

NR. 4 FRÜHLING 08

# Gesundheit ) BREMEN

TITELTHEMA

**Leben unter Hochdruck** Entspannung hilft )S. 5

Behandlung von Bluthochdruck )S. 6 :: Hilfe bei Hörsturz )S. 8 :: Bessere Balance )S. 10

SPEZIAL

**Diagnose: Krebs** Vielfältige Therapien möglich )S. 11

AUSSERDEM

Korrektur für Kinderhüften )S. 17 :: Osteoporose schnell erkennen )S. 18

Mit der Heilkraft der Natur )S. 20 :: Prominente antworten )S. 23

# Gute Vorsätze

Endlich weniger Stress: Das haben sich immerhin 60 Prozent der Bundesbürger für dieses Jahr vorgenommen, ergab kürzlich eine Meinungsumfrage. Ein guter Plan! In dieser Ausgabe von ›Gesundheit :) Bremen‹ geht es unter anderem um Stress-Erkrankungen und Entspannungstipps. Weitere Themen sind Krebserkrankungen sowie Knochen und Gelenke, auch berichten wir über

neue Angebote der Naturheilmedizin. Schon seit mehr als zwei Jahren bündeln DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus, Krankenhaus St. Joseph-Stift, Roland-Klinik und Rotes Kreuz Krankenhaus ihre Kräfte in einer Kooperationsgemeinschaft. Populär bereiten wir diese Sachkunde in unserem Gesundheitsmagazin auf. Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre der vorliegenden vierten Ausgabe! :

## Medizinische Schwerpunkte der Kooperationsgemeinschaft Freie Kliniken Bremen



- :: Zentrum für Hämatologie und Onkologie/Stammzelltransplantation/Tumorchirurgie
- :: Gelenk- und Wirbelsäulenzentrum, Therapie von Sportverletzungen, Unfallchirurgie, Endoprothetik
- :: Interdisziplinäres Bauchzentrum (Viszeralchirurgie/Gastroenterologie/Onkologie)
- :: 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



Krankenhaus  
St. Joseph-Stift Bremen

- :: Frauenklinik & 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



- :: 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, Intensivmedizin und Schmerzzentrum
- :: Ambulantes OP-Zentrum



**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

**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 Knochen-therapie **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

**DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus  
gemeinnützige GmbH**  
Gröpelinger Heerstraße 406–408  
28239 Bremen  
Telefon 0421-6102-0  
E-Mail [info@diako-bremen.de](mailto:info@diako-bremen.de)  
[www.diako-bremen.de](http://www.diako-bremen.de)

**Rotes Kreuz Krankenhaus  
gemeinnützige GmbH**  
St.-Pauli-Deich 24  
28199 Bremen  
Telefon 0421-55 99-0  
E-Mail [info@roteskruzkrankenhaus.de](mailto:info@roteskruzkrankenhaus.de)  
[www.roteskruzkrankenhaus.de](http://www.roteskruzkrankenhaus.de)

**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 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)

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



# In dieser Ausgabe

## 04 NEUES AUS DEN KLINIKEN

### TITELTHEMA

## 05 **Unter Druck**

06 **Alarmsignal in den Adern**  
Bluthochdruck-Therapie im Rotes Kreuz Krankenhaus

08 **Viel um die Ohren**  
Die Arbeit der HNO-Ärzte im St. Joseph-Stift

10 **Anspannung und Entspannung in Balance**  
Angebote der Freien Kliniken gegen zuviel Anspannung im Leben

### SPEZIAL

## 11 **Diagnose: Krebs**

12 **Gegenwehr mit allen Mitteln**  
Vielfältige Behandlungsstrategien im DIAKO

15 **Achtsamkeit kann Leben retten**  
RKK-Spezialist hilft bei Speiseröhrenkrebs

### IM FOKUS

## Knochen und Gelenke

16 **Korrektur für Kinderhüften**  
In der Roland-Klinik werden frühzeitig Fehlbildungen behandelt

17 **Nichts für die leichte Schulter**  
Roland-Klinik widmet sich einem viel beanspruchten Gelenk

18 **Osteoporose schnell und sicher erkennen**  
Neues Gerät im DIAKO

### GESUNDE SYNERGIEN

19 **Gemeinsam aktiv für die Gesundheit**  
Freie Kliniken Bremen veranstalten regelmäßig Gesundheitstage

### FORTSCHRITT & WISSEN

20 **Mit der Heilkraft der Natur**  
Das St. Joseph-Stift bietet jetzt Naturheilverfahren stationär an

### GESUNDHEIT & GESELLSCHAFT

22 **Unsichtbare Krankmacher**  
Mit Hygiene gegen Bakterien im Krankenhaus

23 **PROMINENTE ANTWORTEN: Wie halten Sie sich fit, Frau Schmeide?**

23 **KOLUMNE: HAAKS GESUNDE WELT**

24 **TERMINE UND VERANSTALTUNGEN**

Sie können Gesundheit:) Bremen auch online lesen oder als PDF-Datei herunterladen. Auf Wunsch schicken wir Ihnen gerne ein Exemplar zu.



### **DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus** **Festakt für das Ärztehaus**

Mit einem Festakt hat das Evangelische Diakonie-Krankenhaus Anfang Februar das neue Ärztehaus am DIAKO offiziell in Betrieb genommen. Mehr als 400 Gäste aus Politik, Wirtschaft, Gesellschaft und Kirche verschafften sich einen Eindruck von den zusätzlichen Angeboten im Ärztehaus. Das architektonische Schmuckstück bietet auf rund 7000 Quadratmetern unter anderem Raum für acht Facharztpraxen, eine Apotheke, ein Sanitätshaus und eine Reha-Einrichtung. :



### **Rotes Kreuz Krankenhaus** **Baustelle Zukunft**

Großprojekt in der Neustadt: Für mehr als 20 Millionen Euro soll das Rote Kreuz Krankenhaus erweitert und umgebaut werden. Der Plan: Zwischen Haupt- und Westhaus entsteht ein Neubau. Die Zentrale Patientenaufnahme mit dann unmittelbar benachbarter Funktionsdiagnostik, Endoskopie und Radiologie soll dann reibungslose Abläufe und kurze Wege garantieren. Im Neubau ist neben großen Veranstaltungsräumen außerdem Platz für Arztpraxen vorgesehen, die das Leistungsspektrum des RKK sinnvoll ergänzen. Vier randvolle Ordner mit Planungsunterlagen hat das RKK im Februar der Gesundheitsbehörde übergeben. Frühestens Ende 2008 soll Baubeginn sein. :

### **St. Joseph-Stift** **Rezertifizierung erreicht**

Im Januar hat das Krankenhaus St. Joseph-Stift die Qualitätszertifikate der Zertifizierungsgesellschaften proCum Cert GmbH und Kooperation für Transparenz und Qualität im Krankenhaus (KTQ) erhalten. Diese Gütesiegel bescheinigen dem Krankenhaus, dass es die hohen Anforderungen der für Krankenhäuser in Deutschland gültigen Qualitätsstandards in vollem Umfang erfüllt. Die im Jahr 2005 erstmalig verliehenen Zertifikate werden damit Übergangslos verlängert. :



### **Roland-Klinik** **Ambulantes Zentrum in Betrieb**

Im April hat das neue Ambulante Zentrum der Roland-Klinik seinen Betrieb aufgenommen. Besucher erreichen das Zentrum nun über einen eigenen Zugang von außen, ohne Umweg durch das Krankenhaus. Im Innern finden sie eine neu gestaltete Wartezone vor sowie neue, moderne Operationssäle. Nach der Operation können sich Patienten in komfortablen Ruheräumen erholen, bevor sie nach Hause entlassen werden. »Mit der Inbetriebnahme des Ambulanten Zentrums haben wir den Umbau unseres Hauses zum größten Teil abgeschlossen«, freut sich Petra Wehrmann, Bauherrin und Geschäftsführerin der Roland-Klinik. :



### **St. Joseph-Stift** **Neue Führung**

Nachdem seine Vorgängerin in Ruhestand ging, ist Carsten Ludwig (Foto) seit März neuer Pflegedirektor im Krankenhaus St. Joseph-Stift und damit Mitglied im Direktorium des Hauses, zu dem auch der Geschäftsführer und der Ärztliche Direktor gehören. Zu Ludwigs Aufgaben zählen Leitung und Organisation, Führung und Entwicklung des gesamten Pflegedienstes. Bereits seit Februar ist Professor Dr. Karsten Jaeger neuer Ärztlicher Direktor, nachdem die Amtszeit seines Vorgängers auslief. Im Direktorium ist der Chefarzt der Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin für alle medizinischen Belange zuständig und vertritt sie nach innen und nach außen. :

### **DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus** **Gesundheitsimpulse feiern**

Schon seit 2003 wirbt das Schulungszentrum des DIAKO, die »Gesundheitsimpulse«, bei Patienten um eine bewusste Lebensführung: mit Seminaren, Vorträgen und Kursen rund um Gesundheit, Bewegung, Ernährung und Prävention. Zu ihrem fünften Geburtstag will die Einrichtung zudem vom 2. bis 7. Juni 2008 eine Gesundheitswoche und in diesem Rahmen einen Tag der offenen Tür ausrichten. Chefarzte des DIAKO werden Info-Telefonaktionen anbieten. Am Mittwoch, dem 4. Juni, ist eine Podiumsdiskussion zum Thema »Perspektiven der betrieblichen Gesundheitsförderung« vorgesehen. Das Programm erhalten Sie ab ab Mai z. B. unter 0421-61 02-21 02. :

# UNTER Druck

**Es ist kurz vor Ladenschluss, und die Warteschlange an der Kasse bewegt sich wie in Zeitlupe. »Das dauert ja ewig, ich bin eh schon genervt, und zu Hause gibt es auch wieder Ärger, weil ich zu spät dran bin.«**

Die Kundin ist gestresst. Ihr Kopf wird rot, weil ihr Blutdruck durch den erhöhten Adrenalinspiegel gestiegen ist. Bei Gefahr mobilisiert uns diese in den Genen vorgeprogrammierte Schutzreaktion zu Gegenwehr oder zur Flucht. Ist die Bedrohung vorüber, klingt die Anspannung ab – doch leider nicht bei jedem. Deshalb werden manche Menschen krank: Anhaltender Stress ist eine der Ursachen für Bluthochdruck, der wiederum einen Herzinfarkt oder Schlaganfall auslösen kann. Dauerstress gilt auch als einer der Auslöser für einen Hörsturz oder Magengeschwüre.

Auf den folgenden Seiten lesen Sie, wo Bremens Freie Kliniken bei der Therapie von Bluthochdruck und akutem Hörverlust ansetzen. Und Sie erfahren, wie die Häuser Patienten und Interessierten zu mehr Entspannung von der Anspannung verhelfen.

# Alarmsignal in den Adern

**Stress und ein ungesundes Leben können den Blutdruck in die Höhe treiben. Doch auch bestimmte Erkrankungen lösen eine Hypertonie aus. RKK-Spezialisten spüren die Ursachen auf.**

Das Herz schlägt schneller, Gehirn und Lunge werden besser durchblutet, die Sinne sind geschärft: Bei Stress werden Hormone im Körper ausgeschüttet, die im richtigen Maß motivieren und Schwung geben. Wird der Stress jedoch zu groß und hält zu lange an, konzentrieren sich Adrenalin & Co. im Blut und erzeugen langfristig Schäden am Gefäßsystem – vor allem bei Menschen, die durch Veranlagung zum Bluthochdruck neigen.

20 Millionen Deutsche leiden unter zu hohem Blutdruck, bei 90 Prozent ist keine eindeutige Ursache festzustellen. So viel weiß man aber: Wesentliche Risikofaktoren sind Übergewicht, Rauchen, Alkohol – und eben Stress. Die Hochdrucktherapie darf sich deshalb nicht nur auf Medikamente beschränken. Ebenso wichtig ist, Lebens- und Essgewohnheiten hin zu einem gesünderen, entspannteren Lebensstil zu ändern. »Betroffene finden häufig keinen Weg, um Stress und Druck loszuwerden«, weiß Professor Dr. Hartmut Zschiedrich, Chefarzt der Medizinischen Klinik im Rotes Kreuz Krankenhaus Bremen. »Entspannungstechniken wie progressive Muskelentspannung, Yoga oder autogenes Training sind eine sinnvolle Ergänzung.« Solche Aktivitäten verbesserten die Ergebnisse der Behandlung nachweisbar, sagt der Internist, der selbst auf die heilsamen Kräfte von Ausdauersport in Form von Jogging und Bergsteigen setzt.

## VERANTWORTLICH KÖNNEN ERKRANKUNGEN VON NIEREN UND NEBENNIEREN SEIN

Das richtige »Einstellen« des Hochdrucks – wie die Ärzte die Behandlung der Krankheit umschreiben – erfordert therapeutisches Fingerspitzengefühl. In der Regel bekommen Arzt und Patient das Problem gemeinsam in den Griff. »Wenn sich der Bluthochdruck trotz Einnahme dreier verschiedener Medikamentengruppen nicht ein-



**Dr. Martin Langenbeck erläutert die Ergebnisse einer Doppler- und Duplexsonographie. Dabei werden aus den Ultraschallsignalen des vorbei fließenden Blutes (Blutteilchen) am Schallkopf die Geschwindigkeit und Flussrichtung des Blutes berechnet. Je enger die Gefäße, desto schneller fließt das Blut hindurch.**

stellen lässt, wenn die Nieren plötzlich schlechter arbeiten, die Blutdruck- und Nierenwerte rasch ansteigen oder bereits Gefäßverengungen anderswo im Körper bestehen, sind das äußerst ernst zu nehmende Zeichen«, warnt Zschiedrich, der auch Landesbeauftragter der Deutschen Hochdruckliga in Bremen ist. Denn bei etwa drei Prozent der Betroffenen ist der Bluthochdruck Folge einer anderen Erkrankung.

Im RKK beginnt nun die Spurensuche: »Zunächst müssen die Ärzte klären, ob hormonelle Störungen der Nebennieren, Nieren- oder Gefäßerkrankungen vorliegen«, sagt Dr. Martin Langenbeck, Oberarzt der Medizinischen Klinik und Facharzt für Nierenheilkunde. Fast bei jedem vierten der rund 150 Patienten, die im RKK jährlich auf diese Verdachtsmomente hin untersucht werden, entdecken die



Ein interdisziplinäres Team arbeitet im RKK eng zusammen, um die individuell optimale Blutdruck-Behandlung zu klären. Von links: Dr. Martin Langenbeck, Radiologin Sabine Bircks, Hochdruckspezialist Professor Dr. Hartmut Zschiedrich und Dr. Burkhard Paetz, Chefarzt des Gefäßzentrums.

Spezialisten dann eine Verengung der Nierenarterien. Nierenarterienstenosen sind also selten im Vergleich zur Häufigkeit der Erkrankungen – und bilden dennoch die häufigste behandelbare Ursache für Bluthochdruck.

»Nach gründlicher Prüfung der Krankengeschichte machen wir verschiedene Blut- und Hormonuntersuchungen. Dann messen wir, wie sehr die Gefäße verengt sind und wie viel Blut in welcher Zeit durch sie hindurch fließt«, erklärt Langenbeck. Dafür stellen die Mediziner Ultraschall-Untersuchungen – die so genannte Doppler- und Duplexsonographie – an und röntgen die Blutgefäße bei einer CT-Angiographie.

#### BEI GEFÄSSVERENGUNGEN IST EILE GEBOTEN

Gibt es Engstellen in den Nierenarterien, ist Eile geboten, denn das Blut kann nicht in ausreichender Menge zur Niere gelangen. Das empfindliche Organ versucht dann, die eingeschränkte Durchblutung zu verbessern, indem es den Druck im Körperkreislauf steigert. »Eine Verengung der Nierenarterien kann aber nicht nur Ursache für zu hohen Blutdruck sein, sie kann durch jahrelangen unbehandelten Hochdruck erst entstehen, denn er führt zu vorzeitiger Arteriosklerose. Ob Folge oder Ursache – Fazit ist, dass Schäden bis hin zum Nierenausfall möglich sind«, warnt Langenbeck.

Gefäßverkalkung, also Arteriosklerose, ist in 80 Prozent der Fälle schuld an einer Nierenarterienverengung. Wie bei

Hans-Werner B.: Der 64-Jährige kam im Januar 2008 auf dringendes Anraten seines Hausarztes ins RKK. Der Bluthochdruck des Rentners – lange bekannt, aber gut eingestellt – stieg plötzlich steil an. Gleichzeitig wurden seine Blut- und Nierenwerte immer schlechter. Die Engstellen in den Nierenarterien waren bald gefunden. »Wir mussten schnell handeln, um irreparable Nierenschäden zu vermeiden«, erinnert sich Langenbeck: »Der alleinige Einsatz von Medikamenten kam nicht in Frage. Wir haben die Stenosen beider Nierenarterien minimalinvasiv, also ohne offenen chirurgischen Eingriff, durchgängig gemacht.« Durch einen winzigen Schnitt in der Leiste schoben die Ärzte einen Spezialkatheter mit einem kleinen Ballon in die Arterie. An der Engstelle öffneten sie den Ballon und erweiterten so das Gefäß. Eingesetzte Drahtgeflechte, so genannte Stents, halten die Arterien von Hans-Werner B. nun dauerhaft offen, damit das Blut gut fließt.

Nierenarterienstenosen betreffen in der Mehrzahl Männer ab 60 Jahren. In seltenen Fällen entstehen aber perlenschnurartige Verengungen in den Arterien, weil plötzlich einzelne Arterienwandschichten wachsen und sich Bindegewebe verändert. Diese »fibromuskuläre Dysplasie« bekommen fast ausschließlich jüngere Frauen mit etwa 30 Jahren. Die Ursachen der Erkrankung liegen im Dunkeln – Experten bringen sie mit Vererbung, aber auch mit hormonellen Einflüssen bei Frauen im gebärfähigen Alter in Verbindung. : dk



Plötzlicher Gehörverlust: Mit Infusionen fördern Professor Dr. Wolfgang Bergler und sein Team nach einem Hörsturz die Durchblutung.

## Viel um die Ohren

**Stress kann einen Hörsturz auslösen. In der HNO-Klinik des Krankenhauses St. Joseph-Stift begegnet man dem akuten Hörverlust mit einem mehrstufigen Therapiekonzept.**

- Nach einer stressigen Woche will sich Andreas Plate\* vor dem Fernseher entspannen. Bei der Tagesschau spürt der 45-Jährige einen Druck auf dem rechten Ohr, hört plötzlich kaum noch etwas.

Der Ingenieur hat viel um die Ohren. Ein terminlich eng geplantes Projekt im Job und viel Unruhe mit den Kindern. Abzuschalten fällt ihm schwer. Als das dumpfe Gefühl im Ohr am Samstagvormittag immer noch da ist, geht er zur Notaufnahme ins Krankenhaus St. Joseph-Stift. Ein Hals-Nasen-Ohren- (HNO-) Arzt befragt ihn genau, untersucht Hals-, Nasen- und Rachenraum sowie das Ohr, macht einen Hörtest. Auch Plates Blutdruck und seine Laborwerte werden überprüft. Er hat einen schweren akuten Hörverlust, im Volksmund auch ›Hörsturz‹ genannt. Etwa 15 000 Deutsche sind davon jährlich betroffen. Durchblutungs- oder Stoffwechselstörungen und Entzündungen im Ohr sind mögliche Ursachen. Stress kann der Auslöser sein.

### ABSCHIRMUNG VOM STRESSIGEN UMFELD

»Im Krankenhaus schirmen wir den Patienten als Bestandteil der Therapie vor dem stressigen Umfeld ab«, erklärt Dr. Lars Fleischer, Facharzt für Hals-, Nasen-, Ohrenheilkunde im St. Joseph-Stift, den ersten Schritt. Auf der HNO-Station bekommt Andreas Plate Cortison und Infusionen. Ersteres schützt gesunde Nervenzellen, wirkt gegen Entzündungen und Schwellungen. Die Infusionen fördern die Durchblutung.

\*Name von der Redaktion geändert.

Bei den Untersuchungen haben die Ärzte festgestellt, dass Plates Blutdruck erhöht ist. Das behandeln sie gleich mit. Auch gegen die chronischen Muskelverspannungen erhält er in der Physiotherapie-Abteilung Massagen und Krankengymnastik. »Die mehrstufige Therapie führt oft nach wenigen Tagen zum Erfolg«, lautet die Erfahrung von Professor Dr. Wolfgang Bergler, Chefarzt der HNO-Klinik.

### HÖRSTURZ SELTEN CHRONISCH

Auch Andreas Plate hört nach sechs Tagen wieder gut. Der Druck auf dem rechten Ohr ist weg. Hörtests zeigen, dass sich sein Hörvermögen deutlich verbessert hat. Die weitere Behandlung kann sein niedergelassener HNO-Arzt übernehmen. Vor der Entlassung aus der Klinik raten ihm die HNO-Ärzte im St. Joseph-Stift zu einem Stressmanagement: »Hier können ganz unterschiedliche Dinge wie Entspannungstraining, Ausgleich durch körperliche Aktivitäten oder die Anleitung zum richtigen Umgang mit Anforderungen im Alltag helfen«, betont Bergler. Auch vorbeugend rät er: »Nehmen Sie nicht alles mit nach Hause, und vermeiden Sie erhöhte Lebensbelastungen.« Ein Hörsturz könne sich zwar wiederholen, erfreulicherweise gebe es jedoch kaum Patienten, die chronisch darunter leiden.

### VERZWEIGTES FACHGEBIET

Die Betreuung von Hörsturz-Patienten ist nur eine Aufgabe der HNO-Ärzte. Ihr Fachgebiet ist zwar räumlich gesehen nicht größer als ein Handball, doch so verzweigt

wie ein Labyrinth und für die menschliche Sinneswahrnehmung enorm wichtig. Die Hals-, Nasen-, Ohrenheilkunde verlangt den Medizinern im St. Joseph-Stift gute anatomische Kenntnisse, besondere Fingerfertigkeit beim Operieren und Erfahrung mit mehreren Dutzend Krankheitsbildern ab.

Von Nasennebenhöhlenentzündungen über Polypektomien, Allergiediagnostik bis hin zu mikrochirurgischen Operationen am Mittelohr: »In unserer Abteilung haben wir es mit sämtlichen Erkrankungen des Hals-Nasen-Ohren-Fachgebiets zu tun«, unterstreicht Bergler die große Bandbreite. Gemeinsam mit seinem Team aus drei Oberärzten und sieben Assistenzärzten, Therapeuten und Pflegefachkräften hat er allein 2007 über 3300 stationäre Patienten aller Altersgruppen behandelt. Dreiviertel der Operationen werden stationär vorgenommen, doch immer häufiger können die Ärzte ambulant operieren.

### SPEZIALGEBIET SCHLAFSTÖRUNGEN

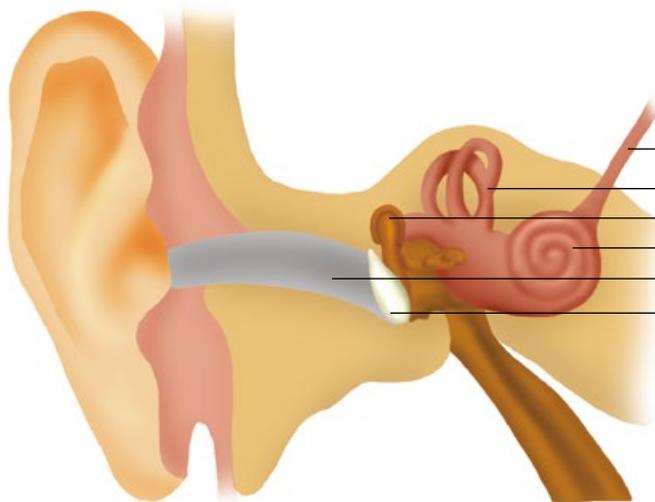
»Einen wichtigen Stellenwert in unserer Klinik hat die Diagnostik und Therapie von Schlafstörungen, die etwa durch Schnarchen oder Schlafapnoe entstehen«, meint Bergler. Beim obstruktiven Schlafapnoe-Syndrom (OSAS) setzt im Schlaf immer wieder der Atem aus. Im Unterschied zum harmlosen Schnarchen treten dabei nicht nur ausgeprägte Atemgeräusche auf, sondern der Sauerstoffgehalt im Blut sinkt auch ab. Dauert dies länger als einige Sekun-

den, wird der Schnarchende wach und schnappt nach Luft. Zwei bis fünf Prozent der Erwachsenen in Deutschland leiden unter den nächtlichen Atempausen. Die Folgen können Bluthochdruck sowie ein erhöhtes Risiko für Schlaganfälle und Herzinfarkt sein. Nicht jeder, der schnarcht, hat eine Apnoe, allerdings tritt beides oft kombiniert auf. »Die Betroffenen sind tagsüber so müde, dass sie auf einer Autofahrt von Bremen nach Hamburg mehrere Pausen einlegen müssen, um am Steuer nicht in einen gefährlichen Sekundenschlaf zu fallen«, berichtet Bergler.

Oft bemerken zuerst die Lebenspartner die Schlafaussetzer und drängen auf eine Untersuchung. In der Schlafsprechstunde im St. Joseph-Stift klärt ein HNO-Arzt die Beschwerden genau ab, untersucht den Patienten und gibt ihm wenn nötig ein mobiles Gerät für die ambulante Untersuchung mit nach Hause. In manchen Fällen ist vor einer Therapie noch eine Untersuchung im Schlaflabor (vgl. Kurz & Knapp) nötig.

Bei verengten Atemwegen können die HNO-Ärzte zum Beispiel vergrößerte Mandeln oder Polypen entfernen, das Gaumensegel straffen oder den Zungengrund verkleinern. Helfen kann auch eine spezielle Atemmaske, die nachts getragen wird. »Obwohl die Maske ungewohnt ist, akzeptieren die meisten Patienten diese gut, weil sie sich am nächsten Tag ausgeschlafener und besser fühlen«, erklärt Bergler. :riha

**Das menschliche Ohr: ein filigranes Gebilde, das auf Stress mit Störungen reagieren kann. Es ist Teil des Fachgebiets der HNO-Ärzte. Dieses Gebiet entspricht in seinen räumlichen Ausdehnungen und labyrinthischen Verzweigungen nahezu der Größe eines Handballs und ist für die menschliche Sinneswahrnehmung enorm wichtig.**



- Hörnerv
- Gleichgewichtsorgan
- Gehörknöchelchen
- Gehörschnecke
- Gehörgang
- Trommelfell

### Kurz & Knapp: Schlaflabor

Das Schlaflabor ist ein speziell ausgestattetes Zimmer in der Hals-Nasen-Ohren-Klinik des Krankenhauses St. Joseph-Stift. Patienten können hier über Nacht beobachtet werden, um Schlafstörungen festzustellen.

Betroffene können sich an die Schlafsprechstunde in der Klinik wenden. Hier schildert der Patient seine Beschwerden einem Arzt, der anschließend dessen Nasen-

und Rachenraum genau untersucht. Ergibt sich daraus, dass weitere Untersuchungen im Schlaflabor nötig sind, wird der Patient in der Regel für zwei Nächte in die Klinik aufgenommen. Während der Nacht werden die Hirnaktivität mit Hilfe eines Elektroenzephalogramms (EEG), die Herzfrequenz, der Luftstrom vor Nase und Mund, die Sauerstoffversorgung

im Blut und andere Werte gemessen. Ein Mikrofon zeichnet die Schnarchgeräusche, eine Videokamera Bewegungen auf. Am Morgen nach der Untersuchung bespricht ein Arzt die Ergebnisse mit dem Patienten. Danach entscheidet sich, ob weitere Untersuchungen notwendig sind oder welche Therapie begonnen wird. Termine für die Schlafsprechstunde können unter Telefon 0421-347-1452 vereinbart werden.

# Anspannung und Entspannung in Balance

**Stressfaktoren und die Gegenwehr: Beides können Interessierte in Kursen der Freien Kliniken Bremen erlernen.**

## ⋮ AUSSTIEG AUS DEM HAMSTERRAD

»Wie angespannt jemand ist, kann man an der flachen Atmung erkennen«, sagt Ingrid Wörner, Gesundheitsberaterin im DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus. Meist helfen schon einige bewusste, tiefe Atemzüge und auch eine andere Sicht auf die Dinge. »Wenn man sich über etwas total ärgert, dann gibt es Techniken, förderliche Gedanken zu entwickeln«, sagt die Entspannungstrainerin. Im Ein- und Zweitagesseminar »Ausstieg aus dem Hamsterrad« lernen Teilnehmer unter anderem, wie sie achtsamer mit sich umgehen. In dem über 50 Seiten starken Programm der »DIAKO Gesundheitsimpulse« hat Wörner jede Menge Kurse, Vorträge und Seminare rund um Ernährung, Bewegung und Entspannung zusammengestellt – offen für alle, die etwas für sich tun möchten.

## NICHT ALLES EIGNET SICH FÜR JEDEN

Bin ich eher ein »Yoga-Typ« oder ein »Jogging-Typ«, spreche ich leicht auf sanfte Methoden an, oder brauche ich körperliche Aktivitäten, um Dampf abzulassen? »Wichtig ist, das Passende zu finden, nicht jede Methode eignet sich für jeden«, rät Nicola Brinkmann aus dem Schulungszentrum des St. Joseph-Stift. Von progressiver Muskelentspannung bis Pilates können alle Interessierten ausprobieren, was für sie das wirkungsvollste Antistress-Programm ist. Für viele wohl die Bewegung im Wasser:

Die Kurse für Aquafitness sind gut besucht. Die Kosten für viele Gesundheitsförderprogramme übernehmen die Krankenkassen, es lohne sich also, dort anzufragen, rät Brinkmann.

## AUF SIGNALE DES KÖRPERS HÖREN

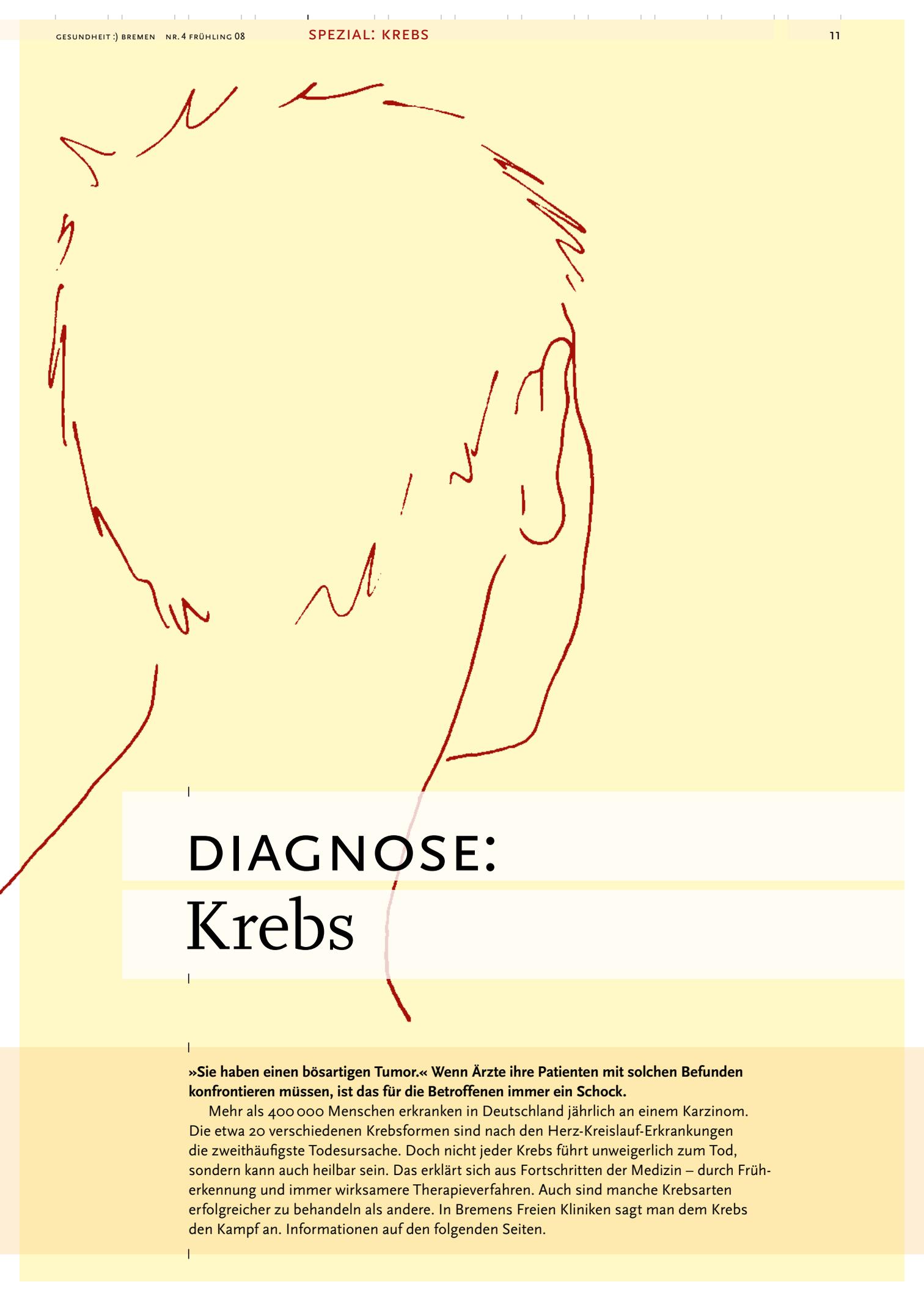
Je gesünder man mit der Stressbewältigung beginnt, desto einfacher sind die Techniken zu lernen, sagen Experten. Erkrankten Menschen können Entspannungsmethoden wohl tun. Deshalb trainierten Therapeuten im Rotes Kreuz Krankenhaus bereits vor 15 Jahren mit Patienten Übungen aus der chinesischen Medizin. Heute finden dort ständig Kurse für Schmerz- und Rheumapatienten statt, in denen diese mit QiGong, TaiChi oder autogenem Training lernen, auf die Signale ihres Körpers zu achten. »Oft kann ich nach der Stunde sehen, wie sich die Gesichtszüge entspannt haben. Viele sagen auch, dass der Geist sich entlastet habe und damit auch die Seele«, erzählt Wolfgang Berks, Masseur und Bademeister.

## GESUNDE BALANCE NOTWENDIG

In der Roland-Klinik setzt man im Zuge der »Bremer integrativen Rückentherapie« (BIRTH) darauf, dass Patienten mit chronischen Beschwerden selbst aktiv werden. Im BIRTH-Programm lernen sie, außerhalb medikamentöser Verfahren Entspannungstechniken ganz individuell für sich einzusetzen. »Rückenschmerzen werden durch psychosoziale Faktoren mit verursacht, etwa Überforderung am Arbeitsplatz«, berichtet Dr. Olaf Klünder, Leiter des Programms. Schaffe man nicht mehr, Stress abzubauen, werde die Spannung im Schulter-, Nacken- und unteren Lendenwirbelbereich zu groß. Dann müsse man eine gesunde Balance zwischen Anspannung und Entspannung lernen – also nicht mehr ständig auf der Überholspur zu leben und bewusster auf sich zu achten. ⋮ bmb



**Stress lässt sich abbauen – ob durch Yoga oder Jogging, Entspannungsübungen, TaiChi oder Rückenschule. Wichtig ist nur, dass jeder das für ihn Passende findet. Infos über öffentliche Veranstaltungen der Freien Kliniken finden Sie auf den Internetseiten der Kliniken (Adressen s. S. 3).**



# DIAGNOSE: Krebs

»Sie haben einen bösartigen Tumor.« Wenn Ärzte ihre Patienten mit solchen Befunden konfrontieren müssen, ist das für die Betroffenen immer ein Schock.

Mehr als 400 000 Menschen erkranken in Deutschland jährlich an einem Karzinom. Die etwa 20 verschiedenen Krebsformen sind nach den Herz-Kreislauf-Erkrankungen die zweithäufigste Todesursache. Doch nicht jeder Krebs führt unweigerlich zum Tod, sondern kann auch heilbar sein. Das erklärt sich aus Fortschritten der Medizin – durch Früherkennung und immer wirksamere Therapieverfahren. Auch sind manche Krebsarten erfolgreicher zu behandeln als andere. In Bremens Freien Kliniken sagt man dem Krebs den Kampf an. Informationen auf den folgenden Seiten.



Prof. Dr. Karl-Heinz Pflüger behandelt einen Patienten, der eine Hochdosis-Chemotherapie erhält.

## Gegenwehr mit allen Mitteln

**Krebs ist eine beängstigende Diagnose. Im DIAKO kämpfen überregional anerkannte Experten mit modernsten Methoden gegen die oft lebensbedrohlichen Erkrankungen.**

- Annegret L. kennt sich aus im DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus: »Das ist fast schon mein zweites Zuhause.« Sie ist an Brustkrebs erkrankt und wurde zunächst in der Frauenklinik behandelt. Jetzt kommt sie alle vier Wochen in die onkologische Tagesklinik. Eine gute Stunde verbringt sie dann am Tropf mit Chemotherapeutika. »Ich habe insgesamt schon 30 Chemos weg«, erzählt sie. Vor gut fünf Jahren sei die Krankheit das erste Mal ausgebrochen. Trotz aller Ängste gibt sie sich optimistisch: »Man muss das Beste daraus machen. Ich habe die Hoffnung nicht aufgegeben.«

Die onkologische Tagesklinik mit ihren 21 Betten ist eine der ambulanten Schaltstellen im Konzept der Klinik zur Behandlung von Krebskranken. Wie lange Patienten bei einem Termin bleiben müssen, hängt von der Therapie ab und schwankt zwischen einer und acht Stunden. In der Tagesklinik werden alle nötigen Untersuchungen zur Bestimmung der Krankheit angestellt, die Ärzte machen Kontrolluntersuchungen, die Patienten erhalten Chemo- oder Antikörpertherapien zur Verkleinerung der Tumore. Hinzu kommen Schmerzbehandlungen und Entlastungs-

punktionen zum Beispiel bei Flüssigkeitsansammlungen in Bauch oder Lunge.

Oftmals ist die Tagesklinik eine Etappe neben dem stationären Aufenthalt auf einer der Klinikstationen, die krebserkrankte Menschen behandeln. Im Land Bremen ist das DIAKO eines von zwei Krebschwerpunktkrankenhäusern mit einem umfassenden Behandlungsangebot an einem Ort. Die chirurgisch orientierten Abteilungen wie Gynäkologie und Hals-Nasen-Ohrenklinik betreuen ebenso ständig Patienten mit Krebsleiden (s. S. 13) wie die internistische Onkologie, deren Mitarbeitern kaum ein Krankheitsbild unbekannt ist. Zudem werden hier hoch kompetente und komplexe Therapien angeboten, die in Bremen sonst nur im Klinikum Bremen-Mitte verfügbar sind: die Hochdosis-Chemotherapie und die Stammzellen-Transplantation (s. Kurz & Knapp).

### NICHT NUR BREMER PATIENTEN

Vor allem behandeln der Chefarzt der internistischen Onkologie, Professor Dr. Karl-Heinz Pflüger, und sein Team Patienten mit Lungen- oder Dickdarmkrebs, darüber

#### Kurz & Knapp:

##### Stammzellen-Transplantation

Eine Stammzellen-Transplantation setzt man zur Behandlung verschiedener Blutkrankheiten ein, vor allem zur Therapie von Blutkrebskrankungen.

Dabei wird das gesamte Blut bildende System des Patienten durch eine Chemo- oder Strahlentherapie zunächst weitgehend zerstört und anschließend durch die Transplantation von frischen Blutstammzellen

wieder aufgebaut. Man gewinnt diese in der Regel direkt aus dem Blut oder aus dem Knochenmark eines gesunden Spenders.

Blutstammzellen sind der wichtigste Bestandteil des Knochenmarks. Aus ihnen entstehen alle Arten von Blutzellen:

- rote Blutkörperchen (Erythrozyten), die Sauerstoff in sämtliche Gewebe des Körpers transportieren

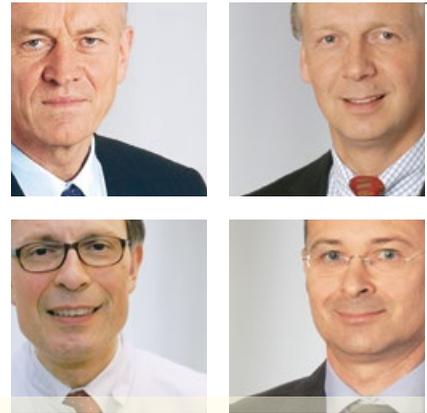
- weiße Blutkörperchen (Leukozyten), die das Immunsystem bilden und Infektionen bekämpfen

- Blutplättchen (Thrombozyten), die zur Blutgerinnung beitragen.

Vom Knochenmark aus gelangen die Blutzellen über die Blutbahn in die Organe und Gewebe des Körpers.



Svenja Maiwald bereitet in der Praxis für Strahlentherapie und Radio-onkologie im neuen Ärztehaus am DIAKO einen Patienten für die Bestrahlung vor.



Mit Prof. Dr. Karl-Heinz Pflüger eingebunden in die Krebstherapie: Prof. Dr. Ernst Heinrich Schmidt/Prof. Dr. Stephan M. Freys (oben, v. l.), Prof. Dr. Michael Mohr/Prof. Dr. Ercole Di Martino (unten, v. l.)

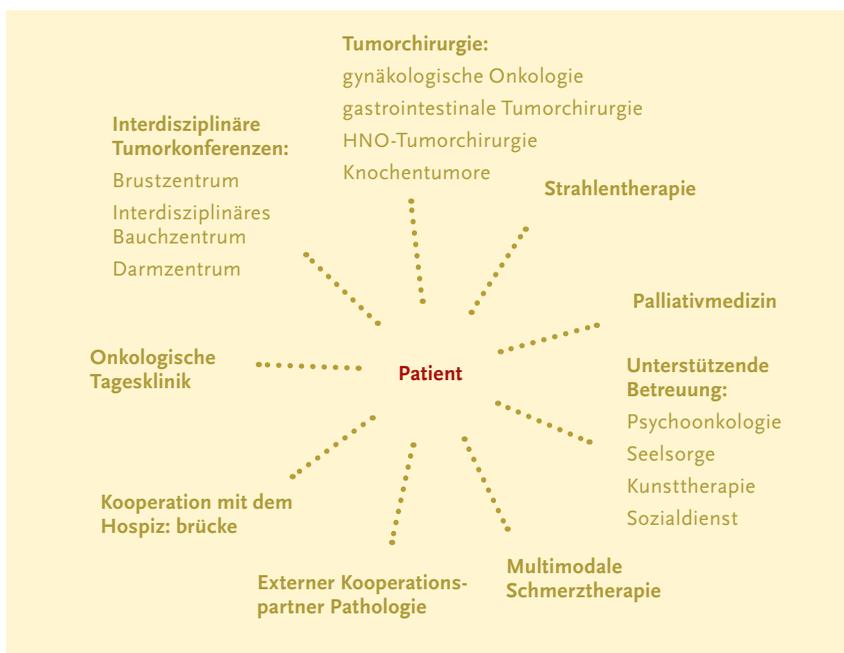
hinaus häufig auch Menschen, die an Blut- und Lymphdrüsenkrebs leiden. Das onkologische Zentrum betreut aber nicht nur Bremer Patienten, sondern auch Menschen aus dem näheren und weiteren Umland. So vermittelt die Orthopädie der Universitätsklinik in Münster regelmäßig Patienten mit Knochenkarzinomen.

Lutz B., der jetzt in der Tagesklinik seine Chemotherapie erhält und gerade mit Annegret L. Erfahrungen ausgetauscht hat, lag zuvor auf einer Station für Innere Medizin. »Zur Untersuchung«, wie er erzählt. Das Ergebnis sei niederschmetternd gewesen: Krebs an der Bauchspeicheldrüse. »Aber«, zeigt sich auch Lutz B. zuversichtlich, »die Chemo schlägt gut an. Der Tumor ist schon über 30 Prozent geschrumpft.«

#### BEHANDLUNGSPLANUNG BEI TUMORKONFERENZEN

Dass Lutz B. zur Chemotherapie in die Tagesklinik überwiesen wurde, hatte die Tumorkonferenz im Interdisziplinären Bauchzentrum (IBZ) entschieden. Das IBZ-

Kolloquium findet wöchentlich statt. »Wir sprechen jeweils zehn bis zwölf Fälle durch«, berichtet Pflüger. In den Tumorkonferenzen beraten Ärztinnen und Ärzte von interistischer Onkologie, Chirurgie, Gastroenterologie, Röntgenabteilung und Strahlentherapie, Pathologie und niedergelassene Kollegen. Pflüger: »Wir verständigen uns gemeinsam auf die Strategie der Behandlung, besprechen die einzelnen Behandlungsmaßnahmen und legen ihre Reihenfolge fest: Sollte zuerst eine Chemotherapie, dann eine Operation und schließlich eine Bestrahlung erfolgen? Oder verspricht eine andere Abfolge mehr Erfolg?« »Wir nennen das problemorientiertes Patientenmanagement«, ergänzt der Chefarzt der Chirurgie, Professor Dr. Stephan M. Freys. Die Zusammenarbeit im IBZ habe den Vorteil, dass Vorsorge, Diagnostik, Therapie und Nachsorge in einer Hand liegen. Hinzu komme, dass die am Haus vertretenen Spezialdisziplinen Gastroenterologie, Viszeralchirurgie und Onkologie sehr eng miteinander kooperieren. ∴



#### Das umfassende DIAKO-Angebot für die Behandlung Krebskranker

Neben Internisten und Chirurgen helfen zum Beispiel auch die Gynäkologie und die Hals-Nasen-Ohrenklinik ständig Tumorpatientinnen und -patienten mit allen anerkannten Methoden der Krebstherapie.

Die Frauenklinik unter Leitung von Professor Dr. Ernst Heinrich Schmidt führte schon vor 20 Jahren Tumorkonferenzen unter Beteiligung von Medizinerinnen verschiedener Disziplinen ein, um die Behandlungen zu planen, und war damit damals Vorreiter im Krankenhauswesen.

In der HNO-Klinik in Verantwortung von Professor Dr. Ercole Di Martino werden Tumore an Hals und Ohren sowie am Gesicht therapiert, die durch Hautkrebs verursacht wurden. Vor allem aber behandelt das kompetente HNO-Ärzte-Team Menschen mit Rachen- und Kehlkopfkrebs.

Die Hilfe endet nicht mit der Tumorthherapie. So arbeitet die Klinik mit Sprach- und Stimmtherapeuten zusammen und vermittelt den Patienten Kontakte zu Selbsthilfegruppen.

Oftmals hat Freys' Team Patienten mit Bauchspeicheldrüsenkrebs zu operieren. Eine besondere Kompetenz hat sich die chirurgische Klinik in den vergangenen Jahren in der Behandlung von Darmkrebs erworben. Dieses kolorektale Karzinom ist in Deutschland bei Männern nach Prostata- und Lungenkrebs der dritthäufigste und bei Frauen nach Brustkrebs der zweithäufigste bösartige Tumor und bei beiden Geschlechtern die zweithäufigste krebsbedingte Todesursache.

Positiv bewertet die Tumorkonferenz, dass mit der Praxis für Strahlentherapie und Radioonkologie von Privatdozent Dr. Ulrich M. Carl das Therapieprogramm der kurzen Wege der Klinik vervollständigt worden sei. Auf 950 Quadratmetern im neuen Ärztehaus am DIAKO bietet die Praxis den Patienten alle großen Tumorbehandlungen an. Carl: »Die Strahlentherapie ist eine schonende Methode mit exakt austarierten Bestrahlungsdosen und -frequen-

zen.« In den vergangenen Jahren sei es gelungen, sie als anerkannte Therapieform zu etablieren.

Viel Wert legt das Haus neben medizinischer Betreuung auf seelischen Beistand für Krebskranke. Darum kümmern sich eine Psychologin, Kunsttherapeuten und andere (s. Interview).

Mit der Realisierung des Investitionsvorhabens Ärztehaus am DIAKO hat auch eine zur Klinik gehörende Palliativstation mit zunächst vier Betten eröffnet. Schmerztherapeut und Palliativmediziner Professor Dr. Michael Mohr, der diese Station gemeinsam mit Pfüger betreut, betont den Leitgedanken dieses neuen Angebotes: Unheilbar kranke Patienten sollen medizinisch und pflegerisch stabilisiert werden, um ihnen eine möglichst leidensfreie Zeit in den eigenen vier Wänden zu ermöglichen. »Oberstes Ziel ist es, den Patienten – soweit es geht – die Schmerzen zu nehmen.« : hai

## »Es kann hilfreich sein, Gefühle zu sortieren.«

**Krebskranke benötigen seelischen Beistand.  
DIAKO-Krankenhaus-Seelsorgerin  
Brunhilde van Nguyen über ihre Arbeit.**

**Gesundheit:)Bremen:** *Wie können Sie Patienten helfen?*

*van Nguyen: Indem ich bei ihnen bin und vermittele, dass ich bereit bin, das, was er oder sie über die Krankheit fühlt und denkt und sagen möchte, zu teilen. Oder auch dadurch, beim Patienten zu sein, wenn die Diagnose jemanden verstummen lässt. Entscheidend ist immer, was und wie viel die Patienten möchten.*

*Aber die Ängste bleiben doch sicherlich. Wo können Sie lindern?*

*Es kann hilfreich sein, die Gefühle und Gedanken detailliert anzuschauen, sie zu sortieren. Wenn das gelingt, steht – bildlich gesehen – nicht ein einziger großer Berg vor mir, sondern ich kann einzelne Teile und Schritte erkennen. Auch das Aufspüren oder Wiederbeleben eigener Ressourcen und Kraftquellen kann gut für Betroffene sein.*

*Begleiten Sie Patienten über den gesamten Verlauf der Erkrankung?*

*Ja, es geschieht oft, dass Patienten, die wir während ihres stationären Aufenthaltes kennen lernen, auch während der ambulanten Behandlung, z. B. in der Tagesklinik, den Kontakt zur Krankenhaus-seelsorge beibehalten.*

*Die Krebserkrankung betrifft oft auch die Angehörigen. Beziehen Sie die Familie der Patienten mit in die Seelsorge ein?*

*Wenn das gewünscht wird, selbstverständlich!*

*Die seelsorgerliche Begleitung kann dabei helfen, dass alle Beteiligten ihre Fragen, Sorgen und Ängste äußern können. Auch können wir Hilfestellung leisten, um Sprachlosigkeit innerhalb der Familie oder Partnerschaft zu überwinden. : hai*

**Das DIAKO-Seelsorgeteam bespricht den nächsten Einsatz (von links): Friederike Jordt, Uta Küpper-Lösken und Brunhilde van Nguyen.**



# Achtsamkeit kann Leben retten

**Speiseröhrenkrebs ist selten, aber gefährlich. Im Rotes Kreuz Krankenhaus sind Experten auf die Behandlung spezialisiert.**

- Der dauernde Schmerz hinter dem Brustbein, das saure Aufstoßen – sein Sodbrennen quälte Martin B. so sehr, dass er zum Hausarzt ging. Der schickte den 56-Jährigen vorsichtshalber zum Gastroenterologen. Die Diagnose des Facharztes war ernst und eindeutig: Speiseröhrenkrebs.

Etwa 4 500 Menschen erkranken in Deutschland jährlich neu an einem so genannten Ösophaguskarzinom, rund 70 Prozent sterben daran. In Bremen wird jährlich bei 25 bis 30 Menschen ein Tumor entdeckt. Etwa zehn von ihnen vertrauen ihre Behandlung dem Spezialisten Prof. Dr. Dr. Joseph Braun im Rotes Kreuz Krankenhaus an. Die Erfolge der Klinik haben sich herumgesprochen: In den vergangenen fünf Jahren hat der Chefarzt der Chirurgischen Klinik keinen Patienten durch Komplikationen nach der Operation verloren.

## FRÜHE STADIEN HABEN BESTE CHANCEN

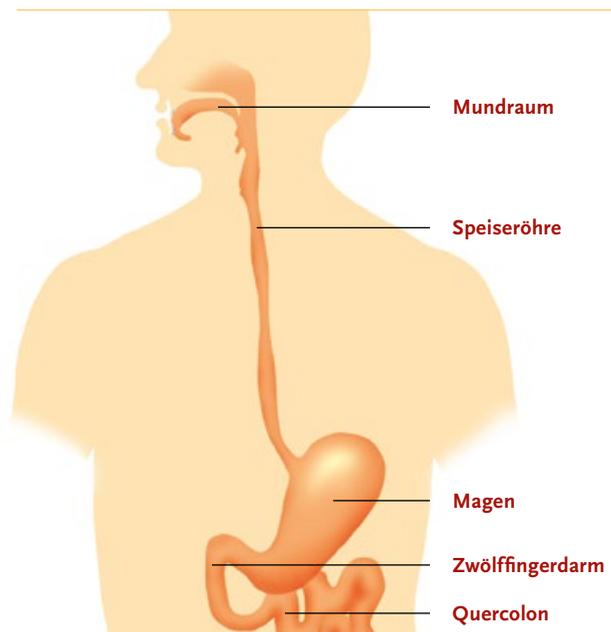
Speiseröhrenkrebs breitet sich rasend schnell aus und wird meist spät entdeckt. »Frühe Stadien haben aber die besten Behandlungschancen«, betont Braun und rät jedem zu Aufmerksamkeit. »Anhaltendes Sodbrennen beispielsweise sollte man unbedingt abklären lassen.« Das auffälligste Symptom – und darum ebenfalls ein Warnzeichen – seien Schluckbeschwerden.

»Vorbeugen kann man nur durch gesunde Lebensführung«, so der Experte. Denn durch zu viel Alkohol und Kaffee, zu viele Zigaretten, zu fettes Essen steigt das Erkrankungsrisiko. Die falsche Ernährung schwächt die Betroffenen, was die Krebsbehandlung zusätzlich erschwert. Die Ärzte müssen dann abwägen: Wird der Patient einen großen Eingriff verkraften?

»Risikoanalyse und Komplikationsmanagement«: Knapp umschreibt Braun die Gründe für die RKK-Erfolge. Hinzu komme die sorgfältige Abwägung der Therapie: Um welches Krebsgeschwür handelt es sich? Wo und wie groß ist es? Haben sich schon Metastasen gebildet? Chirurgen, Onkologen, Intensivmediziner und Anästhesisten des RKK arbeiten Hand in Hand an der Therapie für den Patienten und nutzen dazu modernste Medizintechnik.

## KOMPLIZIERTE OPERATION

Anfangs lässt sich das Krebsgeschwür oft noch minimal-invasiv entfernen. Später behandeln Braun und seine Kollegen Tumore mit einer Kombination aus ambulanter Strahlentherapie, Chemotherapie und Operation.



Mediziner unterscheiden zwei Formen von Speiseröhrenkrebs: Das Plattenepithelkarzinom entsteht meist in der mittleren Speiseröhre. Das Barrett-Karzinom am Mageneingang entwickeln vor allem Patienten, die zuvor ständig Sodbrennen hatten.



Professor Dr. Dr. Joseph Braun, Chefarzt der Chirurgischen Klinik im RKK

Die Speiseröhrenchirurgie ist kalkulierbarer und sicherer geworden – in der Hand von Experten. Denn die Operation ist kompliziert: Bei Entfernung des Tumors geht auch ein Stück der Speiseröhre verloren. Um die Verbindung zum Magen-Darm-Trakt wiederherzustellen, formen die Ärzte oft den Magen zu einem Schlauch um und verbinden ihn mit dem Rest der Speiseröhre. »Ist der Magen dafür zu kurz, verwenden wir Teile des Dick- oder Dünndarms als Speiseröhrenersatz«, erklärt der Spezialist. »Manchmal lässt sich die Passage der Speiseröhre auch durch die Implantation einer Kunststoffschiene (Stent) wiederherstellen.« : dk

# Korrektur für Kinderhüften

**Viele Babys kommen mit zu gering entwickelten Hüften auf die Welt. Bei rechtzeitiger Diagnose und Therapie aber können die Gelenke meist normal reifen.**

- Neugeborene sind zwar schon eigene kleine Persönlichkeiten, aber natürlich noch ganz unfertig. Das betrifft auch die Hüftpfannen, die häufig auf der einen oder auf beiden Seiten nicht richtig ausgebildet sind. Meist brauchen Mediziner die Entwicklung ihrer kleinen Patienten nur zu beobachten. Bei zwei bis vier Prozent der Kinder aber müssen die Ärzte handeln.

Eine angeborene Fehlentwicklung der Hüfte – eine Hüftdysplasie – ist die häufigste Skeletterkrankung bei Kleinkindern. Besonders oft sind Babys betroffen, die im Mutterleib in Beckenendlage geraten sind.

## ULTRASCHALL ZEIGTE DIE FEHLENTWICKLUNG

Zu dieser Risikogruppe gehörte auch Paula. Bei ihr prüften die Ärzte darum nicht nur wie bei allen Kindern nach der Geburt, ob die Pofalten symmetrisch verliefen. Sie untersuchten die Kleine auch direkt mit Ultraschall und fanden tatsächlich eine zu große Reifeverzögerung. Paula wurde zu den Spezialisten im Zentrum für Endoprothetik, Fußchirurgie, Kinder- und allgemeine Orthopädie der Roland-Klinik überwiesen. Oberärztin Eva Wihtol arbeitet eng mit niedergelassenen Orthopäden und Kinderärzten zusammen und kennt das Krankheitsbild gut: »Paula hatte eine ganz typische Fehlentwicklung, wie wir sie zunächst mit einer Hüftbeugeschiene behandeln.« Ganz wichtig sei, dass die Eltern mitarbeiten. »Das Baby

muss die Schiene außer beim Wickeln und Baden ständig tragen.«

## SPREIZHOSE KANN HELFEN

Die Beugeschiene – auch als Spreizhose bekannt – sorgt dafür, dass die Babys dauernd »in der Hocke sitzen«. Diese Stellung begünstigt, dass die Hüftpfanne nachreifen kann. »Bei anderen Fehlentwicklungen müssen wir andere Therapien einsetzen«, erklärt die Ärztin. Das gelte zum Beispiel, wenn eine Hüfte ausgelenkt sei.

Bei Paula half die Schiene nicht genug: Auch nach einem Jahr hatte sich ihre Hüftpfanne nicht ganz ausgebildet. Zwar sind Hüft-OPs bei Kindern in Deutschland stark zurückgegangen, seit es regelmäßige Ultraschall-Untersuchungen bei der Kinder-Vorsorge U3 gibt. Doch nicht immer reicht die konservative Therapie. Im Alter von vier Jahren wurde darum auch Paula operiert: Das Dach der betroffenen Hüftpfanne wurde verstärkt. Chefarzt Dr. Bertram Regenbrecht: »Diese OP, eine so genannte Azetabuloplastik, ist ein relativ kleiner Eingriff. Würde man darauf verzichten, kann es früh zu Arthrose kommen. Das hieße chronische Schmerzen und weitaus größere operative Eingriffe.« Langzeitstudien haben mittlerweile den Erfolg dieser Stufentherapie erwiesen. Das zeigt auch Paulas Geschichte: Sie ist jetzt zehn Jahre alt, liebt das Reiten – und ihre Hüfte macht jede Bewegung mit. :nw



**Hat ein Baby eine leichtere Form von Hüftdysplasie, kann es ausreichen, ihm eine Spreizhose anzuziehen. Bei schwerwiegenden Fehlbildungen müssen Mediziner operieren. Sie beurteilen die Hüftentwicklung nach einem Schema, das von Typ 1a (normal entwickelt) bis zum Typ 4 (vollständig ausgelenkt) reicht. Die Hüfte der kleinen Paula beurteilten sie als Typ 2c (gefährdet oder kritisch).**



**Dr. Bertram Regenbrecht,**  
Spezialist für Kinderorthopädie  
in der Roland-Klinik



Chefarzt Dr. Hans-Gerd Pieper bei einer Ultraschalluntersuchung der Rotatorenmanschette. Das Verfahren ist bei flexibleren Diagnosemöglichkeiten deutlich kostengünstiger als eine Kernspintuntersuchung.

## Nichts für die leichte Schulter

Schäden an der Schulter sind schmerzhaft und äußerst hinderlich. Spezialisten in der Roland-Klinik wissen zu helfen.

- Die Schulter ist das ›Allroundgelenk‹ im Körper – kaum eine Armbewegung, die sie nicht einbeziehen würde. Entsprechend stark wird das Gelenk beansprucht: Allein beim Kämmen der Haare wirken mehr als 50 Prozent des Körpergewichtes auf die Schulter.

Verantwortlich für die Stabilität und Beweglichkeit der Schulter ist die so genannte Rotatorenmanschette. »Verschleißt sie oder wird sie verletzt, kann das zu großen Problemen führen«, weiß Dr. Hans-Gerd Pieper, Chefarzt im Zentrum für Schulterchirurgie, Arthroskopische Chirurgie und Sporttraumatologie der Roland-Klinik.

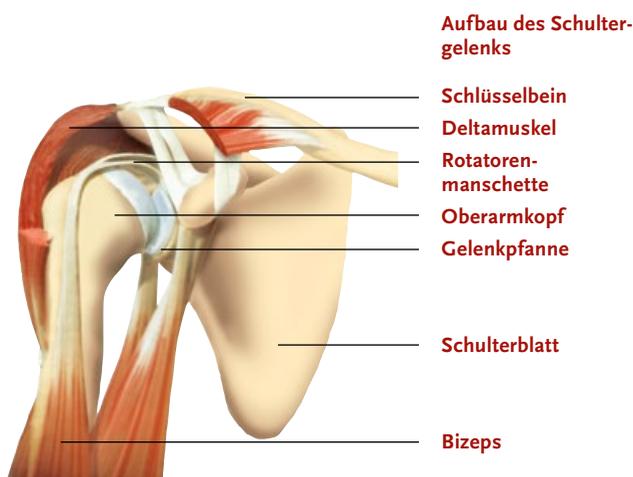
Ist eine Sehne in der Manschette beschädigt, werden die anderen stärker belastet und abgenutzt. Das führt zu Schmerzen. Doch nicht jedes Ziehen ist ein Anzeichen für eine schwere Schulterverletzung, betont der Experte: »Durch den Dauereinsatz des Gelenks treten hier und da kleine ›Wehwehchen‹ auf. Das ist normal. Wer aber ständig Schmerzen hat, sollte unbedingt zum Arzt gehen.« Das gilt vor allem, wenn sich der Arm nur schwer oder gar nicht mehr in der Waagerechten halten lässt: »Ein deutlicher Hinweis dafür, dass die Rotatorenmanschette beschädigt oder überlastet ist«, so Pieper.

### VERSCHLEISSERSCHINUNGEN GUT BEHANDELBAR

Viele Menschen leiden unter Verschleißerscheinungen der Schultersehnen. Trotz der Komplexität des Gelenks können die meisten Probleme mittlerweile sehr gut arthroskopisch, also durch einen winzigen Einschnitt, operiert werden. Der Vorteil: Patienten spüren nach der Operation weniger Wundschmerz und finden schnell in den Alltag zurück. Zudem bietet die Technik Chirurgen viele Möglichkeiten. »Mit kleinen Kameras und filigranem Operationswerkzeug können wir bis ins Innere des Gelenks vorstoßen und den Schmerzauslöser exakt identifizieren. Umliegendes Gewebe bleibt nahezu unversehrt«, so Pieper, der mit seinem Team auf derartige Operationen spezialisiert ist.

Durch die winzigen Einschnitte können die Ärzte die Sehnen- und Bänderrisse nähen und ausgekugelte Gelenke und Bänder wieder stabilisieren. Ist der Knorpel aber schwer geschädigt, führt kein Weg am Einbau einer Schulterprothese vorbei – mittlerweile ebenfalls ein Routineeingriff mit nur einem kleinen Schnitt.

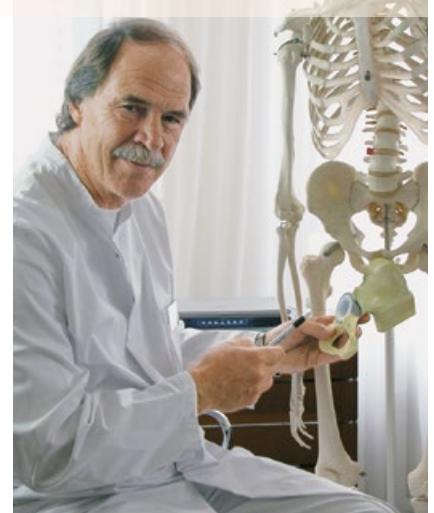
Vor rund zehn Jahren war das noch undenkbar. Bis dahin galt die Schulter als ›Stiefkind der Orthopädie‹, nur wenige Mediziner widmeten sich dem Gelenk. Dank verbesserter Möglichkeiten zur Erkennung von Krankheiten hat sich die Situation geändert. »Mittlerweile kann jede Form der Schultererkrankung behandelt werden«, so Pieper. Allerdings sei das Gelenk sehr komplex und die Beschwerden vielfältig. Darum seien bei der Behandlung die Erfahrung des Arztes sowie Fingerspitzengefühl sehr wichtig. :yb





**In 20 Minuten Gewissheit: Mit einem neuen Knochendensitometriegerät bestimmen die DIAKO-Orthopäden Stärke und Mineralgehalt von Knochen und können so das Osteoporose-Risiko einschätzen.**

**Professor Dr. Gerhard P. Lenz, Experte für Osteoporose-Erkrankungen im DIAKO**



## Osteoporose schnell und sicher erkennen

**Ein neues Gerät der Orthopädischen Klinik im DIAKO macht's möglich: In weniger als einer halben Stunde können die Ärzte das Osteoporose-Risiko von Patienten zuverlässig bewerten.**

⚡ Volkskrankheit Knochenschwund: Fast acht Millionen Menschen leiden in Deutschland an Osteoporose (von griechisch: osteo = Knochen, poros = porös). Jede zweite Frau über 50 ist erkrankt, und entgegen landläufiger Meinung sind auch Männer betroffen: Rund ein Fünftel der Osteoporose-Patienten sind männlich. Da sich die Krankheit im Frühstadium meist nicht bemerkbar macht, ist es wichtig, das persönliche Osteoporose-Risiko rechtzeitig zu erkennen – denn dann können sich Betroffene auf die Erkrankung einstellen und ihr Verhalten ändern: das Rauchen aufgeben, Alkohol meiden, sich mehr bewegen zum Beispiel. Dieses Risiko können die Orthopäden im DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus neuerdings mit Hilfe eines Geräts zur Messung der Knochendichte bestimmen.

### **DURCHLEUCHTUNG MIT ZWEI RÖNTGENSTRAHLEN**

»Dieses Knochendensitometriegerät erzeugt innerhalb kürzester Zeit verlässliche Daten«, sagt Professor Dr. Gerhard P. Lenz, Chefarzt der DIAKO-Orthopädie, denn nach nur knapp 20 Minuten haben Arzt und Patient Gewissheit. Die Untersuchung konzentriert sich auf einen

Oberschenkelknochen und die Lendenwirbelsäule, denn sie sind anfällig für Osteoporose. Die Anlage besteht aus einem Tisch, auf dem Patienten ausgestreckt liegen, und einem so genannten C-Bogen. Dieser Abtastarm durchleuchtet mit zwei Röntgenstrahlen in einigen Zentimetern Höhe über dem Patienten dessen gesamten Körper und scannt ihn dabei sozusagen ein.

Die Bilder der Knochen wertet ein Computer aus, der zu dem Gerät gehört. So erhalten die Ärzte Daten über die Stärke der Knochen, ihren Mineralgehalt und ihre Geometrie und können dann das Risiko für einen Knochenbruch bewerten. Wichtig für Patienten und Krankenhauspersonal: Die Röntgenstrahlung ist so gering, dass die Untersuchung ohne besondere Schutzvorrichtungen möglich ist.

»Mit der neuen Anlage vervollständigen wir unser Leistungsspektrum auf dem Gebiet der Osteoporose-Behandlung«, freut sich der Chefarzt, denn die Klinik kann den Patienten nun noch mehr medizinische Hilfe aus einer Hand anbieten. »Damit sind wir unserem Ziel, ein Osteoporose-Zentrum aufzubauen, einen entscheidenden Schritt näher gekommen«, betont Lenz. ⚡ Is

# Gemeinsam aktiv für die Gesundheit

**Ob Rückenschmerzen oder Arthrose: Das Bedürfnis nach Information rund um Krankheitsbilder ist groß. Darum veranstalten die vier Freien Kliniken Bremen regelmäßig »Gesundheitstage«.**

- Was kann ich dafür tun, um gesund zu bleiben? Welche Therapien sind im Krankheitsfall angezeigt? Welche Experten gibt es in Bremen, und wo finde ich gezielte Beratung?

Mit zwei großen Gesundheitstagen im Jahr geben die Freien Kliniken Bremen Interessierten seit 2006 Antworten und Einsichten in die Angebote ihrer Häuser. Schon rund 3 000 Besucher nutzten die Gelegenheit und verschafften sich Informationen.

Beispiel Rückenschmerz: Mehr als 80 Prozent aller Deutschen leiden mindestens einmal in ihrem Leben an akuten Beschwerden. Als die Freien Kliniken Bremen im März 2006 das erste Mal zu den »Bremer Rückentagen« einluden, war das Interesse denn auch groß. Rund 1 100 Menschen hörten Fach-Vorträge, besuchten die Klinik-Rückenschulen, informierten sich über Therapien und Operationsverfahren, holten sich Ernährungstipps.

**Den Patienten zuliebe am Ball: Die Geschäftsführer der vier freigemeinnützigen Bremer Krankenhäuser, Torsten Jarchow, Walter Eggers, Dr. Walter Klingelhöfer und Petra Wehrmann (v. l.)**

Viele Bremerinnen und Bremer besuchten gleich alle vier Kliniken, um sich vor Ort ein Bild zu machen.

»Wir finden es wichtig, dass man auch die Atmosphäre einer Klinik erleben kann, denn die spielt neben der optimalen medizinischen Betreuung ebenfalls eine große Rolle«, sagt Dr. Walter Klingelhöfer, Geschäftsführer des Rotes Kreuz Krankenhaus. Nur eine Besonderheit: Auch Patienten und Selbsthilfegruppen kommen zu Wort. »Zu hören, wie andere mit ihrer Krankheit umgehen oder an wen man sich noch wenden kann, ist für viele eine wertvolle Ergänzung«, so Torsten Jarchow, Geschäftsführer des Krankenhauses St. Joseph-Stift.

## NÄCHSTE GESUNDHEITSTAGE SIND IN VORBEREITUNG

Auch bei den folgenden Gesundheitstagen zu den Themen Schmerz und Arthrose erhielten die Besucher umfassende Beratung und konnten die Angebote aller vier Kliniken kennen lernen und vergleichen. Petra Wehrmann, Geschäftsführerin der Roland-Klinik: »Damit zeigen wir uns gemeinsam im Wettbewerb für alle Patientinnen und Patienten.« »Und wir ermöglichen ihnen, ärztliche Zweitmeinungen einzuholen, wie das heutzutage vielen Patienten auch im Hinblick auf Qualitätsaspekte ein Bedürfnis ist«, ergänzt Walter Eggers, Geschäftsführer des DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus.

Das nächste Rundum-Programm ist im Übrigen schon in Vorbereitung: Vom 20. bis 23. Mai dreht sich alles um die Physikalische Therapie. Experten der Freien Kliniken Bremen zeigen Patienten, wie sie zum Beispiel mit Infrarot- und UV-Licht, Wasseranwendungen oder Massagen Schmerzen lindern und die Durchblutung anregen. Mehr Infos unter [www.freieklinikenbremen.de](http://www.freieklinikenbremen.de). :) bmb



## LOB UND PREIS

Große Ehre für die Freien Kliniken: Im November 2007 zeichnete der Marketing-Club Bremen sie für ihre transparente Präsentation der medizinischen und pflegerischen Kompetenz der vier Krankenhäuser für Patienten, einweisende Ärzte, Krankenkassen und Politik aus. Als eines von drei Unternehmen erhielten sie den jährlichen Marketinginnovationspreis. Besonders beeindruckte die Jury neben den regelmäßigen gemeinsamen Gesundheitstagen die Einführung von Bremens erstem Krankenhaus-Gesundheitsmagazin »Gesundheit :) Bremen«.

# Mit der Heilkraft der Natur

**Naturheilmedizin leistet Hilfe zur Selbsthilfe. Eine neue Klinik im Krankenhaus St. Joseph-Stift ist auf die stationäre Behandlung mit natürlichen Methoden spezialisiert.**

∴ Naturheilmedizin erlebt in den Arztpraxen eine Renaissance. Im Krankenhaus ist sie noch die Ausnahme. Im März hat das St. Joseph-Stift die Klinik für Naturheilverfahren, Klassische Homöopathie und Allgemeine Innere Medizin eröffnet. Als einziges Akutkrankenhaus in Norddeutschland bietet man hier Naturheilmedizin stationär an.

»Die Untersuchungen sind die gleichen wie in anderen internistischen Kliniken. Doch wir haben andere Behandlungsmethoden«, sagt Chefarzt Andreas Bünz. Er setzt beispielsweise Inhalationen, Bäder, Krankengymnastik, Heilfasten, Reizstrom oder homöopathische Medikamente ein. »Im Mittelpunkt steht der Mensch. Wir versuchen, eine möglichst individuelle Therapie durchzuführen«, erklärt er die ganzheitliche Ausrichtung. Naturwissenschaftlich orientierte Innere Medizin und Naturheilverfahren greifen ineinander. Der Internist verfügt wie seine Kollegen über Fachwissen aus beiden Bereichen. Eine Kombination der Schulmedizin mit Naturheilverfahren wirke oft schonender und effektiver als jedes einzelne Verfahren, sagt Bünz. Die Dosis belastender Medikamente könne gesenkt werden, Nebenwirkungen nähmen ab, und die Lebensqualität der Patienten steige.

## RUHEPHASEN SIND WICHTIG

»Naturheilverfahren verfolgen oft das Prinzip von Reiz und Reaktion«, erklärt der Naturheilmediziner ihre Wirkungsweise. Der Körper erhalte die nötige Hilfe, sich aus eigener Kraft zu regenerieren. Beispiel Hydrotherapie: Übergießt man die Haut mit kaltem Wasser, antwortet der Körper mit einer reaktiven Hyperämie: einer vermehrten Durchblutung und Erwärmung dieser Region. Dadurch können zum Beispiel Entzündungen bekämpft werden.

Für jeden Patienten wird eine so genannte Komplextherapie erarbeitet, ein Paket an Behandlungen, die parallel eingesetzt werden. Mindestens 120 Minuten täglich verbringen die Patienten bei Anwendungen. Dazwischen liegen Ruhezeiten, in denen der Körper reagieren kann. Solche Ruhephasen sind ein wichtiger Bestandteil der Naturheilkunde. So erhalte der eine Patient drei Anwen-

dungen am Vormittag und zwei am Nachmittag, ein anderer nur eine lange Anwendung mit Pausen über den ganzen Tag verteilt, erläutert der Chefarzt.

## SCHNELLE UND TIEF GREIFENDE WIRKUNG

»Im Vergleich zu ambulanten Therapien erreichen wir durch die Anwendungsdichte eine schnellere und tief greifendere Wirkung«, nennt Bünz einen Vorteil der stationären Behandlung. Zudem entfielen für die Patienten Anfahrtswege zu unterschiedlichen ambulanten Therapien, und sie könnten die nötigen Ruhephasen besser einhalten.

Die natürliche Behandlung eignet sich besonders bei chronisch entzündlichen Erkrankungen des Darmtraktes, des Bewegungsapparates, der Atemwege, bei Allergien, Immunschwäche-Erkrankungen, Schmerzsyndromen sowie in der ergänzenden Tumorthherapie. Grundsätzlich können in der neuen, auf Erweiterung eingerichteten, Klinik auch alle akut Erkrankten oder solche Patienten aufgenommen werden, bei denen sich ein chronisches Leiden verschlechtert hat. ∴ riha



**Schröpftherapie: Im St. Joseph-Stift setzen Ärzte diese schon aus der Antike bekannte Methode ein, bei der Schröpfgläser, mit ihrer offenen Seite auf die Haut gesetzt, die Durchblutung anregen.**

## »Natur- und Schulmedizin im Einklang«

**Gesundheit :) Bremen sprach mit Andreas Bünz, Chefarzt der neuen Klinik für Naturheilverfahren, Klassische Homöopathie und Allgemeine Innere Medizin im St. Joseph-Stift, über seine Arbeit.**

**• Gesundheit :) Bremen:** Was verstehen Sie unter Naturheilkunde?

**Bünz:** Dazu gehört die Behandlung mit Wasser- und Temperaturreizen, also Hydro- und Thermotherapie. Hinzu kommen die Phytotherapie mit pflanzlichen Medikamenten und die Bewegungstherapie, die beispielsweise mit Massagen und Krankengymnastik arbeitet. Weitere Säulen sind die Ernährungstherapie sowie die Ordnungstherapie. Damit verbindet man die Anleitung zu einem eigenverantwortlichen, gesunden Lebensstil. Nach welchem Leitgedanken arbeiten Sie?

Gute Naturheilmedizin und klassische internistische Schulmedizin schließen sich nicht aus, sondern ergänzen sich. Man könnte auch sagen: Ich setze so viel Innere Medizin wie nötig und so viel Naturheilkunde wie möglich ein.

Gerade in der Naturheilkunde gibt es ganz unterschiedliche Therapeuten. Auf welche Ausbildung greifen Sie zurück?

Als Facharzt für Innere Medizin habe ich eine solide Ausbildung in der internistischen Schulmedizin absolviert. Zusätzlich bin ich auf Naturheilverfahren spezialisiert und habe zuletzt in München-Harlaching in einer der renommiertesten Kliniken für Naturheilverfahren praktiziert.

Welche Behandlungsschwerpunkte haben Sie?

In unserer Abteilung arbeiten wir erstmals in einem Akutkrankenhaus mit der moderaten Ganzkörperhyperthermie (vgl. Kurz & Knapp). Außerdem wenden wir typische Behandlungsmethoden der Naturheilmedizin wie Schröpftherapie und Heilfasten an. Eines meiner Steckenpferde ist auch die klassische Homöopathie. • riha



**Andreas Bünz,  
Spezialist für  
Naturheilverfahren**

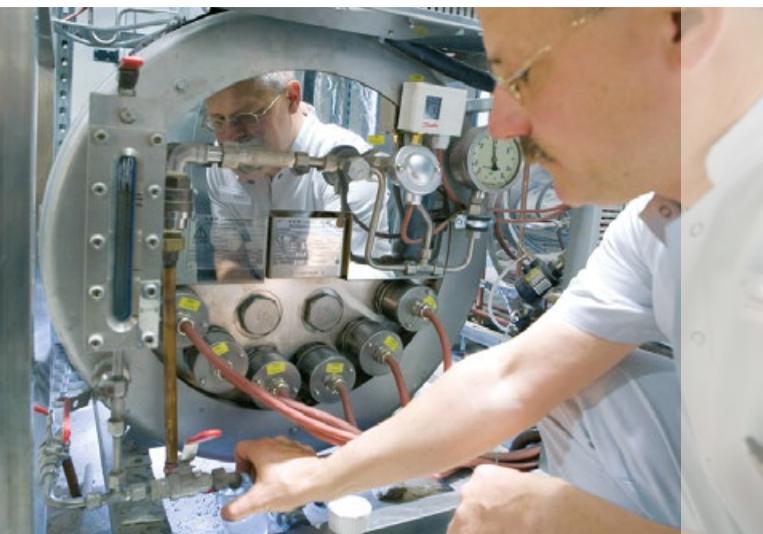
### **Kurz & Knapp: Moderate Ganzkörperhyperthermie**

»Gebt mir die Macht, Fieber zu erzeugen, und ich heile alle Krankheiten«, verkündete schon der griechische Arzt Parmenides. Aus dem antiken »Heilfieber« hat sich als modernes Therapieverfahren die moderate Ganzkörperhyperthermie entwickelt: Dabei wird durch eine gezielte, mäßige Überwärmung ein therapeutisches Fieber erzeugt. Für die Behandlung legen die Ärzte den Patienten in ein spezielles Wärmezelt, aus dem nur sein Kopf herauschaut. Im Inneren des Zelts überwärmt eine gleichmäßige und hautverträgliche Bestrahlung mit Infrarotlicht den Körper wie beim natürlichen Fieberverlauf auf 38,5 bis 39,5 Grad Celsius. Die Ärzte überwachen ständig Temperatur und

Kreislauf des Patienten. Als Ausgleich für den Flüssigkeitsverlust geben sie ihm Infusionen und Wasser zu trinken. Während der anschließenden Ruhezeit bleibt er noch ein bis zwei Stunden in Decken eingewickelt, um die Temperatur möglichst lange zu halten.

Üblicherweise wird die Behandlung zweibis dreimal über mehrere Monate verteilt wiederholt. Das künstliche Fieber stimuliert das Immunsystem und aktiviert blockierte Selbstheilungskräfte. Es kann bei der ergänzenden Therapie gegen Tumore, bei Gelenkerkrankungen, Bronchialasthma und chronischen Atemwegserkrankungen helfen. Voraussetzung für die Therapie ist, dass der Patient körperlich ausreichend belastbar ist.





**Links:**  
Zu den Aufgaben von Krankenhaus-Hygienefachkräften gehört die Kontrolle der Wasserqualität.

**Rechts:**  
Hygiene muss sein: Die Desinfektion der Hände gilt unter Experten als das wichtigste Mittel zur Eindämmung von Bakterien, die sich mit Antibiotika kaum noch bekämpfen lassen.



## Unsichtbare Krankmacher

**In Krankenhäusern sollen Patienten gesund werden. Mit sorgfältiger Hygiene beugen die Freien Kliniken Bremen Hospitalinfektionen durch schwer zu bekämpfende Keime vor.**

⚡ Wo kranke und geschwächte Menschen sind, können krankmachende Erreger zusätzlichen Schaden anrichten. Der *Staphylococcus aureus* zum Beispiel. Das Bakterium kommt auf der Haut von Menschen und Tieren vor. Gesunden schadet er nicht. In einem geschwächten Immunsystem aber kann er Wund- oder Lungenentzündungen und Blutvergiftungen auslösen.

»Normalen« Staphylokokken ist mit Antibiotika gut beizukommen. Für Schlagzeilen hat ihr aggressiverer Bruder gesorgt: der »Methicilin-resistente *Staphylococcus aureus*« (MRSA), den viele antibakterielle Wirkstoffe nicht mehr beeindrucken. »Bei frühzeitigen gezielten Untersuchungen ist aber noch immer ein wirksames Mittel zu finden«, betont Dr. Klaus-Dieter Zastrow, Sprecher der Deutschen Gesellschaft für Krankenhaushygiene.

### RICHTLINIEN DES ROBERT KOCH INSTITUTS

Besonders häufig kommen die Bakterien in Alten- und Pflegeheimen und durch die Verlegung älterer Patienten in Krankenhäusern vor. Um es den unsichtbaren Krankmachern schwer zu machen, orientieren sich die Freien Kliniken an Richtlinien des Robert Koch Instituts in Berlin, der nationalen Einrichtung für Krankheitsüberwachung und -prävention.

Insbesondere bei orthopädischen Gelenkersatzoperationen bemühen sich die Kliniken, Keime schon vor OPs aufzuspüren und Betroffene erst aufzunehmen, wenn die Erreger durch Medikamente abgetötet sind.

Aber so zu steuern ist die stationäre Aufnahme nicht immer. Deshalb werden Patienten mit MRSA in Einzelzimmern isoliert und einer speziellen Behandlung unterzogen.

»Damit sich die MRSA nicht weiter ausbreiten, sollten Besucher der betroffenen Patienten Schutzkleidung tragen. Am einfachsten und effektivsten ist, sich gründlich die Hände zu desinfizieren«, sagt Zastrow. Daran muss sich das Krankenhauspersonal halten – und auch Angehörige und Freunde sollten mithelfen und sich nach einem Besuch aus den Desinfektionsmittelspendern in Krankenzimmern oder auf Fluren bedienen.

### REGELMÄSSIGE SCHULUNGEN

In Ländern mit strikten Regeln im Umgang mit MRSA-Betroffenen sind multiresistente Keime selten, so zum Beispiel in den Niederlanden. Deshalb schulen die in den Freien Kliniken Bremen tätigen, speziell ausgebildeten Hygienefachkräfte ihre Kollegen aus dem ärztlichen Dienst und Pflegedienst regelmäßig.

Wissenschaftler sehen zudem einen Zusammenhang zwischen sparsamer Verordnung von Antibiotika und niedrigen MRSA-Raten. Der richtige und gezielte Umgang mit den hochwirksamen Medikamenten ist entscheidend, sagt Zastrow. Oft setzten Patienten die Antibiotika eigenmächtig zu früh ab, sobald ihre Symptome abgeklungen seien. Andererseits probierten manche Mediziner eher willkürlich verschiedene Antibiotika aus. »Beides fördert die Widerstandsfähigkeit der Bakterien.« ⚡ bmb

## Wie halten Sie sich fit, Frau Schmeide?

### 1. Wie fit fühlen Sie sich gerade?

Gerade jetzt sehr gut.

### 2. Sie haben viele renommierte Theater-, Film- und Fernsehpreise bekommen. Sind solche Anerkennungen so etwas wie ein Gesundheitsfaktor?

Nein. Aber die Zufriedenheit und Anerkennung im Beruf auf jeden Fall. Wenn die Seele ausgewogen schwingen kann, hat der Körper auch gute Chancen.

### 3. »Schon wieder so ´ne Lust« – mit diesem Liederabend haben Sie in Bremen viele begeistert. Wie förderlich sind Lust und Sinnlichkeit für ein gesundes Leben?

Ich glaube, sie sind das A und O. Aber damit haben wir in unseren Breiten echt ein Problem – Lust und Sinnlichkeit Raum zu geben.

### 4. Wie entspannen Sie sich nach einem langen Bühnen-Abend?

Ein bisschen Sudoku und dann lecker Schlafen!

### 5. In Ihrem neuen Film »Patchwork«, der am 21. Mai im Ersten zu sehen ist, spielen Sie eine Frau, die als begehrenswert gezeigt wird, obwohl

### sie keine Modelmaße hat. Ein Appell gegen den Schlankheitswahn?

Ich finde es wunderbar, dass man diese Frau etwas mollig besetzt hat (die Autorin hat beim Schreiben an mich gedacht). Im realen Leben werden ja auch nicht nur die Super-schlanken begehrt. Ausstrahlung hat nichts mit Aussehen zu tun, sondern mit Selbstliebe und -achtung. Das soll aber nicht heißen, dass ich nicht auch lieber ein paar Pfund weniger hätte, aber wirklich dünn möchte ich nicht mehr sein.

### 6. Welche Kaloriensünden leisten Sie sich denn?

Zu viele!!

### 7. Sie sind Mutter einer schwer behinderten Tochter. Wie hat ihr Zusammenleben Ihren Blick auf Gesundheit und Krankheit verändert?

Es ist wahr: Das Zusammenleben mit einem behinderten Menschen erweitert deine Lebenssicht ungemein. Ich darf zu Hause erleben, wie zufrieden und glücklich ein angeblich kranker Mensch sein kann. Wir sagen auch nicht behindert, sondern besonders,

das System unserer Tochter ist halt ein anderes als unseres, aber es funktioniert super.

### 8. Was tun Sie für Ihre Gesundheit?

Ich laufe sehr, sehr gerne – das heißt, straffes Wandern, möglichst zwei bis drei Mal pro Woche mindestens eine Stunde. Gerade erkunde ich mit dem Bremer Wanderbuch die Umgebung. Das macht Spaß! Und der muss, glaube ich, immer dabei sein, sonst bringt's nicht so viel.

### 9. Die drei wichtigsten Quellen für Ihr Wohlbefinden?

Berge und Meer, meine Familie, schönes Wohnen. :+ bmb



Gabriela Maria Schmeide wurde 1965 in Bautzen geboren und steht seit 1991 auf der Bühne. Seit 2000 ist sie nicht nur Theaterfreunden ein Begriff, sondern übernahm Rollen in vielen Film- und Fernsehproduktionen. Am Bremer Theater ist sie ab 7. Juni in der Tragödie »Die Bakchen« zu sehen.



HAAKS GESUNDE WELT

## Autogenes Training!

Wissenschaftlern zufolge wird seit 20 bis 30 Jahren unser Vegetativum oder auch autonomes Nervensystem, das Leistung und Erholung in Balance halten soll, total überfordert und funktioniert nicht mehr. Übererregt hetzen wir durchs Leben und halten diesen Zustand, der auf Dauer krank macht, für den normalen. Dabei bringen nicht mal die zwar schwerwiegenden, aber allen bekannten Stressoren, sondern Abertausende so genannter »anonymer Stressoren« das Fass der Belastungen zum Überlaufen, wie der Bremer Hirnforscher Gerhard Roth betont. Also Stressoren, denen gegenüber wir wehrlos sind – anders als bei schwerer Krankheit, Arbeitslosigkeit oder Verlust eines nahe stehenden Menschen. Die Reizüberflutung des Gehirns durch Fernsehbilder gehört dazu und jede Menge Unsicherheiten:

zum Beispiel über Politik und »richtige« Erziehung. Gerhard Roths Rat zur Stabilisierung des Vegetativums: Verdrängt wenigstens die identifizierbaren Konflikte nicht, löst sie – und lernt autogenes Training!

Für mich als nervöses Hemd, das ich einmal als Reporter bei »buten un binnen« war, brachte das autogene Training die Wende im Leben. Ich lernte so, mich konzentrativ zu entspannen, wann immer ich es brauchte. War so begeistert von diesem Weg zu mehr Gelassenheit und Gesundheit, dass ich ihn schließlich Hunderttausenden im Fernsehen weiter vermittelte und dies heute noch in Kursen tue. Sozusagen als Überlebenstraining in heutiger Zeit.

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

**Kurse:**

**Nordic Walking, Einführung in die F. M. Alexandertechnik, Den Rücken stärken, Gezielte Halswirbelsäulengymnastik, Rückenschule für Ältere (60+), Pilates, Hatha-Yoga für Frauen**

Weitere Infos: 0421-347-1653  
und [www.sjs-bremen.de](http://www.sjs-bremen.de)  
St. Joseph-Stift

**Elternschule: Kreißsaalführungen jeden Do. 18.30 Uhr ohne Anmeldung, Hebammensprechstunde, Geburtsvorbereitungskurse für Frauen/Paare, geburtsvorbereitende Akupunktur, (Wasser)-Gymnastik/Yoga für Schwangere, Säuglingspflege, Rückbildungsgymnastik (auch im Wasser), Baby-massage, Ernährungsberatung für werdende & junge Eltern, Eltern-Baby-Treffen**

Weitere Infos: 0421-347-1388  
und [www.sjs-bremen.de](http://www.sjs-bremen.de)  
St. Joseph-Stift

**Weitere Veranstaltungen:****Kreißsaalführung >hautnah<**

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

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

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

**Jeder 4. Mo. im Monat außerhalb der Schulferien 15 Uhr**

**Der Sozialdienst informiert pflegende Angehörige**

DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus

**Jeder Di. 10–12 Uhr**

**Adipositas-Sprechstunde**

Beratung zu ärztlich begleiteter Gewichtsabnahme für Patienten mit krankhaftem Übergewicht  
Anmeldung unter 0421-61 02-25 92  
DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus

**Jeder Di. 15.30 und 16 Uhr, Jeder Mi. 9.30 und 16 Uhr, 9 Uhr für Übergewichtige Wasser Fitness**

Anmeldung unter 0421-5599-316/-361  
Rotes Kreuz Krankenhaus

**Jeder Mi. 10–14 Uhr**

**Sprechstunde Interdisziplinäres Bauchzentrum** für Patienten mit Störungen des Verdauungstraktes  
Anmeldung unter 0421-6102-2592  
DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus

**Jeder Mi. 17 Uhr**

**Treff-Punkt ... für krebserkrankte Frauen**

DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus

**Jeder 1. Do. im Monat außerhalb der Schulferien 9.30 und 17.30 Uhr**

**Sprechstunde für Übergewichtige**

DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus

**Jeder 3. Do. im Monat außerhalb der Schulferien 17.30 Uhr**

**Powerkost für Kids**

Ernährungsberatung und -begleitung für Eltern und Kinder

DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus

**Verein für chronisch Schwerkranke: Betroffenengruppe >Raus aus dem Schmerz<**

Anmeldung bei Reiner Glißmann  
unter 0471-41 76 88

Rotes Kreuz Krankenhaus

**Bis 25. Juni '08**

**>Menschenbild<**

Skulpturen und Bilder von T. Recker und A. Velasco Muñoz

Café K im Rotes Kreuz Krankenhaus

**17. Mai '08 10 bis 13 Uhr**

**Walking-Schnuppertag im DIAKO-Park**

Eigenständiges Trainieren lernen

DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus, Park

**01. Juni '08 13 bis 18 Uhr**

**Tag der Bewegung**

Ein ganzer Tag mit Tipps, Spezialistenmeinungen, Übungen und Spaß rund um den Bewegungsapparat

Roland-Klinik

**09. Juni '08 15 bis 18 Uhr**

**Ethik-Komitee St. Joseph-Stift: >Innere Werte – Organtransplantationen<**

Mit Philosoph Dr. J. S. Ach

Schulungszentrum St. Joseph-Stift

**20. Juni '08 13 bis 18 Uhr**

**Fit in den Sommer – Infotag Diabetes**

Weitere Infos: 0421-347-1135

St. Joseph-Stift

**24. September, 01. Oktober,**

**08. Oktober '08 ab 14 Uhr**

**Pflege-Info-Tage**

für Fachpersonal und Angehörige

Programm ab 01.09. unter

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

Café K im Rotes Kreuz Krankenhaus

**11. Oktober '08 11–16 Uhr**

**Tag der offenen Tür im Gefäßzentrum**  
Kurzvorträge, Videos, Besichtigungen, Beratung

Rotes Kreuz Krankenhaus

**Für Ärzte:**

**08. Mai '08 17 Uhr**

**Erkrankungen des Dickdarms, Enddarms und Afters**

Weitere Infos: 0421-61 02-41 01

Foyer Ärztehaus am DIAKO

**04. Juni '08 17 Uhr**

**12. Interdisziplinäre Fortbildung: Update Erkrankungen des Colon, Rektum und Analkanals**

Weitere Infos: 0421-61 02-41 01

Foyer Ärztehaus am DIAKO

**04. Juni '08 18 Uhr**

**Kahnbeinfraktur und Pseudarthrose – Diagnostik, Behandlung und Nachsorge**

Infoveranstaltung für niedergelassene

Ärzte mit kollegialem Austausch

Anmeldung unter 0421-87 78-262

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

Roland-Klinik

**26. September '08**

**Medizinforum Norddeutschland 2008**

**>Gastrointestinale Tumore des älteren Menschen<**

Fachtagung des St. Joseph-Stift

Infos: [www.medizinforum-norddeutschland.de](http://www.medizinforum-norddeutschland.de) und 0421-347-1202

Sparkasse Bremen, FinanzCentrum Am Brill

**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), Dorothee Klaes (dk), Dr. Heidrun Riehl-Halen (riha), Lothar Steckel (ls), Nicole Wrede (nw), Imke Zimmermann (bmb)  
**Gestaltung:** Matthias Dörmann, [www.design-kultur.de](http://www.design-kultur.de)

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

**Abbildungsnachweis:**

Rainer Geue (S. 06, 07), GuS Kommunikation (S. 04, 18), Ingo Hartel (S. 13, 14), Erwin Liauw (S. 09, 15, 17), David Lindemann (S. 11), Rotes Kreuz Krankenhaus (S. 04), St. Joseph-Stift (S. 04, 20, 21), Tristan Vankann (S. 22, 23), Julia Windhoff (S. 04), Nikolai Wolff (S. 01, 02, 03, 05, 08, 10, 16, 17, 19)

Gesundheit:) Bremen erscheint zweimal im Jahr.