es schon eine kleine Herausforderung, für jeden unserer Bewohner immer ein offenes Ohr zu haben – vor allem dann, wenn viele Probleme gleichzeitig auftreten. Doch es ist auch immer ein tolles Gefühl, wenn sich ein alter Mensch verstanden fühlt und mir zeigt, wie dankbar er für meine Hilfe ist.

Keine Klischees

Altbekannte Klischees und das negative Image des Berufsbildes kann ich überhaupt nicht bestätigen. Es geht bei Weitem nicht nur um das »Waschen und Windeln« älterer Menschen. Mein Arbeitsalltag dreht sich vielmehr um das ganz normale Leben unserer Bewohner mit allen Höhen und Tiefen. Von der morgendlichen Grundpflege bis zum Abendessen, von tief-sinnigen Gesprächen bis hin zum größten Spaß – das Aufgabenspektrum in der Altenpflege ist breit gefächert.



Alette Pommer ist 34 Jahre alt und lässt sich im Seniorenzentrum »Hildburghäuser Land« zur Altenpflegerin ausbilden. Hier berichtet die Quereinsteigerin, warum sie sich für diesen Beruf entschieden hat und welche Herausforderungen er mit sich bringt.

Berufsbild Altenpflege

Ausbildungsdauer:

36 Monate

Ausbildungsvergütung:

780 bis 880 Euro brutto

Bei den REGIOMED-KLINIKEN findet die Ausbildung in einem unserer fünf Seniorenzentren statt. Der theoretische Teil erfolgt in Zusammenarbeit mit einer Berufsfachschule für Altenpflege. Nach erfolgreichem Abschluss werden die Ausgebildeten in der Regel fest übernommen.



und geantwortet, dass ich ihn gleich mit dem Rollstuhl in den Trausaal schieben würde.

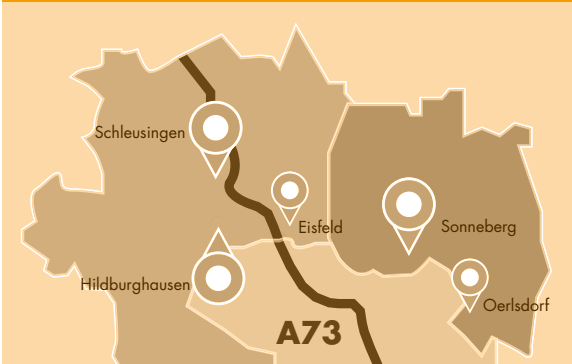
Ein Beruf mit Entwicklungsmöglichkeiten

Ich finde es gut, dass ich in meiner Ausbildung immer ein tolles Team um mich habe und mich mit meinen vielen Fragen stets an die Kollegen wenden kann. Ich bin jetzt am Ende meines ersten Lehrjahrs. Im zweiten Lehrjahr warten die Krankheitslehre und viele weitere interessante Bereiche auf mich. Ich habe Freude am Lernen und kann es kaum erwarten, mit dem zweiten Lehrjahr zu beginnen.

Die Ausbildung vermittelt wichtiges Grundlagenwissen in der Altenpflege und Medizin. Später gibt es umfangreiche Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten im Bereich der Altenpflege, auf die ich auch schon sehr gespannt bin. •

✍ Alette Pommer, Auszubildende

Standorte Seniorenwohnheime REGIOMED



Übersicht unserer Standorte auf Seite 27

Ausbildung bei REGIOMED

Um eine wohnortnahe und umfassende medizinische Versorgung der Menschen unserer Region auch in Zukunft sicherzustellen, bilden die REGIOMED-KLINIKEN in folgenden Berufen aus:

- Gesundheits- und Krankenpflege
- Altenpflege
- Bürokaufleute und Kaufleute im Gesundheitswesen
- Medizinische Fachangestellte
- Koch
- Medizinisch-technische Assistenz (Praktikumsblöcke im Rahmen der schulischen Ausbildung)

Zentralverwaltung, Bereich Personal
 ☒ Telefon: 09561.9733-2252
 personal@regiomed-kliniken.de

Ich will nicht verschweigen, dass die Arbeit auch eine traurige Seite mit sich bringt. Viele unserer Bewohner begleiten wir bis zu ihrem Tod. Das ist emotional sehr belastend und in meinen Augen die größte Herausforderung. Nachdem ich nun schon einige dieser Erlebnisse hatte, liegt mir eines besonders am Herzen: Ich wünsche mir, dass kein Mensch in seinen letzten Stunden allein sein muss und immer eine Hand da ist, die eine schwächere Hand halten kann. »Ich bin da.« – ein einfaches Zeichen, das Trost spendet.

Als Altenpflegeschülerin erlebt man aber auch durchaus sehr schöne Dinge. Auf meinem Wohnbereich lebt Herr B. – ein sehr freundlicher und dankbarer alter Herr, der unter fortgeschrittener Demenz leidet. Als ich an einem Morgen bei ihm die Grundpflege durchgeführt hatte, er frisch rasiert und gekleidet war, fragte er mich tatsächlich, ob er mich jetzt heiraten könne. Immerhin sei er jetzt gut angezogen und ich eine sehr nette Frau und eine lohnenswerte Partie. Ich habe gelacht

ZEITGEMÄSSE ALTERS- MEDIZIN

»Wirst Du mich noch lieben, wenn ich 64 bin?«, haben die Beatles 1967 gesungen, und für Udo Jürgens fing zwölf Jahre später das Leben erst mit 66 an. »Sechzig ist das neue Vierzig« ist heute ein geflügeltes Wort – denn die Menschen werden nicht nur immer älter, sie werden auch anders alt.



Übersicht unserer
Standorte auf Seite 27

Mobil für Sie! Innovation Mobile Rehabilitation

Das REGIOMED Klinikum Coburg ist das erste Zentrum in Bayern, das die Reha nicht nur stationär und ambulant in der Klinik, sondern auch zu Hause anbietet.

- Gezieltes Training für das selbstständige Leben zu Hause
- Innovative und interdisziplinäre Therapiemethoden
- Einbeziehung des persönlichen Umfelds und der Angehörigen

Marion Pflug, Oberärztin
Klinikum Coburg
☒ Telefon: 09561.22-7547
marion.pflug@klinikum-coburg.de

Wer heute 60 oder 70 Jahre alt ist, will noch längst nicht zum alten Eisen gehören. Gesunde Lebensführung und vor allem der medizinische Fortschritt ermöglichen den Menschen Vitalität bis ins hohe Alter.

Und doch: Die Quelle ewiger Jugend wird es nicht geben. Und so steht die moderne Altersmedizin vor der Herausforderung, die spezifischen gesundheitlichen Erfordernisse älterer Menschen mit den individuellen Erwartungen an ein erfülltes Leben in Einklang zu bringen.

Den ganzen Menschen im Blick

In der Medizin wird es »Assessment« genannt, wenn man nicht nur einzelne Symptome betrachtet, sondern alle weiteren Informationsquellen für eine Beurteilung hinzuzieht.

Ein »geriatrisches Assessment« durchläuft, wer in unsere Coburger Fachklinik für Geriatrie und Rehabilitation aufgenommen wird. Hier werden die individuellen Wünsche, Möglichkeiten und Bedürfnisse erfasst. Der Blick richtet sich immer auf den ganzen Menschen: Wenn z. B. ein älterer Mensch stürzt, kann das verschiedene Ursachen haben. Möglicherweise hat eine bisher unentdeckte Herzschwäche einen Schwächeanfall verursacht, vielleicht leidet der oder die Betroffene aber auch an einer beginnenden Demenz und hat schlicht vergessen, ausreichend zu trinken.

Vielfalt für bessere Lebensqualität

Für die Behandlung verbindet die Coburger Klinik als eines der ersten Zentren in Deutschland eine Rundumversorgung aus allen infrage kommenden medizinischen Disziplinen mit modernen Methoden der Rehabilitation. In angenehmem Ambiente stehen bei uns sehr unterschiedliche Therapieverfahren zur Verfügung, z. B. aus den Bereichen Physiotherapie, Ergotherapie, physikalische Therapie, Logopädie und Ernährungstherapie.

Musik- und Kunsttherapie, tiergestützte Therapie und Naturheilverfahren ergänzen dieses breite Spektrum. In unseren Teams engagieren sich auch Sozialpädagogen, Psychologen und Seelsorger.

Die Therapieziele sind dabei so unterschiedlich wie die Menschen selbst. Der rüstige Golfer mit dem ausgekugelten Schultergelenk möchte beispielsweise schnellstmöglich wieder seinem Hobby nachgehen können. Für Patienten mit schwereren oder chronischen Krankheiten geht es insbesondere darum, die Selbstständigkeit in den eigenen vier Wänden zu bewahren: die Treppe nach schwerer Krankheit wieder gehen zu können, den Gang in den eigenen Garten zu bewältigen oder sich selbst das Frühstück zuzubereiten.

Auch die übrigen Standorte der REGIONAL-KLINIKEN bieten altersmedizinische Angebote, die nach dem »Coburger Modell« stetig weiter ausgebaut werden. Durch unsere ambulante Rehabilitation können alle Therapiemethoden auch nach der Entlassung aus der stationären Behandlung genutzt werden. Versorgung für die gesamte Region, nahe an den Wohnorten, nahe bei den Menschen – das gilt natürlich auch für unsere altersmedizinischen Angebote. •

✍ Prof. Dr. med. Johannes W. Kraft, Chefarzt
Innere Medizin, Klinische Geriatrie,
Notfallmedizin, Palliativmedizin, Klinikum Coburg
☒ Telefon: 09561.22-7304
johannes.kraft@klinikum-coburg.de



Nach meiner schweren Erkrankung hatte ich kaum noch Hoffnung. Durch die intensive Behandlung in der Geriatrie hat sich mein Zustand sehr verbessert. Jetzt kann ich zu Hause wieder gut zurechtkommen.«

Patientin, 82 Jahre



Es macht uns Freude, den Therapieerfolg auch über den stationären Aufenthalt hinaus nachhaltig zu fördern und die Zufriedenheit von Patienten und Angehörigen zu erleben.«

Melanie Werner, Leitung Therapie



Die vielfältigen Möglichkeiten moderner Altersmedizin haben uns positiv überrascht, und wir sind sehr froh, dass unser Vater diese Behandlungschance erhalten hat.«

Tochter eines Patienten

MODERNER TRENDS IN DER ENDOPROTHETIK GELENKERSATZ



Ein Interview mit PD Dr. med. Stefan Piltz

Wann ist ein Gelenkersatz überhaupt nötig?

Ein Gelenk besteht immer aus zwei Gelenkpartnern. Bewegen sich diese nicht mehr glatt und ungestört gegeneinander, weil z. B. der dämpfende Gelenkknorpel verschlissen ist, spricht man von einem Gelenkverschleiß oder einer Arthrose. Hauptursachen sind angeborene Fehlförmigkeiten des Hüftgelenks, Übergewicht, vorausgegangene Unfälle, die den Knorpel oder am Knie die Menisken beschädigt haben, sowie rheumatische Erkrankungen. Auch ausgeprägte O- und X-Beine begünstigen die Entstehung einer Arthrose, da sie die Gelenkflächen einseitig überlasten.

Immer wieder liest man von Vorwürfen, dass in Deutschland zu viele künstliche Gelenke eingesetzt werden. Was halten Sie davon?

Das ist eine schwierige Thematik. Vergleicht man Deutschland mit den USA, so werden, wenn man die unterschiedliche Altersstruktur beider Länder korrigiert, 40% mehr Hüft-, aber 50% weniger Knieprothesen implantiert. In Europa werden auf die Einwohnerzahl gerechnet nur in der Schweiz mehr Hüftprothesen als in Deutschland implantiert. Hier spielen sicherlich auch der hohe Wohlstand und der relativ leichte Zugang zu qualifizierter orthopädischer Versorgung in beiden Ländern eine Rolle. Dass in Oberfranken mehr Prothesen als im Rest Bayerns implantiert werden, resultiert sicherlich daraus, dass die oberfränkische Bevölkerung die älteste in Bayern ist. Gleiches gilt auch für Südthüringen im Vergleich zu Gesamthüringen.

Welche Art des Gelenkersatzes kommt heute am häufigsten zum Einsatz?

Knie- und Hüftprothesen werden am häufigsten implantiert. Deutlichen Zuwachs gibt es bei den künstlichen Schultergelenken. Da die



Menschen mit Gelenkprothesen immer älter werden, nimmt außerdem die Zahl der Operationen stark zu, bei der die Prothese gewechselt werden muss.

Welche Trends lassen sich bei Materialien und OP-Methoden beobachten?

Im Bereich des Hüftgelenkersatzes werden – sofern die Knochenqualität gut ist – sowohl die metallische Pfanne im Becken als auch der Schaft am Oberschenkel zementfrei eingesetzt. Beide Komponenten bestehen aus Titan, das vom Körper optimal angenommen wird. Das eigentliche Gelenk besteht dann aus einem hochfesten Kunststoffeinsatz und einem Keramikkopf. Hier hat sich in den letzten Jahren gezeigt, dass größere Köpfe zu einem geringeren Verrenkungsrisiko führen – sich die Prothese also nicht so schnell »auskugelt«.

3D-Drucker finden in der Medizin immer häufiger Anwendung. Kann man inzwischen auch schon künstliche Kniegelenke damit herstellen oder ist das noch Zukunftsmusik?

Das ist eine Technologie, die im nächsten Jahrzehnt sicher Einzug in die orthopädische Chirurgie halten wird. Bereits heute gibt es Sägeschablonen, die mithilfe von 3D-Druckern patientenindividuell hergestellt werden. Darüber hinaus werden Sonderimplantate bei großen knöchernen Defekten am Becken als metallischer 3D-Druck hergestellt – z. B. um eine Hüftgelenkspfanne wieder sicher verankern zu können. Für die Standardimplantation an Hüfte und Knie spielt diese Technologie derzeit aber noch keine Rolle.

Welche Trends zeichnen sich in Bezug auf die Rehabilitation ab?

Die wiedergewonnene Mobilität sollte unbedingt genutzt werden, um die Muskulatur zu trainieren und in Bewegung zu bleiben, ohne dabei die Gelenke zu überlasten. Da wir immer mehr hochbetagte und mehrfacherkrankte Patienten endoprothetisch zu behandeln haben, werden diese in den REGIOMED-KLINIKEN auch altersmedizinisch mitbetreut. Am Klinikum Coburg arbeiten daher Spezialisten der Orthopädie und Altersmedizin eng zusammen. •



Die 3D-Drucktechnologie wird im nächsten Jahrzehnt sicher Einzug in die orthopädische Chirurgie halten.«

✍ PD Dr. med. Stefan Piltz, Chefarzt
Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie
Klinikum Coburg
☒ Telefon: 09561. 22-6246
stefan.piltz@klinikum-coburg.de

Was ist Osteoporose?

Osteoporose (umgangssprachlich Knochenschwund) ist eine Erkrankung des Skelettsystems, die mit einem Verlust oder einer Verminderung von Knochensubstanz einhergeht. Dadurch sind die Knochen Betroffener anfälliger für Knochenbrüche. Osteoporose gehört zu den zehn häufigsten Krankheiten weltweit. Sie entsteht am häufigsten in Zusammenhang mit der abnehmenden Östrogenwirkung bei Frauen nach den Wechseljahren sowie bei Männern und Frauen im höheren Lebensalter. Schuld am Verlust der Knochensubstanz sind meist Störungen des Kalzium- und Vitamin-D-Haushalts oder hormonelle Probleme. Osteoporose kann auch als Begleiterkrankung auftreten infolge von Diabetes mellitus, Rheuma oder nach Organtransplantationen.

Welche Anzeichen für Osteoporose gibt es?

Die Krankheit entwickelt sich meist schleichend und ohne spezifische Symptome. Zu den ersten Anzeichen können Rücken- oder Knieschmerzen oder ein Schwächegefühl im Rücken gehören. Häufig kommt es im Krankheitsverlauf zu einem Knochenbruch ohne einen besonderen Anlass: ein plötzlicher Sturz aus dem Stand, beim Aufstützen der Hand oder beim Husten. Bei fortgeschrittener Osteoporose treten immer häufiger Knochenbrüche auf, insbesondere nahe der Hüfte (Oberschenkelhalsfrakturen) oder an der Wirbelsäule (Wirbelkörperfrakturen).

FRAGEN & ANTWORTEN OSTEOPOROSE

Wie wird Osteoporose behandelt?

Die Therapie erfolgt meist mit Medikamenten, die gezielt in den Knochenstoffwechsel eingreifen und den Abbau der Knochensubstanz verhindern. Auf die Anwendung von Hormonen (Östrogen und Gestagen) wird mittlerweile verzichtet, da das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, bei der Hormonersatztherapie erhöht ist. Sie kommt daher nur in speziellen Fällen nach genauer Risikoabwägung zum Einsatz. Wirbelbrüche, eine der häufigsten Folge von Osteoporose, werden heute mit modernen Verfahren wie der Kyphoplastie behandelt: Über winzige Schnitte werden spezielle Kanülen in den Wirbel eingebracht, der Wirbel wird aufgerichtet und mit einem Spezialzement gestützt.

Wie kann man Osteoporose vorbeugen?

Die beste Prävention ist ein gesunder Lebensstil. Dazu gehört eine ausgewogene, kalzium- und Vitamin-D-reiche Ernährung. Kalzium steckt vor allem in Milchprodukten, Vitamin D in Avocado, Pilzen und Fischarten wie Hering oder Lachs. Regelmäßige Bewegung und Sport im Freien regen außerdem die körpereigene Vitamin-D-Produktion an. Lebensmittel, die übermäßig viel Phosphat enthalten, sollten in Maßen verzehrt werden – Fleisch, Wurst oder Cola z. B. verringern die Kalziumaufnahme aus dem Darm. Auf übermäßigem Alkoholkonsum und Tabakgenuss sollte ebenfalls verzichtet werden – beides kann die Entstehung von Osteoporose begünstigen.

SCHLAGANFALL



Eine plötzliche Durchblutungsstörung im Gehirn wird allgemein als Schlaganfall bezeichnet. Ursache sind entweder ein Hirninfarkt, also eine Mangel durchblutung des Gehirns, oder eine Hirnblutung, bei der Blut in das Hirngewebe austritt. In jedem Fall muss sofort gehandelt werden. Doch nicht nur der Weg ins Krankenhaus sollte möglichst rasch erfolgen, auch die medizinische Versorgung darf nicht trödeln.

Stroke Units

In der Klinik übernehmen modernste Schlaganfalleinheiten die unmittelbare Erstversorgung von Schlaganfallpatienten. Spezialisten verschiedener medizinischer Fachrichtungen arbeiten hier zusammen, um eine schnellstmögliche intensivmedizinische Behandlung zu gewährleisten. Da jeder Zeitverlust nach Symptombeginn die Prognose verschlechtert, greifen in einer Stroke Unit alle Rädchen der Akutmedizin nahtlos ineinander: vom behandelnden Ärzte- und Pflegeteam über die bildgebende Diagnostik und therapeutische Verfahren bis hin zur Frührehabilitation.

Lysetherapie

Die erste therapeutische Maßnahme auf einer Stroke Unit ist die Lysetherapie. Dem Betroffenen werden intravenös Medikamente verabreicht, die bei einem Schlaganfall durch Gefäßverschluss (ischämischer Schlaganfall) das verantwortliche Blutgerinnsel auflösen. Doch hier ist Eile geboten – am größten ist die Chance einer erfolgreichen Behandlung innerhalb der ersten drei Stunden!

Das Schlaganfallnetzwerk STENO

Durch die starke Vernetzung der Verbundkliniken im »Schlaganfallnetzwerk mit Telemedizin in Nordbayern« (STENO) wird die Schlaganfallversorgung ständig verbessert. Ziel ist es, Schlaganfallpatienten wohnortnah nach modernsten Maßstäben zu behandeln. Für eine optimale Betreuung bereits am Einsatzort ist dabei die Zusammenarbeit mit Rettungsdiensten und Notärzten der Region ebenso unerlässlich wie der Einsatz fortschrittlichster telemedizinischer Technik, die allen Teilnehmern des Netzwerks zur Verfügung steht. •

✍ Dr. med. Peter Kühnlein, Leitender Oberarzt Neurologische Klinik
Klinikum Coburg
☒ Telefon: 09561.22-5414

Typische Symptome eines Schlaganfalls

- einseitiges Taubheitsgefühl
- plötzliche einseitige Lähmung
- Sehstörungen
- Sprechstörungen (z. B. Stottern)
- verminderte Ausdrucksfähigkeit
- Verständnisstörungen
- starke Kopfschmerzen
- plötzlicher Schwindel
- Bewusstlosigkeit

Einen Schlaganfall schnell erkennen mit dem FAST-Test

Face (Gesicht): Fordern Sie die betroffene Person zum Lächeln auf! Verzieht sich ihr Gesicht einseitig, deutet das auf eine Halbseitenlähmung hin.

Arms (Arme): Lassen Sie die betroffene Person die Arme nach vorne strecken und dabei die Handflächen nach oben drehen! Kann sie ihre beiden Arme nicht anheben bzw. sinken oder drehen sich diese, handelt es sich um eine Lähmung.

Speech (Sprache): Bitten Sie die betroffene Person, einen einfachen Satz nachzusprechen! Ist sie dazu nicht in der Lage oder klingt die Stimme verworren, ist eine Sprachstörung sehr wahrscheinlich.

Time (Zeit): **Rufen Sie den Notarzt unter 112 und schildern Sie die Symptome! Jede Minute kann Leben retten oder helfen, bleibende Schäden zu vermeiden.**

PRÄVENTION VON
**HERZ-KREISLAUF-
ERKRANKUNGEN**

Präventionstipps
auf Seite 22
.....
Infos zur Ernährung
auf Seite 24



HERZINFARKT



KEINE ZEIT VERLIEREN!

Warnsignale von Herzinfarkt und Schlaganfall schätzen viele Menschen oft falsch ein – noch mehr reagieren nicht richtig. Dies zeigt eine Umfrage des Max-Planck-Instituts (MPI) für Bildungsforschung und der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) in neun europäischen Ländern. Dabei sind das Erkennen der Symptome und die unverzügliche medizinische Versorgung besonders wichtig.

Typische Symptome eines Herzinfarkts

- anhaltende starke Schmerzen hinter dem Brustbein und auf der linken Brustseite
- Druck, Engegefühl oder Brennen im Herzbereich
- Angstschweiß mit kalter, blasser Haut

Atypische Symptome (häufiger bei Frauen)

- Schmerzen im Oberbauch
- Übelkeit, Erbrechen
- Atemnot und Unruhe

Frauen ordnen ihre Symptome häufig falsch ein

Frauen schildern ihre Beschwerden oft anders als Männer. Sie klagen häufiger über Stress und reden mehr über Ängste und Gefühle, anstatt auf körperliche Symptome hinzuweisen, da sie sich in vielen Fällen nicht als gefährdet sehen.

Werden die Herzmuskeln durch einen akuten Verschluss des Herzkranzgefäßes (Koronararterie) nicht mehr durchblutet, kommt es zum Herzinfarkt. Nur zwei bis vier Stunden bleiben, bis die Herzmuskeln absterben und das Herz nicht mehr richtig pumpt – eine lebensbedrohende Situation, in der jede Minute zählt!

Akute Infarktsymptome – wie verhalte ich mich?

Rufen Sie sofort den Notarzt! Sagen Sie ausdrücklich: »Verdacht auf Herzinfarkt!« Der Notarzt kommt schnellstmöglich und kann schon vor Ort oder auch auf dem Weg zum Krankenhaus sowohl erste diagnostische als auch therapeutische Maßnahmen ergreifen. In der Regel wird hier der Patient mit Sauerstoff und Medikamenten versorgt, auch ein erstes Elektrokardiogramm wird erstellt und vom Arzt auf Anzeichen eines Herzinfarkts untersucht. Sollte gar ein Herzstillstand vorliegen, kann der Notarzt augenblicklich eine Elektroschockbehandlung (Defibrillation) starten.

Krankenhaus und dann?

Nach dem Krankenhausaufenthalt erleichtern Rehabilitationsmaßnahmen dem Patienten die Rückkehr in seinen Alltag. Neben Ernährungs- und Bewegungstipps zur Prävention von Herz-Kreislauf-Problemen steht auch die Beseitigung von Ängsten vor einem weiteren Infarkt im Fokus der Anschlussbehandlung. •

✍ Prof. Dr. med. Johannes Brachmann, Chefarzt
II. Medizinische Klinik, Klinikum Coburg
☎ Telefon: 09561. 22-6348
kardiologie@klinikum-coburg.de



FRÜHERKENNUNG RETTET LEBEN



Übersicht unserer
Standorte auf Seite 27

Krebserkrankungen: Bestes Know-how bei REGIOMED

Das Onkologische Zentrum REGIOMED Coburg gehört zu den wenigen deutschen Zentren, die nach den Qualitätskriterien der Deutschen Krebsgesellschaft zertifiziert sind. Die Auszeichnung repräsentiert höchstes medizinisches Know-how auf deutschlandweit standardisiertem Niveau.

Zertifizierte Darmkrebszentren

Unsere Zentren für Darmkrebs in Coburg und Lichtenfels haben die Auszeichnung der Deutschen Krebsgesellschaft erhalten.

PD Dr. med. Christof Lamberti,
Chefarzt V. Medizinische Klinik –
Onkologie, Klinikum Coburg
✉ Telefon: 09561. 22-5413
christof.lamberti@klinikum-coburg.de

Darmkrebs ist die zweithäufigste Krebserkrankung in Deutschland. Meist wird die Krankheit zu spät entdeckt – weil die Früherkennungsuntersuchungen viel zu selten wahrgenommen werden. Dabei können im Rahmen der Darmkrebsvorsorge wie bei kaum einer anderen Krebserkrankung schon sehr frühe Stadien oder sogar Vorstufen erkannt und behandelt werden.

Erst kürzlich stellte sich ein Kollege zur Darmspiegelung vor – nicht aus eigenem Antrieb, sondern weil ihn seine Frau dazu gedrängt hatte. Als Arzt hat er selbst schon tausende Patienten behandelt und von der Sinnhaftigkeit der Vorsorgeuntersuchung überzeugt. An sich selbst hat er aber noch nicht gedacht – obwohl er es eigentlich besser weiß.

Hauptsächlich sind ältere Menschen von der Krankheit betroffen: Bei den über 50-Jährigen steigt das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, deutlich an. Deshalb sieht das gesetzliche Früherkennungsprogramm, das von den Krankenkassen bezahlt wird, ab diesem Alter einen jährlichen Test auf verstecktes Blut im Stuhl vor. Ab dem 55. Lebensjahr

zahlen die Krankenkassen auch die Koloskopie (Darmspiegelung), die bei unauffälligem Befund nur alle zehn Jahre erfolgen muss.

Keine Angst vor der Darmspiegelung!

Darmkrebs – das ist für die meisten Menschen ein unangenehmes Thema. Über Beschwerden der Verdauungsorgane spricht man nicht gern, und vor der Darmspiegelung haben viele sogar Angst. Vielleicht ist das der Grund, warum in den letzten zehn Jahren nur 20 bis 30% der Bevölkerung die kostenlosen Vorsorgeuntersuchungen wahrgenommen haben. Zu Unrecht, denn die Untersuchung ist vollkommen schmerzfrei!

Die Darmspiegelung dauert nur 15 bis 45 Minuten und wird meist in Schlafnarkose durchgeführt: Über ein in den Darm eingeführtes Endoskop mit einer winzigen Kamera erhält der Arzt auf dem Monitor ein genaues Bild der Darmschleimhaut. Das Besondere an der Untersuchung: Sie ermöglicht es, bereits kleinste Vorstufen (Polypen) einer Darmkrebserkrankung zu erkennen. Werden Darmpolypen entdeckt, können diese direkt während der Untersuchung entfernt werden. Man weiß heute, dass es in der Regel ca. zehn Jahre dauert, bis sich diese Gewebewucherungen zu einem bösartigen Tumor entwickeln.

Wenn Symptome bemerkt werden, ist es häufig schon zu spät

Tumoren im Darm verursachen lange Zeit gar keine oder nur geringfügige Beschwerden. Zu den ersten Anzeichen zählen Blut im Stuhl, ungewöhnliche Geräusche im Bauch, Blähungen, Bauchschmerzen oder ein Völlegefühl. Hier liegt die Tücke: Gerade die letztgenannten Symptome sind sehr unspezifisch und werden von Betroffenen häufig nicht ernst genommen. Und wenn diese Beschwerden auftreten, ist es häufig schon zu spät – die Krebserkrankung befindet sich dann in einem fortgeschrittenen Stadium und ist oft nicht mehr heilbar.

Gene und Lebensstil beeinflussen das Darmkrebsrisiko

Insbesondere Menschen, bei denen Verwandte ersten Grades – also Mutter, Vater oder Geschwister – schon an Darmkrebs erkrankt sind oder Darmpolypen hatten, sollten sich regelmäßig untersuchen lassen. Ihr Risiko, ebenfalls zu erkranken, ist doppelt so hoch. Auch Menschen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen sind gefährdeter.

Gesunde Ernährung und Bewegung können Darmkrebs vorbeugen. Übergewichtige Menschen und Raucher haben hingegen ein doppelt so hohes Risiko zu erkranken. Bei Menschen, die sich sehr wenig bewegen, ist das Risiko um 30% erhöht.

Der Kollege, der zu keiner der Risikogruppen zählte, war umso erschrockener, als gleich mehrere Polypen in seinem Dickdarm entfernt werden mussten. Einer von ihnen hätte sich voraussichtlich in kurzer Zeit zu einem bösartigen Tumor entwickelt, ergab eine mikroskopische Untersuchung. »Glück gehabt«, könnte man sagen. Besser trifft es aber wohl: »Nicht der ist stark, der sich für unverwundbar hält, sondern wer seine Schwächen geschickt zu schützen weiß.«

✍ Dr. med. Holger Göbel, Chefarzt Gastroenterologie
Klinikum Lichtenfels
☒ Telefon: 09571.12-384
holger.goebel@klinikum-lichtenfels.de

Früherkennungsuntersuchungen

Bei vielen Krebserkrankungen gilt: Je früher sie entdeckt werden, desto größer sind die Heilungschancen. Deshalb ist es empfehlenswert, regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen wahrzunehmen. Die Untersuchungskosten werden von den Krankenkassen übernommen, da sie im gesetzlichen Früherkennungsprogramm vorgesehen sind.

Gebärmutterhalskrebs

Frauen ab 20 Jahren sollten sich einmal jährlich auf Gebärmutterhalskrebs untersuchen lassen. Der Gynäkologe schaut dabei nach Auffälligkeiten im äußeren sowie inneren Genitalbereich und nimmt einen Abstrich vom Gebärmuttermund und -hals.

Brustkrebs

Ab dem 30. Lebensjahr wird bei Frauen im Rahmen der gynäkologischen Vorsorge die Tastuntersuchung durchgeführt. Der Frauenarzt tastet die Brust nach verdächtigen Stellen ab und gibt auch Tipps zur Brustselbstuntersuchung. Zwischen 50 und 69 Jahren werden Frauen alle zwei Jahre zum Mammographie-Screening (Röntgen der Brust) eingeladen.

Prostatakrebs

Prostatakrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Männern. Ab 45 Jahren wird daher eine jährliche Untersuchung der Prostata sowie des äußeren Genitals und eine Abtastung der Lymphknoten in der Leiste beim Urologen empfohlen.

Hautkrebs

Für Frauen und Männer sollte ab 35 Jahren alle zwei Jahre der Hautarztbesuch auf der Agenda stehen. Dort wird gezielt nach Hautveränderungen gefragt und der gesamte Körper inklusive Kopf untersucht.

Darmkrebs

Einmal pro Jahr können Frauen und Männer ab 50 Jahren die Darmkrebsvorsorgeuntersuchung wahrnehmen. Neben einer gründlichen Befragung wird beim behandelnden Hausarzt mit dem Guajak-Test auf verborgenes Blut im Stuhl getestet. Bei Männern erfolgt außerdem – meist im Rahmen der Prostatakrebsvorsorge – eine Austastung des Enddarms (digital-rektale Untersuchung).

Ab dem 55. Lebensjahr sieht das gesetzliche Früherkennungsprogramm zwei Darmspiegelungen im Abstand von zehn Jahren vor. Da die Behandlung in der Regel ambulant von einem Gastroenterologen vorgenommen wird, ist eine Überweisung vom Haus- oder Frauenarzt nötig.

UNFÄLLE IM STRASSENVERKEHR

WIE KANN ICH HELFEN?

Ein Kreuz am Straßenrand, Kerzen an der Kreuzung, ein Foto mit Blumen an der Ampel. Zeichen, die uns berühren und vor Augen führen: Das Leben im Straßenverkehr birgt viele Gefahren. Was, wenn plötzlich neben mir ein Unfall passiert und ich, ohne Vorwarnung, mittendrin bin?

Psychische Erste Hilfe

Neben den beschriebenen Notfallmaßnahmen hat sich die von den Professoren Frank Lasogga und Bernd Gasch am Institut für Psychologie der Universität Dortmund entwickelte »Psychische Erste Hilfe« als wichtige Säule in der Erstversorgung von Unfallopfern erwiesen.

Mit vier einfachen Regeln können Laien wertvolle Hilfestellung geben:

1

Sage, dass du da bist und dass etwas geschieht!

2

Schirme den Verletzten von Zuschauern ab!

3

Suche vorsichtig Körperkontakt!

4

Sprich und höre zu!

Der letzte Erste-Hilfe-Kurs liegt gefühlt Jahrzehnte zurück. Wie war das noch mal mit stabiler Seitenlage, Mund-zu-Mund-Beatmung, Herzmassage? Vergessen, verdrängt. Aber neulich im Radio, eine Band aus den Siebzigern, »Stayin' Alive«, genau, das ist doch der Rhythmus fürs Herz, und die Band, das waren die Bee Gees. Oder, für die Jüngeren, auch »Don't Worry« von Madcon. Der Beat macht's. Doch von vorne.

1. Die Profis rufen

Keine Angst vor Erster Hilfe. Wichtig ist im Notfall vor allem: Handeln Sie! Man kann nichts falsch machen – außer, nicht zu helfen. Als Ersthelfer sind Sie das erste Glied in der Rettungskette – Ihr beherztes Handeln kann Leben retten. Im günstigen Fall in Aufgabenteilung: Sorgen Sie dafür, dass die Unfallstelle abgesichert und unverzüglich über die Notrufnummer 112 der nächstgelegene Rettungsdienst alarmiert wird. Von dort aus wird sofort ein Rettungswagen an den Unfallort geschickt. Bis zum Eintreffen der professionellen Helfer bietet die 112 telefonische Unterstützung bei der Ersten Hilfe.

2. Atmung prüfen

Parallel kümmern Sie sich um den Verletzten. Holen Sie sich Unterstützung, beispielsweise, wenn Sie ihn aus einer Gefahrenzone bringen müssen. Liegt ein Verletzter regungslos da, versuchen Sie zunächst, ihn durch lautes Ansprechen und leichtes Rütteln an der Schulter aufzuwecken. Gelingt das nicht, muss die Atmung kontrolliert werden. Bringen Sie Ihr Ohr nah an Mund und Nase des Verletzten und beobachten Sie, ob sich der Brustkorb hebt und senkt. Atmet der Bewusstlose, überstrecken



Sie zunächst behutsam seinen Kopf («Lebensrettender Handgriff») und bringen Sie ihn dann in die stabile Seitenlage. In dieser Position ist der Mund tiefster Punkt des Körpers und Blut, Erbrochenes etc. können ablaufen.

3. Herzdruckmassage

Können Sie keine oder keine regelmäßige Atmung feststellen, beginnen Sie sofort mit der Herzdruckmassage. (Bewusstlose in einem Unfallauto müssen für diese Notfallmaßnahme aus dem Fahrzeug geholt werden.)

Machen Sie den Brustkorb frei. Legen Sie Ihre Handballen auf die Mitte der Brust. Verschränken Sie am besten die Finger. Halten Sie die Arme gerade, und gehen Sie mit den Schultern senkrecht über den Brustkorb des Betroffenen – so können Sie viel Kraft ausüben. Drücken Sie das Brustbein fünf bis sechs Zentimeter tief nach unten. Drücken Sie fest und schnell, zirka 100 bis 120 Mal pro Minute. Das ist schneller, als man denkt. Zum Rhythmus – genau – von »Stayin' Alive«. Die Herzmassage muss heftig und intensiv sein und den Brustkorb tief hinunterdrücken. Dabei kann es zu kleineren

Verletzungen wie Rippenbrüchen kommen. Das macht nichts. Es geht um Leben oder Tod. Hören Sie nicht auf, bis professionelle Hilfe eintrifft. Wechseln Sie sich, wenn es geht, etwa alle zwei Minuten mit anderen Ersthelfern ab. In Deutschland dauert es durchschnittlich acht bis zwölf Minuten, bis nach einem Notruf der Rettungsdienst kommt. Diese Zeit muss der Ersthelfer überbrücken.

Ersthelfer sind Lebensretter

Die Mund-zu-Mund-Beatmung mochten sich viele schon damals im Erste-Hilfe-Kurs für den Ernstfall nicht wirklich vorstellen. Entwarnung an der Stelle: Experten sind sich einig, dass nur geschulte Helfer die Mund-zu-Mund-Beatmung durchführen sollten. Nur dann ist sie sinnvoll und erhöht die Überlebenschance des Betroffenen weiter. Wichtigste Wiederbelebungsmaßnahme ist die Herzmassage. Also hin und wieder mal Bee Gees oder Madcon anhören: Diese Hits können Ersthelfern helfen, im Takt zu bleiben. Vor allem aber hilft ein Auffrischkurs in Erster Hilfe: für weniger Angst und Unsicherheit im Notfall. •



Übersicht unserer Standorte auf Seite 27

REGIOMED Rettungswachen

Im Notfall zur Stelle: In unseren Rettungswachen stehen drei Notarzteinsetzungsfahrzeuge, drei Rettungstransportwagen und drei Krankentransportfahrzeuge für die Rettung und den Transport kranker, verletzter oder hilfsbedürftiger Menschen bereit. In 12.600 Einsätzen legen unsere Mitarbeiter im Jahr rund 360.000 Kilometer zurück und sichern die Notfallversorgung und den Krankentransport im Großteil des Landkreises Sonneberg. (Stand 2014)

Andreas Flemming,
Leitung Rettungsdienst
✉ Telefon: 09561.9733-2217
rettungsdienst@regiomed-kliniken.de

VOM GEBROCHENEN ZEH BIS ZUM SCHLAGANFALL

ARBEITEN IN DER NOTAUFNAHME

Warum es zu Wartezeiten kommen kann

In der Notaufnahme müssen akute Beschwerden zeitgerecht und sicher behandelt werden. Deshalb folgen wir bei der ersten Einschätzung Ihres Zustands dem so genannten Manchester-Triage-System. Es sieht vor, dass nicht der Zeitpunkt des Eintreffens, sondern die Dringlichkeit der Versorgung zählt: Schwere oder gar lebensbedrohliche Erkrankungen werden vorrangig behandelt, auch wenn diese Patienten eventuell nach Ihnen ankommen.

Dr. med. Michael Bedall aus der MEDINOS Klinik Sonneberg berichtet.

»Ein typischer Tag in der Notaufnahme« – gibt es den überhaupt?

Eigentlich nicht. Man weiß morgens nie, was der Tag so bringt. An manchen Tagen ist es relativ ruhig, und die Notfälle kommen »einer nach dem anderen« herein. An anderen Tagen ist hingegen die Hölle los: Vier Rettungswagen gleichzeitig, alle Behandlungsräume belegt und ein voller Wartebereich ... Unsere Arbeit ist sehr vielfältig: Von A wie Atemnot bis Z wie Zeckenbiss – es gibt so gut wie keine Symptome oder Erkrankungen, die uns in der Notaufnahme nicht begegnen.

Hat sich die Arbeit in der Notaufnahme in den letzten Jahren verändert?

Definitiv! Die Patientenzahl hat in den letzten Jahren insgesamt zugenommen, aber auch die Zahl der Menschen mit schweren Verletzungen oder Krankheiten. Zum einen wird die Bevölkerung immer älter, zum anderen müssen mehr Patienten bei uns in der Notaufnahme behandelt werden, weil es immer weniger niedergelassene Ärzte gibt. Gleichzeitig ist die Arbeit durch den medizinischen Fortschritt komplexer geworden. Zum Beispiel beginnt seit einigen Jahren die hochspezialisierte Schlaganfallbehandlung bereits in der Notaufnahme in den Stroke Units.

Wie wird das Personal in der Notaufnahme eigentlich organisiert? Wie wird sichergestellt, dass immer der passende Arzt für die jeweilige Verletzung oder Erkrankung vor Ort ist?

Die Notaufnahme ist natürlich rund um die Uhr besetzt. Das Pflegepersonal arbeitet dabei im Dreischicht-System mit den diensthabenden Ärzten interdisziplinär zusammen. Ärzte aus der Inneren Medizin, der Chirurgie sowie der Gynäkologie und Geburtshilfe sind immer vor Ort. Zusätzlich sind erfahrene Spezialisten wie z. B. Gefäßchirurgen oder Kardiologen immer in Rufbereitschaft und können bei Bedarf schnell hinzugezogen werden.

Welches Erlebnis in der Notaufnahme war für Sie besonders einprägsam und warum?

Manches ist schon sehr spektakulär. So wie ein betrunkenen Patient, der trotz Polizeibegleitung in der Notaufnahme durch eine Glasscheibe sprang. In Erinnerung bleiben natürlich auch besonders schwere Verletzungen oder Erkrankungen. Es ist dann umso schöner, wenn der Patient das Krankenhaus später gesund verlassen kann. Das ist ein tolles Gefühl und eine große Motivation für unsere tägliche Arbeit. •

✍ Dr. med. Michael Bedall, Oberarzt Chirurgie
MEDINOS Klinik Sonneberg
☎ Telefon: 03675.821-213
michael.bedall@medinos-kliniken.de



Übersicht unserer Standorte auf Seite 27

Notaufnahmen der REGIOMED-KLINIKEN

REGIOMED ist in der gesamten Region als Anlaufstelle für Notfälle vertreten. Unsere Notaufnahmen befinden sich an folgenden Standorten:

- Klinikum Coburg
- Henneberg-Kliniken Hildburghausen
- Klinikum Lichtenfels
- Klinik Neustadt
- MEDINOS Kliniken Neuhaus und Sonneberg

⚙ Weitere Infos:
www.regiomed-kliniken.de

siehe auch Seite 14



HERZGESUNDHEIT IM ALLTAG



Das Herz ist der Hochleistungssportler in unserem Körper. Es pumpt und schlägt – im Lauf eines Menschenlebens knapp drei Milliarden Mal. Und bewegt dabei über 250 Millionen Liter Blut – mit allen Stoffen, die der Organismus braucht. Es ist in der Lage, sich den unterschiedlichsten Anforderungen anzupassen: Unter Belastung kann es seine Leistung bis zum Fünffachen steigern. Wenn es schon keine Medaille dafür bekommt, sollten wir doch gut für seine Gesundheit sorgen.

Ernährung

Für die Herzgesundheit können wir bereits beim Essen eine Menge tun. Damit im Herz-Kreislauf-System alles rund läuft, ist eine bewusste und ausgewogene Ernährung unverzichtbar. Der Zusammenhang zwischen zu fettigem oder einseitigem Essen und einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist hinlänglich bekannt. Er sollte nicht unterschätzt werden.

MEDITERRANE KOST IST GUT FÜRS HERZ

... und das nicht nur am Mittelmeer. Essen Sie bunt! Viel Obst und Gemüse der Saison – im Sommer Beeren, Kirschen und Salat, im Winter Kohl, Kürbis und Karotten; weniger tierische Fette, dafür Olivenöl, Fisch, Hülsenfrüchte und Nüsse. Viel Wasser, Alkohol bestenfalls in Maßen. Auf diese Art und Weise schützen Sie Ihre Zellen, und die Gefäße bleiben geschmeidig. Wenn Sie jetzt noch Salz und Zucker im Auge behalten, lacht das Herz.



Fitness

Sport und regelmäßige Bewegung tun einfach gut. Dem Körper, dem Kopf, der Laune. Das Herz-Kreislauf-System profitiert insbesondere von dynamischen Ausdauersportarten wie Jogging, Walking, Skilanglauf, Schwimmen oder Radfahren – und damit kann man ohne Vorkenntnisse in jedem Alter beginnen. Regelmäßiges Training stärkt das Herz und hält die Blutgefäße elastisch. Also ran an den inneren Schweinehund!

TIPPS:

- Wählen Sie eine Sportart, die zu Ihnen passt. Wenn Joggen nicht Ihr Ding ist, versuchen Sie's mit Radfahren, Wandern oder Schwimmen.
- Aller Anfang ist ... achtsam. Setzen Sie sich realistische Ziele, und überanstrengen Sie sich nicht. Steigern Sie sich allmählich.
- Das A und O ist die Trainingsausrüstung. Achten Sie beispielsweise beim Joggen auf gute Laufschuhe.
- Suchen Sie sich Partner. Zusammen macht's (noch) mehr Spaß!
- Monotonie ist die Feindin der Motivation. Bleiben Sie mit Abwechslung im Trainingsplan am Ball.
- Infekte gründlich auskurieren, sonst belastet das Training, anstatt zu stärken.
- Insbesondere späte Anfänger oder Wiedereinsteiger sollten sich kurz vom Arzt durchchecken lassen, bevor sie loslegen.



Übersicht unserer Standorte auf Seite 27

Kardiologie bei REGIOMED

Die REGIOMED-KLINIKEN bieten optimale Versorgung bei Herz- und Gefäßkrankheiten in der gesamten Region:

- Klinikum Coburg
- Henneberg-Kliniken Hildburghausen
- Klinikum Lichtenfels
- MEDINOS Kliniken Sonneberg und Neuhaus
- Klinik Neustadt

⚙ Weitere Infos:
www.regiomed-kliniken.de



Schlaf

Gute Nacht. Im Schlaf fährt das gesamte System herunter. Atmung und Puls verlangsamen sich, der Blutdruck sinkt, und die Körpertemperatur fällt leicht ab. Ausreichend Schlaf ist für ein gesundes Herz-Kreislauf-System unverzichtbar, denn bei Schlafmangel werden Stresshormone freigesetzt. Diese sorgen z. B. dafür, dass der Blutdruck steigt – eine Belastung für's Herz.

Wie viel Schlaf jeder Mensch braucht, ist unterschiedlich. Manchen genügen sechs Stunden, andere brauchen acht bis neun Stunden. Grundsätzlich gilt: Wer sich nach der Nachtruhe fit und ausgehört fühlt, hat genügend geschlafen.

TIPPS:

- Meiden Sie Kaffee, Cola sowie schwarzen und grünen Tee am Nachmittag. Das enthaltene Koffein stimuliert den Organismus mitunter stundenlang.
- Keinen Alkohol vorm Zubettgehen. Bier oder Wein können zwar das Einschlafen beschleunigen, führen aber in der zweiten Nachthälfte häufig zu Wachzuständen.
- Essen Sie idealerweise spätestens drei Stunden vor dem Schlafen zu Abend. Andernfalls müssen Magen und Darm eine Nachtschicht einlegen. Das stört den Schlaf.
- Treiben Sie Sport, aber powern Sie sich nicht abends aus. Die Anstrengung stimuliert Ihr sympathisches Nervensystem, erst einige Stunden später setzt die nötige Bettschwere ein.



Rauchen

Das Rauchen von Zigaretten ist nicht nur schädlich für die Lunge, sondern auch Gift für Herz und Blutgefäße. Wer raucht, riskiert Herzinfarkt, Arterienverkalkung, Thrombosen und Schlaganfall. Auch eine koronare Herzkrankheit tritt viel häufiger bei Rauchern auf. Der Konsum von Tabak und Nikotin hat nicht nur langfristige Folgen, sondern wirkt unmittelbar auf den Körper: Nikotin stimuliert das Herz, schneller zu schlagen, erhöht den Sauerstoffbedarf des Herzens und wirkt verengend auf die Gefäße: Der Blutdruck steigt. Wer raucht, belastet auch seine Umgebung: Das Passivrauchen hat ähnliche Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System.

TIPPS:

Gerade Raucher sollten, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder sonstige Folgen des Tabakkonsums rechtzeitig zu erkennen, regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen beim Arzt wahrnehmen. Und zum eigenen Wohl wie auch dem ihrer Umgebung lieber früher als später das tun, was letztendlich alleine hilft: mit dem Rauchen aufhören.



Z-Z-Z



Gesundheit mobil

DIESE APPS NUTZEN
WIR BEI REGIOMED



RUNTASTIC

Misst via GPS alle Strecken, die man in verschiedenen Sportarten zurückgelegt hat. Super, um sich fit zu halten und Fortschritte zu beobachten.

Caroline Schubert,
Krankenhausdirektorin
Henneberg-Kliniken



EPI-MANAGER

Tagebuch für Epilepsiepatienten zur Dokumentation von Anfällen und Nebenwirkungen von Medikamenten. Praktisch: Erinnerungsfunktion zur Medikamenteneinnahme.

Emir Berberovic,
Arzt am Klinikum Coburg



POLLENFLUG-
VORHERSAGE

Sagt die örtliche Pollenbelastung für drei Tage vorher. Zusatzfunktion: Der Pollenalarm, der individuell eingerichtet werden kann.

Birgit Schwabe,
Bereichsleitung Marketing



Was ist eigentlich das metabolische Syndrom?

Das ist kein eigenständiges Krankheitsbild, sondern eine Kombination verschiedener Störungen und Symptome, die häufig zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen: Übergewicht, gestörter Fettstoffwechsel, Bluthochdruck und ein krankhaft erhöhter Blutzuckerspiegel. Das metabolische Syndrom kann als Folge von ungesunder Ernährung und Bewegungsmangel auftreten.

Clean Eating: ein Gesundheitstrend, der – wie so vieles – aus den USA stammt. Doch was versteht man darunter eigentlich genau? Das Konzept mit »sauberem Essen« zu übersetzen wäre falsch, vielmehr geht es darum, möglichst viele frische Lebensmittel zu verwenden und auf Zusatzstoffe zu verzichten.

Wer sich mit vielen natürlichen Zutaten ernährt und Fertiggerichte links liegen lässt, hat das Prinzip schon fast perfekt umgesetzt. Clean Eating besteht durch Einfachheit: Niemand muss sich verbiegen, Kalorientabellen auswendig lernen oder neue Küchengeräte anschaffen. Fast Food, Fertiggerichte sowie künstliche Konservierungs-, Farb-, Aroma- oder Süßstoffe werden von der Einkaufsliste gestrichen. Was so einfach klingt, kann sich beim Einkaufen erst einmal als kleine Herausforderung erweisen. Aus maximal fünf Inhaltsstoffen darf ein Lebensmittel bestehen, um als »clean« durchzugehen – ein Blick auf die Zutatenliste des gefüllten Schokoriegels zeigt, dass dieser die Vorgaben des Konzepts nicht erfüllt. Gemüse, Obst, Salat, Fleisch, Fisch und Vollkornprodukte dürfen dagegen in großen Mengen in den Einkaufswagen wandern. Um ganz sicher zu sein, dass keine Zusatzstoffe im Essen landen, bereiten viele Clean Eater ihre Gerichte komplett selbst zu.

Den Trend hat die Amerikanerin Tosca Reno erfunden bzw. wiederentdeckt. Die Befürworter dieser Ernährungsform sehen die Regeln nicht als Einschränkung, sondern als Chance, vermehrt Frisches auf den Tisch zu bringen. Eben genau solche Lebensmittel, die auch schon unsere Großmütter verwendet haben. •

✍ Norbert Lausmann, Küchenleitung
Klinik Neustadt
☒ Telefon: 09568.925-0
info@krankenhaus-neustadt.de

ERNÄHRUNGSTREND

CLEAN EATING

Fünf gesunde Frühstücksideen

Alle Rezepte für eine Person **CLEAN & LECKER**

1

Griechischer Joghurt

Zutaten: 1 Becher griechischer Joghurt | 1 TL Wasser | 3 TL gehackte Walnüsse | 1 TL gehackte Pistazien (ungesalzen) | 2 TL Honig

Zubereitung (ca. 10 Minuten): Joghurt mit Wasser und Honig geschmeidig rühren. Walnüsse und Pistazien in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten und leicht braun werden lassen. Eine Schicht Joghurt in ein Glas füllen, mit der Hälfte der Nüsse bestreuen, mit einer weiteren Schicht Joghurt auffüllen, und die restlichen Nüsse darüber verteilen. **Tipp:** Einen halben kleingeschnittenen Pfirsich oder 2 EL Himbeeren auf der Joghurtmasse verteilen.

2

Blitzschnelles Startermüsli

Zutaten: 1 Nektarine | 5 frische Erdbeeren | 4 EL Haferflocken | 1 TL Weizenkleie | 250 ml Milch

Zubereitung (ca. 5 Minuten): Nektarine und Erdbeeren klein schneiden, in eine Schüssel geben, Haferflocken und Weizenkleie dazugeben, Milch hinzufügen – fertig. **Tipp:** Kein Milchgesicht? Ersetzen Sie die Milch einfach durch 250 ml frisch gepressten Orangensaft!

3

Kleine Bauernmahlzeit

Zutaten: ½ Avocado | einige Spritzer Zitrone | 4 kleine Tomaten | 4 Eier | etwas Olivenöl | etwas Milch | Salz, Pfeffer | Frühlingszwiebeln zur Garnitur

Zubereitung (ca. 13 Minuten): Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Eier mit Milch verquirlen, Salz und Pfeffer hinzufügen. Tomaten halbieren, Avocado schälen, in Streifen schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Öl in einer Pfanne dünn verteilen. Wenn es heiß ist, die Eiermasse hinzufügen und sofort mit Tomaten und Avocado belegen. Einen Deckel auf die Pfanne geben und bei niedriger Hitze ca. 5 Minuten stocken lassen. Sobald die Eiermasse fest ist, das Omelette auf einen Teller heben, mit Frühlingszwiebelringen garnieren und genießen. **Tipp:** Kein Avocadofan? Avocado durch Mozzarella ersetzen und frisch gehacktes Basilikum über das Omelette streuen.



Übersicht unserer Standorte auf Seite 27

Gesunde Ernährung und Diabetes

Für Diabetiker ist es häufig schwierig, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten und dabei auf die besonderen Anforderungen der Erkrankung Rücksicht zu nehmen. An verschiedenen REGIO-MED-Standorten gibt es speziell geschulte Mitarbeiter, die Betroffenen unter anderem auch Tipps zur Ernährung geben können:

- Diabetesteam am Klinikum Coburg
- Diabetesteam am Klinikum Lichtenfels
- Diabetesteams in den MEDINOS Kliniken Sonneberg und Neuhaus
- Diätassistentin in der Klinik Neustadt
- Diabetesberatung in den Henneberg-Kliniken Hildburghausen

• Weitere Infos: www.regiomed-kliniken.de

4

Frühaufsteher-Frischkäseschnitte

Zutaten: 1 Scheibe Vollkornbrot mit Leinsamen | 1 gehäufter EL körniger Frischkäse | ¼ rote Paprika | Salz, Pfeffer | etwas frischer Schnittlauch

Zubereitung (ca. 10 Minuten): Gewaschene Paprika würfeln. Frischkäse mit Paprika, Salz und Pfeffer nach Geschmack sowie den klein geschnittenen Schnittlauchröllchen mischen. Die Frischkäsemischung aufs Brot geben. **Tipp:** Toasten Sie das Vollkornbrot, und genießen Sie die Frischkäsehaube auf dem knusprigen Brot.

5

Energiekick für Morgen- und Kaumuffel

Zutaten: ½ Banane (nicht zu reif) | 1 TL Honig | 150 ml Milch | 1 TL Weizenkleie | etwas Vanillemark

Zubereitung (ca. 5 Minuten): Alle Zutaten in den Mixer geben und gut verrühren. Zum Servieren in ein Glas geben. **Tipp:** Vor dem Mixen 2–3 Eiswürfel hinzufügen oder 100 ml Milch durch gekühlten Joghurt (nicht stichfest) ersetzen – gemixt gibt es jeweils einen cremigen Milchshake.



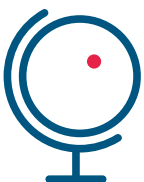
7 VON REGIOMED-MITARBEITERN AUSFLUGSTIPPS

Häufig liegt das Gute so nah, und gerade in unserer Region gibt es vieles zu entdecken. Wie wäre es demnächst mal mit einem Ausflug in der Nähe? Die REGIOMED-Mitarbeiter haben tolle Ideen für Unternehmungen – passend zum Wetter.

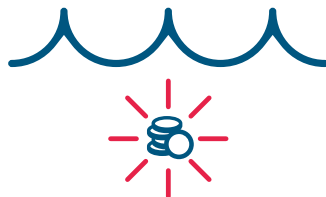
- 1 Zu Fuß vom Coburger Land in den Landkreis Lichtenfels:**
Der Planetenweg
→ www.untersiemau.de
- 2 Bringt nicht nur Kinderaugen zum Strahlen:**
Das deutsche Spielzeugmuseum in Sonneberg
→ www.deutschesspielzeugmuseum.de
- 3 Fühlen, Hören, Sehen – Naturerlebnisse hautnah:**
Das Haus der Natur in Goldisthal
→ www.hausdernatur-goldisthal.de
- 4 Kunst aus Stein entdecken:**
Der Steinlegendenweg in Großheirath
→ www.grossheirath.de
- 5 Den Ausblick zwischen den Ländern genießen:**
Der ehemalige Grenzturn in Eisfeld
→ www.landkreis-hildburghausen.de
- 6 Spaß und Herausforderung in luftigen Höhen:**
Der Waldklettergarten Banz
→ www.waldklettergarten-banz.de
- 7 Auf den Spuren der Geschichte in Franken und Thüringen:**
Das Zweiländermuseum Rodachtal in Streufdorf
→ www.zweilaendermuseum.de



SCHON GEWUSST?



Franken ist die Region mit der höchsten Brauereidichte – nicht nur in Deutschland, sondern sogar der ganzen Welt. Prost!



Der kleine Gebirgsfluss Grömpen in Thüringen nahe der Landesgrenze zu Bayern gilt als Eldorado für Goldsucher: Hier finden Hobbysammler so viel Gold wie sonst nirgends in Deutschland.



Für seinen Roman »Der Zauberberg« hospitierte Thomas Mann 1921 im damaligen Landkrankenhaus Coburg – das heute als Klinikum Coburg zu den REGIOMED-KLINIKEN gehört.

GESUNDHEIT GANZ NAH. WIR SIND DA.

Übersicht der Standorte unserer Kliniken
und Medizinischen Versorgungszentren (MVZ),
Seniorenzentren und Wohnheime

www.REGIOMED-KLINIKEN.de



- 1** **Klinikum Coburg**
Ketschendorfer Straße 33
96450 Coburg
Tel.: 09561.22-0
info@klinikumcoburg.de
MVZ Coburg
Ketschendorfer Straße 33
96450 Coburg
Tel.: 09561.2345-40
info@mvz-klinikum-coburg.de
- 2** **Klinik Neustadt**
Seilersgründchen 8
96465 Neustadt
Tel.: 09568.925-0
info@krankenhaus-neustadt.de
MVZ Klinik Neustadt
Seilersgründchen 8
96465 Neustadt
Tel.: 09568.89710-0
info@medizinisches-versorgungszentrum-neustadt.de
- 3** **Henneberg-Kliniken Hildburghausen**
Schleusinger Straße 17
98646 Hildburghausen
Tel.: 03685.773-0
info@henneberg-kliniken.de
MVZ Hildburghausen
Schleusinger Straße 23
98646 Hildburghausen
Tel.: 03685.773-570
office-hbn@mvz-azhl.de
Seniorenzentrum »Hildburghäuser Land«
Schleusinger Straße 27a
98646 Hildburghausen
Tel.: 03685.773-711
- 4** **Helmut-G.-Walther-Klinikum Lichtenfels**
Prof.-Arneht-Straße 2
96215 Lichtenfels
Tel.: 09571.12-0
verwaltung@klinikum-lichtenfels.de
MVZ Klinikum Lichtenfels GmbH
Bamberger Straße 10
96215 Lichtenfels
Tel.: 09571.70097
info@mvz-lif.de
- 5** **Klinikum Lichtenfels Medizinische Versorgungszentren GmbH**
Filiale Burgkunstadt
Bahnhofstraße 24
96224 Burgkunstadt
Tel.: 09572.3344
info@mvz-lif.de
- 6** **MEDINOS Klinik Sonneberg**
Neustadter Straße 61
96515 Sonneberg
Tel.: 03675.821-0
info@medinos-kliniken.de
MVZ Sonneberg
Neustadter Straße 61
96515 Sonneberg
Tel.: 03675.821-0
Seniorenzentrum »Wohnen im Alter«
Friesenstraße 1a
96515 Sonneberg
Tel.: 03675.8914-0
- 7** **MEDINOS Klinik Neuhaus am Rennweg**
Schöne Aussicht 39
98724 Neuhaus
Tel.: 03679.773-0
info@medinos-kliniken.de
MVZ Neuhaus
Schöne Aussicht 39
98724 Neuhaus
Tel.: 03679.773-0
- 8** **Klinik Schleusingen**
Eisfelder Straße 3
98553 Schleusingen
Tel.: 036841.25-0
info@henneberg-kliniken.de
MVZ Schleusingen
Eisfelder Straße 3
98553 Schleusingen
Tel.: 036841.25-655
office-sln@mvz-azhl.de
Seniorenzentrum »Am weißen Berg«
Eisfelder Straße 3
98553 Schleusingen
Tel.: 036841.25-0
- 9** **MVZ Themar**
Georgstraße 2
98660 Themar
office-the@mvz-azhl.de
Tel.: 036873.688-815
- 10** **MVZ Zweigpraxis Römhild**
Markt 10
98630 Römhild
Tel.: 036948.2279-10
office-the@mvz-azhl.de
- 11** **MVZ Eislefeld**
Kirchplatz 5
98673 Eislefeld
Tel.: 03686.6186-310
office-eis@mvz-azhl.de
Seniorenzentrum »Am Thomasberg« Eislefeld
Thomasberger Weg 19
98673 Eislefeld
Tel.: 03686.6166-0
REGIOMED-KLINIKEN
Wohnheim für psychisch Kranke und seelisch Behinderte »Leuchtturm«
Schleusinger Straße 9
98673 Eislefeld
Tel.: 03686.6180960-13
- 12** **REGIOMED-KLINIKEN**
Wohnheim für psychisch Kranke und seelisch Behinderte »Friedrichshall«
Friedrichshaller Straße 85
98663 Bad Colberg-Heldburg
Tel.: 036871.283-201
- 13** **Seniorenzentrum »Am Kronacher Teich«**
Waldstraße 34
96524 Oerlsdorf
Tel.: 036761.500-24

www.REGIOMED-KLINIKEN.de

GESUNDHEIT GANZ NAH.
WIR SIND DA.

