



TITELTHEMA **Belastet im Beruf** Wie die Freien Kliniken wieder auf die Beine helfen)s. 5

SPEZIAL **Fortschritte der Chirurgie** Für mehr Sicherheit und Patientenkomfort)s.11

AUSSERDEM Nierenerkrankungen)s.17 :: Kinder im St. Joseph-Stift)s.18 :: Krankenpflegeschule der Freien Kliniken)s. 20 :: Kinder-Gesundheitstraining im DIAKO)s. 22

EDITORIAL

Fit für die Arbeit

- ⊛ Arbeit kann krank machen – als Berufskrankheit anerkannt ist zum Beispiel Lärmschwerhörigkeit. Doch auch unspezifischere Krankheitsbilder können mit der Arbeit zusammenhängen: Muskel- und Skeletterkrankungen wie zum Beispiel Bandscheibenvorfälle sorgten 2008 allein für knapp ein Viertel aller Arbeitsunfähigkeitstage der gesetzlich krankenversicherten Bundesbürger. Wie die Freien Kliniken Bremen Beschwerden bekämpfen, die das Arbeiten erschweren, ja unmöglich machen können, lesen Sie im Titelthema dieser Gesundheit :) Bremen. Außerdem lernen Sie neue Verfahren in der Chirurgie kennen und erfahren etwas über Projekte für und mit Kindern. Gesundheit :) Bremen ist eines der Projekte der Kooperation von DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus, Krankenhaus St. Joseph-Stift, Roland-Klinik und Rotes Kreuz Krankenhaus. Wir wünschen eine informative Lektüre! ⊛

MEDIZINISCHE SCHWERPUNKTE

Die Freien Kliniken Bremen



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



**DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus
gemeinnützige GmbH**
Gröpelinger Heerstraße 406–408
28239 Bremen
Telefon 0421-6102-0
E-Mail info@diako-bremen.de
www.diako-bremen.de



Krankenhaus
St. Joseph-Stift Bremen

- :: Frauenklinik und Geburtshilfe/
24-Stunden-Kinderarzt
- :: Zertifiziertes Brustzentrum
- :: Augenklinik
- :: Zentrum für Geriatrie und Frührehabilitation
- :: Hals-Nasen-Ohren-Klinik/Schlaf Labor
- :: Allgemein- und Viszeralchirurgie/
Tumorchirurgie/
minimalinvasive Chirurgie
- :: Interdisziplinäres Bauchzentrum
- :: Innere Medizin/Gastroenterologie/
Diabetologie
- :: Klinik für Anästhesiologie und
Intensivmedizin/Schmerztherapie
- :: Klinik für Naturheilverfahren,
Klassische Homöopathie
und Allgemeine Innere Medizin



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



Roland Klinik
Kompetenz in Bewegung

- :: Zentrum für Hand- und Rekonstruktive
Chirurgie
- :: Zentrum für Endoprothetik, Fußchirurgie,
Kinder- und Allgemeine Orthopädie
- :: Zentrum für Schulterchirurgie,
Arthroskopische Chirurgie und Sport-
traumatologie
- :: Wirbelsäulenzentrum
- :: Ambulantes Operieren



Roland-Klinik gemeinnützige GmbH
Niedersachsendamm 72/74
28201 Bremen
Telefon 0421-8778-0
E-Mail info@roland-klinik.de
www.roland-klinik.de

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

In dieser Ausgabe

04 NEUES AUS DEN KLINIKEN

TITELTHEMA

05 Belastet im Beruf

06 »Das Kreuz stärken«

07 Filigrane Wunderwerke – Handchirurgie

08 Mit Hüftprothese wieder auf Streife

09 Fit im Job – Betriebsärzte geben Tipps

10 Rückenschule, Shibashi und Co.

SPEZIAL: FORTSCHRITTE DER CHIRURGIE

11 Hohe handwerkliche Kunst

12 Nebenschilddrüsen auf der Spur

13 »Schön, dass ich keine Narbe habe«

14 »Mit Stromstimulation sicher operieren«

15 Schnelle Notfallhilfe für Schlagadern

16 Minigürtel gegen den grünen Star

FORTSCHRITT & WISSEN

17 Chronische Nierenerkrankungen vermeiden

18 Schnobbls helfen Kindern im Krankenhaus

GESUNDE SYNERGIEN

20 Professionelle Pflege braucht gute Praxis

GESUNDHEIT UND GESELLSCHAFT

22 Mit Power und Pflichten gegen die Pfunde

22 PROMINENTE ANTWORTEN: Wie halten Sie sich fit, Frau Hauffe?

23 KOLUMNE: HAAKS GESUNDE WELT

24 TERMINE UND VERANSTALTUNGEN

Rotes Kreuz Krankenhaus

- :: Chirurgische Klinik: Viszeral- und Unfallchirurgie
- :: Medizinische Klinik: Nieren- und Hochdruckerkrankungen/Dialyse, Gastroenterologie, Diabetologie
- :: Gefäßzentrum Bremen: Gefäßchirurgie und Phlebologie
- :: Institut für klinische Radiologie: Computertomographie, Angiographie mit Stent-Verfahren
- :: Rheumazentrum mit Klinik für Internistische Rheumatologie, Osteologie und Klinik für Orthopädie und operative Rheumatologie, Endoprothetik
- :: Klinik für Anästhesie und Intensivmedizin
- :: Klinik für Schmerzmedizin – Bremer Schmerzzentrum
- :: Ambulantes OP-Zentrum



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

E-Mail info@freieklinikenbremen.de
www.freieklinikenbremen.de

Sie können Gesundheit:) Bremen auch auf www.freieklinikenbremen.de lesen oder als PDF-Datei herunterladen.
Auf Wunsch schicken wir Ihnen gerne ein Exemplar zu.
Kontakt: text+pr, Telefon 0421-56517-24



DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus DIAKO ausgezeichnet

Mit überdurchschnittlichem Erfolg hat das DIAKO bereits zum dritten Mal das Qualitätszertifikat ›Kooperation für Transparenz und Qualität im Gesundheitswesen‹ (KTQ) erhalten. Dieses Gütesiegel bescheinigt dem DIAKO, dass es die hohen Anforderungen der für Krankenhäuser in Deutschland gültigen Qualitätsstandards in vollem Umfang erfüllt. Bundesweit gibt es nur wenige Kliniken, die in der KTQ-Rezertifizierung ein ähnlich gutes Ergebnis erreicht haben. ❖

DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus Frauenklinik: Krebs-Fachtagung

Kurz nach seinem Besuch der internationalen Tagung der ASCO (American Society of Clinical Oncology) in Chicago veranstaltet der Chefarzt der DIAKO-Frauenklinik, Professor Dirk Kieback, am 18. und 19. Juni in einem Veranstaltungszentrum an der Waterfront einen Fachkongress zur Frauenheilkunde. Am Freitag stehen von 15 bis 20 Uhr die Ergebnisse von ASCO auf dem Programm. Weiter geht es an diesem Tag um Neuigkeiten der amerikanischen Gesellschaft für Gynäkologie und gynäkologische Karzinome. Am Sonnabend referieren Mediziner aus ganz Deutschland über Brustkrebs, internistische Onkologie und gynäkologische Onkologie. Die Tagung endet am Sonnabend mit einem Patientenforum zum Thema ›Antihormonelle Therapie und deren Nebenwirkungsmanagement‹. ❖

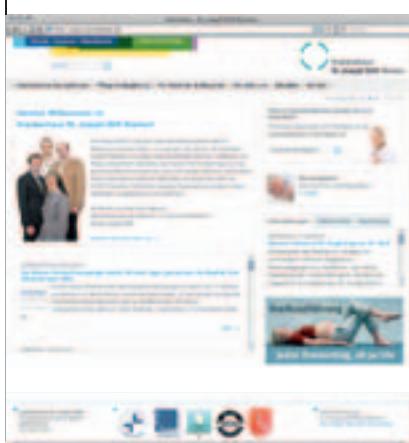
St. Joseph-Stift Neue Abteilungsleitungen Pflege

Nicht nur der ärztlich-medizinische Bereich des St. Joseph-Stift entwickelt sich stetig weiter, sondern auch die Pflege. Am 1. April haben sechs neue Abteilungsleitungen in der Pflege ihre Arbeit aufgenommen. Sie entwickeln neue Konzepte und verbessern die Arbeitsabläufe und Strukturen in den Fachabteilungen. Damit werden die Teamleitungen auf den Stationen entlastet und können sich besser um ihre Kernaufgabe, die Pflege der Patienten, kümmern. ❖



Rotes Kreuz Krankenhaus Rheumatologie wird 25

Am 24. September feiert das Rote Kreuz Krankenhaus (RKK) das 25-jährige Jubiläum der Rheumatologie mit einem Festakt in der Oberen Rathaushalle. Seit 1985 bietet die Rheumatologie im RKK Patienten aus dem gesamten nordwestdeutschen Raum eine spezialisierte Anlaufstelle. Der interdisziplinäre Behandlungsansatz des Rheumazentrums besitzt weithin Modellcharakter: Es vereint das Fachwissen der internistischen und orthopädischen Rheumatologie mit dem der Schmerzmedizin und physikalischen Therapie. ❖



St. Joseph-Stift Neu im Netz: barrierefrei und leicht gemacht

Noch informativer im Internet: Das St. Joseph-Stift hat seine Online-Präsenz unter www.sjs-bremen.de komplett aktualisiert. Der Auftritt hat eine junge, frische Optik erhalten, eine eindeutige Navigation und ist weitgehend barrierefrei. Auch die Suche nach Krankheitsbildern gestaltet sich ab sofort für Internet-Nutzer leicht und übersichtlich. ❖



Roland-Klinik Neuer Pflegedienstleiter

Jens Bergmann übernimmt die Pflegedienstleitung in der Roland-Klinik. Der 40-jährige folgt auf Michael Drube, der die Klinik Ende 2009 verließ. Jens Bergmann ist ausgebildeter Krankenpfleger und diplomierter Pflegetechniker. Seit 2006 leitete er den Pflegedienst und die Verwaltung im Marienstift im thüringischen Arnstadt, einer ebenfalls orthopädisch ausgerichteten Klinik. Nun zieht es den gebürtigen Soltauer wieder zurück in den Norden. Er tritt am 1. Juli 2010 seinen Dienst in der Roland-Klinik an. ❖



BELASTET im Beruf

Früher litten Seeleute unter der Vitaminmangelkrankheit Skorbut, Bergmänner unter einer Staublung. Moderne Berufstätige plagen eher Sehnenscheidenentzündungen, Verspannungen und Rückenschmerzen.

Krankheiten, die durch den Beruf hervorgerufen werden oder ihn zur Last werden lassen, hat es immer schon gegeben. Im Computerzeitalter wird im Sitzen gearbeitet – und das belastet Rücken und Wirbelsäule stärker als Stehen oder Gehen. Außerdem haben Studien ergeben, dass Arbeitsstress der Seele nicht gut tut und körperliche Beschwerden nach sich ziehen kann, wie etwa Rückenleiden oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Welche Behandlungen die Freien Kliniken Bremen anbieten, damit Patienten wieder auf die Beine kommen und nicht berufsunfähig werden, lesen Sie im Titelthema dieser Ausgabe.

»Das Kreuz stärken«

Sitzende Tätigkeiten belasten die Bandscheiben. Das DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus, Kompetenzzentrum mit orthopädischer Notfallaufnahme, setzt bei Bandscheibenvorfällen zunächst auf konservative Behandlung. Operiert wird nur mit einem kleinen Schnitt, berichtet Chef-Unfallchirurg Dr. Martin Lewandowski.

·: Gesundheit:)Bremen: Herr Dr. Lewandowski, warum ist es so ein Kreuz mit dem Kreuz?

Dr. Martin Lewandowski, Leiter der Unfall- und Wirbelsäulenchirurgie: Nun ja, aus Sicht der Evolution ist der aufrechte Gang noch ein recht junges Phänomen. Damit geht eine deutlich höhere Belastung der Wirbelsäule als bei den Vierfüßern einher. Eine weitere wesentliche Ursache für Rückenschmerzen und Bandscheibenbeschwerden ist unsere Lebensweise.

Das heißt?

Viele Menschen arbeiten im Sitzen und haben auch sonst wenig Bewegung. Eine sitzende Tätigkeit bedeutet für die Bandscheiben eine höhere Belastung als eine moderate körperliche Betätigung. Ich spreche hier natürlich nicht vom Eisenflechter. Aber auch Verspannungen und seelisch-psychologische Belastungen wie Stress auf der Arbeit können zu Rückenproblemen führen.

Das sagen Sie als Schulmediziner?

Das ist mittlerweile auch bei unsereinem unbestritten.

Was kann man tun, wenn es zu einem Bandscheibenvorfall gekommen ist?

Wir versuchen zunächst, alle nicht-operativen Maßnahmen auszuschöpfen. Dies gelingt in rund 90 Prozent der Fälle. Wenn der Patient keine Lähmungserscheinungen oder Taubheitsgefühle hat, behandeln wir ihn mit Schmerzmitteln und Physiotherapie. Gerade Bewegung ist gut für den Rücken. Wichtig ist, dass der Patient seinen Lebensstil ändert, sich vernünftig bewegt und Sport treibt. Tägliche Rückengymnastik von 20 Minuten ist besser als einmal die Woche ins Fitnessstudio zu gehen.

Sie sehen, der größte Feind dabei, einen Bandscheibenvorfall zu überwinden und einem weiteren vorzubeugen, ist der innere Schweinehund.

Auch Muskelaufbau ist wichtig. Dabei dürfen die Bauchmuskeln nicht vernachlässigt werden.

Warum nicht?

Sie müssen sich das so vorstellen, dass die Wirbelsäule vorne und hinten verspannt ist. Die Bauchmuskeln zählen zu den Muskeln, die den Rücken stabilisieren.

Wann ist es mit Turnen nicht mehr getan?

Wenn der Bandscheibenvorfall etwa auf eine Nervenwurzel drückt und der Patient Lähmungserscheinungen hat oder das Rückenmark abgequetscht wird, operieren wir. Dank Kernspintomografie können wir den Vorfall exakt orten und mit einem kleinen Schnitt schonend operieren. Nach etwa vier Wochen kann der Patient in aller Regel zurück in den Beruf. Aber auch nach der Operation gilt, dem inneren Schweinehund Paroli zu bieten und auf vernünftige Bewegung und Sport zu setzen. ·: hai



Dr. Martin Lewandowski, Spezialist für Wirbelsäulen- und Unfallchirurgie, behandelt bei akuten und chronischen Beschwerden und bei Verschleißerscheinungen.

Spezialisten für anspruchsvolle Handoperationen (von links): Dr. Ingo Arnold (RKK) und Dr. Hans-Joachim Bauer (Roland-Klinik).



Filigrane Wunderwerke

Wenn die Finger erkranken, wird Arbeiten unmöglich – oder zur Qual. In der Roland-Klinik und im Rotes Kreuz Krankenhaus wird Betroffenen geholfen.

Am Computer schreiben, Waren verpacken, Hände schüttern: Unsere fünf Finger leisten vielfältige Dienste, und entsprechend kompliziert sind ihre 15 Gelenke. Denn anders als zum Beispiel das Sprunggelenk sind Fingerknöchel und Mittelgelenke nicht reine Scharniere zum Beugen oder Strecken. Vielmehr können sie sich verdrehen und abwinkeln, wobei Bänder fein abgestimmt die Führung übernehmen müssen.

»Finger sind filigran und die Arbeit daran anspruchsvoll«, sagt Dr. Hans-Joachim Bauer, Chefarzt der Handchirurgie in der Roland-Klinik. Er sieht in dem auf den Bewegungsapparat spezialisierten Haus die vielfältigsten Schädigungen: ob von Verschleiß (Arthrose) befallene Gelenke oder bei Stürzen gebrochene Hände.

Auch im Rotes Kreuz Krankenhaus beschäftigen geschädigte Finger die Ärzte – aus rheumatologischer Sicht. »Hat ein Mensch Rheuma, sind zu 80 Prozent neben dem Handgelenk die Fingergrundgelenke, also die Fingerknöchel, mitbetroffen«, erklärt Dr. Ingo Arnold, Chef der Klinik für Orthopädie und operative Rheumatologie.

So unterschiedlich die Ursachen, so ähnlich die Therapien, über die sich die Mediziner zum Beispiel im Qualitätszirkel Rheumatologie austauschen. Müssen die Ärzte der Roland-Klinik beispielsweise wegen Arthrose behandeln, »spritzen sie zunächst Cortison gegen die Schmerzen und die Schwellung des Gelenks durch zu viel

Gelenkschmiere, die Synovia. Sie entsteht bei einer Erkrankung und kann dazu führen, dass Bänder überdehnen«, so Bauer.

IM ERNSTFALL GELENKERSATZ

Notfalls entfernen die Chirurgen geschädigtes Gewebe operativ, lösen verkürzte Bänder und verstärken oder ersetzen überdehnte Bänder. In ernsten Fällen bauen sie einen Gelenkersatz ein. »Der ›Swanson-Spacer‹ ist dafür der Goldstandard«, sagt Bauer. Das zierliche Gebilde aus Kunststoff, das zwischen die Knochenenden gesetzt wird und schmerzhaftes Reiben verhindert, verwendet auch Ingo Arnold, wenn nichts anderes mehr hilft. Rheuma in Fingern oder Hand verläuft schleichend, zerstört nach und nach aber die Gelenkkapsel-Band-Stabilisatoren und den Knorpel. Das verursacht Schmerzen und Fehlstellungen, die Finger sind nicht mehr gut beweglich.

Medikamente sind auch bei Rheuma Basis der Behandlung, und sie werden immer besser. »Beim Einsetzen eines Spacers ist das Ergebnis sehr von der konsequenten Nachbehandlung abhängig«, betont Arnold. So müssen Patienten Krankengymnastik machen und oft rund acht Wochen eine spezielle Schiene tragen. Eine lange Zeit – doch einen Trost haben Betroffene: »Patienten müssen nach solchen Operationen nur drei bis vier Tage auf der Station bleiben«, sagt Hans-Joachim Bauer. : iz

Mit Kurzschaft-Hüftprothese wieder auf Streife

Nicht nur Senioren benötigen manchmal eine neue Hüfte. Im DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus hilft man damit auch jüngeren und erhält ihnen so die Berufstätigkeit.

⚡ Lange war die angeborene Fehlstellung seiner Hüfte unerkannt geblieben. Doch dann machte sie Bernd Junker zusehends das Leben schwer – denn sie hatte eine Arthrose begünstigt, die zu immer stärkeren Schmerzen, einem Haltungsschaden und Hinken führte. Ein schleichender Prozess. »Irgendwann hat meine Frau gesagt, >du gehst ganz schief«, erinnert sich der Polizeibeamte.

»Mitte des letzten Jahres konnte ich mir keine Socken mehr selbst anziehen oder die Schuhe zubinden«, so der 47-Jährige. Auch bei seiner Arbeit als Polizist in Achim sei er eingeschränkt gewesen: »Ich hätte niemanden mehr verfolgen können.« Wegen der starken Schmerzen musste er auch die Schreibtischarbeit immer wieder unterbrechen.

Die Empfehlung einer befreundeten Orthopädin brachte ihn dann zum DIAKO. »Ich hatte von Beginn an ein gutes Gefühl und nach dem Gespräch mit dem Arzt auch keinerlei Bedenken wegen des künstlichen Hüftgelenks«, sagt er. Und: »Ich glaube, dass es falsch ist, zu sagen: Je später eine Prothese, desto besser. Ich habe deutlich an Lebensqualität gewonnen. Und in meinem Alter klappt es auch mit der Heilung und dem Muskelaufbau viel schneller.«

Das bestätigt Professor Dr. Michael Bohnsack, Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie im DIAKO. »Auch ein Aspekt: Bei jüngeren Menschen lässt sich durch den Ersatz eines Knie-, Hüft- oder Schultergelenks eine drohende Berufsunfähigkeit abwenden.«

MUSKULATUR MUSS NICHT ZERSCHNITTEN WERDEN

Die Operationsverfahren sind zudem viel schonender geworden, betont Bohnsack, und tatsächlich hat Junker nur eine gerade mal zehn Zentimeter lange Narbe. Die Ärzte operierten ihn gewebeschonend minimalinvasiv: Die gesamte Muskulatur an der Hüfte blieb intakt. Eine anspruchsvolle Methode, die aber ohne den Schnitt durch die seitlichen Muskeln auskommt, wie er immer noch oft praktiziert wird.

Bei der OP bekam Junker eine zementfreie Kurzschaftprothese samt Pfanne, sodass dank des kurzen Schaftes nur wenig vom Oberschenkelknochen weggenommen werden musste. Im Übrigen halten moderne Kurzschaftprothesen Bohnsack zufolge inzwischen genauso lang wie die längeren, nämlich im Durchschnitt 15 bis 20 Jahre.

Bernd Junker ist froh, dass er diesen Weg gewählt hat. Die Schmerzen sind weg, er geht nicht mehr schief – und hat sogar schon wieder das Tanzbein geschwungen. Auch im Dienst ist er wieder. Und zwar so fit, dass er seinen Schreibtischjob derzeit gegen einen bei der Schutzpolizei eingetauscht hat, wo er für einen Optimierungsprozess verantwortlich ist. ⚡ hai

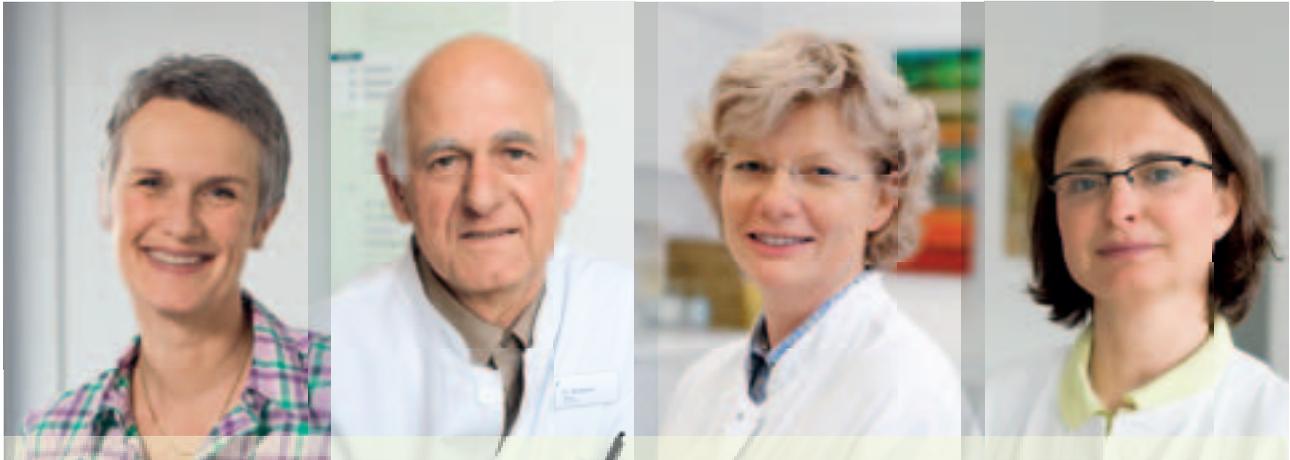


Professor Dr. Michael Bohnsack erklärt Bernd Junker den Aufbau der Kurzschaftprothese, wie sie bei Junker eingesetzt wurde. Der Gelenkersatz ist ähnlich aufgebaut wie ein Hüftgelenk, und sein Schaft ist um etwa zwei Drittel kürzer als der einer herkömmlichen Prothese.



Fit im Job

Die Betriebsärztinnen und -ärzte der Freien Kliniken Bremen geben Tipps für ein gesundes Arbeitsleben.



Die Betriebsärztinnen und -ärzte der Freien Kliniken Bremen (von links): Dr. Verena Hartig/DIAKO, Dr. Slavko Kerezovic/Roland-Klinik, Cordula Hamacher/Rotes Kreuz Krankenhaus und Bettina Meyer/St. Joseph-Stift.

Dr. Verena Hartig, DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus:

Sind Familie und Freundeskreis intakt, fällt es leichter, den Arbeitsanforderungen gerecht zu werden. Bei einem schwierigen Privatleben können die Belastungen krank machen. Sehr wichtig ist darum, dass Sie sich außerhalb Ihres Berufes mit Hingabe anderen Dingen widmen: ob Hobby, Sport, Familie oder Freundeskreis. So laden Sie Ihre Akkus wieder auf. Ein erfülltes und aktives Privatleben ist eine gute Prävention gegen das Ausbrennen. Und gehen Sie achtsam mit sich um: Schlafstörungen oder dauernde Kopfschmerzen können Alarmsignale sein. Dann gilt es, sich Hilfe zu holen. Ein guter Ansprechpartner ist natürlich der Betriebsarzt, der auch die Arbeitsanforderungen und -abläufe kennt.

Dr. Slavko Kerezovic, Roland-Klinik:

Schreibtisch- und Computerarbeit können zu massiven Verspannungen in Nacken und Schultern führen. Hier zwei einfache Übungen zur Entspannung, die Sie nacheinander dreimal am Tag jeweils zehnmal wiederholen sollten. Erstens: Sie sitzen aufrecht am Schreibtisch und legen die Handgelenke locker auf die Tischkante. Nun ziehen Sie die Schulterblätter zusammen, halten die Spannung einige Sekunden und lockern die Schulterblätter wieder. Zweitens: Sie sitzen aufrecht am Schreibtisch. Neigen Sie den Kopf zum Brustbein (»Doppelkinn machen«). Legen Sie die linke Hand auf den Hinterkopf und drücken Sie ihn in die linke Hand.

Cordula Hamacher, Rotes Kreuz Krankenhaus:

Zeitdruck, nicht klar definierte Aufgaben, aber auch ein schlechtes Betriebsklima können Stress verursachen. Sie schonen sich, indem Sie Ihre Arbeit und das Leben positiv sehen. Zum Beispiel können Sie sich mehrfach am Tag positive Erinnerungen ins Gedächtnis rufen. Zudem tun Sie sich etwas Gutes, wenn Sie auch im Job auf Ihre Ernährung achten. Also: ausreichend trinken, etwa zwei Liter pro Tag, vor allem ungesüßte, kohlenstoffarme Getränke. Und fünfmal am Tag Obst oder Gemüse essen. Am besten bringen Sie von Zuhause etwas zu essen zur Arbeit mit, wobei die Nährstoffe ausgewogen sein müssen. Lecker: ein Vollkornbrot mit einem Salatblatt und einem nicht zu fettreichen Belag.

Bettina Meyer, St. Joseph-Stift:

Wenn Sie am Bildschirm arbeiten, sollten Sie Ihre Augen regelmäßig vom Betriebs- oder Augenarzt untersuchen lassen. Wichtig: Ihr Arbeitsplatz muss gut und gleichmäßig ausgeleuchtet sein. Vermeiden Sie, dass das Licht Sie blendet. Pausen und Bewegung entspannen die Augen. Schon ab und zu ein Gang zum Kopierer hilft. Eine gute Erholung: Reiben Sie Ihre Handflächen warm, und legen Sie die Hände auf die geschlossenen Augen. Genießen Sie zwei Minuten Dunkelheit und Wärme. Super für zwischendurch: Den Blick aus dem Fenster bewusst ins Ferne schweifen lassen oder herzhaft gähnen, das kurbelt die Produktion von Tränenflüssigkeit an. : bmb

Rückenschule, Shibashi und Co.

Die Freien Kliniken Bremen bieten besondere Kurse an, mit denen sich Stress, Verspannungen und chronischen Schmerzen begegnen lässt.

Im umfangreichen Gesundheitsprogramm des DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus wenden sich viele Kurse direkt an Menschen im Berufsleben – bei Wirbelsäulengymnastik und Pilates zur Rückenschulung angefangen. »Ausstieg aus dem Hamsterrad« sind zwei Kurse überschieden, in denen es um gesunde Ernährung und Ausdauertraining zum Stressabbau geht.

Shibashi, eine Form der alten chinesischen Technik Qigong, will durch sanfte Bewegung körperliche und geistige Gesundheit vermitteln. Dabei lernen Interessierte 18 einfache Bewegungsübungen.

Menschen an Bildschirmarbeitsplätzen leiden häufig an Augenbrennen oder verschwommenem Sehen. Ihnen bietet das Haus unter anderem ein Training mit sanften und entspannenden Bewegungsübungen an.

»Entspannte Schulter, gelöster Nacken« heißt ein Kursus im St. Joseph-Stift zu Bewegungs- und Dehnungsübungen, die sich in den Alltag integrieren lassen. Zu dem vielseitigen Kursangebot gehören auch ein Rücken- und Haltetraining oder die Alexander-Technik, die ebenfalls bei Rücken- sowie bei Gelenkschmerzen helfen kann. Teilnehmende lernen dabei unter anderem, eigene Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten zu beobachten und zu verbessern.

Zu systematischer Entspannung verhilft die Progressive Muskelentspannung nach dem US-amerikanischen Arzt und Physiologen Edmund Jacobsen. Dabei werden Muskeln nach und nach auf Kommando angespannt und wieder gelöst. Bei genug Übung können Teilnehmende sogar Verspannungen frühzeitig erkennen und selbst lösen.

An Rheumakranke wenden sich die Wasserfitness-Kurse des Bremer Landesverbandes der Deutschen Rheumaliga zum Beispiel im Bewegungsbad der Roland-Klinik. Ziele sind unter anderem Bewegungsverbesserung und Schmerzminderung. Die verschreibungspflichtigen Kurse

tun offenbar den Teilnehmern gut – denn viele besuchen und bezahlen sie auch dann weiter, wenn die Krankenkasse die Kosten nicht mehr übernimmt.

Auch im Rotes Kreuz Krankenhaus schließlich wird im Wasser geturnt – unter dem Motto »Spiel und Spaß im Wasser«. Im Bewegungsbad der Klinik veranstalten Physiotherapeuten mit den Teilnehmern Spiele und Übungen, die sich die Eigenschaften des Wassers wie zum Beispiel Thermik, Wärme, Widerstand und hydrostatischen Druck zunutze machen. So dienen die Kurse dem Muskelaufbau und der Kräftigung ebenso, wie sie das Herz-Kreislauf-System aktivieren – oder einfach nur entspannen.

• bmb

Mit der richtigen Haltung das Kreuz entlasten. Lernen, wie man sich gut entspannt. In der Gruppe geht's leichter.



Weitere Information zum Beispiel im Internet:

www.diakobremen.de/angebote__programm.php
www.roland-klinik.de/birth
www.rotekreuzkrankenhaus.de/Bewegungsbad
www.sjs-bremen.de/de/aktuelles/kursangebote.html
www.bremen.rheuma-liga.de



HOHE HANDWERKLICHE Kunst

Immer bessere Diagnostik, immer feinere Operationsinstrumente, eine immer exaktere Überwachung von Eingriffen am Bildschirm: Der medizinische Fortschritt hat viele Facetten, die die Sicherheit und das Wohlbefinden der Patienten erhöhen.

Auch die Chirurgie entwickelt sich rasant. Für Operationen beispielsweise an Gefäßen, Organen oder Gelenken reichen Chirurgen heute vielfach wenige kleine Schnitte. Das senkt den Blutverlust, hinterlässt kaum sichtbare Narben, und Patienten können viel schneller wieder nach Hause zurückkehren als früher.

Chirurgie: Das aus dem Griechischen stammende Wort bedeutet so viel wie ›handwerkliche Kunst‹. In den Freien Kliniken Bremen betreiben Operateure sie auf modernstem Niveau. Die Chirurgen bewältigen dramatische Komplikationen wie den Riss einer Schlagader in der Brust, der früher stets ein Todesurteil war. Sie können Menschen besser vor einer der häufigsten Erblindungsursachen bewahren. Dank neuer Überwachungsverfahren sind Wirbelsäulenoperationen weit weniger gefährlich und belastend für die Patienten. Die Nebenschilddrüsen lassen sich gezielt so operieren, dass das Risiko sinkt, die Stimmbänder zu verletzen.

Aktuelle Themen und Trends der Chirurgie in den Freien Kliniken Bremen: Informationen auf den folgenden Seiten.

Nebenschilddrüsen auf der Spur

Die linsengroßen Nebenschilddrüsen liegen bei jedem Menschen anders. Ein neues Verfahren hilft den Chirurgen im St. Joseph-Stift, sie ohne großen Eingriff zu finden.

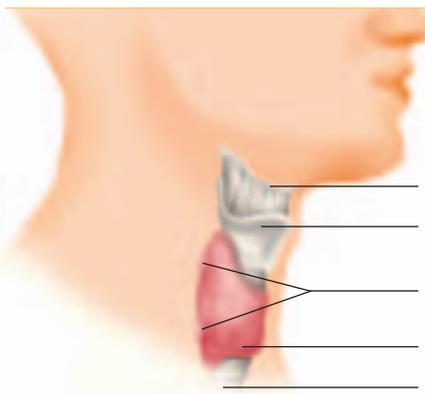
∴ Nebenschilddrüsenenerkrankungen sind selten. Bei einer Nebenschilddrüsen-Überfunktion ist in über 90 Prozent aller Fälle nur eine von vier Nebenschilddrüsen vergrößert. Bei einer Standard-Operation untersucht der Chirurg während des Eingriffs alle vier Nebenschilddrüsen, um die erkrankte Drüse zu finden. Ein Verfahren, das die Operation in die Länge zieht, eine größere Narbe am Hals hinterlässt und zu Stimmbandschäden führen kann. Deshalb versuchen einige Chirurgen, vor der Operation die Lage des betroffenen Organs mittels Ultraschall zu bestimmen. Doch auch diese Diagnostik hat Schwächen, wenn ein Patient etwa zusätzliche Knoten in der Schilddrüse hat. In der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie des St. Joseph-Stift wird deshalb seit zwei Jahren ein neues Verfahren während der Operation angewendet: MIRP – die Abkürzung steht für nuklearmedizinisch geführte minimalinvasive Nebenschilddrüsenentfernung.

SENSOR REAGIERT AUF STRALUNG

»Zusätzlich zur ersten Positionsbestimmung per Ultraschall bekommen unsere Patienten vor dem Eingriff eine Spritze mit schwach radioaktivem Stoff, der die betroffene Nebenschilddrüse anzeigt«, erklärt Chefarzt Privatdozent Dr. Wolfgang Sendt. Während der Operation fährt der Chirurg mit einem Sensor am Hals des Patienten entlang, der die abgegebene Strahlung misst. Sobald er eine Stelle erreicht, bei der die Strahlung einen Grenzwert überschreitet, erzeugt das Messgerät ein Geräusch. So lässt sich die betroffene Nebenschilddrüse deutlich sicherer finden als durch Ultraschall allein.

»Dann reicht ein kleiner Schnitt am Hals aus, um das Organ zu entfernen«, so Sendt. »Zur Bestätigung der Diagnose misst unser OP-Team während der Operation den Parathormonspiegel, der bei einer Nebenschilddrüsen-überfunktion erhöht ist. Nach dem Entfernen der betroffenen Nebenschilddrüse sinkt dieser sofort. Außerdem schicken wir das entnommene Gewebe noch während der Operation zur Pathologie. Nach etwa 20 Minuten haben wir dann die endgültige Bestätigung, ob die entnommene Nebenschilddrüse betroffen war.«

Wegen der positiven Erfahrungen operiert Sendt heute nahezu ausschließlich mit dem MIRP-Verfahren: Es verkürzt die Operationszeit, zudem sind der Hautschnitt und die spätere Narbe deutlich kleiner. Das Gewebe rund um die anderen Nebenschilddrüsen wird geschont. Und es gibt kein Risiko, den Stimmbandnerv der nicht betroffenen Seite zu schädigen. Das wichtigste Argument für die meisten Patienten ist, dass sie schon nach zwei Tagen ohne Beschwerden nach Hause zurückkehren können. ∴ so



Die Nebenschilddrüsen von der Seite

Zungenbein

Schilddrüse
(Teil des Kehlkopfes)

Nebenschilddrüsen

Schilddrüse

Luftröhre

Kurz & Knapp: Nebenschilddrüsen – Funktion/Überfunktion

Die menschlichen Nebenschilddrüsen liegen versteckt hinter der Schilddrüse, zwischen Stimmbandnerven und Halsschlagader, und bei jedem etwas anders. Die meisten Menschen haben vier Nebenschilddrüsen. Die Epithelkörperchen, wie diese Organe auch genannt werden, bilden das Parathormon, das den Kalziumspiegel im Körper reguliert.

Bei einer Überfunktion, dem primären Hyperparathyreoidismus, bildet meist eine der Nebenschilddrüsen zu viel Parathormon. Die Folgen lassen sich aus einer alten medizinischen Eselsbrücke ableiten: Stein-Bein-Magen-Pein. Denn Nierensteine, Knochenbrüche/Osteoporose und Magengeschwüre galten früher als Hinweis auf die Erkrankung.

Chefarzt Privatdozent Dr. Wolfgang Sendt





Silvia Wetjen konnte nur vier Tage nach ihrer großen Operation entlassen werden, weil sie in der Abteilung von Professor Dr. Dirk G. Kieback mit einer neuen Methode operiert worden war.

»Schön, dass ich keine Narbe habe«

Eine Gebärmutter-Operation belastet jede Frau. Mit einer neuartigen Methode können Spezialisten in der Frauenklinik des DIAKO aber die Risiken großer Eingriffe vermeiden: Dank SILS benötigen sie nur einen Einstich.

Bei der Single Incision Laparoscopic Surgery, kurz SILS, stechen Operateure durch den Nabel – früher mussten sie an drei bis fünf Stellen die Bauchdecke durchdringen. Die Ärzte können so auch größere Operationen im Bauchraum, wie das Entfernen von Eierstöcken, Gebärmutter, Zysten und Tumoren, ausführen.

In Deutschland wird die Methode erst seit dem Frühjahr 2009 praktiziert, sagt Professor Dr. Dirk G. Kieback, Chefarzt der Frauenklinik im DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus. In Bremen ist die von ihm geführte Klinik die bislang einzige, die diese Methode anbietet. Seit September 2009 hat das Team knapp 20 SILS-Operationen ausgeführt und dabei Patientinnen Gebärmutter, Eierstöcke, Eileiter oder Tumore entfernt.

In den Bauchnabel wird dabei ein so genannter Trokar – ein Hohlkörper – eingeführt, durch den eine Kamera und flexibel abwinkelbare Spezialinstrumente geschoben werden. Eine besonders schonende und Risiken senkende Methode, die sich vor allem für Menschen mit Begleiterkrankungen wie Herz- und Kreislaufschwäche, Diabetes oder Bluthochdruck und Übergewicht eignet. Der Blut-

verlust ist minimal, zudem vermeidet die Technik Narben und vermindert die Schmerzen nach dem Eingriff.

Keine Schmerzen nach der OP: Diese Erfahrung hat auch Silvia Wetjen (42) gemacht, deren Gebärmutter im Januar durch den Bauchnabel entfernt wurde. »Wenn ich meinen Bauch ansehe, habe ich praktisch das Gefühl, dass nichts geschehen ist. Mir fehlt nichts. Ich hatte keine Schmerzen und war lediglich etwas benommen von der Narkose. Es ist natürlich auch schön, dass ich keine Narbe habe.« Und: Nur vier Tage nach dem Eingriff konnte Silvia Wetjen wieder nach Hause zurückkehren.

»Die SILS-Methode entwickelt sich dank immer beweglicherer Geräte derzeit rasant weiter«, sagt Chefarzt Kieback. Er selbst gehört zu einem weltweit agierenden sechsköpfigen Expertenrat, der aus Sicht der Praktiker Impulse für die Verfeinerung der Instrumente gibt. Darum erhält das DIAKO als erste Klinik in Deutschland immer die neuesten Instrumententypen. Der Mediziner versichert aber: »Trotz des Interesses an der technologischen Entwicklung stehen bei uns Vorsicht und Sicherheit an erster Stelle.«

»Mit Stromstimulation sicher operieren«



Moderne Medizintechnik erspart Patienten das Aufwachen während der Wirbelsäulen-OP.

Bei Wirbelsäulen-Operationen überwachen die Orthopäden in der Roland-Klinik die einwandfreie Funktion von Nerven und Rückenmark mit Neuromonitoring. Der Chefarzt des Wirbelsäulenzentrums, Dr. Zsolt Fekete, erklärt die Vorteile der computergesteuerten Kontrolle.

:: *Gesundheit:)Bremen: Was genau ist Neuromonitoring?*

Dr. Zsolt Fekete: Damit können wir Unsichtbares sichtbar machen. Während der Wirbelsäulen-Operation überprüfen wir mit Klebe-Elektroden an Beinen oder Armen die Funktion von Nerven und Rückenmark.

Wie funktioniert das?

Über die Elektroden, die fortlaufend kleine Stromimpulse an die Arm- oder Beinmuskeln senden. Das Gerät schlägt Alarm, sobald die Funktion auch nur im Geringsten beeinträchtigt wird. Für den Operateur bedeutet das zum Beispiel, dass ein Instrument zu nah am Rückenmark arbeitet. So können wir die unsichtbaren, aber sensiblen Stellen sicher kontrollieren und gegebenenfalls korrigieren.

Welche Konsequenzen gäbe es ohne Kontrolle?

Operationen an der Wirbelsäule sind hoch sensibel. Wir arbeiten dicht am Rückenmark, können aber nicht alles einsehen. Wenn zum Beispiel eine Krümmung chirurgisch korrigiert und dabei die Blutzufuhr versehentlich gekappt wird, droht eine Lähmung.

Wie wurde früher überprüft, ob alles richtig sitzt? Neuromonitoring gibt es seit einigen Jahren.

Bisher war das System aber so kompliziert, dass nur Neurologen es bedienen konnten und die Einstellungen bis zu zwei Stunden dauerten. Heute ist die Software so weit entwickelt, dass wir das Gerät selbst bedienen können und komplizierte Einstellungen entfallen.

Welche Vorteile hat der Patient dadurch?

Bei Wirbelsäulen-Operationen wurde früher sicherheitshalber mit »wake-up« gearbeitet. Der Patient wurde während der OP aufgeweckt und musste zum Beispiel seine Beine bewegen. So konnten wir sehen, ob es Beeinträchtigungen gibt. Der Patient spürte zwar keine Schmerzen, aber unangenehm war das trotzdem. Mit dem Neuromonitoring ist das nicht mehr nötig. Wir sehen anhand der Stromstimulation, ob etwas eingeklemmt ist oder nicht. Und können so sicher operieren.

Bei welchen Eingriffen wird Neuromonitoring eingesetzt?

Bei Deformitätenkorrekturen, Kyphose oder Skoliose – also Verkrümmungen des Rückgrats – und bei allen Eingriffen, bei denen zum Beispiel Schrauben eingearbeitet werden, wie bei einer Versteifung. Und selbstverständlich kommt es immer dann zum Einsatz, wenn das Risiko einer Rückenmarksverletzung besteht. Ein Beispiel sind Eingriffe an der Halswirbelsäule. Geht hier etwas schief, droht halsabwärts eine Lähmung.

Ist das Computerprogramm denn sicher?

Ja, ansonsten würden wir es definitiv nicht nutzen. Wir arbeiten seit einem halben Jahr mit einem Gerät der zweiten Generation. Die erste Geräte-Generation kam vor etwa drei Jahren auf den Markt und wurde ausgiebig und sehr erfolgreich getestet. :: yb



Dr. Zsolt Fekete, Chefarzt des Wirbelsäulenzentrums der Roland-Klinik.



Gefäßchirurgie-Chef Dr. Burkhard Paetz und Radiologin Sabine Bircks besprechen mit Gerda Krampitz ihren Befund.



Die Röntgenaufnahme zeigt das feine Netz des eingesetzten Stents in der Brustschlagader.

Schnelle Notfallhilfe für Schlagadern

Wenn eine lebenswichtige Ader reißt, können nur modernste Methoden den Patienten retten. Das Rote Kreuz Krankenhaus (RKK) hat damit in Bremen die größte Erfahrung.

»Ich hatte gerade einmal von meinem Brötchen abgebissen – da kamen die Schmerzen.« Gerda Krampitz erinnert sich genau an diesen Tag im Februar, der mit einer Notoperation im RKK endete. Sie hatte damals den Notarzt gerufen. Der wies die 85-Jährige umgehend ein.

Im RKK besteht schon seit Jahren das zertifizierte Gefäßzentrum Bremen, das die erste Klinik für Gefäßchirurgie in Bremen und den Bereich Interventionelle Radiologie umfasst. Die Gefäßchirurgen und Radiologen sehen neben häufigen Blutgefäßerkrankungen auch seltene Krankheitsbilder. Als Gerda Krampitz eintraf, klagte sie über heftige Schmerzen in Brust und Rücken. Nach einem Computertomogramm waren die Ärztinnen und Ärzte sicher: Die Hauptschlagader im Brustraum war gerissen.

Eine Ruptur der Brustschlagader gehört zu den besonders bedrohlichen Notfällen, denn dabei ergießt sich Blut in den Brustkorb. Früher war dies stets ein Todesurteil. »Heute gibt es moderne, nur in Zentren wie unserem angewandte Behandlungsmethoden, die die Überlebenschance verbessern«, erklärt Dr. Burkhard Paetz, Chefarzt der Gefäßchirurgie und Leiter des Gefäßzentrums. Aufgrund der wachsenden Lebenserwartung nehmen solche Erkrankungen immer mehr zu. »Gerda Krampitz hatte Glück im Unglück – der Riss war bei ihr nicht so groß. Sie kam noch rechtzeitig zu uns.«

Mit mehr als 100 Operationen an der Hauptschlagader

jährlich hat das RKK die größte Erfahrung in Bremen. Dennoch sind sie unter Zeitdruck besonders schwierig. Die Gefäßmediziner führen dabei mithilfe eines Applikators einen Schlauch aus Kunststoff und Draht – einen Stent – über die Leistenbeuge in die Aorta ein. Vorsichtig schieben sie die Gefäßprothese durch die Schlagader bis über den Riss hinaus. Dort öffnen sie den Stent so, dass er die beiden Enden der gerissenen Aorta überbrückt.

ENGE ZUSAMMENARBEIT DER DISZIPLINEN

Die Millimeterarbeit erfordert enge Zusammenarbeit von Gefäßchirurgen und Radiologen. »Wir müssen den Patienten während der gesamten Prozedur engmaschig durchleuchten, damit wir genau sehen, wo wir den Stent platzieren«, erklärt Sabine Bircks, leitende Ärztin der Interventionellen Radiologie im Gefäßzentrum Bremen.

Nur Tage nach der Operation sitzt Gerda Krampitz in ihrem Bett und staunt, als ihr die Ärzte die Behandlungsmethode erläutern. Überwiegend sind jedoch Männer betroffen, erklärt Paetz. Meist leiden sie an einer Erweiterung der Aorta, einem Aneurysma. Läuft in die immer größer werdende Ausstülpung der Gefäßwand zuviel Blut, kann der Druck so steigen, dass die Wand reißt. Solche Ausstülpungen entstehen überwiegend in der Bauchaorta, in zehn Prozent der Fälle aber auch im Brustraum. Oft liegt die Neigung zu Aneurysmen in der Familie. Ein wichtiger Risikofaktor ist auch Bluthochdruck. : iz

Minigürtel gegen den grünen Star

Das Glaukom ist eine der häufigsten Erblindungsursachen. Mit einer neuen Operationsmethode senken die Augenärzte im St. Joseph-Stift das größte Risiko, den hohen Augeninnendruck, sanft und dauerhaft.

Ein hauchzarter Faden schützt Jürgen Boos* davor, zu erblinden. Er hat den grünen Star. Mehrere Jahre lang hat er verschiedene Augentropfen genommen, die den Innen- druck des Auges senken. Doch dann vertrug er diese Standardtherapie nicht mehr, seine Augen rebellierten gegen die Medikamente, waren ständig gerötet und gereizt. Letzte Chance: eine Operation, die das gestaute Kammer- wasser abfließen lässt und somit den Innendruck senkt.

Beim Glaukom ist das Gleichgewicht zwischen Bildung und Abfluss des Kammerwassers im Augeninneren gestört. Erhöht sich der Druck, ist der Sehnerv gefährdet, und der Verlust des Sehvermögens ist programmiert.

Legt viel Wert auf eine gute Nachsorge im Krankenhaus: Dr. Andreas Mohr, Chefarzt der Augenklinik im St. Joseph-Stift.

AUGENTROPFEN WERDEN UNNÖTIG

Jürgen Boos hat eine »Kanaloplastik« geholfen – eine neue Operationstechnik, die schonender und kom- plikationsärmer ist als herkömmliche Methoden. Und sie senkt den Augeninnendruck deutlich herab. »Auf die Augentropfen können die Patienten oft ganz verzichten, das ist ein echter Gewinn an Lebensqualität«, sagt Dr. Andreas Mohr, Chefarzt der Augenklinik im St. Joseph- Stift, der unterschiedliche Operationsmethoden für dieses Krankheitsbild kennt und anwendet.

Bei der Kanaloplastik verschafft sich Mohr einen winzi- gen Zugang zum so genannten Schlemm'schen Kanal, der ringförmig um die farbige Regenbogenhaut verläuft. Durch den kleinen Schnitt führt er einen 0,2 Millimeter dünnen Mikrokatheter in dieses Abflusssystem für das Kammerwasser ein. Am Ende des Katheters bringt er einen Faden von nur 0,02 Millimeter Durchmesser an. Diesen platziert er beim Herausziehen des Katheters im Schlemm'schen Kanal. Unter Spannung wird der Faden wie ein Gürtel an der Innenseite zusammengeknüpft. Damit wird der Kanal offen gehalten, und das Kammer- wasser kann wieder über seinen natürlichen Weg abfließen.

Bei Boos konnte der Eingriff sogar ambulant erfolgen, denn er hat keine begleitenden Erkrankungen, die man im Krankenhaus während der Operation kontrollieren müsste. Sein einziger Wermutstropfen: Hätte es die Methode schon früher gegeben, dann hätte er sich die jahrelange Behandlung mit Augentropfen erspart. So elegant, wie die Technik ist, so diffizil ist sie auch und erfordert einen Operateur mit großer Erfahrung in der Glaukomchirurgie. Deshalb wird die Kanaloplastik nur in wenigen Augenkliniken angewendet. • so

*Name von der Redaktion geändert.

Kurz & Knapp: Grauer und grüner Star

Im Volksmund werden sehr ähnliche Begriffe für den grauen Star (Katarakt) und den grünen Star (Glaukom) benutzt. Dennoch handelt es sich um völlig verschiedene Krankheitsbilder.

Beim **Katarakt** ist die Linse getrübt. Der Sehendruck wird von Patienten als nebelig, verwaschen und unscharf beschrieben. Die Krankheit tritt vorwiegend erst im hohen

Alter auf. Betroffene bemerken die fortschrei- tende Sehverschlechterung meist selbst. Mit einer Operation wird die Linse durch eine klare Kunststofflinse ersetzt und die Seh- fähigkeit des Patienten weitgehend wieder- hergestellt.

Das **Glaukom** verläuft häufig ohne Sympto- me und betrifft bereits Menschen ab 40. Dabei werden die Netzhaut und der Sehnerv

geschädigt. Ausfälle im Gesichtsfeld sind die Folge. Wenn Betroffene dies bemerken, ist der Sehnerv meist schon schwer geschädigt. Ziel einer Therapie ist es immer, das noch bestehende Sehvermögen zu erhalten und eine drohende Erblindung zu verhindern. Ein Glaukomschaden lässt sich auch durch eine Operation nicht mehr rückgängig machen.

»Wachsam sein und früh handeln«

Mehr als zwei Millionen Menschen in Deutschland leiden an einer fortgeschrittenen chronischen Nierenerkrankung, rund 65.000 müssen regelmäßig zur Blutwäsche – Tendenz steigend. Der Chefarzt der Medizinischen Klinik des RKK, Privatdozent Dr. Stefan Herget-Rosenthal, wirbt darum für Vorbeugung und erläutert neue Methoden.

• Gesundheit:) Bremen: Warum werben Sie für Früherkennung?

Privatdozent Dr. Stefan Herget-Rosenthal:

Viele Patienten, aber auch Hausärzte wissen noch nicht genug um die Problematik der chronischen Nierenerkrankung. Sie wird zum einen immer schlimmer – bis hin zur Dialyse, die eine deutliche Einschränkung von Lebenserwartung und -qualität bedeutet. Zum anderen sterben Nierengeschädigte weit häufiger als alle anderen Menschen an Herzinfarkt, Schlaganfall oder Ähnlichem. Dieser Übersterblichkeit möchte ich entgegenwirken. Haben Sie weitere Gründe?

Ich sehe zudem eine Welle von nierenkranken Zucker- oder Hochdruckpatienten auf uns Nierenspezialisten zukommen. Wir werden aber erst gerufen, wenn die Erkrankung fortgeschritten ist. Darum müssen Patienten und Hausärzte wachsam sein und früh handeln. Dass der Nephrologe am Ende der Kette arbeitslos würde – das würde mich freuen.

Warum werden immer mehr Menschen chronisch nierenkrank?

Hauptgründe sind, dass die Menschen immer älter werden und dann Zucker oder Bluthochdruck entwickeln. Nicht gut behandelter Diabetes und Hochdruck machen 70 Prozent der Ursachen für chronische Nierenleiden aus. Andere Gründe sind erbliche Krankheiten, zum Beispiel die Zysten- nieren, oder seltene Rheumaarten.

Gibt es weitere Risikofaktoren?

Gefährdet sind auch Patienten, die seit Jahren Mittel gegen Gelenk- und Knochenschmerzen einnehmen, Patienten mit fortgeschrittenen Gefäßverkalkungen oder wiederholten Harnwegsinfekten. Riskant sind zudem Rauchen und Übergewicht. Bei diesen beiden Faktoren gibt es jedoch nicht so deutliche Zusammenhänge. Wir wissen aus großen Studien, dass etwa Raucher Nierenschäden häufiger entwickeln als andere. Aber wir können es nicht so gut vorhersagen. Bei Zuckerkranken zum Beispiel gelingt uns das relativ gut.

Wie machen Ärzte das?

Mithilfe einer ausführlichen Befragung und körperlichen Untersuchung der Patienten, die zum Beispiel erbliche Vorbelastungen oder andere Erkrankungen aufdecken. Aber hauptsächlich basiert das auf Ultraschall und Blut- und Urinuntersuchungen (siehe »Kurz & Knapp« unten auf dieser Seite).

Was raten Sie Risikopatienten und ihren Hausärzten?

Risikopatienten sollten einmal jährlich gezielt auf Nierenschäden untersucht werden. Findet man dann etwas, muss man die Ursache abstellen. Also zum Beispiel die Grunderkrankungen wie Zucker oder Bluthochdruck gut mit Medikamenten kontrollieren, wenn das vorher anders war. • iz



Beschäftigt sich auch als Forscher mit neuen Methoden in der Nierenheilkunde und ist Experte im Rotes Kreuz Krankenhaus: Dr. Stefan Herget-Rosenthal.

Kurz & Knapp: Nierenmarker

Bei Verdacht auf Nierenschäden werden Stoffe bestimmt, die Schädigungen zuverlässig anzeigen – so genannte Nierenmarker. Üblicherweise untersucht das Labor zunächst die Konzentration des Stoffwechselprodukts **Kreatinin** im Blut. Es reichert sich aber erst an, wenn die Nieren bereits zu über 50 Prozent

funktionsunfähig sind. In jüngerer Zeit wurde das körpereigene Eiweiß **Cystatin C** als guter Nierenmarker erkannt. Sein Spiegel steigt im Blut bei einer Erkrankung ebenfalls an, aber häufig schon in leichten Stadien. Die Bestimmung ist allerdings 15 Mal so teuer wie die von Kreatinin. Sie empfiehlt

sich darum nur bei Risikopatienten. Das gilt auch für die Bestimmung des Eiweißes **Albumin** im Urin, die aber nicht ganz so kostspielig ist. Bei einer beginnenden Störung des Nierenfilters entweicht vermehrt Albumin aus dem Blut in den Urin, wo es sich durch Tests nachweisen lässt.

Kleine Helfer gegen die Angst

Seit die ›Schnobbls‹ ins Krankenhaus St. Joseph-Stift eingezogen sind, fürchten sich Kinder weniger vor einer Operation. Denn die freundlichen kleinen Begleiter haben nur eine Aufgabe: Für die Kinder im Krankenhaus da zu sein.



Freundlicher Empfang im Krankenhaus – mit Spielsachen aus der Schnobbl-Welt.

∴ Jedes Jahr werden im St. Joseph-Stift etwa 550 Kinder operiert, überwiegend in der HNO-Klinik. Auch ohne eine Kinderabteilung sind Kinder im Krankenhaus also keine Seltenheit. Etwas Besonderes sind sie trotzdem. Denn Kinder kommen häufig mit großen Ängsten ins Krankenhaus. Neben einer diffusen, kindlichen Angst vor dem Unbekannten sind es häufig auch die Sorgen der Eltern, die diese unbewusst auf ihr Kind übertragen – eine besondere Herausforderung für alle Behandelnden.

Deshalb sind im letzten Dezember still und heimlich kleine Wesen ins Krankenhaus eingezogen und haben dabei nicht nur die Herzen der Kinder und Eltern, sondern auch der Ärzte und Pflegekräfte im Sturm erobert. Die Schnobbls sind liebenswerte wuschelige Wesen, die das Kind vor, während und nach Operationen begleiten. Schon beim ersten Kontakt im Krankenhaus werden die Kinder auf die Schnobbls aufmerksam. Den Figuren begegnen die Kinder auf allen Wegen, die sie mit ihren Eltern vor einer Operation gehen müssen. An gut sichtbaren Stellen sind Schnobbls und ihre Spuren an den Wänden des Krankenhauses angebracht und zwar bewusst in kindgerechter Höhe. Eltern müssen sich da schon einmal bücken, um die freundlichen Gesellen aus der Nähe betrachten zu können. Aber das Wegeleitsystem ist nur ein Baustein eines Gesamtkonzeptes, das hinter den Schnobbls steht.

...SCHWOBB-DI-WOPP, HIER KOMMT DER SCHNOBBL ...

Das Ziel ist es, Ängsten und Unsicherheiten des Kindes bereits vor dem Krankenhausaufenthalt entgegenzuwirken. In der Kindersprechstunde der HNO-Klinik erhalten die Eltern schriftliche und mündliche Informationen zu diesem Konzept. Ihr Kind erhält eine CD, die es vor der Aufnahme ins Krankenhaus zu Hause anhören soll. Die Mischung aus Hörspiel und Musik stimmt auf den Aufenthalt in der Klinik ein und gibt erste Hinweise darauf, dass im Krankenhaus Schnobbls leben und auf Kinder aufpassen. Ziel ist es, für die Kinder von Anfang an eine vertrauensvolle Umgebung zu schaffen, Ängsten vorzubeugen oder bereits vorhandene Ängste abzubauen. Den meisten Kindern muss das Pflegepersonal bei der Aufnahme auf die Station dann auch gar nicht mehr erklären, wer bereits auf sie wartet: Natürlich ein Schnobbl! Als Plüschfigur sitzt eines der Wesen auf dem Kopfkissen und wartet, um den kleinen Patienten auf dem Weg durch den Krankenhausaufenthalt zu begleiten. Die Kosten für CD, Begleitbroschüren und Plüschfigur übernimmt das St. Joseph-Stift, weil es eine kinder- und familienfreundliche Umgebung schaffen möchte.



Vor und nach der Operation – der freundliche Gefährte hilft und tröstet.

BEIM AUFWACHEN WARTET DER SCHNOBBL SCHON

Die meisten Kinder nehmen den Begleiter und Beschützer dankbar an. Weil alle Mitarbeiter im Krankenhaus St. Joseph-Stift seine Unterstützung sehr schätzen, begleitet er das Kind ganz selbstverständlich auch in den Operationssaal und den Aufwachraum. Auch hier kommt die Figur wieder zum Einsatz: In der Aufwachphase des Kindes wird das bekannte, beruhigende Lied von der Schnobbl-CD vorgespielt. Das schafft für kleine Patienten in dem fremden Aufwachraum eine etwas vertrautere Atmosphäre. Gemeinsam mit den Eltern und dem Plüschgesellen im Arm wird das Kind schließlich auf die »Schnobbl-Station« zurückgefahren.

Natürlich kann auch der fähigste Schnobbl nicht gänzlich verhindern, dass nach einer Operation Schmerzen auftreten. Dennoch kann das kindliche Schmerzempfinden günstig beeinflusst werden. Für das Klinikpersonal ist dies allein dadurch belegt, dass gelegentliche »panische Ausraster« von Kindern vor Operationen seit Einführung des Konzeptes deutlich zurückgegangen sind. Die zahlreichen positiven Rückmeldungen von Eltern und den mittlerweile über 120 behandelten Kindern bestärken die Beteiligten zusätzlich. Und am Ende des Krankenhausaufenthalts? Dann darf das hoffentlich gesunde und schmerzfreie Kind seinen Schnobbl und eine Urkunde mit nach Hause nehmen. ∴ so



Professionelle Pflege braucht gute Praxis

Die Bremer Krankenpflegeschule der Freien Kliniken geht neue Wege in der Ausbildung für Nachwuchskräfte.

∴ »Viele jüngere Pflegekräfte waren nicht nur toll in der Pflege, sie waren auch mitfühlend und fröhlich zugleich. Das war die schönste Antwort auf mein emotionales Chaos, in dem ich nach meiner Krebsdiagnose steckte«, so bedankt sich die bekannte TV- und Radio-Moderatorin Miriam Pielhau in einem Interview bei pflegerischen Nachwuchskräften. Die Ansprüche an junge Menschen, die in die Krankenpflege gehen, sind vielfältig und hoch. Sie müssen pflegerische Verantwortung übernehmen und zugleich das seelische Wohl ihrer Patienten im Blick haben. »Heutzutage leiden Patienten häufig an mehreren Erkrankungen. Wenn sie dann noch wegen eines Unfalls oder einer Operation in ein Krankenhaus müssen und viel früher als vor einigen Jahren entlassen werden, ist eine gute Nachsorge umso wichtiger. Pflegende müssen zunehmend auch so etwas wie Fallmanager sein«, sagt Barbara Venhaus-Schreiber, Leiterin der Bremer Krankenpflegeschule der freigemeinnützigen Kliniken.

SCHULE UND KLINIK PROFITIEREN

Die Anforderungen steigen, deshalb setzt Venhaus-Schreiber mit den Pflegeverantwortlichen im DIAKO, im Rotes Kreuz Krankenhaus und im St. Joseph-Stift auf intensive Zusammenarbeit für eine gute Praxisvermittlung während der Ausbildung. Neben dem medizinischen Wissen für die Pflege lernen die Auszubildenden zum Beispiel, was alles zu einem Aufnahmegespräch gehört und was zu einer umfassenden Fallbesprechung auf einer Station. Und sie sollen dies auch gleich selbst erproben, indem sie zum Beispiel solche Gespräche leiten und neue Methoden, die sie in der Schule gelernt haben, anwenden.

»Von diesem Wissensaustausch profitieren Schule und Krankenhäuser gleichzeitig«, ist die Leiterin überzeugt. Sie weiß aber auch, dass die Zeit für die Anleitung der jungen Kollegen in den Kliniken oft knapp ist. Aber da die Auszubildenden in den freigemeinnützigen Häusern eingesetzt werden, kann jede Klinik ein besonderes Ausbildungsfeld anbieten. In einem Haus könnten die Auszubildenden lernen, wie sie eine umfassende Patientenfallbesprechung leiten, und in einem anderen Haus, wie sie Patienten mit chronischen Erkrankungen und deren Angehörigen beraten.

AUCH SCHWIERIGE SITUATIONEN MEISTERN

Auch wenn das Ausbildungskonzept um diese neuen Aufgaben ergänzt wird, ganz zentral bleibt dabei das Erlernen der Pflege, wie sie tagtäglich gebraucht wird: Beim Waschen helfen, beim Aufstehen und Bewegen nach der Operation begleiten oder die medizinische Behandlung unterstützen durch die Gabe von Infusionen und Spritzen oder das Wechseln von Wundverbänden. In allen Häusern unterstützen speziell ausgebildete Fachkräfte den Nachwuchs, etwa wenn dieser komplexe Situationen einschätzen muss: Was ist zu tun, wenn ein älterer Mensch keine Angehörigen hat, wohin kann er nach seinem Klinikaufenthalt, welche chronischen Krankheiten sind zu beachten, und welche Hilfsmittel braucht er zuhause? Wie erlange ich das Vertrauen von Patienten, und wie spreche ich ihnen Mut zu? Venhaus-Schreiber, die selbst die Pflege von der Pike auf gelernt hat, weiß, wie wichtig dabei das Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten ist: »Wir begleiten unsere jungen Nachwuchskräfte von heute dabei, verantwortungsbewusste, souveräne und engagierte Gesundheits- und Krankenpflegerinnen und -pfleger von morgen zu werden.« ∴ bmb



Üben die richtige Hilfe am Krankenbett: Auszubildende im Unterricht.



Die Schülerinnen und Schüler der Krankenpflegeschule sammeln in der Ausbildung umfassende Pflegekenntnisse und -erfahrungen.

Leben und Tod, Gesundheit und Krankheit: In den Freien Kliniken Bremen und in anderen Einrichtungen, die für Menschen in besonderen Lebensphasen da sind, lernen junge Auszubildende auch, mit schwierigen Situationen umzugehen. Hier erzählen sie, was sie bewegt und wie sie die Ausbildung dabei unterstützt.

»Mich interessiert die Anatomie des Menschen sehr. Von den bisherigen vier Theorieblöcken in unserem Unterricht gehört der Magen-Darm-Trakt zu meinem Lieblingsfach. Demnächst werden wir Schüler über Wunden und Wundmanagement unterrichtet, was ich mir auch sehr spannend vorstelle.«

Marleen Eisenberger

»Bisher hat mir der Unterricht in Psychiatrie gut gefallen und ein Einsatz im Aneos Klinikum Dr. Heine. Unsere Lehrer in der Krankenpflegeschule haben für alles ein offenes Ohr, seien es private Probleme oder Ausbildungsfragen. Der Unterricht ist sehr aufschlussreich, und wir haben ausreichend Möglichkeiten, unsere Anliegen anzusprechen.«

Aaron Brito

»Eine der wichtigsten Erfahrungen ist es, mit sterbenden Menschen umzugehen. Ich wurde in der Praxis sehr behutsam an die Sache herangeführt und gut betreut. Meine Praxisanleiterin hat mich nicht allein gelassen, hat mir immer die Möglichkeit gelassen, das Sterbezimmer zu verlassen. Später haben wir nochmal ausführlich darüber geredet. In der Schule war das ›Sterbeseminar‹ sehr hilfreich, damit wir uns darüber austauschen konnten.«

Janine Rohde

Die Ausbildung

Drei Jahre dauert die Ausbildung zur/zum Gesundheits- und Krankenpfleger/-in. Die Bremer Krankenpflegeschule der freigemeinnützigen Krankenhäuser e.V. bietet 210 Ausbildungsplätze. Der Unterricht besteht aus Theorieeinheiten und Praxis-einsätzen unter anderem in den freigemeinnützigen Kliniken, in der ambulanten

Pflege, auf Sozialstationen, im Hospiz. Das anspruchsvolle Curriculum hat die Schule mit der Unterstützung des Institutes für Public Health und Pflegeforschung der Hochschule Bremen entwickelt. Gesundheits- und Krankenpflege ist ein Beruf mit Zukunft: Ein halbes Jahr nach dem Examen haben über 80 Prozent der Schüler eine Stelle gefunden.

Kontakt:
Bremer Krankenpflegeschule
St.-Pauli-Deich 25
28199 Bremen
info@krankenpflegeschule-bremen.de
www.krankenpflegeschule-bremen.de
Telefon: 0421-55 99-441
Fax: 0421-55 99-445

Mit Power und Pflichten gegen die Pfunde

Jedes fünfte Bremer Kind ist bei der Einschulung zu dick. In einem einjährigen Projekt helfen die DIAKO-Gesundheitsimpulse elf von ihnen mit Beratung, Spaß und Sport.

- Essen aus Langeweile, viel Fastfood, keine geregelten Mahlzeiten zuhause. Es gibt viele Gründe, warum bereits Kinder zu viel zulegen. Übergewicht kann aber zu körperlichen Problemen führen: Gelenk-, Sehnen- und Wirbelsäulenbelastungen ebenso wie eine Schädigung der inneren Organe und hohe Blutzuckerwerte. »Nicht zu vergessen sind Isolation und Minderwertigkeitsgefühle wegen des Spotts von Gleichaltrigen«, fügt Ingrid Wörner an, Leiterin der »Gesundheitsimpulse«, der Gesundheitsberatung des DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus.

Starke Kinder im Bremer Westen. Bewegung und Training für ein besseres Körpergefühl und mehr Selbstbewusstsein.

Die Gesundheitsberatung hat darum im Februar das Projekt »Starke Kinder – starker Bremer Westen« in Kooperation mit der Sportgemeinschaft Oslebshausen (SGO) gestartet. Elf Kinder überwiegend im Alter von sieben bis elf Jahren und deren Eltern sind daran beteiligt. Kinderärzte und Grundschulen hatten die Eltern auf das Angebot aufmerksam gemacht.

Die Kinder treiben nun jede Woche Sport in der SGO-Halle. Dazu bietet das DIAKO im wöchentlichen Wechsel Ernährungs- und psychologische Beratung an. »Bei der Psychologin sprechen wir über unsere Gefühle und was die mit der Ernährung zu tun haben. Dass wir vielleicht mehr essen, wenn wir traurig sind oder schlechte Laune haben«, erzählt die zwölfjährige Saskia.

AUCH DIE ELTERN MÜSSEN MITMACHEN

Kinderkochenachmittage sowie Einkaufstraining mit Kindern und Eltern runden das Angebot ab. »Bei alledem darf natürlich der Spaß nicht zu kurz kommen«, sagt Ingrid Wörner. Bisher jedenfalls seien die Kinder »echt gut drauf und mit Freude dabei«. Serhat zum Beispiel. »Die Ernährungsberatung und Sport gefallen mir am meisten«, sagt der 13-Jährige. »Bei der Ernährungspyramide lernen wir, wie viel Zucker im Essen ist, besonders in Süßigkeiten.« Auch für die Eltern sind regelmäßige Termine Pflicht: einmal monatlich die psychologische und alle zwei Monate die Ernährungsberatung.

Ingrid Wörner ist überzeugt, dass ohne aktive Beteiligung der Eltern kein dauerhafter Erfolg zu erreichen ist: »Die ganze Familie muss ihre Ernährungsgewohnheiten genau angucken und nötigenfalls umstellen.« Dies habe sich auch bereits in der Gruppe gezeigt: Einige der Kinder hatten früher schon einmal Kuren absolviert, waren dann aber wieder in ihre alten Muster verfallen, weil die Familie nicht ausreichend beteiligt und informiert war.

Der lange Zeitraum über ein Jahr ist bewusst gewählt, berichtet Ingrid Wörner. Kindern und Eltern werde einiges abverlangt. Aber die Projektdauer sei ein weiterer Garant dafür, dass die Familien ihr Verhalten dauerhaft ändern, sich mehr bewegen und sich bewusster und gesünder ernähren. Dieser Sichtweise haben sich die Krankenkassen angeschlossen und finanzieren das wichtige Projekt. : hai



Wie halten Sie sich fit, Frau Hauffe?

Wie fit fühlen Sie sich gerade?

Mit den frühlingshaften zunehmenden Sonnenstunden noch fitter als sonst!

Sie haben im Krankenhaus gearbeitet. Sind Frauen anders krank als Männer?

Ja! Es ist eine wichtige Errungenschaft der Frauenbewegung, dass die Medizin heute Frauen- und Männergesundheit unterscheidet. Frauen suchen schneller als Männer eine Ärztin oder einen Arzt auf, nutzen häufiger Präventionsangebote. Sie entwickeln teils andere Symptome als Männer. Folglich brauchen sie häufig auch eine andere Behandlung und Dosierung von Medikamenten.

Als Frauenbeauftragte begleiten Sie Frauengesundheitsthemen kritisch und mit Sachkenntnis, wie zuletzt die umstrittene Impfung junger Frauen gegen Gebärmutterhalskrebs. Warum ist Ihnen diese Auseinandersetzung so wichtig?

Weil ich möchte, dass Frauen auf Augenhöhe mit ihren Ärzten oder Ärztinnen zusammen eine informierte Entscheidung über ihre Gesundheit treffen können. Das setzt voraus, dass die Informationen nicht durch die Interessen von Pharma-

firmen gefärbt werden, wie es nur zu oft passiert.

Sie kämpfen für die Vereinbarkeit von Familie und Beruf, auch um anstrengende Doppelbelastungen zu vermeiden. Was hilft Frauen und Männern heute?

Frauen und Männer brauchen eine gut funktionierende Infrastruktur von Kinderbetreuung und Pflege, um ihren familiären und beruflichen Verpflichtungen und Wünschen gerecht zu werden. Außerdem helfen Männern und Frauen flexible Arbeitszeiten, beide Lebensbereiche zu vereinen.

Leitung der bremischen Gleichstellungsstelle, politische Gremienarbeit buten un binnen, Vortragstätigkeit – Sie bringen viel unter einen Hut. Ihre Tipps gegen Stress und Burnout?

Kontakt zu Menschen, die mir gut tun, viel Bewegung an der frischen Luft – und immer wieder ein positiver Blick in die Welt.

Was tun Sie für Ihre Gesundheit?

Ich ernähre mich gesund mit viel Obst und Gemüse ohne Fleisch, fahre die meisten Wege mit dem Rad oder gehe zu Fuß.

Bei welchen Kaloriensünden können Sie nicht widerstehen?

Zu einem wirklich guten Käse sage ich so gut wie nie Nein!

Gesund sein bedeutet mehr als nicht krank zu sein, sagt die Weltgesundheitsorganisation. Die wichtigsten Quellen für Ihr Wohlbefinden?

Ausreichend Schlaf, meine Familie, Freundinnen und Freunde und viel geistige Anregung! :: bmb

Ulrike Hauffe wurde 1951 geboren. Die Diplom-Psychologin ist seit 1994 Bremer Landesbeauftragte für Frauen und leitet die Bremische Zentralstelle für die Verwirklichung der Gleichberechtigung der Frau. Seit 1999 ist sie Vorsitzende des Ausschusses für Frauen- und Gleichstellungsangelegenheiten des Deutschen Städtetages.



HAAKS GESUNDE WELT



Wenn der Rücken um Hilfe ruft

Vor 20 Jahren schossen Rückenschulen wie Pilze aus dem Boden. Die Ergonomie zog mit Volldampf in die Betriebe ein: Rückenschmerzen waren der Hauptgrund für Fehlzeiten bei der Arbeit. Also kein Büro mehr ohne »rückengerechte« Sitze. Im Fernsehen präsentierte ich eine Rückenschule und ließ mich dafür extra zum Rückentrainer ausbilden.

Und heute? Immer noch verursachen »Krankheiten der Skelettmuskulatur« die meisten Arbeitsausfälle. Und das, obwohl nur wenige Arbeitsplätze noch derart körperfeindlich sind, dass sie Über- oder Fehlbelastungen provozieren.

Stattdessen haben jetzt die psychischen Belastungen zugenommen. Nicht nur Polizisten, Lehrer und Krankenpfleger leiden unter Arbeitsverdichtung, Hetze, Informationsüberflutung. Viele Arbeitnehmer kennen Versagens-

ängste und Mobbing. Wer seine Arbeit nur noch müde und erschöpft erledigen kann und obendrein nur selten Anerkennung und Lob bekommt, dessen Körper drückt genau das aus. Und wenn die Seele erschöpft ist, hat der Körper keine Lust mehr auf vitale, rückengerechte Bewegungen. Er schreit mit Rückenschmerzen um Hilfe. Zum Glück denken immer mehr Orthopäden bei der Behandlung an mögliche psychische Ursachen und helfen ihren Patienten mit nützlichen Hinweisen bei deren Bewältigung. Oft hilft ein Stressbewältigungskurs. Manchmal jedoch bleibt nur die Überweisung zu einem Psychotherapeuten.

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

Kurse bis Oktober 2010:**DIAKO Gesundheitsimpulse**

Aqua-Rückenfit; Aqua-Jogging; Aqua-Aerobic; Wassergymnastik; Wassergymnastik für übergewichtige Frauen; Wassergymnastik für Schwangere; Rückbildungsgymnastik im Wasser; Muskelaufbautraining an Geräten für Senioren; Bewusstheit durch Bewegung – Feldenkrais; Ausstieg aus dem Hamsterrad – Am Boden und trotzdem auf zu neuen Ufern/Wie begegne ich dem Alltagsstress?; Yoga für Schwangere

Anmeldung: 0421-6102-2101 und www.diako-bremen.de

DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus

Elternschule:

Geburtsvorbereitungskurse für Frauen/ Paare; Fitness & Kondition; Geburtsvorbereitende Akupunktur; Yoga für Schwangere; Rückbildungsgymnastik (auch mit Kind); Säuglingspflege; Baby-massage; Ernährungsberatung für werdende & junge Eltern; Musikgarten für Babys/Kinder bis 5 Jahre; PEKiP

Infos, Anmeldung: 0421-347-1388 und www.sjs-bremen.de

St. Joseph-Stift

Kurse für Schwangere, Eltern, Babys:

Wassergymnastik; Aquafit/Aquarelax; Warmwasser-Wellness (mit Partner); Rückbildungsgymnastik im Wasser; Autogenes Training; Für Mütter und Väter: Fit nach der Geburt (Rückbildung, Relaxen im Wasser), Autogenes Training, Babyschwimmen, Kleinstkindschwimmen, Erste Hilfe für Babys/Kleinkinder

Weitere Kurse: Wassergymnastik für Ältere, nach Brust-OP, nach Schlaganfall; Aquafitness; Beckenbodengymnastik und Pilates; BodyBalance-Pilates; Hatha-Yoga für Frauen; Entspannung für den Alltag; Rücken- und Halptraining; Rückenschule für Übergewichtige; Pfunde verlieren; Rund um den Nacken; Alexandertechnik; Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen; Tanztherapie für Frauen nach Krebserkrankung; Nordic Walking; Bewegung und Musik für Menschen mit Parkinson

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

St. Joseph-Stift

Weitere Veranstaltungen 2010:**Jeder Do. 18 Uhr**

DIAKO Gesundheitsimpulse – Vorträge
23.9. Der Atem, die Quelle für Gesundheit und Lebensfreude; **30.9.** Nebenwirkungen der Chemotherapie, Ernährungsfragen; **07.10.** Ins Reich der Mitte... Selbsthilfemethoden der Traditionellen Chinesischen Medizin; **28.10.** Depression und Burnout – eine ganzheitliche Sichtweise; **4.11.** Darmkrebsvorsorge; **18.11.** Patientenverfügung – Möglichkeiten und Grenzen aus Sicht des Mediziners und des Sozialdienstes; **25.11.** Osteoporose und Knochenbrüche: Behandlungsmöglichkeiten; **2.12.** Basenfasten – das Gesundheitserlebnis; **9.12.** Nebenwirkungen der Chemotherapie, Ernährungsfragen
 Infos: 0421-6102-2101 und www.diako-bremen.de

DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus

Jeder Do. 18.30 Uhr

Kreißaalführung ohne Anmeldung
 St. Joseph-Stift

Jeder Do. 13.30–16.30 Uhr

Hebammensprechstunde
 nach Vereinbarung unter 0421-347-1332
 St. Joseph-Stift

Jeder 2. Do. 15–16.30 Uhr

Stillcafé in der Elternschule
 St. Joseph-Stift

Jeder 1. und 3. So. im Monat 11.30 Uhr**Jeder 1. und 3. Mo. im Monat 17.30 Uhr**

Kreißaalführung >hautnah<
 DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus,
 6. Obergeschoss, ohne Anmeldung

Jeder 1. Mi. im Monat 17–19 Uhr**Treff-Punkt... Krebs**

Infos: 0421-6102-2101

DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus

Jeder 1. Do. im Monat 9.30 und 17.30 Uhr**Sprechstunde für Übergewichtige**

Infos: 0421-6102-2101

DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus

Jeder 1. Do. im Monat 17.30 Uhr**Übergewichtige Kinder – Sprechstunde für Eltern und Kinder**

Infos: 0421-6102-2101

DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus

Jeder Mi. 10–14 Uhr**Sprechstunde Interdisziplinäres BauchZentrum**

Infos, Anmeldung: 0421-6102-2592

DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus

11.8. und 20.10. 18 Uhr**Demenz – Infoabend für Angehörige**

Infos, Anmeldung: 0421-347-1667

St. Joseph-Stift, Geriatrische Tagesklinik

23.9. 16 Uhr**Medizinforum Norddeutschland – Patientenforum**

Infos, Anmeldung: 0421-347-1202

St. Joseph-Stift, Schulungszentrum

13.10. 16 Uhr**Patientenakademie Schmerz**

Vortrag, Austausch und Fragestunde

Rotes Kreuz Krankenhaus

ab 29.8.**Die gute Stube** – Gemälde von P.

Lambertus, Skulpturen von R. Osiander
 Café K im Rotes Kreuz Krankenhaus

Für Ärzte**6.10. 18 Uhr**

Fußchirurgie – Differenzierte Vor- und Rückfußchirurgie, Arthrodesen vs. endoprothetische Versorgung, kindlicher Knick-Senkfuß; Dr. B. Regenbrecht im Austausch mit Niedergelassenen und Krankenhausärzten; Infos, Anmeldung: orthopaedie@roland-klinik.de

Roland-Klinik

IMPRESSUM

Konzept und Redaktion: Beate Hoffmann, Imke Zimmermann, bremer medienbüro, www.bremer-medienbuero.de

Autorinnen und Autoren dieser Ausgabe: Yvonne Bries (yb), Ingo Hartel (hai), Beate Hoffmann (bmb), Silvia Ohrmann (so), Lisa Schmees (lms), Imke Zimmermann (bmb, iz)
Abbildungsnachweis:

Rainer Geue (S. 04, 09, 17), Ingo Hartel (S. 06, 13), Fabiane Lange (S. 12, 18, 19), Erwin Liauw (S. 12), NuVasive Europe GmbH (S. 14), Pressestelle des Senats der Freien Hansestadt Bremen (S. 23), Roland-Klinik (S. 04), Milena Tsochkova (S. 11), Tristan Vankann (S. 15), Hendrik Wischhusen (S. 08, 22), Nikolai Wolff (S. 01, 02, 05, 07, 09, 10, 14, 16, 20, 21)

Gestaltung: oblik / visuelle kommunikation, www.oblik.de

Idee: text+pr, www.mueller-text-pr.de

Druck: MüllerDitzen; FSC-zertifiziertes Papier



Gesundheit:)Bremen erscheint zweimal im Jahr.