

MAGAZIN NR. 11  
HERBST 2011

# Gesundheit: BREMEN

TITELTHEMA ..... Verbreitete Leiden Hilfe bei Volkskrankheiten ·· s.5

SPEZIAL ..... Rettung im Minutentakt Notfallmedizin ·· s.11

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

*freie kliniken*  **BREMEN**  
VIERFACH UMSORGT

## EDITORIAL

# Unangenehme Bekannte

Probleme mit dem Muskel-Skelett-System, besonders Rückenschmerzen: Bei Krankenkassen stehen sie ganz oben auf der Liste der Krankheiten, wegen derer Arbeitnehmer ausfallen. Solche oft schleichend verlaufenden Volkskrankheiten und hilfreiche Therapien bilden den Schwerpunkt der neuen Ausgabe von Gesundheit: Bremen. Thema des Heftes sind aber auch die Notfälle und die Arbeit von Rettungsdiensten und Notaufnahmen. Darüber

hinaus finden Sie wieder Informationen über neueste Entwicklungen in der Medizin und Mitarbeiter der Freien Kliniken Bremen versorgen Sie mit Tipps, wie Sie gesund über den Winter kommen und genussvoll Silvester feiern. 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 anregende 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 Darmkrebszentrum)
- :: Frauenklinik/Zertifiziertes Brustzentrum/Gynäkologie 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 0421-61 02-0  
E-Mail [info@diako-bremen.de](mailto:info@diako-bremen.de)  
[www.diako-bremen.de](http://www.diako-bremen.de)



Krankenhaus  
St. Joseph-Stift Bremen

- :: Frauenklinik und Geburtshilfe/24-Stunden-Kinderarzt (in Kooperation mit dem Klinikum Bremen-Mitte)
- :: 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, Akupunktur und Allgemeine Innere Medizin
- :: Ambulantes OP-Zentrum
- :: Therapiezentrum für Physikalische Therapie, Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie



Krankenhaus St. Joseph-Stift GmbH  
Schwachhauser Heerstraße 54  
28209 Bremen  
Telefon 0421-347-0  
E-Mail [info@sjs-bremen.de](mailto:info@sjs-bremen.de)  
[www.sjs-bremen.de](http://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 Sporttraumatologie
- :: Wirbelsäulenzentrum
- :: Ambulantes Operieren



Roland-Klinik gemeinnützige GmbH  
Niedersachsendamm 72/74  
28201 Bremen  
Telefon 0421-8778-0  
E-Mail [info@roland-klinik.de](mailto:info@roland-klinik.de)  
[www.roland-klinik.de](http://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** Krebstherapie ❖ **Orthopädie** Therapie von Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen ❖ **Osteologie** spezielle Knochentherapie ❖ **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 Verbreitete Leiden

06 Kleines Gelenk mit großer Strahlkraft – Rückenschmerzen

07 Alles im Fluss – Arterienverkalkungen

08 »Ich bin endlich auf dem richtigen Weg« – Osteoporose

09 Knie-Fälle

10 Last mit Lebensmitteln

### SPEZIAL: NOTFALLMEDIZIN

## 11 Rettung im Minutentakt

12 Für alle Fälle – die Notaufnahmen der Freien Kliniken Bremen

14 Notruf 112 – die Rettungsleitstelle der Feuerwehr

16 Helfen mit System – Rettungsdienste

### FORTSCHRITT & WISSEN

17 Nachhilfe für die Schönheit

18 Gefährlicher Erreger – EHEC

19 Wenn Steine Schmerzen machen – Gallenbeschwerden

20 Hilfe für die Brust – Operationstechniken bei Krebs

### GESUNDE SYNERGIEN

21 Kommen Sie gesund durch den Winter

22 Hhmm, lecker... die Köche der Freien Kliniken empfehlen

23 PROMINENTE ANTWORTEN: Wie halten Sie sich fit, Herr Tukur?

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 mit MVZ am RKK: Gefäßchirurgie und Phlebologie; Radiologische Gefäßdiagnostik 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](mailto:info@roteskreuzkrankenhaus.de)  
[www.roteskreuzkrankenhaus.de](http://www.roteskreuzkrankenhaus.de)

E-Mail [info@freieklinikenbremen.de](mailto:info@freieklinikenbremen.de)  
[www.freieklinikenbremen.de](http://www.freieklinikenbremen.de)

Sie können »Gesundheit: Bremen« auch auf [www.freieklinikenbremen.de](http://www.freieklinikenbremen.de) lesen oder als PDF-Datei herunterladen.  
Auf Wunsch schicken wir Ihnen gerne ein Exemplar zu.  
Kontakt: text+pr, Telefon 0421-565 17-24



### St. Joseph-Stift Geburtenzahlen steigen

Die Geburtenzahlen steigen in Deutschland wieder leicht. Ein Trend, der sich im Krankenhaus St. Joseph-Stift deutlich bemerkbar macht. Drei Wochen früher als im Vorjahr kam hier das 1000. Baby zur Welt: Die kleine Natalie Kort wurde am 28. August geboren. Die Familie hat eine enge Beziehung zu dem katholischen Krankenhaus. Vor 23 Jahren wurde ihr erstes Kind hier entbunden – Natalie ist das zwölfte Kind der Familie. ❖



### Rotes Kreuz Krankenhaus Gesundheitssenatorin und Staatsrat besuchen Klinik

Bremens Gesundheitssenatorin Dr. Renate Jürgens-Pieper hat im September erstmals gemeinsam mit Staatsrat Dr. Joachim Schuster das Rote Kreuz Krankenhaus besucht. Die Senatorin informierte sich über das medizinische Leistungsspektrum des Hauses sowie die Veränderungen und Pläne rund um den Neubau. »Forum K« heißt das neue Gebäude, in dem bereits der OP, die Zentral- und Terminambulanz und das neue Tagungszentrum arbeiten. Auch die Tiefgarage mit 110 Plätzen ist seit Ende September in Betrieb. ❖

### DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus Mehrfach ausgezeichnete Chirurgie

Die Chirurgische Klinik des DIAKO hat drei wichtige Hürden genommen, um ihre hohe Qualität zu dokumentieren: Das der Chirurgie angegliederte Darmkrebszentrum Bremen West wurde im Juli zum zweiten Mal ausgezeichnet und ist weiterhin das einzige zertifizierte Darmzentrum in Bremen und Umgebung. Fast zeitgleich wurde das Zertifikat zum »Qualitätsmanagement Akutschmerztherapie« bestätigt. Außerdem erhielt die Chirurgie erneut das Zertifikat als Kompetenzzentrum für Chirurgische Koloproktologie (für Erkrankungen des Enddarms). ❖

### St. Joseph-Stift Onkologische Tagesklinik in neuen Räumen

Krebspatienten, die zur ambulanten Behandlung mit Antikörper- oder Chemotherapie in das Krankenhaus St. Joseph-Stift kommen, werden seit Juli in neuer Umgebung versorgt. Die onkologische Tagesklinik ist in moderne Räume mit angenehmer Atmosphäre in die Ambulante Klinik am St. Joseph-Stift umgezogen. Sie ist integriert in die umfassende Diagnostik und Therapie von Tumorerkrankungen im St. Joseph-Stift. ❖

### Rotes Kreuz Krankenhaus Chefarzt-Wechsel

Die Rotes Kreuz Krankenhaus Stiftung Bremen hat den zukünftigen Chefarzt der Klinik für Anästhesie und Operative Intensivmedizin bestimmt. Nachfolger von Dr. Bernd Wagener wird zum 1. Dezember 2011 Dr. Carsten Brummerloh. Der Facharzt für Anästhesiologie und Intensivmediziner kommt aus dem Krankenhaus St. Joseph-Stift ins Rotes Kreuz Krankenhaus. ❖

### DIAKO/Roland-Klinik Patienten überdurchschnittlich zufrieden

Das DIAKO und die Roland-Klinik haben das Qualitätssiegel und die Trophäe »TK-Klinikus« der Techniker Krankenkasse (TK) für überdurchschnittliche Patientenzufriedenheit erhalten. Im Land Bremen wertete die TK die Angaben von 2500 Patienten zur Zufriedenheit mit ihrer Behandlung aus. Drei von insgesamt zwölf Kliniken wurden im bundesweiten Vergleich überdurchschnittlich gut bewertet – darunter das DIAKO und die Roland-Klinik. Mit 82,28 Prozent (Roland-Klinik) und 81,17 Prozent (DIAKO) erreichten die beiden Kliniken ein landesweit hervorragendes Ergebnis in der Qualitätsdimension »Allgemeine Zufriedenheit mit dem Krankenhaus«. ❖



### Roland-Klinik Neue Gastronomie

Ab sofort lädt das Café »vento« der Roland-Klinik an den Werdersee ein. Werktags können Gäste zwischen drei Mittagstisch-Gerichten wählen und sich verschiedene Salate zusammensetzen lassen. Außerdem gibt es selbstgebackene Kuchen und ein umfangreiches Getränkeangebot. Das modern eingerichtete Café mit großer Terrasse befindet sich im Erdgeschoss des Bewegungszentrums »activo«. Für viel Licht im Inneren sorgt die breite Fensterfront. Das »vento« ist montags bis freitags von 9 bis 18 Uhr, an Samstagen, Sonntagen und Feiertagen von 14 bis 18 Uhr geöffnet. ❖

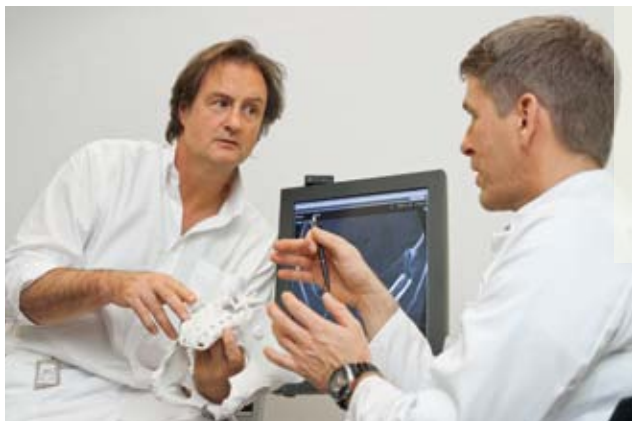


# VERBREITETE LEIDEN

## Hilfe bei Volkskrankheiten

**Herzinfarkt, Schlaganfall, Knochenbrüche: Wohl jeder Mensch fürchtet unvorhersehbare, dramatische Einschnitte in die Gesundheit. Doch auch schleichend wachsende Gesundheitsbelastungen beeinträchtigen Betroffene oft schwer.**

Das gilt zum Beispiel für weit verbreitete Leiden wie Knochenschwund, Gefäßverkalkung oder Allergien und Unverträglichkeiten. Rückenschmerzen führen sogar die Statistik an unter den Erkrankungen, die zu Arbeitsausfalltagen führen. Und auch der im ersten Moment nur schmerzhafte Sportunfall heilt nur mühsam und kann Langzeitfolgen haben, die viele kennen – nämlich Gelenkverschleiß. Auf den folgenden Seiten finden Sie Beispiele für modernste Therapieverfahren der Freien Kliniken Bremen für alte und neue Volkskrankheiten.



Dr. Zsolt Fekete (links), Chefarzt im Wirbelsäulenzentrum der Roland-Klinik, und Oberarzt Dr. Michael Ahrens besprechen den Einsatz des DIANA-Implantates (siehe auch rechtes Bild).



## Kleines Gelenk mit großer Strahlkraft

Als Nummer 1 der Volksleiden gelten Rückenschmerzen. Oft ist daran ein winziges Gelenk schuld. Operationen konnten die Pain bisher meist nicht dauerhaft beseitigen. Nun wendet die Roland-Klinik eine neue Technik an.

⚡ In Ruhe beim Fernsehabend im Sessel entspannen oder ein Buch lesen und auf dem Sofa abschalten: Wer wünscht sich das nicht. Patienten mit üblen Rückenschmerzen ist das aber oft unmöglich. Jedenfalls dann, wenn sie an ernstesten Problemen im Kreuz-Darmbein-Gelenk leiden, in der Fachsprache einem Iliosakralgelenk- oder ISG-Syndrom (s. Kurz & knapp). Ihre Tage sind oft eine Qual, denn die Schmerzen in Hüfte, Leiste oder Gesäß strahlen bis in die Beine aus und machen sich besonders im Sitzen bemerkbar. Statt sich auf dem Sofa zu räkeln und den Abend zu genießen, können Betroffene nur starr auf einer Seite sitzen. Auch Liegen hilft oft nicht – die brennenden Schmerzen verhindern jede Entspannung.

Ob es sich bei Beschwerden um das ISG-Syndrom handelt, kann nur ein versierter Orthopäde feststellen. Bestätigt sich ein Verdacht, bleibt vor allem bei fortgeschrittenen Erkrankungsstadien nur die Operation. Doch waren Eingriffe bisher selten langfristig erfolgreich und verursachten große Narben. Auch lockerten sich die Implantate später oft.

### IMPLANTAT TRENNT GELENKFLÄCHEN

Nun aber können ISG-Patienten hoffen. Mediziner haben eine minimalinvasive Operationstechnik erarbeitet, die den Namen »DIANA« trägt. Dabei setzen die Operateure ein Implantat mit einem Spezialgewinde zwischen

die Gelenkflächen, um die Knochen des Darmbeins und des Kreuzbeins auseinanderzuhalten. Dr. Zsolt Fekete, Chefarzt im Wirbelsäulenzentrum der Roland-Klinik, benutzt das Implantat als einer der ersten in Deutschland. »DIANA ist ein innovatives Verfahren, das große Erfolge hat«, erläutert der Mediziner.

Zu den Vorteilen zählt, dass ein nur vier Zentimeter langer Schnitt reicht. Auch heilt der Knochen schneller und das Implantat kann für immer im Körper bleiben, denn Patienten bemerken es gar nicht. Im Gegensatz zu den bisherigen, selten erfolgreichen Operationen müssen die Ärzte bei DIANA weder die Muskulatur noch die Beckenschaufel durchbohren. »Schon nach sechs Wochen können sich die Patienten wieder völlig frei bewegen«, sagt Fekete.

Weil das Verfahren noch so neu ist, wenden es bislang nur wenige Krankenhäuser an. Eine dieser Kliniken ist die Roland-Klinik. Dort erweitert DIANA das Kompetenzspektrum des Wirbelsäulenzentrums, das sich um jedwede Art von Rückenbeschwerden kümmert. »Mit DIANA können wir endlich die Schmerzen von ISG-Patienten lindern – das war überfällig. Aber: Nicht alles, was im Allgemeinen als ISG-Syndrom bezeichnet wird, ist auch eines«, betont Fekete. »Daher sollte niemals sofort operiert werden. Spezialisten sollten zuerst genau prüfen, um welches Rückenleiden es sich handelt.« ⚡ yb

### Kurz & knapp: Das Iliosakralgelenk

Das Iliosakralgelenk befindet sich zwischen der unteren Wirbelsäule und dem Becken. Es ist sehr klein und kaum beweglich, spielt aber eine große Rolle bei fast allen Bewegungsabläufen – und macht sich besonders dann bemerkbar, wenn es nicht mehr richtig funktioniert: Beim ISG-Syndrom verschieben

sich die Flächen des Gelenks gegeneinander. Starke Schmerzen sind die Folge. Es gibt verschiedene Stadien des ISG-Syndroms. Wird eine Erkrankung frühzeitig diagnostiziert, verschaffen oftmals noch konservative Therapien Linderung, wie manuelle Therapie, Infiltrationen oder die Verödung der Nerven-

Enden (Radiofrequenz-Therapie). Man schätzt, dass bis zu 20 Prozent der behandlungsbedürftigen Rückenschmerzen auf das Iliosakralgelenk zurückgehen. Die Ursachen sind vielfältig: Arthrose, Fehlhaltungen, gelockerte Bänder, Folgen von Voroperationen, Unfällen und Stürzen.

Chefarzt Dr. Burkhard Paetz misst mit dem Oszillografen den Druck des Blutes, das durch Günter Woborschils Bein fließt. Andere wichtige Untersuchungsmethoden, um Gefäßverengungen zu entdecken, sind Ultraschall, Computer- und Magnetresonanztomografie.



## Alles im Fluss

**Gute Durchblutung ist lebenswichtig. Im Bremer Gefäßzentrum des Rotes Kreuz Krankenhaus (RKK) entfernen Spezialisten Verkalkungen und Engstellen in Arterien und Venen.**

66 Rosenstöcke wollen gepflegt, der Rasen gemäht und das Haus in Schuss gehalten werden. Dafür braucht Günter Woborschil, 66, eine gute Kondition. Als er Anfang des Jahres Schmerzen im rechten Bein spürte und er bei Fußwegen immer wieder stehen bleiben musste, wusste er bereits, was auf ihn zukam: eine Operation im Gefäßzentrum des RKK wegen Verkalkung, also Arteriosklerose. »Ich habe die Schaufensterkrankheit, 2009 haben die Ärzte schon an meinem linken Bein eine Durchblutungsstörung beseitigt«, erzählt der Delmenhorster.

Schaufensterkrankheit sagt der Volksmund, weil viele Betroffene wie bei einem Schaufensterbummel öfter stehen bleiben, wenn die Durchblutung der Beine wieder stockt. Risikopatient für die Entstehung ist der Rentner abgesehen von seinem Alter von über 65 Jahren nicht: »Ich habe vor zwölf Jahren mit dem Rauchen aufgehört, keinen Diabetes, kein Übergewicht, keinen Bluthochdruck und in meiner Familie bin ich der einzige mit diesen Problemen.«

Die Ursache seiner Erkrankung ist unklar, doch muss in jedem Fall bei der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit, so der medizinisch richtige Name, schnell gehandelt werden. Ohne Durchblutung kann das Gewebe absterben und sogar eine Amputation nötig werden. »Ob wir Engstellen nur aufdehnen und eine Gefäßstütze – einen Stent – einsetzen, ob wir längere Strecken des Gefäßes mit einem Bypass überbrücken oder ob es, wie bei

Herrn Woborschil, richtig ist, den Kalk mittels einer kleinen OP zu entfernen, müssen wir im Einzelfall entscheiden«, erklärt Dr. Burkhard Paetz, Chefarzt und Leiter des Bremer Gefäßzentrums im RKK.

### SAUBERE ROHRLEITUNGEN

Arterien und Venen sind entscheidend für die Funktion der einzelnen Organe. Sie sind das »Rohrleitungssystem« im menschlichen Körper. Durch sie werden wir mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt, durch sie werden Abfallstoffe transportiert. Jede Veränderung beeinträchtigt die betroffenen Organe. Verkalkungen können unter anderem zu Durchblutungsstörungen in den Beinen oder im Gehirn führen – die schlimmste Folge hier: ein Schlaganfall. Schlagadern können sich aber auch erweitern. Läuft zu viel Blut in ein Gefäß, kann es platzen – das ist lebensbedrohlich. Veränderungen im Venensystem führen dagegen häufig zu Krampfadern und Thrombosen.

Behandelt werden Durchblutungsstörungen aller Art am besten in einem Gefäßzentrum. Hier arbeiten Ärzte unterschiedlicher Fachrichtungen Hand in Hand mit niedergelassenen Ärzten. Das hat Vorteile für den Patienten: kurze Wege, weniger Arztwechsel, Vermeidung von Doppeluntersuchungen, alle modernen Therapiemöglichkeiten unter einem Dach und – vielleicht am wichtigsten – viel Erfahrung der Ärzte und des Pflegepersonals. : dw



Mit dem richtigen Medikament den Knochenschwund stoppen. Dr. Thomas Brabant, Chefarzt des Zentrums für Geriatrie und Frührehabilitation im St. Joseph-Stift, bespricht mit Hannelore Goldbeck die Osteoporose-Therapie.

## »Ich bin endlich auf dem richtigen Weg«

**Seit 20 Jahren kämpft sich Hannelore Goldbeck (77) von Wirbelbruch zu Wirbelbruch. Dank der Behandlung im St. Joseph-Stift bietet sie ihrer Osteoporose inzwischen die Stirn. Hier Hannelore Goldbecks Geschichte.**

1991 passierte es zum ersten Mal. Ich erinnere mich noch wie heute an den Schmerz, der mir in den Rücken fuhr, als ich die Teekanne aus dem Küchenschrank nehmen wollte. Wegen einer alltäglichen Bewegung war mein Brustwirbel gebrochen. Schon damals habe ich erfahren, dass ich Osteoporose habe – und lag erstmal sechs Wochen im Krankenhaus. Danach folgten drei Jahre in einem der früher üblichen, ausladenden Stützkorsetts. Das hat meine Rückenmuskulatur noch weiter geschwächt.

In den darauffolgenden Jahren habe ich mir insgesamt fünfmal Brustwirbel und zweimal Lendenwirbel gebrochen. Das war immer mit ungeheuren Schmerzen verbunden. Unter dem Einfluss von Morphinum habe ich im Krankenhaus mehrmals nachts meinen Mann rufen lassen, weil ich einfach nicht mehr leben wollte. Am Anfang gab es ja noch gar keine Medikamente, die weitergeholfen hätten. Dann nahm ich Hormone, sieben Jahre lang, weil das helfen sollte. Die hätten mich fast zerstört, ich bekam Knoten in der Brust, die operiert werden mussten. Als mein alter Arzt in den Ruhestand ging, bin ich vor

zwei Jahren zu dem Internisten und Osteologen Dr. Brabant ins Krankenhaus St. Joseph-Stift gekommen. Er hat erst einmal eine Knochendichtemessung gemacht, die alles andere als erfreulich war. Aber so viel Brokkoli und Emmentaler kann man gar nicht essen, um mit Lebensmitteln die Knochen gegen Schwund aufzubauen.

### NEUES MEDIKAMENT SOLL HELFEN

Deshalb habe ich auch gerne auf ein neues Medikament umgestellt, das den Schwund nun stoppen soll. Die Ergebnisse der letzten Messung zeigen, dass ich damit endlich auf dem richtigen Weg bin. Klar, ich bin vorsichtiger geworden; auf jedes kleine Ziehen reagiere ich sensibel. Aber ich kann jetzt wieder mit unserem Hund Gassi gehen, das war lange Zeit körperlich und vom Kopf her nicht möglich. Und für Situationen, in denen ich unsicher bin, habe ich immer ein kleines Stützkorsett in der Handtasche. Dr. Brabant meint zwar, dass ich das gar nicht mehr brauche, aber ich habe es ehrlich gesagt auch weniger für den Rücken dabei als für mein Sicherheitsgefühl. rie





Eine Schiene, körpereigenes Gewebe oder speziell gezüchtetes Gewebe – vielfältige Möglichkeiten, mit denen Professor Dr. Michael Bohnsack im DIAKO Patienten mit Knieverletzungen auf die Beine hilft.



## Knie-Fälle

**Kite-Surfen oder Inline-Skaten: Trendsportarten finden immer mehr Fans. Sie sind dafür aber oft nicht fit genug. Die Folge: Knieverletzungen werden häufiger. Mit neu gezüchtetem Knorpel können Ärzte helfen.**

»Die Knochen des Kniegelenks sind von einer elastischen Knorpelschicht überzogen, die die Knochen schützt«, erklärt Professor Dr. Michael Bohnsack, Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie im DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus. Gehalten wird das Knie von zwei Seitenbändern und zwei Kreuzbändern. An den Verbindungsstellen zwischen den Knochen federn besondere Knorpel, die halbmondförmigen Menisken, Belastungen ab.

Diese Belastungen sind bei vielen Trendsportarten groß. Sie arbeiten mit schnellen Stopps und plötzlichen Drehungen, denen Bänder, Menisken und Knorpelschicht nicht immer standhalten. Gebrochene Knie hingegen sind beim Sport eher selten. Die typischen Verletzungen aber treffen jeden: Profis wie Amateure, Jüngere und immer mehr auch Ältere. »Jüngere Menschen riskieren oft viel, ältere schätzen ihre Verfassung und ihre Fähigkeiten falsch ein«, weiß Bohnsack, denn im DIAKO sieht man diese Verletzungen inzwischen häufig.

Risse des hinteren Kreuzbands und der Seitenbänder lassen sich in der Regel gut mit einer Schiene und ohne Operation heilen. Reißt aber das vordere Kreuzband, rät Bohnsack, es aus körpereigenen Sehnen nachzubilden. Meniskusrisse sollten gerade bei jungen Patienten nach

Möglichkeit wieder zusammengefügt, quasi »genäht« werden (in der Fachsprache »refixiert«). So lässt sich die Pufferfunktion der Menisken erhalten.

### KNORPEL AUS DEM REAGENZGLAS

Bohnsack weiter: »Knorpelverletzungen können Schmerzen erzeugen und den Verschleiß erhöhen, also zu Arthrose führen.« Manchmal können Ärzte die verletzte Knorpelschicht refixieren. In einigen Fällen lässt sie sich auch ersetzen. Dies gilt jedoch in aller Regel nur für Patienten bis etwa 45 Jahren. Auch muss der Knorpel um die verletzte Stelle noch weitgehend heil sein.

Ist das der Fall, entnehmen Spezialisten Knorpelgewebe aus dem gesunden Teil des Knies. Sie schicken es in ein Labor, wo das Gewebe nachgezüchtet wird. Das dauert etwa vier bis fünf Wochen. Bei einem zweiten Eingriff setzen die Mediziner die neuen Zellen dann in die verletzte Stelle ein. Da sie körpereigenes Gewebe sind, ist es äußerst unwahrscheinlich, dass die Zellen wieder abgestoßen werden. Etwa sechs Wochen später können die Patienten das Knie wieder belasten. »Eine Sportpause von sechs Monaten ist jedoch in jedem Fall einzuhalten«, bremst der Mediziner allzu ungeduldige Sportler. ❖ hai

Wie viel Wasserstoff enthält die Atemluft? Die medizinisch-technische Assistentin Renate Leyrer testet mit einem speziellen Verfahren Lebensmittelunverträglichkeiten.



## Last mit Lebensmitteln

**Jeder dritte Bremer leidet unter unerklärlichen Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall. Die Atemgas-Testverfahren im Krankenhaus St. Joseph-Stift schenken Betroffenen Klarheit über die Ursachen.**

Ute M.\* lebte seit einigen Jahren mit der Angst – davor, bei Freunden und Familienfesten gut zu essen. Zu oft hatten ihr plötzlicher Durchfall und schmerzhafte Blähungen die Feierlaune verdorben. Zum Arzt ging sie lange nicht. Aus Scham und der Befürchtung, es könnte etwas Schlimmes hinter den Beschwerden stecken. Erst als die Bauchschmerzen nicht mehr aufhörten, ging sie zum Hausarzt. Der vermutete eine Lebensmittelunverträglichkeit: Ute M. könne Obst, Gemüse und Milchprodukte nicht gut verdauen. Er schickte sie ins St. Joseph-Stift.

Das Stichwort ›Lebensmittelunverträglichkeit‹ fasst Probleme mit der Verdauung von Zucker zusammen: Manche Menschen haben sie mit Laktose (Milchzucker). Andere verdauen Fruktose (Fruchtzucker), Sorbit oder Glukose (Traubenzucker) schlecht, wieder andere verschiedene Zucker. Nachweisen lässt sich das durch Atemtests.

Die Funktionsdiagnostik der Medizinischen Klinik des St. Joseph-Stift ist das Refugium von Renate Leyrer.

»Die Tests laufen alle gleich ab«, berichtet sie. »Am Abend vorher dürfen die Betroffenen ab 18 Uhr nichts mehr essen und nicht rauchen. Morgens vor dem Test müssen sie sich mit wenig Zahnpasta gründlich die Zähne putzen, um die Testergebnisse nicht zu verfälschen«, erklärt die medizinisch-technische Assistentin. Der Test dauert drei bis vier Stunden. Die Getesteten müssen in Wasser aufgelösten Zucker trinken. Dann wird in 15-Minuten-Intervallen gemessen, wie viel Wasserstoff der Atem ent-

hält – wichtigstes Anzeichen für eine Unverträglichkeit. Wasserstoff entsteht, wenn Bakterien den Zucker zersetzen. Bei normaler Verdauung wird Zucker im Dünndarm vollständig verarbeitet. Manchmal aber befallen solche störenden Bakterien den Dünndarm. Oder er verarbeitet nicht den ganzen Zucker, sodass dieser den Dickdarm erreicht. Dann wird Wasserstoff frei, der in die Lunge gelangt und dann ausgeatmet wird.

### RISIKOLOSES VERFAHREN

Das Nachweisverfahren ist einfach, risikofrei und liefert sichere Ergebnisse. »Das einzig Beschwerliche für unsere Patienten ist, dass wir sie auf unterschiedliche Zucker testen müssen, wenn sie an mehreren Unverträglichkeiten leiden. Denn dann müssen sie sich wohl oder übel mehrere Vormittage für die Abklärung Zeit nehmen«, schränkt Leyrer ein.

Lebensmittelunverträglichkeiten haben vor allem Patienten zwischen 16 und 45 Jahren, überwiegend Frauen. Professor Dr. Stephan Teyssen, Chefarzt der Medizinischen Klinik, kann Betroffene beruhigen: »Die meisten Unverträglichkeiten sind sehr belastend, aber völlig ungefährlich. Wichtig ist, Stress zu vermeiden, da er die Symptome oft verschlimmert. Die gute Nachricht ist aber, dass sich die Beschwerden mit der entsprechenden Diät deutlich lindern lassen.«

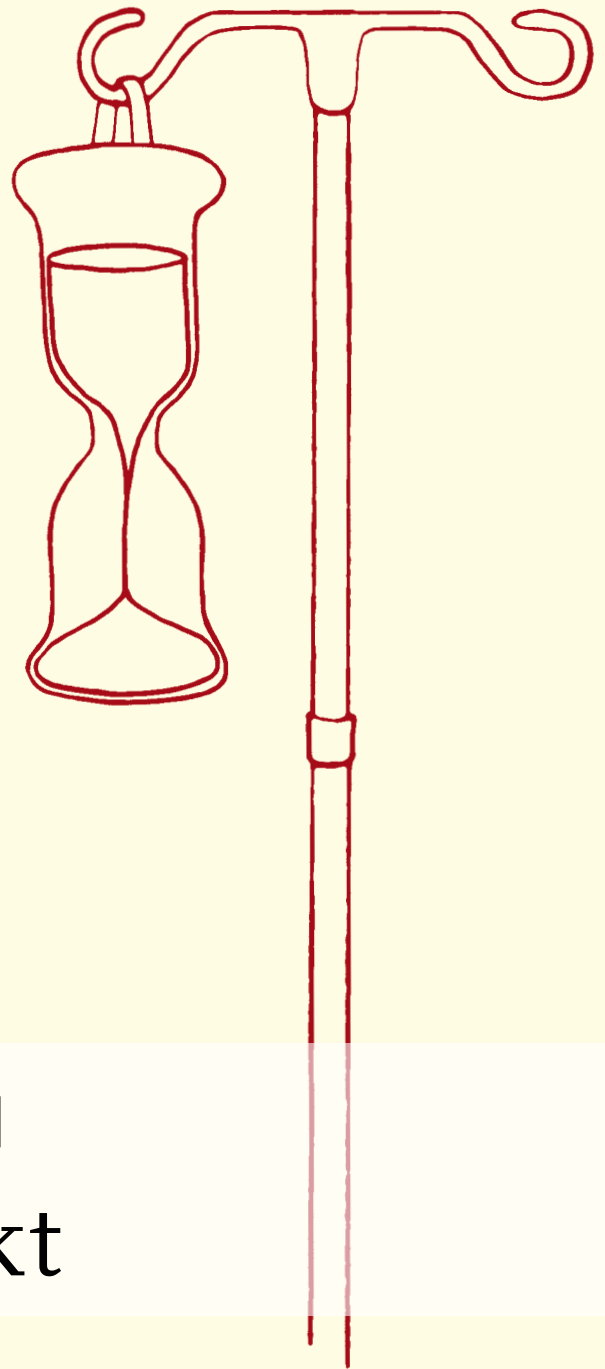
\*Name von der Redaktion geändert

### Kurz & knapp: Fruktoseintoleranz

Etwa jeder achte Deutsche leidet unter der so genannten intestinalen Fruktoseintoleranz, der oben beschriebenen Unverträglichkeit, die sich mit Blähungen, Durchfall und Bauchschmerzen bemerkbar macht (intestinal =

den Darm betreffend). Davon zu unterscheiden ist die seltene, gefährliche, angeborene, sogenannte hereditäre Fruktoseintoleranz. Patienten können Fruktose nicht in der notwendigen Menge abbauen. Als Folge ist der

Fruchtzuckergehalt in den Zellen erhöht, was giftig ist. Er stört die Verdauung der Glukose und verursacht eine Unterzuckerung. Unter einer hereditären Fruktoseintoleranz leidet nur einer von 130 000 Menschen.



# RETTUNG IM Minutentakt

**Wenn ein Mensch ernsthaft in gesundheitlicher Not oder Lebensgefahr ist, beginnt für Rettungssanitäter ein Wettlauf mit der Zeit. In aller Regel muss zehn Minuten, nachdem solch ein Notruf bei der Bremer Leitstelle der Feuerwehr eingegangen ist, ein Rettungswagen vor Ort sein – so will es das Gesetz. Dafür sorgen in Bremen viele Rettungswagen, Notarzteinsatzfahrzeuge und zwei Hubschrauber.**

Notärzte und Sanitäter brauchen starke Nerven und viel Wissen für die wichtige Ersthilfe. Und sie bringen die Patienten sicher in die Notaufnahmen der Kliniken. Auch hier sind Pflegepersonal und Ärzte rund um die Uhr im Einsatz. Da sind viel Erfahrung und schnelles Reagieren gefordert, aber auch Mitgefühl und Einfühlungsvermögen. Lesen Sie, wie das Rettungssystem funktioniert und wie die Freien Kliniken Bremen helfen.

# Für alle Fälle

**Manchmal entscheiden Minuten, wenn es um die richtige Hilfe geht. Die Notaufnahmen der Freien Kliniken Bremen sind auf unterschiedliche Notfälle und Erkrankungen eingestellt.**

## MANCHE HERZINFARKT-PATIENTEN KOMMEN ZU FUSS

»Hier kam nachts ein 38-jähriger Mann zu Fuß an und sagte, er habe so seltsame Nackenschmerzen. Ich hatte kein gutes Gefühl und habe sofort den Arzt dazugeholt. Dieser hat einen frischen Herzinfarkt diagnostiziert. Das verschlossene Herzkranzgefäß des Patienten wurde sofort mit einer Katheter-Untersuchung wieder geöffnet«, erzählt Schwester Petra Lange aus der Notfallambulanz des Rotes Kreuz Krankenhaus (RKK). »Neben vielen weiteren Aufgaben ist unsere Notfallambulanz auf die Abklärung von Brustschmerzen spezialisiert«, sagt Dr. med. Martin Langenbeck, leitender Oberarzt der Medizinischen Klinik im RKK.

Trifft ein Patient mit Verdacht auf Herzinfarkt im Rettungswagen ein, geht alles sehr schnell: Der Patient kommt in den ›Schockraum‹, wo der Ambulanzarzt ihn entgegen nimmt. Ein erstes EKG wird geschrieben, ein Herzultraschall gemacht, Blut entnommen und Medikamente werden gegeben. »Bei aller Schnelligkeit«, sagt Schwester Petra Lange, »versuchen wir immer, das Vertrauen des Patienten zu gewinnen. Denn fast alle haben Angst.« Eine klare Diagnose stellt sicher, dass nicht etwas anderes, beispielsweise eine Lungenembolie, vorliegt. Bis dahin überwacht das Fachpersonal den Patienten in der neuen, gerade in Betrieb genommenen, Notfallambulanz des RKK. Hier sind die Wege kürzer, es gibt mehr Untersuchungsräume, die noch besser als in der alten Ambulanz ausgestattet sind.

## GLATTEIS-CHAOS, ABER SELTEN ›ALARM‹

»Heute waren zwischen 6 und 14 Uhr circa 50 Patienten da. Das ist relativ ruhig«, sagt Jürgen Tänzer vom

DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus im Bremer Westen. Etwa 100 000 Menschen leben hier. Entsprechend versorgt das Krankenhaus in seiner zentralen Notaufnahme im Jahr rund 30 000 Patienten. Kreislaufkollapse und Arbeitsunfälle gehören zum Alltag. »An Wochenenden haben wir hier wie alle Notaufnahmen auch immer wieder mit Alkoholproblemen zu tun«, sagt Tänzer, der die Notaufnahme pflegerisch leitet.

Der eigentliche Schwerpunkt der Notaufnahme im Bremer Westen liegt aber auf der Unfallchirurgie. Gibt es allerdings eine Vielzahl von Verletzten, sorgt die Unfall-Leitzentrale dafür, dass die Patienten auf verschiedene Krankenhäuser verteilt werden.

An ihre Belastungsgrenze kam die Notfallambulanz vor zwei Jahren, als im Winter extremes Glatteis herrschte. Als Konsequenz daraus hat Tänzer einen internen Alarmplan geschrieben. Der wird gemeinsam vom zuständigen Arzt und der leitenden Pflegekraft ausgelöst. »Das kann auch passieren, wenn die Gäste einer großen Hochzeit eine Lebensmittelvergiftung bekommen«, sagt Tänzer. Im Ernstfall werden Kollegen aus dem Feierabend dazu gerufen. ›Alarm‹ sei ansonsten selten: »In 35 Jahren, die ich jetzt im DIAKO bin, mussten nur ein Mal zwei Wiederbelebungen gleichzeitig klappen. Hier zahlte sich das in etlichen Schichten eingeübte professionelle Zusammenspiel von ärztlicher und pflegerischer Seite einmal mehr aus. Es ist es uns gelungen, beide Patienten zu retten.«

## IN DEN HÄNDEN DER SPEZIALISTEN

»Ein Mensch stürzt um Mitternacht durch eine Glasscheibe und durchtrennt sich dabei Gefäße oder Nerven an



Vom Rettungswagen sicher in die Notaufnahme. Rettungssanitäter bringen Patienten in eine Bremer Klinik.

der Hand. In so einem Fall steht hier ein OP-Team unmittelbar bereit«, erzählt Dr. Rüdiger Spicher. Er ist Leitender Oberarzt am Zentrum für Hand- und Rekonstruktive Chirurgie in der Roland-Klinik. »Es gibt unterschiedliche Dringlichkeiten in der Versorgung von Notfällen und jede Klinik muss entsprechende Notfallkapazitäten vorhalten.« Wie dringlich ein Notfall ist, hängt von der Verletzung ab – dies muss der behandelnde Facharzt entscheiden. »Etwa 3800 Mal im Jahr operieren wir in der Handchirurgie, 400 bis 500 Operationen davon sind Notfälle«, berichtet Spicher.

Die als Europäisches Hand-Trauma-Center anerkannte Handchirurgie der Roland-Klinik ist spezialisiert auf handchirurgische Eingriffe und auf schwere Verletzungen. 70 bis 80 Prozent der Patienten kommen aus anderen Kliniken hierher. Schwere Verletzungen, das sind unter anderem abgetrennte Fingerglieder etwa bei einem Arbeitsunfall. Trotz aller Sicherungen, immer wieder einmal gerät die Hand eines Arbeiters an der Bandsäge in die Maschine. Wichtig ist dann, schnell zu handeln – hierfür hat Chefarzt Dr. Hans-Joachim Bauer die berufsgenossenschaftliche Zulassung für das handchirurgische Schwerverletztenverfahren.

#### DAS BUNTE, WIRKLICHE LEBEN

Freimarkt, Hip-Hop-WM oder Sechs-Tage-Rennen: Bremer Großereignisse spürt die zentrale Notaufnahme des St. Joseph-Stift sofort. »Genauso wie die ersten warmen Tage. Dann kommen Patienten mit Sonnenstich, Zeckenbissen, gestürzte Radfahrer und Inline-Skater«, sagt Klaus Kindereit, Fachkrankenschwester für Anästhesie und Intensivpflege im Krankenhaus St. Joseph-Stift. »Wir haben hier das bunte, wirkliche Leben«, sagt Bettina Malz, die unter anderem zuständig ist für die zentrale Notaufnahme. Sie arbeitet seit 35 Jahren als Krankenschwester und liebt ihren Beruf: »Hier geht die Tür auf und Sie wissen nie, wer da kommt.« Mal ist es eine gestürzte Seniorin, dann Jugendliche, die zu viel Alkohol getrunken haben: »Wir haben hier 16-Jährige mit einem Promillewert über drei.« Die große Kunst in der Notaufnahme sei es, sehr schnell die Schwere der Erkrankung zu erfassen und mit den Ärzten die richtige Behandlung einzuleiten. Wenn das St. Joseph-Stift zusätzlich alle 14 Tage die Versorgung der Augennotfälle übernimmt, dann wird es richtig voll. Und wenn Patienten einmal etwas länger warten müssen, haben sie dafür zum Schluss Röntgenbild, Laborwerte und den Arztbrief in der Tasche. : bmb

# Notruf 112

**Im Ernstfall organisiert die Feuerwehr- und Rettungsleitstelle schnelle Hilfe und den Transport ins Krankenhaus – rund um die Uhr.**



Moderne Zentrale für schnelle Hilfe – Telefone und Monitore sorgen für ständige Erreichbarkeit. Rund 250 Anrufe täglich nehmen die Mitarbeiter entgegen.

⚡ Aus einem Lautsprecher dringt das gedämpfte Krächzen einer Funksprechanlage, in kurzen Abständen klingeln Telefone. Vor fünf ausladenden Schreibtischanlagen stehen oder sitzen Männer von der Feuerwehr und vom Deutschen Roten Kreuz. Ihr Job hier in der Feuerwehr- und Rettungsleitstelle der Feuerwehr Bremen: im Notfall schnellstmöglich Helfer herbeizuschaffen.

»Hallo, wir haben einen Mann mit C2-Abusus, der ist gefallen. Ich meine, es müsste ein CT gemacht werden.« Der Sprecher hält inne. Schnell tippt Leitstellenmitarbeiter Markus Meinke die Informationen in das Einsatzleitsystem ein: Ein Alkoholkranker soll nach einem Sturz zur Computertomografie in eine Klinik gefahren werden.

»Alles klar«, sagt Meinke. »Wir sind zu ihnen unterwegs!« Kommunikation mit Rettern, Bürgern, Pflegekräften, Ärzten, Krankenhäusern: »Das ist unser Hauptgeschäft«, sagt der Leiter der Leitstelle, Michael Richartz. Wichtigstes Hilfsmittel ist dabei das Leitsystem mit seinen drei Bildschirmen pro Schreibtisch.

Der linke zeigt fast aufs Haus genau einen Stadtplan von Bremen, mit dem die Leitstelle die Retter zu den Einsätzen lotst. Auf dem mittleren sind die Einsatzdaten vom Namen der Betroffenen bis zu den Verdachtsdiagnosen abzulesen. Dort steht schon »Krampfanfall«, »Herzinfarkt«, »Koplawu« für »Kopfplatzwunde«, nun trägt Meinke »Sturz« ein. Auf der rechten Anzeige sind die verfügbaren Einsatzfahrzeuge und ihre Standorte verzeichnet. Am nächsten dran ist ein Standort im Bremer Norden. Ein Klick mit der Maus, schon hat die Besatzung des Wagens mittels digitalem Alarm den Einsatzauftrag erhalten.

Im Fall des Alkoholikers hat ein Pfleger aus einem Altenheim Hilfe gerufen. Oft können die Anrufer den

Zustand aber nicht präzise beschreiben. Dann müssen die Leitstellenmitarbeiter entscheiden, wie ernst die Lage ist: Reicht ein Rettungsfahrzeug ohne Blaulicht, muss ein Notarztwagen unter Sirenengeheul losfahren?

»Hallo, kommen Sie schnell, meine Frau liegt da so komisch«: Wenn sich ein aufgeregter Anrufer so meldet, kann es ernst werden. Meinke versucht in solchen Fällen zu erfragen, was eigentlich los ist: »Was meinen Sie mit »komisch«?« »Na ja, sie wird gar nicht wach, wenn ich sie rüttele. Ich mach mir Sorgen, Margrit hat doch Diabetes!«, antwortet der Mann vielleicht. Und Meinke denkt sich »Vielleicht ein Zuckerschok«. Laut sagt er dann: »Es kommt sofort jemand!«

## MANCHMAL GLÜHEN DIE DRÄHTE

Manchmal kann es eng werden, wenn gerade alle Wagen und die beiden Rettungshubschrauber im Einsatz sind. Dann ruft die Leitstelle im Umland an. Wenn auch von dort gerade keine Hilfe zu beschaffen ist, glühen die Telefone: Kann ein Rettertrupp vielleicht einen Einsatz abkürzen, können Notärzte schnell den Standort wechseln?

Bis zu 250 Anrufe kommen täglich herein. Ein stressiger Job, auch wenn nicht immer ein Einsatz folgt. »Zum Beispiel häufen sich um die Mittagszeit, nach Schulschluss, die Spaßanrufe von Kindern«, erzählt Meinke. Und erst vorhin, da kam ein Anruf aus einem Kindergarten, weil ein Kind beim Spielen den Kopf zwischen die Stäbe eines Treppengeländers gesteckt hat und festklemmte. »Beruhigen Sie erst mal den Kleinen«, rät ein Kollege von Meinke der Erzieherin. Kurz darauf stoppte er die Fahrt des Krankenwagens – die Kindergärtnerin konnte den kleinen Pechvogel doch selbst befreien. ⚡ bmb

## Retter aus Überzeugung

Rettungsdienstmitarbeiter erfahren bei ihren Einsätzen viel über Freud und Leid, Glück und Unglück, Leben und Tod. Heiko Jahn, Ann-Kathrin Selle und Markus Meinke (von links) erzählen.



Ich bin seit 1989 dabei. Ich finde es gut, dass ich selbstständig arbeiten und auch das Leid von vielen Menschen lindern kann. Glücklicher oder zufriedener bin ich zum Beispiel, wenn ich Geburten erlebe. Was mich bewegt, sind Todesfälle von Kindern – wenn ein Kind stirbt, ist das immer zu früh und unnatürlich. Für meine Kinder ist es spannend, dass ich im Rettungswagen arbeite, sie waren schon oft hier. Weniger spannend finden sie meinen Schichtdienst. Anfangs hat es noch Spaß gemacht, zu unterschiedlichen Zeiten zu arbeiten, früher hatten wir Acht-Stunden-Dienste, heute sind es Zwölf-Stunden-Dienste, tags oder nachts. Frustrierend ist es, wenn wir eine Sisyphos-Arbeit machen: wenn wir etwa Patienten mehrmals die Woche in die Klinik fahren, zum Beispiel Wohnungslose oder Alkohol Kranke. Oft kommen sie schnell wieder aus der Klinik raus und wir fahren sie bald wieder rein und können wenig daran ändern.

*Heiko Jahn, 49, Rettungsassistent, Deutsches Rotes Kreuz*



Frauen können oft mehr vertragen und auch tragen als Männer. Ich wirke eher zierlich, aber ich komme vom Bauernhof und weiß, was schwere Arbeit bedeutet. Manche Männer sagen: »Können Sie mich denn tragen?« Dann sage ich: »Unterschätzen Sie die Frauen nicht.« Ich komme auch super klar mit den Kollegen, wir lachen viel zusammen. Nach schweren Einsätzen sprechen wir darüber, damit wir nicht alles mit nach Hause nehmen. Das erste Mal auf dem Rettungswagen war ich richtig aufgeregt und glücklich, weil wir jemanden retten konnten. Einmal verunglückte ein Schulbus und eine 13-Jährige war stark verletzt – dieses Bild vergesse ich nicht! Das hat mich aber nicht von meiner Berufswahl abgehalten. Angst hätte ich davor, jemanden aus meiner Familie oder Freunde als Notfall zu sehen. Deshalb bin ich weg aus meiner Heimat, damit ich gar nicht erst in die Situation komme. Meine Familie ist sehr stolz auf mich. Sie sagt: »Das kann nicht jede.«

*Ann-Kathrin Selle, 21, Rettungsassistentin, Deutsches Rotes Kreuz*



Ich bin seit 1988 bei der Feuerwehr, das hat mir immer gefallen. Aber dann bin ich durch einen Freund auf die Feuerwehr- und Rettungsleitstelle aufmerksam gemacht worden. Ich habe 2007 eine Woche reingeschnuppert und dann Interesse an der Arbeit bekommen, weil das nochmal etwas völlig anderes ist als der Lösch- und Hilfeleistungsdienst. Die Arbeit ist tatsächlich sehr spannend, denn man kann eigenverantwortlich entscheiden, was zu tun ist. Da ist schon viel Konzentration nötig – meine Einschätzung der Situation kann ja über Leben und Tod entscheiden. Natürlich ist vieles auch Routine. Ein bisschen schwer tue ich mich, wie viele andere auch, wenn es um kleine Kinder geht. Und das ist nicht nur eine Gefühlsfrage. Sie müssen wissen: Man muss ja mit Kindern ganz anders umgehen, weil ihre Körper noch nicht so robust sind. Eine Wiederbelebung bei einem Säugling mit Herzdruckmassage – das kann heikel sein.

*Markus Meinke, 47, Mitarbeiter der Feuerwehr-Rettungsleitstelle*

Hilfe bei Tag und bei Nacht. Die Arbeit im Rettungswagen erfordert Konzentration und schnelles Handeln.



## Helfen mit System

Mehr als 50 000 Mal im Jahr müssen die Retter ran. Das funktioniert nach einem ausgeklügelten Plan.

- Nach dem Bremischen Hilfeleistungsgesetz müssen Bremen und Bremerhaven für ihre Bürger einen funktionierenden Rettungsdienst gewährleisten, erklärt Leitstellenleiter Michael Richartz. »Die Retter müssen in 95 Prozent aller Notfälle, bei denen Menschen in Lebensgefahr sind oder ihnen gesundheitliche Schäden drohen, innerhalb von zehn Minuten vor Ort sein.«

Dafür sind im Stadtgebiet Bremen von Nord nach Süd unter anderem 21 Rettungswagen (RTW) und die beiden Rettungshubschrauber ›Christoph 6‹ und ›Christoph Weser‹ postiert, die zudem im Umkreis von 100 Kilometern um Bremen Einsätze fliegen. »Die Fahrzeuge stehen an unseren Feuer- und Rettungswachen und an den Wachen der Hilfsorganisationen«, erklärt der Experte. Zum Teil seien die Standorte auch mit den Krankenhäusern identisch – »bei den Notarztwagen zum Beispiel«. So steht eins der fünf Notarzteinsatzfahrzeuge (NEF) am DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus, ein Intensivtransportwagen (ITW) ist am St. Joseph-Stift stationiert.

Im Rettungswesen gibt es typische Schwerpunkte: Bei Blitzeis häufen sich die Stürze, bei großer Hitze die Kreislaufprobleme. Laut Einsatzstatistik transportierten die Helfer 2010 mehr als 38 000 Notfallpatienten. Mehr als 15 000 Mal rückten Notarztwagen aus und die Hubschrauber flogen über 2000 Einsätze. Grundsätzlich steigen

Richartz zufolge die Einsatzzahlen kontinuierlich an. »Das liegt unter anderem daran, dass die Menschen immer älter werden.« Außerdem scheint die Hemmschwelle, die Notrufnummer 112 zu wählen, gesunken zu sein. »Insgesamt bearbeiten wir etwa 200 000 Notrufe im Jahr.«

### PATIENTEN UND RETTER WÄHLEN DIE KLINIK

Wohin Patienten gebracht werden? »Das ist eine Entscheidung der Straße, also der Rettungsassistenten und -sanitäter.« Der Wunsch der Patienten habe dabei großes Gewicht, aber es gebe natürlich fachspezifische Besonderheiten, erklärt Richartz und meint die zunehmende Spezialisierung der Häuser. Die Retter haben sie stets im Blick, um die Patienten bestmöglich unterzubringen.

Prinzipiell können sie in jede Klinik fahren, denn die Kliniken haben eine Versorgungspflicht. Sie, das sind bis heute übrigens zumeist Männer. Von den 505 Feuerwehrleuten im Lösch- und Hilfeleistungsdienst sind nur 22 Frauen. Richartz erklärt das so: »Auch wir wollen den Anteil der Frauen steigern. Allerdings bedeuten die Einsätze oft schwere körperliche Arbeit, die eine gute physische Konstitution der Einsatzkräfte voraussetzt. Darauf müssen wir bei den Einstellungsverfahren achten – bei Männern und Frauen.« • bmb

### Kurz & knapp: Dienste für Not- und Krankheitsfall

Am Rettungsdienst in der Stadtgemeinde Bremen sind folgende Organisationen beteiligt: die Berufsfeuerwehr, das Deutsche Rote Kreuz, der Arbeiter-Samariter-Bund, der Malteser Hilfsdienst sowie der ADAC und die DRF Luftrettung, die die beiden Bremer

Rettungshubschrauber betreiben. Reine Krankentransporte sind seit einigen Jahren nicht mehr Aufgabe der Helfer. Darum kümmern sich die privaten Firmen Medicent und Promedica Rettungsdienst. Die Kosten des Rettungsdienstes tragen die Kranken-

kassen. Auch Krankentransporte bezahlen die Kassen, wenn bestimmte Voraussetzungen vorliegen. Dazu gehören zum Beispiel Fahrten von Versicherten, die während der Fahrt einer fachlichen Betreuung bedürfen.



Professor Dr. Ercole Di Martino klärt über Vor- und Nachteile auf, wenn es um Eingriffe aus kosmetischen oder medizinischen Gründen geht. Die plastisch-ästhetische Sprechstunde in der HNO-Klinik des DIAKO findet jeden zweiten Montag im Monat statt.



## Nachhilfe für die Schönheit

**Wenn Menschen unter abstehenden Ohren, einer schiefen Nase oder Falten leiden, hilft das DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus mit plastisch-ästhetischer Chirurgie. Dafür hat das Haus jetzt eine Sprechstunde eingerichtet.**

- Immer mehr Menschen legen Wert darauf, möglichst jugendlich zu wirken, selbst wenn sie dafür der Natur ein wenig auf die Sprünge helfen müssen, beschreibt der plastisch-ästhetische Kopf- und Halschirurg Professor Ercole Di Martino den Zeitgeist.

Der HNO-Chefarzt hat die neu eingerichtete Sprechstunde im DIAKO ins Leben gerufen. Hier berät er Menschen, die ihre Nasen korrigieren oder abstehende Ohren anlegen lassen wollen. Auch Straffungen der Augenlider und des Halses oder das sogenannte Facelifting sind möglich und damit Themen der Beratung.

Wenn sich Menschen zum Beispiel zum Facelifting erkundigen wollen, erklärt ihnen Di Martino, wie man Gesichtshaut schonend strafft: »Bei den heutigen Verfahren arbeiten wir mit SMAS, das bedeutet Superficial Muscular Aponeurotic System. Wir lösen zunächst die Haut am Ohr entlang bis in den Haaransatz, kürzen und spannen das Gewebe darunter, bevor wir die Haut wieder so vernähen, dass sie nicht spannt.« Der Vorteil dieser Methode ist, dass die Gesichter der behandelten Patienten nicht maskenhaft unnatürlich wirken – so wie man das zum Beispiel von einigen Prominenten kennt.

Wird eine Nase gerichtet, hat das in aller Regel neben dem kosmetischen auch einen medizinischen Grund. Stimmt die Symmetrie nicht, kann es zu Funktionsstörun-

gen kommen, so der Professor. Arbeitet die Nase nicht so, wie sie soll, kann Schnarchen die Nachtruhe stören und die Atmung erschwert sein. »Mit den Operationen stellen wir das innere Gleichgewicht der Nase wieder her.«

### SPEZIALBEHANDLUNG FÜR FALTEN

Neben den operativen Möglichkeiten erklären die Ärzte in der Sprechstunde, wie sie Falten mit Eigenfett oder Hyaluronsäure glätten können. Bei Gesichtsfalten unterscheiden die Ärzte, welche Falten durch die typische Mimik eines Menschen entstehen und welche durch Hautalterung. Alle Falten lassen sich durch »Unterfütterung« glätten – dies bringt allerdings bei den mimischen Falten durch das ständige Anspannen der Muskulatur nur kurzzeitigen Erfolg.

Die Hyaluronsäure ist ein natürlicher Bestandteil der Haut und bindet Feuchtigkeit. Mit zunehmendem Alter nimmt ihr Gehalt ab, was die Haut trockener und damit faltiger werden lässt. Mit der Injektion von Hyaluronsäure erhält die Haut mehr Feuchtigkeit und wird wieder glatter.

Der HNO-Spezialist räumt ein, dass es sich teilweise um Lifestyle-Medizin handelt. »Aber wir beschreiten einen sinnvollen Mittelweg, denn wir machen nicht alles das, was möglich ist, und haben stets das Wohlbefinden der Patienten vor Augen.« : hai

Während der Versorgung von EHEC-Patienten müssen Klinikmitarbeiter sich selbst gut vor Ansteckung schützen.



## Gefährlicher Erreger

Ein Keim mit dem Namen EHEC hielt Deutschland im Frühsommer in Atem. Die Epidemie ist vorbei. Der Nierenspezialist Dr. Stefan Herget-Rosenthal (RKK) sagt, wie man vorsorgt.

⚡ Anja Leifert\* springt die Treppe in den ersten Stock ihres Hauses hoch, als sei nichts gewesen. Wochenlang nach der Entlassung aus dem Krankenhaus brauchte sie dafür noch Hilfe – ihr Körper war lange sehr geschwächt. Die Oldenburgerin kam im Juni 2011 als eine der ersten Patientinnen mit Verdacht auf EHEC nach Bremen ins Rotes Kreuz Krankenhaus (RKK).

Wenige Wochen zuvor war der Keim zum ersten Mal in Deutschland aufgetreten. Im RKK kämpften Ärzte und Pflegepersonal rund um die Uhr um das Leben ihrer Patienten. Privatdozent Dr. Stefan Herget-Rosenthal erinnert sich genau an die ersten Patienten. Viele waren jung, sportlich und gesundheitsbewusst. Von einem Tag auf den anderen rangen sie mit blutigen Durchfällen, Bauchschmerzen und schwerer Blutarmut. Bei einigen versagten die Nieren, andere wurden bewusstlos, hatten Krampfanfälle und Wesensveränderungen. »Das Schlimmste war die Unsicherheit«, erinnert sich der Chefarzt der Medizinischen Klinik. »Wir mussten erst herausfinden, welche Medikamente und Antibiotika wirken, bei wem eine Blutwäsche anschlägt, ob Bluttransfusionen helfen könnten.«

Forscher und Gesundheitsbehörden suchten währenddessen verzweifelt nach den Ursachen. Normalerweise wird EHEC über den Kot von Wiederkäuern wie Kühen oder Schafen übertragen. Dieses Mal vermutete man nach ersten Untersuchungen und Befragungen von Patienten den Erreger in Nahrungsmitteln. Der Verdacht fiel auf Tomaten, auf Gurken, Salat, Obst. Letztendlich machten Experten Sprossen aus Bockshornkleesamen verantwortlich, die aus Ägypten stammten.

Ende Juli erklärte das Robert Koch-Institut (RKI) den größten EHEC-Ausbruch in der Geschichte Deutschlands nach drei Monaten offiziell für beendet. »Auch wenn es mir heute körperlich wieder gut geht, der Schock sitzt

immer noch tief«, sagt Anja Leifert. Der einst unbefangene Umgang mit Gemüse, vor allem Sprossen, ist klaren Hygieneregeln in der heimischen Küche gewichen. Die 38-Jährige hatte Glück im Unglück: Sie hat keine körperlichen Schäden davongetragen, anders als viele andere EHEC-Patienten in Deutschland. Einige werden ihr Leben lang wöchentlich zur Blutwäsche (Dialyse) müssen. Andere können ihren Beruf nicht mehr ausüben, weil die Krankheit ihre Psyche und ihr Wesen veränderte. Wie Anja Leifert gewannen im RKK alle Patienten den Kampf gegen den Darmkeim. Deutschlandweit forderte er 53 Todesopfer. Seit Ausbruch der Epidemie Anfang Mai erkrankten laut Robert Koch-Institut bundesweit 3842 Menschen. Jeder Zehnte erlitt chronische Nierenschäden, die betreut werden müssen, um eine ständige Dialyse zu verhindern.

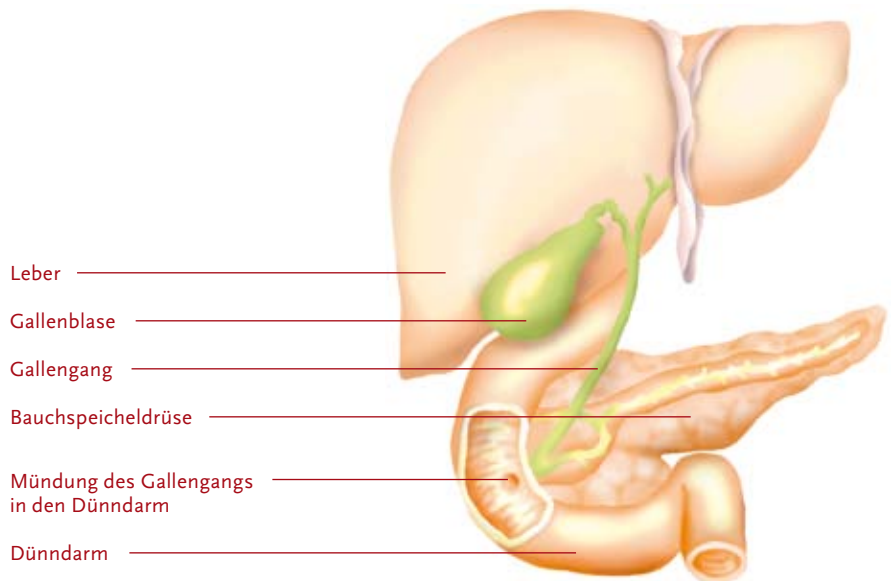
### SCHUTZ DURCH HYGIENE

Ein mulmiges Gefühl bleibt. Kehrt EHEC zurück? »Der Keim ist ja nichts Neues – und er wird wahrscheinlich irgendwann auch wiederkommen. Im Jahr taucht ein bis zweimal irgendwo auf der Welt eine EHEC-Epidemie auf, in diesem Jahr traf sie Deutschland«, sagt Herget-Rosenthal. Wichtig ist deshalb die tägliche Vorsorge. Der Spezialist rät: »Sie können sich schützen, wenn Sie Gemüse gut waschen und am besten kochen. Gemüse und Fleisch getrennt zubereiten und nach jedem Zubereitungsschritt Messer und Schneidebrett gründlich spülen. Und vor allem: Hände waschen – natürlich auch nach dem Gang zur Toilette.« Symptome, die auf eine Infektion hinweisen können, sind wässriger Durchfall, krampfartige Bauchschmerzen, Blut im Stuhl und Fieber. »Das muss der Hausarzt dringend abklären«, rät der Mediziner. ⚡ dw

\*Name von der Redaktion geändert



Spezialist mit viel Erfahrung bei Gallenoperationen: Dr. Wolfgang Sendt, Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie im St. Joseph-Stift.



## Wenn Steine Schmerzen machen

**Etwa jeder Sechste leidet in Deutschland unter Gallensteinen. Meist ist die Entfernung der Gallenblase die geeignete Therapie. In Bremen wird im St. Joseph-Stift am häufigsten operiert – mehr als 300 Mal im Jahr.**

- Die meisten medizinischen Laien halten die Galle für ein Organ. Tatsächlich ist die Galle aber eine Flüssigkeit, die in der Leber produziert und in einem Hohlorgan namens Gallenblase gespeichert wird. Gallenflüssigkeit hilft vor allem bei der Fettverdauung. Beschwerden werden fast immer durch Gallensteine verursacht. Sie bilden sich unabhängig vom Alter und meist unbemerkt in der Gallenblase. Dort können sie krampfartige Bauchweh, sogenannte Koliken, verursachen oder aber zur Gallenblasenentzündung führen. Kleine Steine können auch in die Gallengänge gespült werden, dort stecken bleiben, die Flüssigkeit stauen und eine Gelbsucht verursachen.

Koliken sind die häufigsten Probleme bei Gallensteinen. Sie äußern sich durch heftige Schmerzen im rechten Oberbauch, die in den rechten Arm und das Schulterblatt ausstrahlen können. Zudem leiden Betroffene häufig auch unter Übelkeit, Erbrechen, Aufstoßen, Blähungen, einem extremen Völlegefühl, Schwindel und Fieber. »Wenn Gallensteine zu Problemen führen, sollte die Gallenblase mitsamt den Steinen entfernt werden«, erklärt Privatdozent Dr. Wolfgang Sendt, Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie im Krankenhaus St. Joseph-Stift. »Wir operieren fast immer mit der Schlüsselloch-Technologie.« Dabei führt der Operateur dem

Patienten in einen kleinen Schnitt im Bauchraum ein Gerät mit Kamera und Licht ein. So sieht der Arzt die Gallenblase, ohne den gesamten Bauch aufschneiden zu müssen. Zwei bis drei weitere kleine Schnitte reichen, um Arbeitsinstrumente in den Bauch einzubringen, mit denen er die Gallenblase entfernt. Es bleiben nur kleinste Narben zurück.

»So wichtig die Gallenflüssigkeit auch ist – man kann gut ohne Gallenblase leben«, sagt Sendt. Der kontinuierlich leichte Gallenfluss von der Leber in den Darm, der nach Entfernung der Gallenblase bestehen bleibt, reiche aus, um das Fett zu verdauen.

Ein Sonderfall ist die Gallenblasenentzündung. Früher ließ man sie meist über Wochen abklingen, bevor man operierte. In Kliniken mit entsprechender Erfahrung ziehen die Ärzte es heute vor, die Gallenblase möglichst umgehend zu entfernen, weil sich in dieser akuten Phase die Schlüsselloch-Technologie besser als nach einer überstandenen Entzündung anwenden lässt. Ein Grund: In solchen Fällen kommt es in den nächsten Monaten häufig wieder zu Problemen. »Und auch, wenn der Patient schon früher Operationen über größere Schnitte im Bauchraum hatte, ziehen wir diese Methode wann immer möglich vor«, sagt Sendt. ☺ rie

# Hilfe für die Brust

**Verschiedene Operationstechniken helfen nach einer Amputation, die Brust wieder neu aufzubauen. In der Frauenklinik des DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus verwendet die Chefarztin Dr. Susanne Feidicker körpereigenes Gewebe oder schonende Prothesen.**

«Natürlich versuchen wir immer, die Brust zu erhalten. Aber erstes Ziel muss es sein, den Krebs zu entfernen. Im zweiten Schritt geht es dann um die kosmetischen Aspekte«, berichtet Dr. Susanne Feidicker. Grundsätzlich sei es ohnehin die Entscheidung der Patientin, ob brusterhaltend operiert oder das erkrankte Organ entfernt werde: »Der Wunsch der Frau ist maßgeblich, solange es medizinisch zu verantworten ist.«

Wie eine Brust rekonstruiert, also wiederhergestellt wird, hängt von der Größe des Tumors ab, der entfernt

werden muss. Bei kleineren Tumoren könne die Brust oft mit eigenem, gesundem Brustgewebe wieder aufgefüllt werden. Ist der Tumor jedoch dafür im Verhältnis zur Brust zu groß, können die Chirurgen auch Gewebe aus dem Rücken verwenden.

In diesem Fall wird während einer komplizierten Operation ein »gestielter Haut-Muskel-Lappen« aus dem Rücken unter der Haut durch die Achselhöhle nach vorn gezogen und für den Wiederaufbau der Brust genutzt. Das bedeutet, dass das Gewebe über seine bisherigen eigenen Gefäße weiter versorgt wird und nicht neu anwachsen muss.

Im Rücken übernimmt dann ein anderer Muskel die Arbeit des Muskellappens, der dort für den Aufbau der Brust entfernt wurde. »Mit dieser Technik haben wir große Erfolge«, berichtet Feidicker. Die Frauen könnten nach einem solchen Eingriff zwar keine Hanteln stemmen, aber sicherlich wieder Tennis spielen.

## PROTHESE MIT SCHÜTZENDEM NETZ

Wenn der Tumor zu groß ist oder die ganze Brust entfernt werden muss und es nicht mehr möglich ist, auf körpereigenes Brustgewebe zurückzugreifen, dann nutzt die DIAKO-Frauenklinik eine neue, schonende Form der Prothetik.

Sehr wichtig ist den Spezialisten, dass sie die Haut der Brust und die Brustwarze erhalten, während sie den Tumor beseitigen. »Wir können bei der Entfernung des befallenen Gewebes sehr knapp an die Haut herangehen«, erläutert die Chefarztin der Frauenklinik das Verfahren. Anschließend kann die Silikonprothese unter den Muskel gelegt werden. Darüber wird ein extrem leichtes und besonders verträgliches Netz gelegt, das sich mit der Haut verbindet und das Implantat stützt. Die Arbeit mit diesen neuen Netzen wird in Deutschland erst in wenigen Kliniken praktiziert, so Feidicker. Im DIAKO nutzt sie das sehr moderne Verfahren wann immer möglich. ❖ hai

Dr. Susanne Feidicker, Chefarztin der DIAKO-Frauenklinik, zeigt einer Patientin Modelle von Brustimplantaten.





Mit Vitaminen, Gedanken und Bewegung vorbeugen (v.l.): Rat von Gabi Böger-Pocchiol, Kathrin Born-Rickens, Birgit Hiller und Ingrid Wörner

# Kommen Sie gesund durch den Winter

Die dunkle Jahreszeit hat viele gemütliche Momente. Sie kann aber auch antriebslos machen und Infekte drohen. Hier finden Sie die Tipps der Fachleute aus den Freien Kliniken Bremen, um die Abwehrkräfte zu stärken.

## • Gabi Böger-Pocchiol, Diplom-Physiotherapeutin, leitende Physiotherapeutin St. Joseph-Stift

Mein Tipp: Der tägliche Ausgleich zwischen genügend Bewegung und Entspannung ist wichtig. Damit Ihr Körper sich nicht erst auf Ruhe einstellt, treiben Sie am besten direkt nach Dienstschluss Sport. Und zwar vorwiegend an der frischen Luft. Haben Sie keine »Lieblingssportart«, schaffen Sie Alternativen, etwa indem Sie zum Einkaufen radeln oder nicht die ganze Strecke nach Hause mit der Straßenbahn fahren. Stramm spazieren gehen kann fast jeder! Oft gehört, aber wirklich gut: Nehmen Sie, wo es geht, die Treppe, nicht den Aufzug. Wenn Sie unsicher sind, was für Sie richtig ist, lassen Sie sich physiotherapeutisch beraten. Achten Sie abends darauf, dass Ihr Körper zur Ruhe kommt. Das können Sie durch eine Entspannungsübung unterstützen.

## Kathrin Born-Rickens, Diätassistentin, Rotes Kreuz Krankenhaus

Gesunde Ernährung hilft, um gut durch den Winter zu kommen. Ein gesunder Winterschmaus besteht aus saisongerechtem, regionalem Gemüse. Rosenkohl liefert doppelt so viel Vitamin C wie die gleiche Menge Orangen! Hier mein Vorschlag:

### GEFÜLLTES KÄSEBRÖTCHEN MIT ROSENKOHL (für 2 Personen)

**ZUTATEN:** 500g Rosenkohl, 1 kleine Zwiebel, 2 EL Butter, Salz, weißer Pfeffer, Muskatnuss, 200g milder Blauschimmelkäse, 50 ml trockener Weißwein, 150g Schmand, 2 kleine Brötchen

**ZUBEREITUNG:** Zwiebel würfeln, in Butter glasig dünsten. Rosenkohl mitdünsten, etwa 1/2 Tasse Wasser angießen. Würzen, etwa 10 Min. schmoren. Restliche Flüssigkeit einkochen. Käse würfeln, im Wein bei milder Hitze schmelzen lassen. Schmand einrühren, abschmecken. Von den Brötchen Deckel abschneiden. Das Innere würfeln, in der restlichen Butter kross braten. Käsesauce in die Brötchen füllen, dazu Rosenkohl mit den Croutons servieren.

## Birgit Hiller, Diplom-Psychologin, Ge.on Team GmbH für die Roland-Klinik

Naturwissenschaftlich besteht kein Zweifel daran, dass Psyche und Immunsystem untrennbar miteinander verbunden sind. So kämpfen weiße Blutkörperchen, Antikörper und Co. täglich gegen Bakterien und Viren. Wer gewinnt, entscheidet das Nerven- und Hormonsystem. Negative und positive Gefühle nehmen über die Hormone Einfluss auf die Abwehrkräfte des Körpers. Eine chronische seelische Schieflage, etwa Probleme in der Partnerschaft oder am Arbeitsplatz, kann die Immunabwehr stören. Stark vereinfacht ausgedrückt: Positives Denken und die Pflege liebevoller Beziehungen fördern unser Wohlbefinden und stärken auch unser Immunsystem langfristig. Und: Wer seine Befindlichkeit unabhängig von äußeren Bedingungen macht, der wird damit seine Gefühle beeinflussen und mit gestärkten Abwehrkräften durch den Winter gehen.

## Ingrid Wörner, Gesundheitsberaterin, DIAKO Ev. Diakoniekrankenhaus

Regelmäßige Bewegung hilft, den »Winter-Blues« gut zu überstehen und das Immunsystem zu stärken. Bewegen Sie sich mehrmals die Woche, gerne draußen und bei jedem Wetter. Mit der richtigen Kleidung kann Ihnen dann der Winter fast nichts mehr anhaben. Mein Tipp: Walking oder Nordic Walking – am besten in einer Gruppe. Das bringt neben den Vorteilen von Bewegung – Anregung des Kreislaufs und eine ordentliche Sauerstoffversorgung – auch die Möglichkeit, sich mit anderen zu treffen und auszutauschen. Die Geselligkeit hebt die Stimmung und lässt einen vergessen, dass man sich sportlich betätigt. Außerdem motiviert eine Gruppe zur regelmäßigen Bewegung und weist den »inneren Schweinehund«, der vielleicht vor Regen und Schnee kuscheln möchte, in seine Grenzen. Sie werden sehen: So laufen Sie Schnupfen und Wintermüdigkeit einfach davon. • bmb

Sie kümmern sich an 365 Tagen um frische Speisen für Patienten und Personal der Freien Kliniken Bremen (von links): Die Küchenchefs Michael Winne, Stefan Schötschel, Andreas Kilian und die stellvertretende Küchenchefin Margret Bürker.



## Hhmm, lecker ...

**Fehlt Ihnen noch ein tolles Silvesteressen? Die Freien Kliniken haben ein Vier-Gänge-Menü zum Nachkochen und Genießen für vier Personen zusammengestellt. Guten Appetit!**

**Stefan Schötschel, Roland-Klinik:**

### **BLATTSALAT MIT MOZARELLA, HONIGMELONE UND PARMASCHINKEN**

**ZUTATEN FÜR DEN SALAT:** 200g gemischter Blattsalat, 300g Mozzarella, 12 Scheiben Parmaschinken, 1 Honigmelone  
**FÜR DAS DRESSING:** 3 EL Balsamico, 7 EL Olivenöl, 6g Basilikum, 40g Pinienkerne geröstet und gehackt, Salz und schwarzer Pfeffer

**ZUBEREITUNG:** Melonenfleisch in mundgerechte Stücke, Mozzarella in Scheiben schneiden, gemeinsam auf Tellern anrichten. Darauf den Schinken legen. Salat dazulegen und alles mit einem Dressing (Zutaten verrühren) benetzen.

**Michael Winne, Rotes Kreuz Krankenhaus:**

### **CAPPUCCINO VOM KÜRBIS MIT SCAMPISPIESS**

**ZUTATEN:** 30 ml Olivenöl, 1/2 Knoblauchzehe, 1 kl. Zwiebel, 1/3 Hokkaido-Kürbis, 400g Kartoffeln, 600 ml Gemüsebrühe, 1/2 Orange, etwas gehackter Ingwer, Salz, Pfeffer, 100 ml Sahne, 5 ml Kürbiskernöl, 200g Scampi, 4 Spieße

**ZUBEREITUNG:** Knoblauch und Zwiebeln fein würfeln, in etwas Öl anbraten. Kartoffeln und ungeschälten Kürbis grob würfeln, hinzugeben. Ingwer und Brühe zugeben. Nach ca. 20 Min. pürieren und etwas köcheln, abschmecken. Scampi aufspießen, salzen und säuern, Spieße in Öl braten (ggf. mit Knoblauch), Orangensaft einrühren, aufkochen. Suppe mit Sahnehaube in Gläsern anrichten. Kernöl auf die Sahne tropfen, mit Gabel Schlieren ziehen. Spieße auf die Gläser legen.

**Andreas Kilian, Krankenhaus St. Joseph-Stift:**

### **KALBSTAFELSPITZ MIT LAUWARMEM KARTOFFELSALAT UND WASABI-SAUCE**

**ZUTATEN:** 1 kg Kalbstafelspitz, 1 kleine Zwiebel, 1 Karotte, 1/4 kl. Knollensellerie, Lorbeerblatt, Nelke, Ingwer, Korianderkörner, Thymian, 1/2 Knoblauchzehe, gekörnte Brühe  
**FÜR DEN SALAT:** 100g kleine Kartoffeln, 2 Frühlingszwiebeln, 100g Champignons, etwas Petersilie, 1/2 Knoblauchzehe, 1/2 rote Zwiebel, Olivenöl, Zitronensaft, etwas Kalbsbrühe, Zucker, schwarzer Pfeffer, Salz, Senf  
**FÜR DIE WASABISAUCE:** 200g Sahne, 1 kleine Dose Kokosmilch, 300 ml Kalbsbrühe, 40g Wasabi (Asia Laden), 10g frischer Ingwer, 1 Stück Zitronengras, Salz, Honig

**ZUBEREITUNG:** Fleisch in gesalzener Brühe bei leichter Hitze ziehen lassen (nicht kochen), nach 45 Min. Gemüse und Gewürze zugeben, noch ca. 40 bis 50 Min. (oder Gasthermometer 61°C) ziehen lassen.

**SALAT:** Kartoffeln kochen, Gemüse fein schneiden, Gewürze ggf. hacken, Marinade herstellen, Gemüse unterheben. 30 Min. vor Servieren lauwarme Kartoffelspalten unterheben.

**SAUCE:** Flüssigkeiten mit Zitronengras zum Köcheln bringen. Gehackten Ingwer zugeben, mit Honig und Salz abschmecken. Wasabi nach Geschmack zugeben, mit Speisestärke binden.

**Margret Bürker, DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus:**

### **CLAFOUTIS MIT KIRSCHEN**

**ZUTATEN:** 3 Eier, 60g Zucker, 2/3 Vanilleschote, 1 Messerspitze Salz, 1 cl brauner Rum, 100g Mehl, 30 cl Milch, 375g entsteinte Kirschen (Glas), Butter, Puderzucker

**ZUBEREITUNG:** Eier mit Zucker schaumig rühren. Vanillemark, Salz und Rum dazugeben. Mehl und zuletzt Milch mit Schneebesen unterrühren. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen, 1/3 des Teiges einfüllen, darauf Kirschen geben, Restteig darübergießen. Bei ca. 180°C 40–45 Min. backen. Sofort mit Puderzucker bestäuben, heiß servieren. Nach Geschmack Vanillesauce dazu reichen.

## Wie halten Sie sich fit, Herr Tukur?

### Wie fit fühlen Sie sich gerade?

Richtig gut erholt, ich hatte im Sommer zwei Wochen idyllische Ruhe zusammen mit meiner Frau bei herrlichem Wetter in Italien.

### Sie schreiben, stehen auf der Bühne, drehen Filme, machen Musik...

#### Können Sie Vielseitigkeit als Rezept für ein zufriedenes Leben empfehlen?

Manchmal läuft man Gefahr, sich zu verzetteln. Aber mir macht das alles ungeheuren Spaß und solange Stress positiv ist, brennt man auch nicht aus.

#### »Tukur mit Tumor« könnte man Ihre neue Rolle als »Tatort-Kommissar Murot überschreiben. Trotz Hirntumor bleibt er gelassen. Wie haben Sie die Rolle entwickelt?

Sie müssen die neue Folge »Das Dorf« am 4. Dezember 2011 sehen, da werden Sie staunen, was ein Tumor alles auszulösen vermag. Wir haben die Rolle gemeinsam konzipiert, die Redaktion des Hessischen Rundfunks war da ziemlich mutig. Sonst hätte ich mich auf den »Tatort« auch nicht eingelassen. Man muss sich einfach trauen, Neues auszuprobieren.

### Was tun Sie für Ihre Gesundheit?

Ich bin sehr viel an der frischen Luft mit meinem Hund Toto, einem Eurasier, mache gerne Wanderungen und jogge ab und an. Zudem ist meine Ernährung mit zunehmendem Alter immer gesünder geworden.

#### Mit Ihrer Gruppe »Ulrich Tukur & Die RhythmusBoys« sind Sie sehr erfolgreich. Singen, sagt man, tue gut...

Ich singe und spiele Akkordeon und Klavier, wo immer ich kann. Musik ist die größte aller Musen, sie entspannt mich und ist willkommene Abwechslung zum Film. Ich habe ja mit Musik angefangen, kam erst während des Studiums zur Schauspielerei. Und mit meiner demokratischen Tanzkapelle auf Tournee zu sein ist ein Erlebnis. Im Januar sind wir übrigens in Bremen, wir haben auch gerade wieder eine CD aufgenommen.

#### Sie besitzen ein Weingut – beneidenswert! Welche Kaloriensünden leisten Sie sich, abgesehen von einem guten Tropfen?

Weingut ist etwas übertrieben. Es sind zwei Weinreben, um genau zu sein... Ich bin Genussmensch, mit einem guten

Essen und einem leckeren Wein werde ich zufrieden.

### Die wichtigsten Quellen für Ihr Wohlbefinden?

Meine Frau, mein Hund Toto, das Leben in Italien, die Hamburg-Besuche, Musik und all die schönen Projekte, die ich machen kann. : bmb



Ulrich Tukur, geboren 1957 als Ulrich Gerhard Scheurlen, zählt zu den renommiertesten Schauspielern seiner Generation. Seit 1995 tourt er mit seinen Rhythmus Boys. Kürzlich erschien die neue CD »Musik für schwache Stunden«. Weitere Infos: [www.ulrichtukur.de](http://www.ulrichtukur.de), [www.rhythmus-boys.de](http://www.rhythmus-boys.de)

Wir verlosen acht CDs »Musik für schwache Stunden« sowie 1 x 2 Karten für »Ulrich Tukur & die Rhythmus Boys« in der Glocke Bremen am 4.1.2012. Machen Sie mit unter: [www.freie-kliniken-bremen.de/magazin](http://www.freie-kliniken-bremen.de/magazin) oder senden Sie eine Karte an: Freie Kliniken Bremen c/o text + pr, Contrescarpe 8, 28203 Bremen. Einsendeschluss: 14.12.2011. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



HAAKS GESUNDE WELT

## Demenz – Tabu oder bald Volkskrankheit?

Die meisten körperlich bedingten Volkskrankheiten hat die Medizin ganz gut im Griff, aber jetzt sind die seelischen im Kommen. Alle Krankenkassenstudien zeigen, wie sehr heute die seelische Gesundheit in Gefahr ist. Depressionen und Burnouts nehmen gewaltig zu. Kaum beginnt sich die Depression als Volkskrankheit zu etablieren, da steigt am Horizont schon ein neues Phänomen auf. Ich nenne es »die Demenzangst«. Schon älter ist der flapsige Ausruf beim Nicht-Auffinden des Schlüssels: »Hab ich jetzt schon Alzheimer?« Doch die Gesellschaft wird immer älter und damit nimmt auch das Bewusstsein dafür zu, dass das Gehirn mit altert, seinen Dienst versagen kann. Demenz ist kein Tabu mehr und das ist gut so. Aber: Die Angst davor, selbst irgendwann betroffen zu sein, greift um sich.

»Woran merk ich's?«, fragt man sich. »Kann man wirklich gar nichts dagegen tun?«

Bevor die Demenzangst selbst zu einer Art Volkskrankheit wird, ist es gut zu wissen, dass man vorbeugen kann. Die Lebensweise, hat die Wissenschaft herausgefunden, spielt eine große Rolle. Und da gibt es sogar Parallelen zur Vermeidung von Burnout. Experten raten: »Achten Sie schon in jüngeren Jahren darauf, was Sie stresst, und finden Sie Wege, sich zu entspannen. Denn Stress erschöpft und kann irgendwann zur Verwirrung führen.« Der Bremer Hirnforscher Gerhard Roth empfiehlt zum Beispiel: »Machen Sie Autogenes Training!«

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

**DIAKO Gesundheitsimpulse**

**Kurse für werdende Eltern und Kleinkinder:** Geburtsvorbereitung; Wassergymnastik/Yoga für Schwangere; Wellness im warmen Wasser; Rückbildung; Baby- und Kleinkinderschwimmen; Singen – toben – turnen; Spielkreis; Stillcafé u. a.

**Weitere Kurse:** Wirbelsäulengymnastik; Rückenschule; Rücken-Entspannung; Feldenkrais; Fitness und Wassergymnastik für übergewichtige Frauen; Gute Laune Wellnesstag; Pilates; Hanteltraining; Muskelaufbau an Geräten; Fit mit dem FLEXI-BAR; Wassergymnastik; Aqua-Aerobic; Fit-Mix; Beste-Freundinnen-Tag; Verspannung in Schulter und Nacken; progressive Muskelentspannung; Shibashi; Ausstieg aus dem Hamsterrad; Homöopathie bei Erkältungen; Beckenboden-Workshop im Wasser; Beckenbodengymnastik; Hypnotische Tiefenentspannung im Sitzen; Genießerwochenende für Paare; Wellnesstag für Paare; Kinaesthetics; Meridianklopftechnik; Kochen und Backen; Nordic Walking 55+; Burnoutprävention durch gezielte Stressbewältigung; Schüßler-Salze; Entspannte Augen; Bachblüten; Basenfasten u. a.

**Vorträge Jeweils Do. 18 Uhr:**

**12.1.** Burnoutprävention; **19.1.** Osteoporose und Knochenbrüche; **26.1.** Adipositas; **2.12., 12.4.** Allgemeine Nebenwirkungen der Chemotherapie und relevante Ernährungsfragen; **9.2.** Reiki – mehr Lebensenergie im Alltag; **16.2.** Work-Life-Balance – wie bleibt die Seele gesund?; **23.2.** Gesund mit Meridianklopftechniken; **1.3.** Darmkrebsvorsorge; **8.3.** Sodbrennen – Chirurgische Therapie; **15.3.** Schilddrüsenvergrößerung; **22.3.** Blasen-Probleme; **19.4.** Entschlacken und abnehmen mit Schüßler-Salzen; **26.4.** Patientenverfügung

**Sprechstunden:** Übergewichtige; Übergewichtige Kinder – für Eltern/Kinder; Probleme durch Übersäuerung u. a.

Anmeldung: 0421 - 61 02 - 21 01 und [www.diako-bremen.de](http://www.diako-bremen.de)

DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus

Jeder 1. und 3. So. im Monat 11:30 Uhr

Jeder 1. und 3. Mo. im Monat 17:30 Uhr

**Kreißsaalführung**

DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus,  
8. Obergeschoss, ohne Anmeldung

**Treff-Punkt... Krebs**

Anmeldung: 0421 - 61 02 - 21 01 und [www.diako-bremen.de](http://www.diako-bremen.de)

DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus

**Sprechstunde Interdisziplinäres BauchZentrum**

Infos, Anmeldung: 0421 - 61 02 - 25 92

DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus

**St. Joseph-Stift**

**Elternschule:** Geburtsvorbereitungskurse für Frauen/Paare; Fitness & Kondition; Geburtsvorbereitende Akupunktur; Yoga für Schwangere; Autogenes Training; Wassergymnastik; Aquafit/Aquarelax; Rückbildungsgymnastik (auch mit Kind); Rückbildung im Wasser; Fit nach der Geburt; Säuglingspflege; Babymassage, Baby-/Kleinkinderschwimmen; Erste Hilfe für Babys/Kleinkinder, Ernährungsberatung für werdende & junge Eltern; Musikgarten für Babys/Kinder bis 5 Jahre; Delfi; Stillcafé

Infos, Anmeldung: 0421 - 347 - 13 88

und [www.sjs-bremen.de](http://www.sjs-bremen.de)

**Weitere Kurse:** Wassergymnastik; Aquafitness; Pilates; Hatha-Yoga; Qigong für Rücken und Gelenke; Callanetics (Bodyforming); Rücken-training; Tanztherapie nach Krebserkrankung; Sturzprophylaxe u. a.

Infos, Anmeldung: 0421 - 347 - 16 53 und [www.sjs-bremen.de](http://www.sjs-bremen.de)

St. Joseph-Stift

Jeder Do. 18:30 Uhr

**Informationsabend mit Kreißsaalführung** ohne Anmeldung

St. Joseph-Stift

Jeder Di. 15 Uhr, Mi. 8:30, 9, 9:30, 14:30,

15, 15:30 Uhr, Do. 14:30, 15:30 Uhr

**Kältekammer kennenlernen**

Infos, Anmeldung: 0421 - 55 99 - 361

Rotes Kreuz Krankenhaus

**Wasser-Fitness**

Infos: 0421 - 55 99 - 316

Rotes Kreuz Krankenhaus

16.10.2011 – 31.12.2012

**Herbstzeitlose Malerei & Druckgraphik**

von J. M. Thormodsdottir und Arbeiten

in Metall von M. Herenda

St. Joseph-Stift, Galerie Brunnenhof

29.11.2011 17:30 Uhr

**Arthrose an der Hand** mit Dr. H.-J. Bauer (Handchirurgie), A.-K. Naujoks (Physiotherapie), Roland-Klinik  
Anmeld. am 28.11. 9–11 Uhr: 0421 - 8778 - 330  
Bewegungszentrum activo, Roland-Klinik

22.1.2012 11:30 Uhr

**Musikalische Matinee mit Brunchbuffet**  
Kunstwerke von E. Gortchakova und A. Omerovic

Anmeldung: 0421 - 55 99 - 321

Café K im Rotes Kreuz Krankenhaus

24.1.2012 17:30 Uhr

**Verhalten nach der Hüft- und Knie-Operation (Endoprothese)** mit A.-K. Naujoks (Physiotherapie), Roland-Klinik  
Anmeldung am 23.1. 9–11 Uhr:  
0421 - 8778 - 330  
Bewegungszentrum activo, Roland-Klinik

**Für Ärzte**

17.3.2012 8:30–14:00 Uhr

**Schulter und Sport** mit Dr. H.-G. Pieper, Roland-Klinik u. a.

Anmeldung: [orthopaediez@roland-klinik.de](mailto:orthopaediez@roland-klinik.de)  
Bewegungszentrum activo, Roland-Klinik

**Juni 2012**

**2. Operationskurs: Osteosynthesetechniken für Mittelhandknochen und Phalangen** mit Dr. H.-J. Bauer, Dr. R. Spicher, Roland-Klinik  
Bewegungszentrum activo, Roland-Klinik

**IMPRESSUM**

**Konzept und Redaktion:** Beate Hoffmann, Imke Zimmermann, bremer medienbüro, [www.bremer-medienbuero.de](http://www.bremer-medienbuero.de)

**Autorinnen und Autoren dieser Ausgabe:** Yvonne Bries (yb), Ingo Hartel (hai), Beate Hoffmann (bmb), Silvia Rievers (rie), Lisa Schmees (lms), Dorothee Weihe (dw), Imke Zimmermann (bmb)

**Abbildungsnachweis:**

Nicole Buczior (S. 09), DIAKO (S. 09), Frank Thomas Koch (S. 18), Erwin Liauw (S. 06, 19), Conny Plötz (S. 04), SIGNUS Medizintechnik GmbH (S. 06), St. Joseph-Stift (S. 04), Milena Tsochkova (S. 11), Tristan Vankann (S. 23), Nikolai Wolff (S. 01, 04–10, 13–17, 19–22)

**Gestaltung:** oblik / visuelle kommunikation, [www.oblik.de](http://www.oblik.de)

**Idee:** text+pr, [www.mueller-text-pr.de](http://www.mueller-text-pr.de)

**Druck:** Müller Ditzten AG



Gesundheit: Bremen erscheint zweimal im Jahr.