

& Leben Gesundheit

Ausgabe 6 • Dezember 2017

Das Magazin der REGIOMED-KLINIKEN
für die Menschen unserer Region



Berufswunsch
**Gesundheits- und Kinder-
krankenfleger/in**

Von Mensch zu Mensch • Seite 8/9



Demenzerkrankungen
Ist es nur das Gedächtnis?

Medizinwissen • Seite 16/17



Meniskusriss
Knie kaputt – was nun?

Medizinwissen • Seite 10/11



Unser Titelmotiv zeigt den berühmten Rechenmeister Adam Ries(e), geboren 1492 in Bad Staffelstein im Landkreis Lichtenfels. Er gilt als „Vater des modernen Rechnens“. Sein Lebenswerk bestand darin, dem einfachen Volk das Rechnen in verständlicher deutscher Sprache beizubringen, damit niemand im Geschäftsleben übers Ohr gehauen werden konnte. Der Ausspruch „Das macht nach Adam Riese...“ ist auf ihn zurückzuführen. Das Bronzedenkmal wurde zum 450. Todestag von Adam Ries im Jahre 2009 vor dem Bad Staffelsteiner Rathaus aufgestellt und zeigt ihn mit einem Rechenschüler.

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 Südhüringen einsetzen.

Viel Spaß bei der Lektüre!



Meniskusriss: Knie kaputt – was nun? SEITE 10/11



Berufswunsch Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger/in SEITE 8/9

SCHON GEWUSST?
 Schon gewusst? Die Glasbläserstadt Lauscha, im Landkreis Sonneberg gelegen, ist die Geburtsstätte des gläsernen Christbaumschmucks und des Kunstglasbläserhandwerks. Etwa um 1880 wurde der Amerikaner Frank Winfield Woolworth auf die Lauschaer Glaskugeln aufmerksam und kurze Zeit später wurden diese bereits über die Sonneberger Verlagshäuser in alle Welt verkauft.



Ist es nur das Gedächtnis? SEITE 16/17



Gesundheit in der Region

4/5

Fit durchs ganze Jahr

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

18/19

Wohin mit welchen Beschwerden?



Von Mensch zu Mensch

6/7

Ein Tag, zwei Berufe:

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

- Lehrer für Pflegeberufe
- Physiotherapeut

8/9

Berufswunsch Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger/in



Medizinwissen

10/11

Meniskusriss: Knie kaputt – was nun?

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

12

Appendizitis: Fragen & Antworten

13

Ungeklärte Bauchschmerzen bei Kindern

14/15

Radiologieverfahren im Überblick

16/17

Ist es nur das Gedächtnis?



Gesund leben

20/21

Vorsorge ernst nehmen

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

22/23

Richtiger Umgang mit Medikamenten

24

Richtig niesen & husten

25

REGIOmini - Unsere Kinderecke

26

Buchtipps aus der Region

Impressum:
 Herausgeber: REGIOMED-KLINIKEN GmbH | www.regiomed-kliniken.de | V. i. S. d. P.: Joachim Bovelet | Redaktion: REGIOMED Zentrales Marketing | Gestaltung: terminal2 (web & werbeagentur) | www.terminal2.de | Druck: Louis Hofmann Druck- & Verlagshaus GmbH & Co. KG | Stand 12/2017 Auflage 13.000 | Bildnachweise: über fotolia.com: spiral media | lily | Thomas Francois | Lars Zahner | Sebastian Kaulitzki | photophonie | spotmatikphoto | Picture-Factory | underdogstudios | Grycaj | Anke Thomass | DDRockstar | andrew_rybalko; weitere über Nicole Eick | Emons Verlag GmbH | Ullstein Buchverlage GmbH | IATROS Verlag & Services GmbH | SALIER Verlag | Robert Geisel | REGIOMED-KLINIKEN GmbH | terminal2

FIT DURCHS GANZE JAHR



Unser Immunsystem ist zuständig für die Erhaltung unserer Gesundheit. Eine gesunde Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil, um das Immunsystem und damit die körpereigene Abwehr von Krankheitserregern zu stärken. Doch es gibt auch viele weitere Tricks, um mit einfachen „Hausmitteln“ und geringem Aufwand etwas für unsere Gesundheit zu tun.



Aromapflege am REGIO-MED Klinikum Lichtenfels

Mitte 2018 zieht das REGIO-MED Klinikum Lichtenfels als „Green Hospital“ vollständig in einen Ersatzneubau um. Das neue Klinikum hebt sich nicht nur durch die ökologische Bauweise hervor, sondern strebt als nachhaltiges Krankenhaus eine optimale ökologische, soziale und ökonomische Balance an. Der „Green Hospital“-Ansatz verfolgt das Ziel einer ganzheitlichen medizinischen und pflegerischen Versorgung sowie die Steigerung der Lebensqualität in der Region. Einen Teil dieses nachhaltigen Versorgungskonzeptes stellt die Aromapflege dar. Diese wird am Klinikum Lichtenfels künftig in Form von Waschungen, Einreibungen, Wickeln und Raumbefugungen angeboten und durchgeführt.

Welches sind Ihre liebsten Hausmittel und Geheimtipps, um Erkältungen vorzubeugen und Ihr Immunsystem zu stärken?

Helfen Sie Ihrer Gesundheit auf die Sprünge – mit den hilfreichen Tipps unserer REGIOMED-Experten!

» Ich bin ein Fan der Hydrotherapie: Mit einfachen Mitteln und wenig Aufwand erreicht man nachhaltige Effekte. Am besten ist es, Husten und Schnupfen langfristig vorzubeugen. Durch regelmäßige Saunagänge, tägliche Wechselgüsse (oder Wechselduschen) oder andere klassische Kneipp-Anwendungen können wir unsere körpereigene Abwehr trainieren und uns bestens gegen den Angriff der Erkältungserreger wappnen. «

Steffi Schebera, Leitende Oberärztin Anästhesie am REGIOMED Klinikum Sonneberg

» Ätherische Öle stellen für mich eine im wahrsten Sinne „dufte“ Möglichkeit zur Stärkung der Abwehrkräfte dar. Unser Immunsystem wird nicht nur durch Krankheitserreger, sondern auch durch Stress und Dauerbelastung geschwächt. Die Duftmoleküle der ätherischen Öle gelangen durch die Nase über das limbische System direkt ins Gehirn und regen dadurch z.B. die Produktion beruhigender und stimmungsaufhellender Botenstoffe an. Lavendel, Zitrusöle und Nadelöle wie Zirbelkiefer oder Latschenkiefer in der Aromalampe fördern Entspannung und Wohlbefinden. Gleichzeitig desinfizieren sie die Raumluft und schützen so vor der Ansteckung mit Erkältungskrankheiten. «

Michaela Kraftzyk, ärztlich geprüfte Aromaexpertin und Krankenschwester am REGIOMED Klinikum Lichtenfels

SCHON GEWUSST?

In unserer ambulanten Privatsprechstunde für Naturheilkunde am REGIO-MED Klinikum Sonneberg bietet Steffi Schebera Ihnen alternative Methoden im Einklang mit der Schulmedizin an. Die Behandlungsangebote umfassen klassische Naturheilverfahren, aber auch Akupunktur, Infusionsbehandlung oder Raucherentwöhnung.

Steffi Scheberas Tipp für die Erkältungszeit: „WARMER FÜSSE, WARMER MITTE – KÜHLER KOPF!“

Für die warmen Füße sorgt ein einfaches (abendliches) ansteigendes Fußbad. Nach Belieben kann die entspannende Wirkung durch den Zusatz von wenigen Tropfen eines Lieblingsduftes (z.B. Lavendel) verstärkt werden.

Unsere Mitte (Herz und Bauch) stärken wir mit einer „guten“ Hühnersuppe – selbstverständlich weder aus der Dose, noch aus der Tüte, sondern frisch gekocht nach persönlichem Geschmack. Das wärmt nicht nur gut durch, sondern bringt nachweislich unser Immunsystem auf Touren.

Den kühlen Kopf behalten wir schließlich unter anderem durch ausreichende Bewegung an der frischen Luft.



TIPP!

Und wenn es Sie doch erwischt hat ...
... lesen Sie auf Seite 24 unsere Tipps zum richtigen Niesen und Husten!

Unser Rezept

... für eine leckere und gesunde Hühnersuppe, die Sie garantiert wieder auf die Beine bringt.

Zutaten (für 4 Personen):

½ Suppenhuhn (ca. 1,3 kg) | Salz | 3 Pfefferkörner | 1 Lorbeerblatt | ½ Zwiebel | ½ Knolle Sellerie | ½ Stange Lauch

Einlage: 2 Möhren | 100 g Erbsen | 150 g Fadennudeln | ca. 50 g Petersilie gehackt

Zubereitung:

Das Huhn gründlich von innen und außen abspülen und das hintere Teil (den „Bürzel“ bzw. Hühnerschwanz) abschneiden. Huhn in einen großen Topf geben und so viel kaltes Wasser dazugeben, dass das Huhn knapp bedeckt ist. Salzen und langsam aufkochen lassen. Für eine klare Hühnersuppe den Schaum auf der Oberfläche von Zeit zu Zeit mit einer Schaumkelle abschöpfen.

Die Zwiebel (mit Schale, für die goldige Farbe), den Sellerie sowie den Lauch putzen und in etwa einen Zentimeter große Würfel schneiden.

Gemüse, Lorbeerblatt und Pfefferkörner zum Huhn in den Topf geben. Anschließend alles bei kleiner Hitze eineinhalb bis zwei Stunden köcheln lassen. Dabei den Kochtopfdeckel schräg mit einem kleinen Spalt auf den Topf legen, so dass der Dampf entweichen kann.

Das Huhn herausnehmen, abkühlen lassen und das Fleisch von Haut und Knochen lösen. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Brühe durch ein feines Sieb gießen, gegebenenfalls die Suppe durch ein Passiertuch abseihen.

Für die Einlage: Die Möhren schälen, in kleine Stücke schneiden und in der Brühe je nach Größe der Stücke etwa vier bis sieben Minuten kochen lassen. Nudeln in den letzten drei Minuten dazugeben. Erbsen zufügen und aufkochen. Das Hühnerfleisch in die Suppe geben und mit Salz und (je nach Geschmack) mit weißem gemahlener Pfeffer abschmecken. Die Petersilie kurz vor dem Servieren über die Hühnersuppe streuen.

✍ Sebastian Sommer, Mitarbeiter Küchenmanagement, REGIOMED Servicegesellschaft

EIN TAG ZWEI BERUFE



Harald Engel
54 Jahre
Lehrer für Pflegeberufe

Vor 32 Jahren schloss Harald Engel sein Krankenpflegeexamen ab. Seit nunmehr 17 Jahren begleitet er selbst junge Menschen auf dem Weg dorthin – zunächst als Lehrkraft, mittlerweile zudem als Schulleiter der Berufsfachschule für Krankenpflege in Lichtenfels. Dabei begeistert ihn vor allem die Arbeit mit jungen Menschen und diese bei ihrer persönlichen Veränderung und ihren Fortschritten zu begleiten.

Nahezu 5.000 Mitarbeiter arbeiten in den verschiedenen Einrichtungen der REGIONED-KLINIKEN – und das in den unterschiedlichsten Bereichen. Was dabei hinter den Kulissen passiert, erfahren wir diesmal von Harald Engel und Dirk Rätther, die uns einen kleinen Einblick in ihren Arbeitsalltag als Lehrer für Pflegeberufe und als Physiotherapeut geben.



7:30 Uhr **Dienstbeginn.** Nachdem ich mich umgezogen habe, richte ich im Büro meine Unterlagen für den Unterricht um 8 Uhr. Eigentlich wollte ich einen Teil davon nochmals anschauen, da kommt schon eine Schülerin herein und fragt, ob ich ihren Beurteilungsbogen bereits bekommen habe – ich verneine. Wir sprechen über den Stationseinsatz.

8:00 Uhr **Jetzt aber schnell los ins Klassenzimmer.** Ich begrüße die Klasse – super, alle sind da!
9:30 Uhr Die Stunde lief gut, die „Hürde“ habe ich gut gemeistert. Jetzt heißt es Schreibtischarbeit: Ein ganzer Berg an Schularbeiten liegt vor mir. Ich fange an zu korrigieren.

11:15 Uhr **Das Telefon klingelt.** Eine Mutter ruft an und fragt nach den Bewerbungsmodalitäten für ihre Tochter. Ich erkläre ihr alles, was sie wissen muss. Da ich meine Arbeit nun sowieso unterbrochen habe, rufe ich gleich noch einen Dozenten an, mit dem ich Termine vereinbaren muss. Er ist jedoch nicht zu erreichen und ich korrigiere erstmal weiter.

11:35 Uhr **Der Dozent ruft zurück und wir vereinbaren Termine.** Nach dem Telefonat gehe ich

nach nebenan ins Klinikum, um Mentoringgespräche zu führen.

11:50 Uhr Ich bekomme auf der ersten Station sehr positive Rückmeldung über die dort arbeitende Schülerin – so etwas hört man immer gerne! Auf der nächsten Station gibt es leider ein paar Probleme im Lernfortschritt. Wir überlegen gemeinsam Schritte zur Verbesserung.

12:40 Uhr **Mittagspause.** Ich gehe zum Essen in die Kantine. Danach geht es frisch gestärkt in die nächste Unterrichtsstunde.

14:30 Uhr **Es stehen drei Bewerber zum Vorstellungsgespräch vor der Tür.** Ich stelle ihnen den Ausbildungsablauf vor, beantworte geduldig alle offenen Fragen und stelle natürlich auch selbst einige Fragen. Die drei machen einen guten Eindruck – ich verspreche, mich bald bei ihnen zu melden.

16:00 Uhr Ich dokumentiere die Vorstellungsgespräche, räume meine Unterrichtsmaterialien auf und bearbeite die Post.

17:25 Uhr **Oh, schon so spät!** Jetzt aber nichts wie nach Hause, eigentlich wäre um 16:45 Uhr schon Dienstende gewesen.



Externe Betriebliche Gesundheitsförderung

Die Arbeitswelt unterliegt wie auch unsere Gesellschaft einem stetigen Wandel. Globalisierung, Innovationsfähigkeit, ständige Erreichbarkeit, absolute Flexibilität und eine hohe Leistungsbereitschaft konkurrieren mit dem Wunsch der Beschäftigten nach der Vereinbarkeit von Beruf und Familie und der Attraktivität des Arbeitgebers.

Die Externe Betriebliche Gesundheitsförderung des REGIONED Klinikums Coburg unterstützt Unternehmen bei der Entwicklung einer individuellen Strategie zur betrieblichen Gesundheitsförderung sowie deren Umsetzung. Die Mitarbeiter der BGF bieten ein umfangreiches Angebot, von Vorträgen über Gruppenschulungen bis hin zu Trainingsberatungen und Behandlungen der Mitarbeiter.



Dirk Rätther
41 Jahre
Physiotherapeut

Als Leiter der Externen Betrieblichen Gesundheitsförderung, stellvertretender Therapieleiter und Gerätebeauftragter gibt es bei Dirk Rätther immer etwas zu tun. Seit zehn Jahren ist der ehemalige Schreiner nun schon Physiotherapeut in der Klinik für Geriatrie und Rehabilitation am REGIONED Klinikum Coburg. Nachdem er in dieser Zeit fast alle Bereiche der Geriatrie durchlaufen konnte, baute er ab 2014 die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) mit auf und übernimmt mittlerweile vermehrt administrative Tätigkeiten.

7:30 Uhr **Dienstbeginn.** Erstmal den PC anschalten und E-Mails checken. Was sich schnell beantworten lässt, arbeite ich gleich ab. Dasselbe gilt für entgangene Anrufe.

7:45 Uhr **Teamtreffen** mit den Kollegen aus der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Wir besprechen, wie es im Moment bei den externen Firmen läuft, und überlegen, mit welchen Maßnahmen wir unser Angebot noch verbessern und interessanter gestalten können. Dieses Thema beschäftigt uns immer wieder, da wir uns natürlich stetig weiterentwickeln wollen.

8:30 Uhr Wieder zurück am PC setze ich mich an meine Aufgabe als Gerätebeauftragter. Zurzeit bin ich mit der Bearbeitung der Geräteanweisungen für meine Therapeutenkollegen beschäftigt. Wir haben einen großen Bestand aus vielfältigen Therapiegeräten, für die wir in der Zukunft regelmäßige Auffrischungen anbieten wollen. Kurze Rücksprache mit meinem Kollegen, der mich bei der Geräteverwaltung und Einweisungen unterstützt: Wann setzen wir die nächsten Termine an?

10:00 Uhr **Austausch mit meiner Therapieleitung.** Was steht heute und in der nächsten Zeit not-

wendig an? Muss ich Aufgaben übernehmen? Gibt es etwas zu regeln?

10:30 Uhr **Telefonat** mit einem Interessenten für die Betriebliche Gesundheitsförderung. Ich konnte ihn von uns und unserem Angebot überzeugen, sodass wir einen Termin für ein erstes Treffen vor Ort ausmachen konnten. Gleich im Anschluss rufe ich die Website der Firma auf und hole mir die ersten Informationen über diese ein.

11:00 Uhr **Ein Kollege spricht mich an,** dass eine Therapieliege nicht mehr funktioniert. Ich schaue mir diese gleich an und schreibe eine Störmeldung. Solche wichtigen Hilfsmittel unserer Therapie müssen natürlich schnell wieder einsatzbereit sein – die enge und gute Zusammenarbeit mit der Medizintechnik ist hier unerlässlich. Danke!

11:30 Uhr **Mittagessen.**

12:00 Uhr Zurück im Büro bereite ich anschließend die Hilfsmittel für meinen heutigen Außeneinsatz vor und arbeite noch ein paar kleinere Aufgaben ab.

12:45 Uhr **Teambesprechung aller Therapeuten.** Was gibt es Neues? Gibt es Probleme? Neuig-

keiten und anstehende Termine werden bekanntgegeben und besprochen.

13:00 Uhr **Ab durch die Mitte!** Ich mache mich auf den Weg zu einer externen Firma. Dort werde ich schon sehnsüchtig erwartet und freue mich, sowohl altbekannte als auch neue Gesichter zu sehen. Heute bekommen die Mitarbeiter eine Blitzenentspannung von mir, das heißt zehn Minuten entspannende Maßnahmen am Arbeitsplatz.

15:30 Uhr Zurück im Klinikum spreche ich noch mit meinem Chef Prof. Dr. Kraft. Er ist natürlich interessiert, wie es in der BGF läuft. Außerdem reden wir noch kurz über die Check-ups, die das Klinikum für die Führungskräfte einer externen Firma anbietet.



16:00 Uhr **Ich bin für heute fertig** und fahre nach Hause. Morgen wartet ein neuer Tag mit spannenden Aufgaben auf mich!

BERUFSWUNSCH GESUNDHEITS- UND KINDERKRANKENPFLEGER/IN



Für Tanja Dill und Laura Zetzmann ist es ihr ganz persönlicher Traumberuf. Seit Oktober 2016 absolvieren die 27-jährige Tanja aus Burgkunstadt und die 18-jährige Laura aus Coburg ihre Ausbildung an der Berufsfachschule für Gesundheits- und Kinderkrankenpflege in Coburg. Dabei zeigt ihnen jeder Tag aufs Neue die Schönheit ihres Berufes.



Tanja: Nach dem Abbruch meines Studiums, habe ich mir einen Plan B für meine Zukunft überlegt und absolvierte ein Praktikum in der Kinderkrankenpflege. Danach war mir sofort klar, dass ich diesen Ausbildungsweg anstreben wollte. Nicht nur das theoretische Wissen, sondern auch die Pflege am kleinen Patienten bereitet mir dabei große Freude.

Spannende Einsätze mit vielen neuen Erfahrungen

Einen typischen Alltag gibt es vor allem in der Klinik. Zu Beginn des Dienstes erfolgt immer eine Übergabe, in der ersichtlich wird, welche Patienten mit welchen Krankheitsbildern auf der jeweiligen Station sind. Danach folgt der Rundgang, bei dem man sich den neuen Patienten vorstellt, die Vitalzeichen (Blutdruck, Puls, Temperatur) ermittelt und sich einen Überblick über die Station verschafft. Während des Dienstes fallen Nebenarbeiten wie Bestellungen, Anforderungen, Desinfektion der Arbeitsflächen und das Versorgen der Patienten mit Essen an. Danach folgt die Visite durch den Stationsarzt, bei dem die zuständige Pflegekraft assistierend und beruhigend zur Seite steht.

Während der Ausbildung durchläuft man jedoch verschiedene Einsatzgebiete, sodass man sich individuell den Einrichtungen wie Kinder- und Jugendpsychiatrie, Behinderteneinrichtungen und der ambulanten Pflege anpassen muss.

Durch den Umgang mit den verschiedenen Menschen wird die eigene Persönlichkeit weiterentwickelt und geformt. Die Kommunikation mit den kleinen Patienten stellt an sich meist keine große Herausforderung dar. Oftmals sind es die besorgten Eltern, die sich verständlicherweise große Sorgen machen und entsprechend beruhigt werden müssen.

Tanja: Ein prägendes Ereignis für mich war eine kleine Patientin, die mit undefinierbaren Oberarmschmerzen in die Klinik kam. Bei solchen Anamnesen stellt sich meist nichts Schlimmes heraus. In diesem Fall war es jedoch anders, schon bei der Röntgenuntersuchung fiel eine Veränderung des Gewebes um den Oberarmknochen auf. Das MRT brachte dann die endgültige Diagnose Knochenkrebs.

Für alle Beteiligten war es ein schwerer Schlag und vor allem die Mutter suchte sehr nach Trost. Geholfen hat ihr dabei die starke Reaktion ihrer Tochter, die sehr ruhig und positiv geblieben ist. Das hat mir gezeigt, dass Kinder ganz anders mit solch schwierigen Situationen umgehen als Erwachsene, die oftmals eher das Negative im Blick haben.

Laura: Ich hatte vor einigen Wochen das Glück, in der Kindernotaufnahme eingesetzt zu werden. Der Einsatz an sich hatte mir schon sehr gut gefallen. Vom Team

der Kindernotaufnahme werden nicht nur Kinder behandelt, die von zu Hause kommen, sondern auch Neugeborene, die per Sectio, also Kaiserschnitt oder Vakuumentzug (Sauglockengeburt), zur Welt kommen.

Wegen Komplikationen in der Schwangerschaft wurde an diesem Tag ein Kind in der 24. Schwangerschaftswoche durch eine Sectio geboren. Von der ersten Minute an kämpfte das Neugeborene um sein Leben – diese Willenskraft und

Stärke hat mir wieder einmal die Schönheit dieses Berufes gezeigt.

Ein gutes Gefühl

Die abwechslungsreichen Einsätze machen die Ausbildung sehr interessant. Außerdem gefällt uns, dass man theoretisches Wissen direkt in der Praxis umsetzen kann. Die Herausforderungen, die jeder Tag neu mit sich bringt, und das Gefühl am Abend, jemandem geholfen zu haben und für jemanden da zu sein, machen den Beruf der Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin für uns einzigartig.

✍ Tanja Dill und Laura Zetzmann, Auszubildende



Berufsbild Gesundheits- & Kinderkrankenpfleger/in

Ausbildungsdauer: 36 Monate

Ausbildungsvergütung:

1.040 bis 1.200 Euro brutto

Der praktische Teil der Ausbildung in der Gesundheits- und Kinderkrankenpflege findet im REGIOMED Klinikum Coburg sowie in verschiedenen kooperierenden Einrichtungen des Gesundheitswesens statt. Der theoretische Teil erfolgt in unserer Berufsfachschule für Gesundheits- und Kinderkrankenpflege in Coburg. Nach erfolgreichem Abschluss werden die Auszubildenden in der Regel fest übernommen.

Weitere Informationen zu unseren Ausbildungsberufen und über REGIOMED als Arbeitgeber finden Sie auf:
www.regiomed-kliniken.de/ausbildung

»Kein Tag ist wie der andere«



MENISKUSRISS

KNIE KAPUTT – WAS NUN?

Bei unserem Auto lassen wir sie regelmäßig überprüfen, doch beim eigenen Körper geben wir oft viel zu wenig auf sie Acht: Menisken sind die Stoßdämpfer unseres Körpers. Eingebettet ins Kniegelenk, vergrößern sie die Kontaktfläche, verteilen das Gewicht, dämpfen Stöße ab und stabilisieren das Gelenk. Damit sind die Menisken die mit am meisten beanspruchten Körperteile – und wie beim Auto gilt: Im absoluten Notfall geht es auch mit defekten Stoßdämpfern, doch für ein gutes und schmerzfreies Fortbewegen sollten sie intakt sein.

In jedem Kniegelenk befinden sich zwei Menisken: Der Innenmeniskus und der Außenmeniskus. Neben ihrer Funktion als Stoßdämpfer und Bremsklötze gleichen diese C-förmigen, faserigen Knorpel Unebenheiten zwischen den Knochen aus, die das Gelenk bilden. Probleme bereitet uns dabei meist der Innenmeniskus. Dieser ist mit dem inneren Seitenband des Knies verwachsen und kann deshalb bei einer ruckartigen Bewegung kaum nachgeben. Innenmeniskusverletzungen treten somit 20 Mal häufiger auf als Risse im Außenmeniskus.

In Abhängigkeit ihrer Durchblutung werden die beiden Menisken zudem jeweils in drei Zonen unterteilt: die rote Zone (kapselnahes Meniskusgewebe mit Blutgefäßen, relativ guter Durchblutung und relativ gutem Stoffwechsel), die rot-weiße Zone (mäßige Durchblutung und mäßiger Stoffwechsel) und die weiße Zone (kapselfernes Meniskusgewebe ohne Durchblutung, geringer Stoffwechsel). Während sich Risse in der roten Zone oftmals recht gut durch eine Naht wieder schließen lassen, kommt bei einem Riss in der weißen Zone häufig nur eine (Teil-)Entfernung des Meniskus in Frage.

Doch warum reißt ein Meniskus überhaupt?

Je älter wir werden, desto schwächer wird unser Stoffwechsel in den Menisken. Der Knorpel verliert an Flüssigkeit und somit an Elastizität, er wird spröde und degeneriert. Damit verliert er auch seine Puffereigenschaft.

Wird ein solcher degenerativ veränderter Knorpel übermäßig belastet, kann er reißen. Dazu ist nicht unbedingt ein Unfall notwendig. Chronische Meniskusprobleme sind oft durch Abnutzung, Fehl- oder Überbelastung bedingt. Schon im mittleren Alter zeigt das Meniskusgewebe erste Verschleißerscheinungen – dann kann schon eine leichte Verdrehung des Knies oder das Aufstehen aus einer tiefen Hocke reichen, um den Meniskus reißen zu lassen.

Natürlich kann auch ein gesunder Meniskus einreißen. Dies geschieht meist im Rahmen von Sportverletzungen, zum Beispiel bei einer Dreh-Sturzbewegung sowie beim schnellen Beugen oder Strecken. Dabei kann der freie Meniskusrand zwischen die Gelenkkörper geraten und ganz oder teilweise reißen.



Nicht jeder Meniskus muss operiert werden!

Die schnellste Schmerzlinderung nach einem Meniskusriss bringt meist eine Operation. Doch so schnell die Meniskusentfernung einen Patienten von seinem Schmerz befreien kann, so gravierend sind oft die Spätfolgen. Daher spielen bei der Frage, ob eine Meniskusoperation nötig ist, viele Faktoren eine Rolle, so zum Beispiel die Schmerzen, der Leidensdruck und das Alter des Betroffenen, das Stadium der Erkrankung, Form, Größe und Lokalisation des Risses sowie etwaige Begleitverletzungen.

Ein stark geschädigter Meniskus muss beim jungen Menschen normalerweise operiert werden. Dies geschieht heutzutage mittels einer Kniegelenksspiegelung (Arthroskopie), ein minimal-invasives Operationsverfahren, bei dem über zwei bis drei kleine Schnitte eine Kamera sowie Operationsinstrumente eingeführt werden.

Für gewöhnlich wird versucht, den Meniskus zu belassen und frische Risse zu nähen. Handelt es sich um einen basisnahen Riss, das heißt um einen Riss in der roten oder rot-weißen Meniskuszone, kann der Meniskus genäht werden. Ziel der modernen Meniskuschirurgie ist es, so viel Meniskusgewebe wie möglich und damit die Stoßdämpferfunktion zu erhalten. Bei einem Riss im nicht durchbluteten Teil kommt oftmals nur eine Teilentfernung des betroffenen Meniskusanteils in Frage. Ganz selten wird ein kompletter Meniskus entfernt. Das Einbringen eines künstlichen Ersatzmeniskus ist in sehr seltenen Spezialfällen bei jungen Sportlern möglich.

Junge, gesunde Patienten müssen nach einer Meniskusverletzung am Kniegelenk nicht unbedingt mit einer Operation rechnen. Bei einem hohen Heilungspotential kann sich der Meniskus vollständig regenerieren und wird lediglich durch konservative Therapieformen bei der Heilung unterstützt. Je näher der Riss an der gut durchbluteten Kapsel ist, desto eher haben auch ältere Patienten Aussicht auf gute Heilungschancen mit nichtoperativen Therapiemethoden wie der Physiotherapie.

Vorbeugen hilft

Wie den meisten Verletzungen, kann man auch Meniskusschäden vorbeugend entgegenwirken. So sollten bestimmte Arten von Belastungen, die auf das Knie wirken, gemieden werden (z. B. langes Verweilen in der Hocke). Richtiges Aufwärmen vor dem Sport sowie entsprechendes Muskeltraining kann die Anfälligkeit des Kniebereichs reduzieren. Einen entscheidenden Punkt zur Vorbeugung vieler Knieschädigungen stellt zudem ein normales Körpergewicht dar. Sollte es dennoch zu einer Verletzung am Knie gekommen sein oder häufig Schmerzen verspürt werden, ist es ratsam, frühzeitig einen Arzt aufzusuchen.

Dr. med. Maik Behnke
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie,
MVZ Neustadt in Coburg
Telefon: 09561 22-6282



Übersicht unserer Standorte auf Seite 27

Orthopädie und Unfallchirurgie bei REGIOMED

Ob Knochenbruch, Tennisarm oder Gelenkersatz – die Fachabteilungen für Orthopädie und Unfallchirurgie sind kompetenter Ansprechpartner bei Behandlungen des Stütz- und Bewegungsapparates.

- Klinikum Coburg
- Klinikum Hildburghausen
- Klinikum Lichtenfels
- Klinikum Neuhaus
- Klinikum Neustadt
- Klinikum Sonneberg
- MVZ Lichtenfels
- MVZ Neustadt
- MVZ Neustadt in Coburg
- MVZ Schleusingen
- MVZ Sonneberg

Weitere Infos:
www.regiomed-kliniken.de

Was ist eine Appendizitis und was sind mögliche Ursachen für ihre Entstehung?

Die Bezeichnung „Blinddarmentzündung“ für eine Appendizitis ist eigentlich falsch. Genau genommen handelt es sich dabei um eine bakterielle Entzündung des Wurmfortsatzes, der sich direkt an den Blinddarm anschließt. Wird diese nicht rechtzeitig erkannt, kann der Wurmfortsatz „durchbrechen“. Um diese lebensgefährliche Situation zu vermeiden, sollte bei Verdacht auf eine Blinddarmentzündung immer ein Arzt aufgesucht werden. Wie es zur Appendizitis kommt, konnte bislang noch nicht abschließend geklärt werden. In vielen Fällen liegt eine Verstopfung des Darms zugrunde. Aber auch begleitende Symptome bei chronisch-entzündlichen Darm-erkrankungen oder bakterielle Infektionen kommen als Ursache infrage.

Wie macht sich eine Appendizitis bemerkbar?

Die Ausprägung der Beschwerden und des Verlaufs einer Blinddarmentzündung können von Kind zu Kind stark variieren. Meist kommt es jedoch zu starken Bauchschmerzen, die im Bereich des Bauchnabels beginnen und innerhalb weniger Stunden in den rechten Unterbauch wandern. Weitere Anzeichen für eine mögliche Appendizitis sind manchmal Fieber, oft Übelkeit und Erbrechen, gelegentlich auch Durchfall oder eine Verstopfung. Beim Abtasten des Bauches ist die Region im rechten Unterbauch druckschmerzhaft (positives „McBurney-Zeichen“), im linken Unterbauch kann ein Loslass-Schmerz bei tieferem Hineindrücken bestehen (positives „Blumberg-Zeichen“).

FRAGEN

&

ANTWORTEN

Wie wird eine Appendizitis behandelt?

Bei einer Appendizitis wird der entzündete Wurmfortsatz operativ entfernt – je früher dies geschieht, desto wahrscheinlicher lassen sich Komplikationen vermeiden. Die sogenannte offene Operation mit Bauchschnitt (Laparotomie) wird dabei immer häufiger von der minimal-invasiven Operationsmethode (Laparoskopie) abgelöst. Dabei führt der Chirurg die Operationsinstrumente durch drei kleine Schnitte in der Bauchdecke ein. Die Laparoskopie bietet den Vorteil, dass sie bei einer Blinddarmentzündung nicht nur zur Therapie, sondern auch zur Diagnose eingesetzt werden kann: Bei unklaren Fällen hilft sie, den Verdacht zu bestätigen. Anschließend kann der Arzt den entzündeten Wurmfortsatz direkt entfernen.

Wer ist besonders gefährdet?

Eine Blinddarmentzündung kann in jedem Alter vorkommen, besonders jedoch zwischen dem 5. und dem 30. Lebensjahr. Am häufigsten erkranken Kinder im Alter zwischen 10 und 15 Jahren an einer Blinddarmentzündung. Bei Kindern unter zwei Jahren sowie alten Menschen tritt die Appendizitis eher selten auf. Jungen und Männer leiden häufiger an der Entzündung als Mädchen und Frauen.

UNGEKLÄRTE BAUCHSCHMERZEN BEI KINDERN



Bauchschmerzen bei Kindern stellen einen Großteil der Erkrankungen in der Alltagspraxis der Ärzte, die Kinder behandeln, dar. Oftmals sind sie unbedenklich und können durch eine Wärmflasche oder ein paar gute Worte „behandelt“ werden. Ungeklärt sollten sie aber nie bleiben – selbst wenn dafür deren Beobachtung und Behandlung stationär fortgesetzt werden muss.

Kinder werden aus den unterschiedlichsten Ursachen mit Zeichen von Bauchschmerzen ärztlich vorgestellt. Diese führen manchmal zu einer operativen Entscheidung, meistens benötigen sie jedoch nur eine konservative Betreuung, also keine Operation.

Um der Ursache der ungeklärten Bauchschmerzen auf den Grund zu gehen, sind nach einer gründlichen Erfragung der Krankheitsgeschichte (**Anamnese**) meist die „klassischen“ Untersuchungsmethoden ausreichend: **Inspektion** (Beobachtung), **Palpation** (Ertasten), **Perkussion** (Klopfen) und **Auskultation** (Abhören). Die Befürchtung, beim Kind schwerer an Informationen zu kommen, ist in den meisten Fällen unbegründet. Kinder geben für gewöhnlich genauso gut Auskunft wie Erwachsene, zusätzlich zu – oder manchmal sogar trotz – der Ergänzung durch die Angehörigen.

Den Bauchschmerzen auf den Grund gehen

Um die Ursachen für unklare Bauchschmerzen herauszufinden, gibt es unterschiedliche Untersuchungsmethoden. Die **Sonografie** (Ultraschall) ist insbesondere für Kinderchirurgen eine gute Ergänzung der oben genannten Standardbeurteilungsmöglichkeiten, da sie den Blick in den Körper des Patienten hineinverlagert, und übersteigt damit oftmals sogar die Aussagekraft von Labor-Befunden. Auf die Bildgebung durch eine **Computertomografie** sollte bei Bauchschmerzen verzichtet werden. Aufgrund der hohen Strahlenbelastung ist dieses Verfahren generell im Kindesalter zu vermeiden. Die **Magnetresonanztomografie** hingegen kann in ausgewählten Situationen als weiterer Mosaikstein bei der Diagnosestellung weiterhelfen.



Mehr zu den verschiedenen Radiologieverfahren lesen Sie auf Seite 14/15.

Ein Symptom – viele mögliche Ursachen

Das wohl bekannteste chirurgische Krankheitsbild ist die **Appendizitis** (Blinddarmentzündung). Hierbei handelt es sich um eine Entzündung des Wurmfortsatzes des Blinddarmes. Der Wurmfortsatz ist der erste Abschnitt des Dickdarmes und spielt eine wichtige Rolle bei den Abwehrprozessen der Bauchhöhle.

Ein weiteres, häufig auftretendes Krankheitsbild ist die **Enteritis** (Darmgrippe), eine virale Erkrankung, die selbstlimitierend verläuft, aber unterstützend medikamentös begleitet werden kann – frei nach dem Motto: „Ohne Therapie sieben Tage, mit Therapie eine Woche“. Die starken Bauchschmerzen können die einzigen Beschwerden bleiben oder begleitet werden von Durchfall oder Erbrechen. Die Schmerzen treten häufig verstärkt im rechten

Unterbauch auf, weshalb die Enteritis fälschlicherweise mit einer Blinddarmentzündung verwechselt werden kann.

Gelegentlich (vor allem im Spätsäuglings- und Kleinkindesalter) kann im Rahmen der Enteritis die chaotische Darmtätigkeit zu einem Ineinander-Einstülpen des Dünndarms in den Dickdarm führen. Wurde diese sogenannte **Invagination** früher operiert, so ist heute in den meisten Fällen eine konservative Behandlung möglich.

Neben der Appendizitis und der Enteritis können Bauchschmerzen bei Kindern auf viele weitere Krankheitsbilder hindeuten, die jedoch weitaus seltener auftreten. Hier seien zum Beispiel die **Primär-Peritonitis** (eine in der Regel keimbedingte Form der Bauchfellentzündung) sowie die **Bauchtuberkulose** genannt. Eine gesonderte Rolle spielen zudem die Bauchschmerzen im Rahmen anderer, seltenerer Erkrankungen: das **Meckel-Divertikel** und die **Appendagitis**.

Ein Teil der Beschwerden, die Kinder als Bauchschmerzen angeben, stammen auch aus dem Bereich der Nieren und Harnwege. Dazu gehören allen voran die Harnwegsinfekte. Diese können isoliert oder als Folge von Harntransportstörungen auftreten. Auch im Genital- sowie im Leistenbereich finden sich häufig Ursachen für einen schmerzenden Bauch.

» Kinder sind nicht einfach nur „kleine Erwachsene“



Auch wenn viele Beschwerden sowohl im Kindes- als auch im Erwachsenenalter auftreten können, ist die Anatomie eines Kindes mit der eines ausgewachsenen Menschen nicht vergleichbar. Die Betreuung des Kindes sollte daher, wenn möglich, immer durch einen Facharzt erfolgen, der für diese Altersgruppe ausgebildet ist. Beim Verdacht auf eine chirurgische Ursache kann der Kinderarzt direkt den nächsten Kinderchirurgen zwecks der zügigen Übernahme der weiteren Behandlung kontaktieren.

Dr. Michael Rössler, Facharzt für Kinder- und Jugendchirurgie,
REGIOMED Klinikum Coburg
Telefon: 09561 22-5551

DIE WICHTIGSTEN RADIOLOGIEVERFAHREN IM ÜBERBLICK



Bei einer Ultraschalluntersuchung erhalten werdende Eltern die ersten Bilder ihres ungeborenen Kindes. Durch Röntgenstrahlen können beispielsweise Knochenbrüche erkannt und untersucht werden. Die Computer- und die Magnetresonanztomografie finden unter anderem Einsatz in der Tumordiagnostik. So unterschiedlich die Anwendungsbereiche dieser Verfahren auch sind – sie alle fallen in den medizinischen Fachbereich der Radiologie. Doch wann wird welches Verfahren eingesetzt? Was müssen Sie beachten? Und wie hoch ist die Strahlenbelastung? Wir haben die wichtigsten Informationen für Sie zusammengefasst.

Radiografie/ konventionelles Röntgen

Die Radiografie – nach dem Namen ihres Entdeckers Wilhelm Conrad Röntgen meist eher als Röntgendiagnostik bekannt – gilt nach wie vor als das Standardverfahren im Bereich der Diagnostik von Knochenveränderungen wie zum Beispiel Brüchen. Beim Röntgen kommen elektromagnetische Wellen zum Einsatz, die den Körper durchdringen und je nach Dichte der durchstrahlten Gewebe unterschiedlich stark abgeschwächt werden. Wurden früher Filmplatten durch diese Strahlen belichtet, so erfolgt die Röntgendiagnostik heute meist digital, das heißt das Bild entsteht direkt auf einem digitalen Bildempfänger (z.B. Monitor). Der Vorteil des digitalen Röntgens besteht neben einer besseren Bildqualität vor allem in der deutlich geringeren Strahlenbelastung.

Wie läuft die Untersuchung ab?

Je nachdem, welche Körperstelle untersucht werden soll, werden Sie gebeten, sich zu entkleiden und eventuell am Körper befindliche Metallteile (BH, Schmuck etc.) abzulegen. Nach entsprechender Lagerung/Einstellung erfolgt die Röntgenaufnahme, während der besonders strahlungsempfindliche Organe, wie zum Beispiel die Geschlechtsorgane, abgeschirmt werden. Die Zeit der Durchstrahlung beträgt viel weniger als eine Sekunde, die Untersuchungsdauer meist nur wenige Minuten.

Wie hoch ist die Strahlenbelastung? Gibt es Alternativen?

Die Strahlenbelastung beim Röntgen variiert und ist abhängig von der Körperregion, der Größe des Untersuchungsgebietes und dem Gewicht des Patienten. So entspricht die Dosis zur Erstellung einer

Lungenaufnahme in einer Ebene in etwa der natürlichen kosmischen Strahlung, der wir bei einem Flug nach Mallorca ausgesetzt sind. Bei Untersuchungen von Fuß oder Arm liegt sie sogar noch darunter. Dennoch wird die Untersuchung nur durchgeführt, wenn strahlungsfreie Methoden wie Ultraschall oder MRT keine Alternative sind.

Computertomografie (CT)

Die Computertomografie ist eine Röntgenuntersuchung, bei der die Röntgenröhre um den Patienten kreist, welcher mit dem Tisch kontinuierlich durch das Gerät gefahren wird. Dadurch lassen sich präzise Querschnittsaufnahmen des menschlichen Körpers errechnen. Die CT ist nach dem Röntgen das wichtigste Verfahren in der modernen Diagnostik, da mit ihr nicht nur Knochenbrüche, sondern auch Blutungen, Tumorerkrankun-

gen, Schwellungen oder Entzündungen erkannt werden können.

Wie läuft die Untersuchung ab?

Nach einer sorgfältigen Prüfung der Indikation durch einen Arzt werden Sie so bequem wie möglich auf dem Untersuchungstisch positioniert. Gegebenenfalls wird Ihnen ein Zugang für eine Kontrastmittelgabe gelegt. Um möglichst gute Aufnahmen zu erhalten, werden Sie möglicherweise gebeten, für etwa 10-15 Sekunden die Luft anzuhalten. Während die zu untersuchende Körperregion das Zentrum der Scan-Einheit, genannt Gantry, passiert, werden die Bilddaten erfasst und im Computer zu Bildern berechnet. Die Untersuchung selbst dauert nur wenige Minuten.

Wie hoch ist die Strahlenbelastung? Gibt es Alternativen?

Bei einer Computertomografie ist die Strahlenbelastung relativ hoch, hängt jedoch wie auch beim konventionellen Röntgen von Körperregion und Körpergewicht ab. Um den Körper keiner unnötigen Strahlung auszusetzen, wird die Indikation für diese Untersuchung sehr streng geprüft. Aufgrund der Diagnosegenauigkeit gibt es jedoch oft keine Alternativen.

Magnetresonanztomografie (MRT)

Die Magnetresonanztomografie – auch Kernspintomografie genannt – ist ein Schnittbildverfahren, das ohne Röntgenstrahlung auskommt. Mit einem MRT lassen sich Gehirn, Rückenmark oder innere Organe, aber auch Bandscheiben, Sehnen, Muskeln und Gelenke abbilden. Die Physik hinter dem MRT ist kompliziert. Vereinfacht dargestellt, handelt es sich dabei um einen großen röhrenförmigen Magneten. Durch An-

regung mittels Radiowellen wird ein Teil der Wasserstoffatome in unserem Körper zum Schwingen gebracht. Die Zeit, die diese brauchen, um wieder in ihre ursprüngliche Kreisbewegung zurückzufallen, wird gemessen und in Bilddaten umgerechnet.

Wie läuft die Untersuchung ab?

Da ein MRT ein sehr starker Magnet ist, dürfen keine metallischen Gegenstände in den Untersuchungsraum. Dazu zählen neben Schmuck vor allem auch metallische Implantate wie Metallplatten oder Herzschrittmacher. Auch Tätowierungen enthalten teilweise Metallpartikel, die zu Problemen führen können. Für die Untersuchung werden Sie auf einer Liege in den Magnettunnel gefahren und müssen dort möglichst reglos verharren, bis die Untersuchung beendet ist. Das kann manchmal eine halbe Stunde und länger dauern. Ein Kopfhörer schützt Sie währenddessen vor den lauten Klopfgeräuschen des Geräts.

Wie hoch ist die Strahlenbelastung? Gibt es Alternativen?

Einer der entscheidenden Vorteile der MRT ist, dass sie ohne Strahlung arbeitet. Auch die verwendeten Magnetfelder sind nach bisherigem Wissensstand unbedenklich, sofern sich keine Metallteile im oder am Körper befinden.

Ultraschall

Als Ultraschall bezeichnet man Schall mit Frequenzen oberhalb des für den Menschen hörbaren Bereichs. In der Natur kommt er zum Beispiel bei Fledermäusen vor, die ihn zur Orientierung und Ortung nutzen. Den medizinischen Ultraschall – auch Sonografie genannt – verknüpfen die meisten Personen mit den ersten Bildern eines ungeborenen Babys. Prinzipiell können mit diesem Verfahren jedoch

alle Organe des Menschen untersucht werden. Lediglich Knochen und luftgefüllte Strukturen wie die Lunge können nicht durch Ultraschall abgebildet werden.

Wie läuft die Untersuchung ab?

Vor der Untersuchung bringt der Arzt auf die entsprechende Stelle ein wasserhaltiges Gel auf, um zu verhindern, dass der Schallkopf von Lufteinschlüssen zwischen dem Schallkopf und der Hautoberfläche reflektiert wird. Dann fährt er mit dem Schallkopf über die zu untersuchende Körperregion. Durch die von den Organen reflektierten Schallwellen werden Bilder oder gelegentlich auch Videos erzeugt, so zum Beispiel vom schlagenden Herz oder vom Blutfluss in den Gefäßen.

Wie hoch ist die Strahlenbelastung? Gibt es Alternativen?

Die bei der Sonografie eingesetzten Ultraschallwellen sind selbst für sensible Gewebe wie bei Ungeborenen unschädlich. Strahlung wird nicht eingesetzt – Alternativen für die Ultraschalluntersuchung sind daher nicht nötig.

✎ Chefarzt Dr. med. Constantin J. Zühlke
Ärztlicher Direktor Radiologie REGIOMED
Facharzt für Diagnostische Radiologie und
Neuroradiologie, REGIOMED Klinikum
Lichtenfels

Vorsicht in der Schwangerschaft!
Normalerweise fragt Ihr Arzt Sie vor einer radiologischen Untersuchung, ob Sie schwanger sind. Denken Sie jedoch auch selbst daran, auf eine mögliche Schwangerschaft hinzuweisen, um Ihrem ungeborenen Kind nicht zu schaden.



Die Radiologie bei REGIOMED in Zahlen

In den verschiedenen Einrichtungen der REGIOMED-Kliniken untersuchen wir unsere Patienten mit

- 22 Röntgengeräten
- 29 Durchleuchtungsgeräten
- sieben CTs
- vier MRTs

✎ Weitere Infos:
www.regiomed-kliniken.de





DEMENZERKRANKUNGEN ? ? ? ?

? IST ES NUR DAS GEDÄCHTNIS? ? ? ?

Vergesslich sein ist eine typisch menschliche Eigenschaft. Der Haustürschlüssel, der Regenschirm, der Hochzeitstag – jeder hat das schon erlebt. Auffällig wird es, wenn das Ganze wunderliche Züge annimmt, sich zum Beispiel der Hausschlüssel nach Wochen plötzlich im Gefrierschrank wiederfindet. Auch der Verlust praktischer Fähigkeiten muss zu denken geben.

Gerade ältere Menschen werden von ihren Pflichten gerne nach und nach entbunden: Einkäufe, Behördenpost, Bankgeschäfte,... Es gibt Vieles, was man seinen Angehörigen nicht mehr zumuten möchte – oder einfach nicht mehr zutraut. Die Übernahme von angestammten Pflichten wird als normale Gefälligkeit angesehen.

Dieser Umstand ersetzt aber oft Fertigkeiten oder Fähigkeiten, die dann unbemerkt verloren gehen. Dass der Betroffene die Aufgaben nicht mehr erbringen kann, bleibt damit häufig unbemerkt. Außenstehende Personen oder entfernte Verwandte, die demenzkranke Menschen nur gelegentlich erleben, bemerken die Defizite daher meist schneller.

Demenz ist nicht gleich Alzheimer

Die **Alzheimer-Demenz**, benannt nach ihrem Entdecker Alois Alzheimer, ist eine spezielle Form der Erkrankung, die seltener und bereits bei mittelalten Erwachsenen auftreten kann. Bei dem, was wir umgangssprachlich „Alzheimer“ nennen, handelt es sich um die **senile Demenz**

vom Alzheimer-Typ (SDAD), die im höheren Lebensalter auftritt. Ebenso bekannt ist die durch Gefäßverengungen bedingte (**vaskuläre Demenz**), wie zum Beispiel nach Schlaganfällen, und am häufigsten ist wahrscheinlich eine Mischform aus beiden.

Wie stellen wir die Diagnose?

Eine Demenzerkrankung muss zwingend von einem Delir (früher „Durchgangssyndrom“) abgegrenzt werden. Die Störung muss länger als sechs Monate vorliegen, denn das Delir kann sich im Grunde vollständig zurückbilden. Die Befragung der Bezugspersonen ist daher einer der wichtigsten Bausteine in der Diagnosefindung.

Bildgebende Verfahren wie Computertomografie oder Kernspinnuntersuchung des Gehirns sind ebenfalls unbedingt notwendig, um seltene Ursachen für die Symptome auszuschließen. Hierunter fallen beispielsweise Gehirntumoren oder der sogenannte Normaldruckhydrocephalus, welche beide gut behandel-

bar sind. In manchen dieser Fälle ist die Demenzerkrankung sogar vollständig heilbar.

Der dritte Baustein der Diagnosefindung besteht in verschiedenen Testverfahren. Diese werden heute standardisiert und von erfahrenen Testpsychologen oder anderen qualifizierten Fachkräften durchgeführt, was die Ergebnisse vergleichbar macht.

Am bekanntesten ist der Mini-Mental-Status-Test mit dreißig Aufgaben, welche Orientierung, Merkfähigkeit, Rechnen oder Buchstabieren sowie praktische Fähigkeiten wie Schreiben oder Zeichnen hinterfragen. Auch der Uhrenzeigentest (Clock-Test nach Shulman) wird häufig durchgeführt. Daneben gibt es zahlreiche weitere Testverfahren, die die Abklärung der Erkrankung ergänzen können.

Die Befragung von Patienten und Bezugspersonen, Testverfahren und apparative Untersuchungen führen gemeinsam zu einer genauen Diagnose und erst, wenn diese Bausteine zusammengefügt werden, kann eine Demenzerkrankung individuell behandelt werden.

Wie behandeln wir eine Demenzerkrankung?

Nach der Diagnosestellung ist eine frühzeitige Therapie sehr wichtig. Das Ziel der verschiedenen therapeutischen Maßnahmen ist es, die Symptome und die Alltagsfähigkeiten zu verbessern oder zumindest zeitweise zu stabilisieren. Welche Therapieformen im Einzelfall geeignet sind, hängt unter anderem von der Ursache und vom Stadium der Erkrankung ab. Die meisten Formen der Demenz sind nicht heilbar. Durch eine geeignete und frühzeitige Behandlung lassen sich die Symptome jedoch oft hinauszögern und lindern, so dass Menschen mit Demenz länger selbstständig leben können.

Medikamentöse Therapie bei Alzheimer-Demenz, vaskulärer Demenz und Mischformen

Bei der medikamentösen Therapie der Alzheimer-Demenz spielen zwei Substanzgruppen eine Rolle: die Acetylcholinesterase-Hemmer (Rivastigmin, Galantamin und Donepezil, zugelassen für die leichte und mittelschwere Demenz) und ein Glutamat-Antagonist (Memantin, zugelassen für die mittelschwere und schwere Demenz). Diese Medikamente wirken positiv auf die Fähigkeit zur Verrichtung von Alltagsaktivitäten, auf die Besserung kognitiver Funktionen und auf den ärztlichen Gesamteindruck. Außerdem gibt es Hinweise für die Wirksamkeit von Ginkgo Biloba auf die Kognition bei Patienten mit leichter bis mittelgradiger Demenz.

Ursachen der vaskulären Demenz sind Durchblutungsstörungen im Gehirn, z.B. viele kleine, oft unbemerkte, Schlaganfälle. Deshalb ist in diesem Fall ein erster Schritt in der Therapie, gefäßschädigende Risikofaktoren wie hohen Blutdruck oder schlechte Blutzucker- und Blutfettwerte in den Griff zu bekommen. Die bekannten Alzheimer-Medikamente sind zur Behandlung von vaskulären Demenzen nicht zugelassen. Im Einzelfall kann der Arzt allerdings ihren Einsatz erwägen. Ähnliches gilt für die Mischformen der Demenz.

Wichtig ist auch, die verschiedenen Begleitsymptome wie Unruhe, Aggressivität oder Halluzinationen zu behandeln, z.B. durch die Gabe von Neuroleptika. Diese wirken antipsychotisch und teilweise stark beruhigend. Bei depressiven Verstimmungen oder Antriebsminderung kann durch Antidepressiva eine Besserung erzielt werden.

Nicht-medikamentöse Therapieformen bei Demenz

Wichtig bei den nicht-medikamentösen Therapieformen ist, dass die individuellen Bedürfnisse des Patienten berücksichtigt werden. Viele Therapieansätze eignen sich eher für die Anfangsstadien, da ein Gefühl der Frustration bei Überforderung bei den Betroffenen unbedingt vermieden werden muss.

Je nach Stadium reichen die verschiedenen Therapieformen von Gedächtnistraining und Verhaltenstherapie über Ergotherapie bis hin zur Erinnerungstherapie und Biografie-Arbeit. Spezielle Therapieformen wie das Ausdrücken von Gefühlen durch gemeinsames Singen, Musizieren, Tanzen und Malen oder das sogenannte „Snoezelen“, bei dem den Betroffenen in einem warmen, gemütlichen Raum angenehme Klänge, Düfte oder Lichteffekte dargeboten werden, helfen bei der Entspannung und rufen positive Gefühle hervor.

Hilfestellungen für Angehörige

Eine frühzeitige Aufklärung über den möglichen Krankheitsverlauf ist für die Angehörigen sehr wichtig, um auf den geistigen und körperlichen Verfall in Verbindung mit den Wesensveränderungen der Betroffenen vorbereitet zu sein. In diesem Zusammenhang sind ein breites Wissen über die Erkrankung, spezielle Bewältigungsstrategien und Möglichkeiten zur Entlastung wichtig. Selbsthilfegruppen und verschiedene Internetportale bieten sich als Ergänzung zum persönlichen Gespräch an.

Prophylaxe

Wichtig ist es auch, Risikofaktoren für die vaskuläre Demenz zu erkennen und entsprechend zu therapieren. Dazu gehören zum Beispiel Bluthochdruck, erhöhte Blutfette, Übergewicht, Rauchen oder Diabetes mellitus. Außerdem kann

eine ausgewogene Ernährung mit mediterraner Küche und einem hohen Anteil an Obst, Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchten von Vorteil sein, sowohl körperlich als auch geistig.

Eine weitere Säule in der Prophylaxe stellt die Bewegung dar – eine Erkenntnis, die schon den Römern bekannt war: In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist. Bewegung fördert die Hirndurchblutung, was zur Steigerung der Gedächtnisleistung und der Konzentration führt. Gehen Sie daher viel zu Fuß, benutzen Sie Ihr Fahrrad anstelle des Autos oder gehen Sie regelmäßig schwimmen.

Fordern Sie Ihr Gehirn, indem Sie neugierig und interessiert bleiben, aufgeschlossen für Neues. Je mehr Sie Ihr Hirn fordern, desto mehr Nervenzellen werden miteinander verknüpft. Vor allem das Sprechen einer fremden Sprache senkt das Alzheimer-Risiko.

Ein Hinweis zum Schluss: Beugen Sie der sozialen Isolation vor, denn Alleinlebende haben ein deutlich höheres Risiko, an Alzheimer zu erkranken, als Menschen, die in einer Partnerschaft oder Familie leben. Wer isoliert lebt, verzichtet auf Anregung und Gedankenaustausch, die das Gehirn fordern und aktivieren. Im Alter schrumpft der Bekanntenkreis häufig durch Auszug der Kinder oder Tod von Freunden. Werden Sie aktiv und erweitern Sie Ihren Bekanntenkreis. In Ihrer Volkshochschule, Kirchengemeinde oder anderen Einrichtungen werden die unterschiedlichsten Veranstaltungen für Senioren angeboten.

✍️ Chefarzt Dr. Volker Heinbuch
Facharzt für Innere Medizin, Geriatrie,
Palliativmedizin, Notfallmedizin,
REGIOMED Klinikum Hildburghausen

Luise Gehring
Beauftragte Chefarztin für geriatrische
Sonderaufgaben, REGIOMED Klinikum
Neuhaus

» In unseren Seniorenzentren fördern wir mit gezieltem Gedächtnistraining die Fähigkeit unserer Bewohner, ihren Alltag möglichst selbstständig zu bewältigen. Dabei versuchen wir stets, die Übungen individuell abzustimmen. Uns ist es wichtig, jedem Bewohner die Möglichkeit zu geben, sich selbst einzubringen und Erfolgserlebnisse zu haben, um so Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein zu stärken. Im Fokus steht immer das Wohlbefinden des Bewohners. Eine Übung, an der die Bewohner viel Freude haben, ist zum Beispiel das „Trockenkochen“. Auch Pantomime, Rätsel oder Merkspiele wie „Ich packe meinen Koffer“ machen Spaß und regen gleichzeitig die Gedächtnisleistung an. Außerdem singen wir regelmäßig gemeinsam alte Volkslieder oder üben bereits bekannte Gedichte mit den Bewohnern ein.«

Yvonne Scheler, Pflegedienstleitung, REGIOMED Seniorenzentrum „Wohnen im Alter“ in Sonneberg

WOHIN MIT WELCHEN BESCHWERDEN

Wann & wie hilft mir welcher Arzt?

Krankheiten halten sich nicht an Praxisöffnungszeiten und oft ist ärztlicher Rat gerade nachts, am Wochenende oder während der Feiertage gefragt. Wohin Sie sich mit welchen Beschwerden wenden können oder sollten, ergibt sich aus der Dringlichkeit und dem Schweregrad.

Ob zum Beispiel hohes, andauerndes Fieber, stark blutende (Schnitt-)Wunden, Knochenbrüche, Brustschmerzen, Lähmungen oder plötzliche Atemnot – lassen Sie Beschwerden und Verletzungen unbedingt umgehend abklären! Damit sowohl Sie als auch andere optimal versorgt werden können, zeigt Ihnen die folgende Übersicht, welchen Arzt Sie in welcher Situation aufsuchen können bzw. sollten.



Hausarzt und Facharzt

Das fehlt Ihnen: dringende, aber nicht lebensbedrohliche Beschwerden
Erreichbarkeit: während der regulären Sprechstunden, Montag bis Freitag, tagsüber



Notaufnahme / Krankenhaus

Das fehlt Ihnen: schwerwiegende Beschwerden, die keinen Aufschub dulden, z.B. starke Atemnot und starke Bauchschmerzen, Brust- oder Herzschmerzen, tiefe Wunden, starke unkontrollierbare Blutungen, Knochenbrüche, Lähmungen, Sprachstörungen, Bewusstlosigkeit, Vergiftungen, Stromunfälle etc.
Erreichbarkeit: rund um die Uhr

- Die Notaufnahme dient als Erstaufnahmestelle: Ärzte vor Ort begutachten die Patienten, um dann über die weitere Behandlung zu entscheiden. Entweder ist eine stationäre Aufnahme erforderlich oder die Patienten werden mit einer Behandlungsempfehlung entlassen.
- Droht Lebensgefahr, wählen Sie umgehend die **112**. Hier gilt das Motto „Sicher ist sicher“ – denn: wenn es ernst ist, zählt jede Minute.
- **Vielen Dank für Ihre Geduld!** Wenn Sie in der Notaufnahme sind, kann es unter Umständen zu längeren Wartezeiten kommen. Denn vorrangig behandelt werden in der Notaufnahme stets sehr schwere Krankheitsfälle, die gegebenenfalls mit dem Rettungswagen eingeliefert wurden oder Beschwerden haben, die dringlicher behandelt werden müssen.



Ärztliche Bereitschaftspraxis/ Notfallpraxis

Das fehlt Ihnen: Beschwerden oder kleinere Verletzungen, dringende Ausstellung eines Rezepts außerhalb der Öffnungszeiten des Hausarztes
Erreichbarkeit: Die ärztliche Bereitschaftspraxis hat Öffnungszeiten und ist nicht wie eine Notaufnahme dauernd besetzt. Dennoch benötigen sie keinen Termin. Sie dient als Vertretung der niedergelassenen Hausärzte am Mittwoch, Wochenende oder den Feiertagen und ist oft in der Nähe der Krankenhäuser. Die konkreten Öffnungszeiten können Sie der örtlichen Tageszeitung entnehmen. Alternativ sind diese auch bei den Callcentern des ärztlichen Bereitschaftsdienstes hinterlegt.



Ärztlicher Bereitschaftsdienst: Tel. 116 117

Das fehlt Ihnen: dringende, aber nicht lebensbedrohliche Beschwerden; die Behandlung kann aus medizinischen Gründen nicht bis zum nächsten Tag warten, z.B. bei Fieber oder schwerem Magen-Darm-Infekt nachts, am Wochenende oder an Feiertagen, wenn die Arztpraxen geschlossen haben
Erreichbarkeit: zentraler Notruf-Service der Kassenärztlichen Vereinigung (bundesweit einheitlich, kostenlos, sowohl vom Festnetz als auch vom Mobiltelefon)

- In **Bayern** findet die Behandlung im ärztlichen Bereitschaftsdienst in der Regel in der Praxis des diensthabenden Arztes oder in einer speziellen Bereitschaftspraxis statt.
- In **Thüringen** existieren 27 Bereitschaftsdienstzentralen, vorrangig in Krankenhäusern. In einigen Regionen gibt es darüber hinaus fachärztliche Bereitschaftsdienste.
- **Erreichbarkeit:** Montag/Dienstag/Donnerstag: in der Regel von 18 Uhr bis 8 Uhr des Folgetages, Mittwoch/Freitag in der Regel von 13 Uhr bis 8 Uhr des Folgetages, Samstag/Sonntag rund um die Uhr (bis Montag 8 Uhr). In Thüringen bis jeweils 7 Uhr des Folgetages.

- Über den ärztlichen Bereitschaftsdienst können Betroffene in Krankheitsfällen medizinische Hilfe erhalten. Der Anrufer wird dabei mit ausgebildetem Personal einer Anrufzentrale oder direkt mit einem qualifizierten Arzt verbunden. Je nach Region können auch Hausbesuche veranlasst werden oder es besteht ein Transportdienst in die nächste Bereitschaftspraxis.
- Notfall-Anrufe können direkt weitervermittelt werden, da alle lokalen Callcenter in der Regel an die jeweiligen Rettungsleitstellen angebunden sind.
- Der ärztliche Bereitschaftsdienst versorgt sowohl Kassen- als auch Privatpatienten.



Durchgangsarzt (D-Arzt)

Das fehlt Ihnen: Der D-Arzt ist für die Behandlung von Unfällen auf der Arbeit oder auf dem Weg von oder zu der Arbeit (Wegeunfall) zuständig. Dazu zählen auch Schulunfälle und Unfälle von Helfern im Straßenverkehr.
Erreichbarkeit: Als D-Arzt können sowohl niedergelassene als auch an Kliniken beschäftigte Ärzte (z.B. in der Notaufnahme) tätig sein.

Ein Durchgangsarzt ist normalerweise ein Facharzt für Chirurgie mit Schwerpunkt Unfallchirurgie oder ein Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie mit Zusatzbezeichnung „Spezielle Unfallchirurgie“, der von den Landesverbänden der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) eine besondere Zulassung für Arbeits- und Wegeunfälle erhalten hat.

Es wird keine Garantie für Vollständigkeit und Richtigkeit übernommen.

VORSORGE ERNST NEHMEN

Herz-, Kreislauf- und Tumorerkrankungen zählen zu den Hauptursachen für die Einschränkung der Lebensqualität und der Lebensdauer in unserer Gesellschaft. Vorsorgeuntersuchungen sind wichtig, denn durch sie können Zeichen einer Erkrankung sowie mögliche Risikofaktoren für die Entwicklung dieser Krankheiten frühzeitig erkannt werden. Eventuell erforderliche Therapien oder die Veränderung des Lebensstils können somit in frühen und damit besser behandelbaren Stadien einer Erkrankung oder gar vor deren Auftreten begonnen werden. Daher gibt es eine Reihe von Vorsorgeuntersuchungen, die auch von den Krankenkassen bezahlt oder bezuschusst werden.

Ablauf von Vorsorgeuntersuchungen

Zu allen Früherkennungsuntersuchungen gehört ein Gespräch des Arztes mit dem Patienten über seine gesundheitliche Vergangenheit, Vorerkrankungen in der Familie, den Lebensstil und aktuell auftretende Beschwerden oder Veränderungen. Er untersucht den Patienten und erklärt, was die Untersuchungsergebnisse bedeuten. Besonders wichtig ist dieses Gespräch beim Check-Up, der ab dem 35. Lebensjahr in Anspruch genommen werden kann. Die Erkennung individueller Risikofaktoren oder einer erblichen Veranlagung ist hier von besonderer Bedeutung.

Anhand von digitalen Risikokalkulatoren kann zudem das persönliche Risiko für die Entwicklung einer akuten Erkrankung wie Herzinfarkt oder Schlaganfall in den kommenden Jahren berechnet werden. So kann Ihr Arzt erkennen, ob eine Verbesserung der individuellen Risikokonstellation, beispielsweise durch Medikamente oder eine Änderung der Lebensgewohnheiten, möglich ist.

Bitte beachten Sie jedoch, dass Vorsorgeuntersuchungen immer nur einen Anhaltspunkt geben. Zeigt die Untersuchung keinen Verdacht auf eine Erkrankung, schützt das nicht davor, später doch zu erkranken. Zeigen die Untersuchungen Anzeichen für eine Erkrankung, besteht immer nur ein erster Verdacht. Gegebenenfalls rät der Arzt dann zu weiteren Untersuchungen oder zur Einnahme von Medikamenten.

Was können Sie tun?

Nutzen Sie die angebotenen Vorsorgetermine aktiv und tun Sie so etwas für Ihre Gesundheit! Aber bleiben Sie auch unabhängig von Vorsorgeterminen immer aufmerksam Ihrem Körper und Ihrer Gesundheit gegenüber. Gab es Veränderungen oder sind neue Beschwerden aufgetreten? Wenn ja, dann ist der Arzt Ihres Vertrauens der richtige Ansprechpartner für Sie.

Selbstuntersuchungen

Eine gute Möglichkeit, ein besseres Gespür für den eigenen Körper zu bekommen und dadurch auch mögliche Veränderungen des Körpers frühzeitig zu erkennen, ist die Selbstuntersuchung, beispielsweise der Hoden oder der Brust. Die regelmäßig durchgeführte Selbstuntersuchung der Brust ist neben der

jährlichen Vorsorgeuntersuchung beim Frauenarzt eine wichtige Früherkennungsmaßnahme für Brustkrebs. Es ist daher sinnvoll, einmal im Monat die Brust selbst abzutasten. Der beste Zeitpunkt für die Brustuntersuchung durch Selbstabtasten liegt in der Woche nach Einsetzen der Regelblutung, weil dann das Drüsengewebe der Brust besonders weich ist.

Wenn bei der Selbstuntersuchung Knoten, ein Größenunterschied oder andere Veränderungen auffallen, besteht noch kein Grund zur Panik. Veränderungen können auch gutartig sein oder lassen sich einfach klären. Dennoch ist es bei einem auffälligen Befund ratsam, so bald wie möglich einen Arzt aufzusuchen und die Veränderungen abzuklären.



Vorsorgekalender

Der Vorsorgekalender für gesetzlich und privat versicherte Erwachsene ist umfangreich und unterscheidet sich teilweise von Kasse zu Kasse. Deshalb sind im Folgenden nur die wichtigsten und zentral vorgeschriebenen Vorsorgeleistungen genannt. Für Fragen zu den übernommenen Leistungen setzen Sie sich bitte mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung.



● Früherkennung Gebärmutterhalskrebs (einmalig) und Krebserkrankungen des Genitales (jährlich)	+20	
● Früherkennung Brustkrebs (jährlich)	+30	
● Früherkennung Hautkrebs (alle 2 Jahre)	+35	+35
● Check-up 35 (alle 2 Jahre) Früherkennung Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Nierenerkrankungen	+35	+35
● Früherkennung Krebserkrankungen der Prostata und des äußeren Genitales (jährlich)		+45
● Früherkennung Brustkrebs (alle 2 Jahre bis zum Ende des 70. Lebensjahres), Mammographie; Einladung erfolgt automatisch	+50	
● Früherkennung Darmkrebs (jährlich) Test auf verstecktes Blut im Stuhl	+50	+50
● Früherkennung Darmkrebs: Darmspiegelung Weiterer Verlauf: nach 10 Jahren zweite Darmspiegelung oder alle zwei Jahre Test auf nicht sichtbares Blut im Stuhl	+55	+55

Sie legen Wert auf Ihre Gesundheit und wollen mehr tun, als die vorgeschriebenen Vorsorgeuntersuchungen in Anspruch zu nehmen?

Viele Einrichtungen bieten über die gesetzlich vorgeschriebenen Vorsorgeuntersuchungen noch weitere individuelle Untersuchungen an. Die Kosten der zusätzlichen Leistungen werden gegebenenfalls nicht von Ihrer Krankenkasse übernommen. Bitte informieren Sie sich daher bei Ihrer Kasse.

Das Plus für Ihre Gesundheitsvorsorge

Am REGIOMED Klinikum Coburg werden Check-Up-Leistungen für Privatpersonen und Firmen angeboten. Der medizinische Check-Up umfasst dabei Untersuchungen in den Bereichen Innere Medizin, Urologie und Gynäkologie. Das Programm basiert auf dem neuesten Kenntnisstand der Medizin und bietet damit optimale Voraussetzungen für die Früherkennung von Herz-, Kreislauf-, Lungen-, Stoffwechsel- und Krebserkrankungen.

Mehrere Fachbereiche, Zentren und Institute arbeiten am Klinikum Coburg Hand in Hand zusammen und garantieren damit einen reibungslosen Ablauf Ihrer Vorsorgeuntersuchungen. Der gesamte Check-Up dauert etwa drei bis vier Stunden und endet mit einem ausführlichen Abschlussgespräch mit den Ärzten aller beteiligten Fachbereiche.

Ihr Ansprechpartner für das Check-Up-Programm am Klinikum Coburg:

Chefarzt Prof. Dr. Dr. Walter L. Strohmaier, Klinik für Urologie und Kinderurologie

RICHTIGER UMGANG MIT MEDIKAMENTEN

Es ist oft schon schwer genug, ein einziges Medikament genau nach Verordnung einzunehmen. Tatsächlich nimmt jedoch jeder Deutsche im Schnitt etwa 1,5 Medikamente pro Tag ein, bei den 60- bis 80-Jährigen sind es sogar fünf bis sieben. Bei der Einnahme von mehreren Medikamenten zur gleichen Zeit sollten etwaige Neben- und Wechselwirkungen immer mit dem Arzt oder Apotheker abgeklärt werden. Generell gibt es bei der Medikamenteneinnahme und -aufbewahrung so einiges zu beachten.

Die richtige Einnahme

Genauere Einnahmehinweise entnehmen Sie bitte dem Beipackzettel oder fragen Sie in der Apotheke. Für viele Medikamente ist die richtige Einnahme äußerst wichtig. Einige Angaben bedürfen aber einer genaueren Beleuchtung:

Eine Einnahme „mit dem Essen“ erfolgt während oder unmittelbar nach einer Mahlzeit. So wird das Medikament im Speisebrei eingebettet, kann die Magenschleimhaut nicht so leicht angreifen und wird dadurch besser verträglich. „Vor dem Essen“ bedeutet eine halbe bis ganze Stunde vor der nächsten Mahlzeit. Dagegen heißt „nach dem Essen“ nicht unmittelbar danach, sondern etwa eine Stunde nach der Mahlzeit. So wird die Wahrscheinlichkeit vermindert, dass Lebensmittel die Wirkstoffaufnahme stören.

Bei einer Verordnung „einmal täglich“ sollten Sie das Medikament immer ungefähr zur gleichen Zeit einnehmen. Eine Abweichung von bis zu zwei Stunden ist bei den meisten Wirkstoffen noch im Rahmen. Bei „zweimal täglich“ liegen zwischen den Einnahmen etwa zwölf Stunden und bei „dreimal täglich“ nehmen Sie das Medikament morgens, mittags und abends ein. Zwischen den Einnahmen liegen hier etwa sechs bis sieben Stunden.

Tabletten oder Kapseln nehmen Sie am besten mit einem ganzen Glas Wasser ein. So gehen Sie sicher, dass das Medikament nicht in der Speiseröhre kleben bleibt und sich im Magen schnell auflöst. Einige Mineralwasser können durch ihren Gehalt an Kalzium oder Magnesium die Aufnahme bestimmter Medikamente beeinträchtigen. Daher ist Leitungswasser die sicherste Lösung.

Alkohol ist in Verbindung mit Medikamenten übrigens ein unkalkulierbares Risiko, da die Medikamentenwirkung durch ihn sowohl gehemmt als auch verstärkt werden kann. Da Alkohol über mehrere Stunden im Blutkreislauf verbleibt, kann er auch noch am „Morgen danach“ die Wirkung Ihrer Medikamente beeinflussen.

SCHON GEWUSST?

Milch und Grapefruits sind tabu! Einige Medikamente (z.B. Antibiotika) können durch Milchprodukte wirkungslos werden. Darum sollten Sie drei Stunden vor und nach deren Einnahme auf Milch, Joghurt, Käse & Co. verzichten. Fragen Sie einfach Ihren Apotheker, ob Sie dies bei Ihrem Medikament beachten müssen.

Die in Grapefruits enthaltenen Enzyme können die Wirkung einiger Medikamente extrem verstärken oder sie in anderen Fällen aufheben. Verzichten Sie daher auf Grapefruits und achten Sie auch auf die Zusammensetzung von Multivitaminensäften u.ä.

Die Apotheke bei REGIOMED

Im Gegensatz zur öffentlichen Apotheke, welche die Bevölkerung im ambulanten Sektor mit Medikamenten versorgt, ist die Krankenhausapotheke zuständig für Patienten, die in der Klinik ambulant oder stationär behandelt werden. Die Arzneimittel-Versorgung in den Kliniken des REGIOMED-Verbundes erfolgt durch unsere Krankenhausapotheken in Coburg und Sonneberg.

☛ Weitere Infos:
www.regiomed-kliniken.de

Medikamente zu Hause

Was gehört in die Hausapotheke?

Zunächst einmal natürlich diejenigen Medikamente, die Sie aufgrund einer Erkrankung regelmäßig einnehmen müssen. Daneben sind Sie mit einigen Standardmitteln für den Fall der Fälle gerüstet. Hierzu gehören z.B. Erkältungsmittel (Nasentropfen/-spray, Halstabletten, Hustenmittel), Schmerzmittel, Medikamente gegen Magen-Darm-Beschwerden, Salbe oder Gel für Sportverletzungen, kühlendes Gel für Insektenstiche, Wunddesinfektionsmittel sowie Pflaster und Verbandsmaterial.

Aufbewahrung

Es ist sinnvoll, alle Medikamente zusammen an einem Ort aufzubewahren. Dieser sollte idealerweise trocken, kühl und dunkel sein. Vermeiden Sie Temperaturschwankungen und hohe Luftfeuchtigkeit (wie z.B. im Bad) sowie direkte Sonneneinstrahlung. Einige Arzneimittel sind wärmeempfindlich und gehören daher in den Kühlschrank. Für alle gilt: Damit nichts verwechselt wird, sollten Medikamente immer in ihrer Originalverpackung aufbewahrt werden – zusammen mit dem Beipackzettel.

Verfallsdatum

Beachten Sie das aufgedruckte Verfallsdatum! Arzneimittel können danach eine veränderte Wirkung haben oder sogar gesundheitsschädigend werden. Vor allem Tropfen und Säfte sind nach Anbruch nur eine bestimmte Zeit verwendbar. Notieren Sie auf der Packung, wann Sie das Medikament angebrochen haben und bis wann es verwendet werden kann.

Medikamente und Kinder

Bei Kleinkindern zählen unbeabsichtigte Arzneimitteleinnahmen/Vergiftungen zu den häufigsten „Unfällen“. Daher gilt es, im Umgang mit Medikamenten besondere Vorsicht walten zu lassen: Arzneimittel sind generell für Kinder unzugänglich aufzubewahren. Auch vermeintlich harmlose Medikamente können schlimme Folgen haben, wenn Kinder sie z.B. mit Süßigkeiten verwechseln, sie falsch oder zu hoch dosiert anwenden.

Kinder sind keine „kleinen Erwachsenen“!

Kinder sind nicht einfach kleiner und leichter als Erwachsene – auch ihr Stoffwechsel arbeitet anders. Die Wirkung von „Erwachsenen-Medikamenten“ ist dadurch kaum abschätzbar. Kinder sollten daher grundsätzlich nur solche Medikamente bekommen, die sie vom Kinderarzt verschrieben bekommen haben oder die mit diesem abgesprochen sind. Dies gilt auch für Naturheilmittel. Halten Sie sich außerdem genau an die vom Kinderarzt vorgegebene Dosierung und sorgen Sie für eine regelmäßige Einnahme.

Was tun bei versehentlicher Einnahme?

Gerade Tabletten, Kapseln oder Dragees sehen mitunter wie Süßigkeiten aus, was besonders kleinere Kinder dazu verleitet, sie in den Mund zu stecken. Sollten Sie den Verdacht haben, dass Ihr Kind etwas Falsches eingenommen hat, beachten Sie bitte folgendes:

- Bleiben Sie ruhig. Durch große Aufregung könnte Ihr Kind erbrechen, wodurch verschluckte Substanzen in die Atemwege gelangen können. Lösen Sie auch nicht auf andere Art Erbrechen aus.
- Hat Ihr Kind evtl. noch Reste des Arzneimittels im Mund? Dann entfernen Sie diese vorsichtig und nehmen sie zum Arzt mit.
- Holen Sie Rat bei einer Giftnotrufzentrale (siehe unten) ein, benachrichtigen Sie sofort einen (Not-)Arzt (☎112).
- Nehmen Sie die Verpackung mit zum Arzt. So weiß er schnell, was Ihr Kind verschluckt hat und welche Gegenmaßnahmen erforderlich sind.
- Geben Sie Ihrem Kind keine Milch zum Trinken. Milchprodukte begünstigen mitunter die Aufnahme von Giftstoffen.

➔ **Schnellen Rat erhalten Sie bei den GIFTNOTRUFZENTRALEN für Bayern: 089 19240, für Thüringen: 0361 730730**

➔ **Für das Smartphone gibt es als Hilfestellung eine empfehlenswerte App des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR): „Vergiftungsunfälle bei Kindern“**

✍️ Chefpapotheker Stefan Schlosser, Fachapotheker für Klinische Pharmazie, Infektiologie, Krankenhausapotheke des REGIOMED Klinikums Sonneberg

RICHTIG NIESEN & HUSTEN

Verstopfte Nase, niesen, husten. Eine Erkältung ist nicht schlimm, aber die Begleiterscheinungen sind unangenehm. Außerdem werden die im Speichel und Nasensekret enthaltenen Krankheitserreger mit jedem Niesen oder Husten in der Umgebung versprüht – durch Tröpfcheninfektion können sich so andere Menschen anstecken. Mit ein paar einfachen „Verhaltensregeln“ lässt sich das vermeiden.

Der Erkältungs-Knigge

Der Knigge sieht vor, sich beim Niesen oder Husten höflich die Hand vor den Mund zu halten. Dies ist allerdings wenig sinnvoll: Beim Händeschütteln oder Anfassen von Gegenständen werden so die Keime weitergegeben. Besser: In die Armbeuge husten oder niesen und sich von anderen Personen abwenden, wenn Sie mal kein Taschentuch zur Hand haben. Denken Sie aber daran, dass Bakterien und Viren auch in der Kleidung lange überleben können und legen Sie Ihren Pulli abends direkt zur Schmutzwäsche.

Halten Sie außerdem mindestens einen Meter Abstand von Personen in Ihrer Umgebung und drehen Sie sich zusätz-

lich weg, wenn Sie niesen oder husten. Benutzen Sie, wenn möglich, Einmaltaschentücher, die Sie anschließend in einem geschlossenen Mülleimer entsorgen. Wenn ein Stofftaschentuch benutzt wird, sollte es danach bei mindestens 60°C gewaschen werden. Und ganz wichtig: Waschen Sie nach dem Schnäuzen immer gründlich die Hände.

Bei starken Beschwerden: Gehen Sie zum Arzt!

Halten Ihre Beschwerden länger an, ist Ihr Allgemeinbefinden schwer beeinträchtigt oder haben Sie Fieber, ist es ratsam, eine Ärztin oder einen Arzt aufzu-

suchen. Eine ärztliche Behandlung kann dazu beitragen, dass Sie schneller wieder gesund werden und beugt so auch einer Weiterverbreitung der Erkrankung vor.

Bei einer Erkältung oder Grippe werden meist nur die Krankheitssymptome behandelt, beispielsweise durch fiebersenkende oder schleimlösende Medikamente sowie durch abschwellende Nasentropfen. Die Viren, welche die Erkältung auslösen, können nicht direkt bekämpft werden, da Antibiotika gegen sie unwirksam sind. Nur wenn eine bakterielle Infektion vorliegt, wird Ihr Arzt oder Ihre Ärztin bei Bedarf ein Antibiotikum verordnen.

„Gesundheit“ wünschen – ja oder nein?

Auch hierzu hat der Knigge eine Empfehlung: Niesanfälle in einer größeren Runde sollten besser ignoriert werden, um die Aufmerksamkeit nicht noch mehr auf den Kranken zu lenken. Ist man zu zweit, ist ein freundliches „Gesundheit“ in Ordnung. Einmal reicht hier jedoch aus – selbst, wenn der Andere häufiger niest.



Übersicht unserer Standorte auf Seite 27

Die allgemeinärztliche Versorgung bei REGIOMED

- MVZ Hildburghausen a. Markt
- MVZ Seßlach
- MVZ Themar
- MVZ Römhild

• Weitere Infos:
www.regiomed-kliniken.de

Küssen statt Händeschütteln?

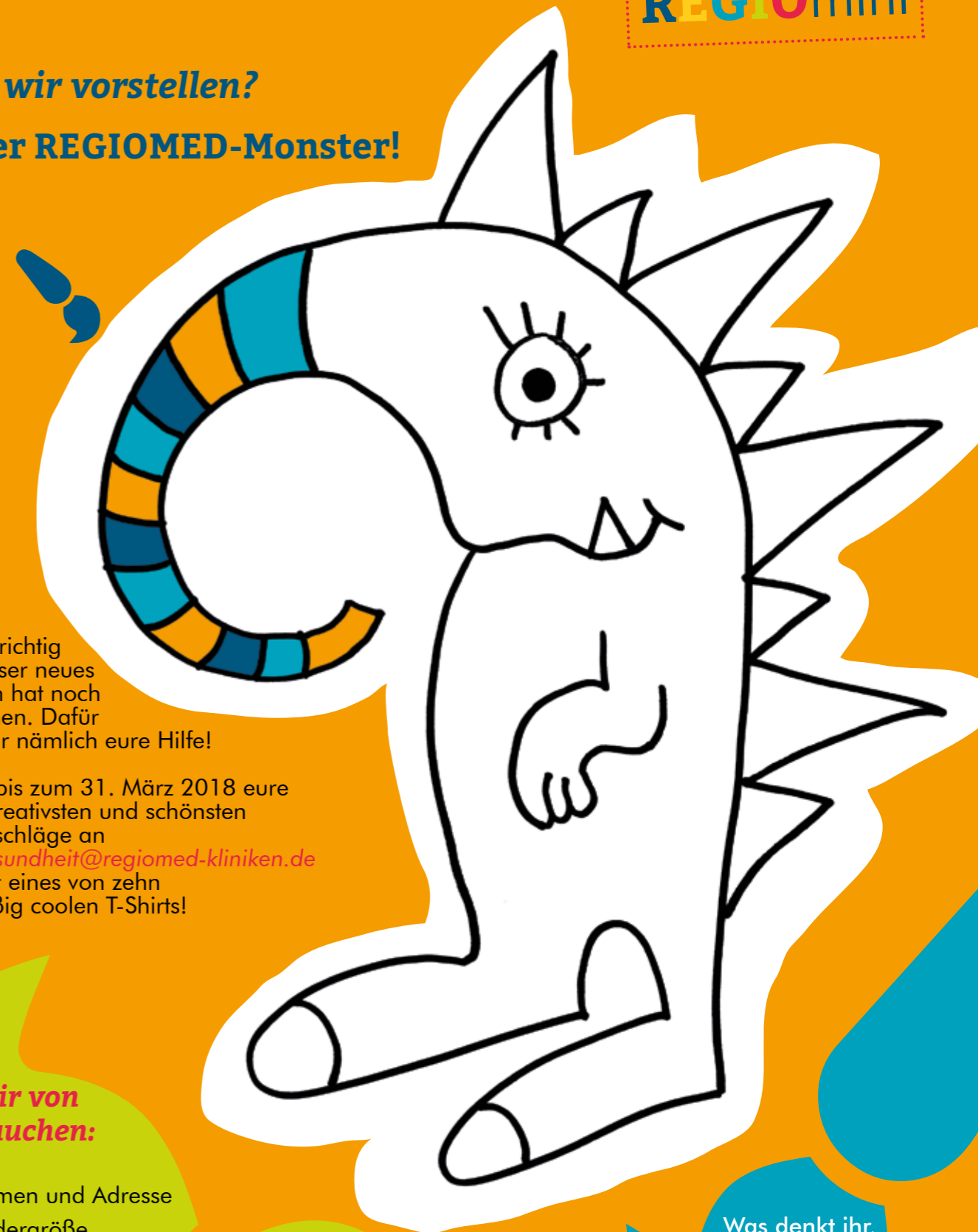
Während wir Deutschen uns zur Begrüßung meist die Hand geben, gibt es bei unseren französischen Nachbarn ein Küsschen rechts, ein Küsschen links. Das hat besonders zur Erkältungszeit einen netten Nebeneffekt: Beim Begrüßungsküsschen ist die Infektionsgefahr bei weitem nicht so hoch wie beim Händeschütteln.



UNSERE KINDERECKE REGIOmini

Dürfen wir vorstellen?

... unser REGIOMED-Monster!



Ja, ihr habt richtig gelesen: Unser neues Maskottchen hat noch keinen Namen. Dafür brauchen wir nämlich eure Hilfe!

Schickt uns bis zum 31. März 2018 eure lustigsten, kreativsten und schönsten Namensvorschläge an lebenundgesundheit@regiomed-kliniken.de und gewinnt eines von zehn monstermäßig coolen T-Shirts!

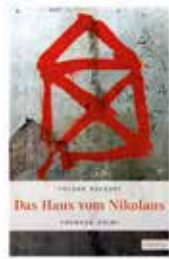
Was wir von euch brauchen:

- Euren Namen und Adresse
- Eure Kleidergröße
- Eure beste Namensidee für unser Monster

Was denkt ihr, welche Farbe steht unserem Monster am besten?

BUCHTIPPS AUS DER REGION

Ob im Winter vor dem Kachelofen oder im Sommer an einem schattigen Plätzchen im Garten – Lesen entspannt und ist gut für die Seele. Auch die REGIOMED-Region ist ein beliebter Schauplatz für zahlreiche Krimis und Romane. Wir wünschen viel Spaß bei der Lektüre!



Volker Backert – Das Haus vom Nikolaus

Landkreis Coburg

Ein Serienmörder wütet im sommerlichen Franken und findet alle seine Opfer auf beliebten Festivals: auf dem Samba-Festival in Coburg, der Bergkirchweih in Erlangen, dem Afrika-Festival in Würzburg und auf dem Bardentreffen in Nürnberg. Seine grausige Visitenkarte: ein in die Haut der Opfer geritztes „Haus vom Nikolaus“.



Helmut Vorndran – Das Alabastergrab

Landkreis Lichtenfels

Kriminalhauptkommissar Haderlein und sein junger Kollege ermitteln im Fall eines ermordeten Fischers. Mit der Zeit tauchen sowohl immer mehr ominöse Fakten um Politik und Kirche, als auch mehr Leichen auf. Und was für merkwürdige Dinge gehen auf Kloster Banz vor? Ein Wettlauf gegen die Zeit durch ganz Nordbayern beginnt.



Katharina Schendel – Die Dunkelgräfin und die Kokosnuss

Landkreis Hildburghausen

Hubertus Schmunk ist gerade in Hildburghausen wegen eines Symposiums über die Dunkelgräfin, als ein Mann auf offener Straße von einer Kokosnuss erschlagen wird. Gemeinsam mit seinem japanischen Freund Takeo Takeyoshi begibt er sich auf die Spuren des Mörders und rutscht dabei immer tiefer in die Geschichte der mysteriösen Gräfin.



Petra Durst-Benning – Die Glasbläserin

Landkreis Sonneberg

Lauscha 1890: Durch den Tod des Glasbläfers Joost Steinmann stehen seine Töchter Johanna, Ruth und Marie plötzlich mittellos da. Doch als ein amerikanischer Geschäftsmann auf die schönen Christbaumkugeln aufmerksam wird, bricht Marie mit allen Regeln und beginnt als erste Frau mit der Kreation von wunderbaren Glaskugeln.



Wörterbuch – Itzgründisches Fränkisch

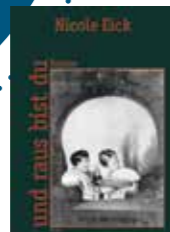
Mundartwortgut, Sprüche, Verse, Weisheiten, Wissenswertes und Merkwürdiges aus den Landkreisen Sonneberg, Coburg, Kronach, Lichtenfels, Hildburghausen und Haßberge

Wie alle mittel- und oberdeutschen Mundarten hat auch die itzgründische bereits seit etwa 800 Jahren Bestand. Mit diesem Wörterbuch ist Karl-Heinz Großmann erstmals eine umfassende Bestandsaufnahme und Darstellung des itzgründischen Wortgutes gelungen.



Nicole Eick – und raus bist du

Franziska Krötzer hat sich das Praktikum im Johanna-Stift einfacher vorgestellt. Sie ist schließlich keine Anfängerin, hat die Vierzig überschritten und studiert Psychologie mehr aus persönlichem Interesse an Biografiearbeit denn aus Not. Aber im Johanna-Stift kreuzen Menschen ihren Weg, deren letzte Ausfahrt „Tod“ heißt. Die Begegnung mit ihnen bringt auch Franziskas dunkles Geheimnis ans Licht.



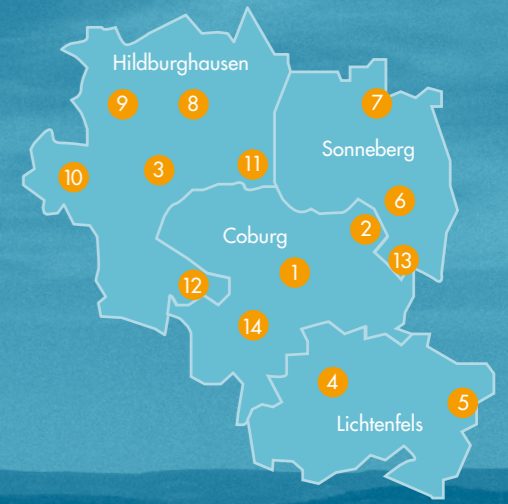
SCHON GEWUSST?

Auch wir haben eine Autorin unter uns: Nicole Eick ist Leiterin des Sozialdienstes am REGIOMED Klinikum Coburg und nebenbei seit vielen Jahren journalistisch und literarisch tätig. Ihr Romandebüt gab sie 2012 mit dem Sozialkrimi „Abfall“, 2016 erschien ihr zweiter Roman „und raus bist du“. Ihr aktuelles Werk „Buchstabensuppe“ erzählt Kurzgeschichten, in denen oft nichts so ist, wie es auf den ersten Blick scheint.

GESUNDHEIT GANZ NAH. WIR SIND DA.

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

www.regiomed-kliniken.de



- 1 REGIOMED Klinikum Coburg
Ketschendorfer Straße 33
96450 Coburg
Tel.: 09561 22-0
- 2 REGIOMED Klinikum Neustadt
Seilersgründchen 8
96465 Neustadt
Tel.: 09568 925-0
- 3 REGIOMED Klinikum Hildburghausen
Schleusinger Straße 17
98646 Hildburghausen
Tel.: 03685 773-0
- 4 REGIOMED Klinikum Lichtenfels
Prof.-Arneht-Straße 2
96215 Lichtenfels
Tel.: 09571 12-0
- 5 REGIOMED MVZ Klinikum Lichtenfels Standort Burgkunstadt
Bahnhofstraße 24
96224 Burgkunstadt
Tel.: 09572 3344
- 6 REGIOMED Klinikum Sonneberg
Neustadter Straße 61
96515 Sonneberg
Tel.: 03675 821-0
- 7 REGIOMED Klinikum Neuhaus
Schöne Aussicht 39
98724 Neuhaus am Rennweg
Tel.: 03679 773-0
- 8 REGIOMED MVZ Schleusingen
Eisfelder Straße 3
98553 Schleusingen
Tel.: 036841 256-55
- 9 REGIOMED MVZ Themar
Georgstraße 2
98660 Themar
Tel.: 036873 6888-0
- 10 REGIOMED MVZ Themar Standort Römhild
Markt 10
98630 Römhild
Tel.: 036948 227910
- 11 REGIOMED MVZ Eisfeld
Kirchplatz 5
98673 Eisfeld
Tel.: 03686 6186-310
- 12 REGIOMED Wohnheim für psychisch Kranke und seelisch Behinderte »Friedrichshall«
Friedrichshaller Straße 85
98663 Bad Colberg-Heildburg | OT Lindenau
Tel.: 036871 283-201
- 13 REGIOMED Seniorenzentrum »Am Kronacher Teich«
Waldstraße 34
96524 Oerlsdorf
Tel.: 036761 500-24
- 14 REGIOMED MVZ Coburg Standort Seßlach
Marktplatz 96
96145 Seßlach
Tel.: 09569 244

www.regiomed-kliniken.de

GESUNDHEIT GANZ NAH.
WIR SIND DA.

