

MAGAZIN NR. 12
FRÜHLING 2012

Gesundheit: BREMEN

TITELTHEMA Technik für das Leben Wie moderne Lösungen das Heilen erleichtern ·· s.5
SPEZIAL Sicher landen Geburtshilfe in den Freien Kliniken Bremen ·· s.14



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

freie kliniken  **BREMEN**
VIERFACH UMSORGT

EDITORIAL

Kunst kommt von Können

Als Ende des 19. Jahrhunderts Röntgenstrahlung und Radioaktivität entdeckt wurden, konnte niemand ahnen, welche Rolle sie in der Medizin spielen würden. Heute gehört zum Beispiel die Nuklearmedizin zu den längst etablierten Fachrichtungen und doch revolutionieren nach wie vor neue Entwicklungen die medizinische Kunst. Was moderne Technik für die Menschen zu leisten vermag – in dieser Ausgabe von Gesundheit:Bremen hat die

Redaktion Beispiele aus den Freien Kliniken zusammengetragen. Unter anderem berichtet das Heft auch über sanfte Wege ins Leben in den Krankenhäusern und darüber, wie Kunst die Kliniken unterstützt, für ihre Patienten zu sorgen. 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/Gynäkoonkologie/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
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
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
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 :: **Geriatrie** Altersmedizin :: **Hämatologie** Therapie von Blutkrankheiten :: **Onkologie** Krebsterapie :: **Orthopädie** Therapie von Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen :: **Osteologie** spezielle Knochenentherapie :: **Phlebologie** Venentherapie :: **Radiologie** Diagnostik und Therapie mit Strahlen :: **Stent** Prothese zur Aufweitung einer verengten Arterie :: **Viszeralchirurgie** Operieren der Bauchorgane u.a. :: **Zertifiziertes Brustzentrum** ausgewiesenes Zentrum zur Behandlung von Brustkrebs

In dieser Ausgabe

04 NEUES AUS DEN KLINIKEN

TITELTHEMA

05 Technik für das Leben

06 Auf Schritt und Tritt – künstliche Gelenke



09 Mit Kautschuk gegen Arthrose – Endoprothetik in der Hand



10 Durchblick mit Substanz – Nuklearmedizin



12 Erfahrene Blicke auf eine komplexe Erkrankung – Darmkrebs



13 Revolution in der Krebsdiagnose – Endosonografie



SPEZIAL: GEBURTSHILFE UND NEONATOLOGIE

14 Sicher landen

15 Baby-Boom im St. Joseph-Stift – Neonatologie



16 Sanfter Weg ins Leben – natürliche Geburt im DIAKO



17 Für Eltern, Kinder und Jugendliche – Ärztehaus >medicum<



GESUNDHEIT UND GESELLSCHAFT

18 Auf sicheren Beinen zurück nach Hause – Kurzzeitpflege im DIAKO



19 Pflege für kurze Zeit – Hilfe nach dem Klinikaufenthalt



GESUNDE SYNERGIEN

20 Kunst in der Klinik



GESUNDHEIT UND GESELLSCHAFT

22 Heilen will geplant sein



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

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
www.roteskreuzkrankenhaus.de

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

Sie können >Gesundheit: Bremen< auch auf www.freieklinikenbremen.de lesen oder als PDF-Datei herunterladen.
Auf Wunsch schicken wir Ihnen gerne ein Exemplar zu.
Kontakt: text+pr, Telefon 0421-56517-28



DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus Herz für die Krebspatientinnen

Bereits zum zweiten Mal haben Schülerinnen der Gesamtschule Bremen Ost der Frauenklinik des DIAKO selbst genähte Herzkissen überreicht. Die Kissen können unter den Arm geklemmt werden und lindern dort den Wundschmerz. So werden zum Beispiel Stöße abgefedert und der Druck von der OP-Narbe genommen. DIAKO-Chefärztin Dr. Susanne Feidicker war beeindruckt von der Aktion der Neuntklässlerinnen: »Das zeigt den Frauen, dass jemand an sie denkt.«



Roland-Klinik Modernes Ambiente

Die Roland-Klinik renoviert derzeit ihre Stationen. Das Wirbelsäulenzentrum erhielt einen neuen Bodenbelag und helle Farben. Neuer Dreh- und Angelpunkt der Station ist ein Tresen, an dem die Stationsmitarbeiter für die Wünsche und Anliegen von Patienten und Besuchern ansprechbar sind. Pflegepersonal und Mediziner erhielten zudem Rückzugsräume für Besprechungen mit Patienten und Angehörigen. Ebenfalls komplett modernisiert und von sechs auf zehn Betten erweitert wurde die Intermediate-Care-Station, also die Intensivüberwachungspflege der Klinik.

St. Joseph-Stift Brustzentrum mit Gütesiegel

Seit April ist das Brustzentrum des St. Joseph-Stift das einzige nach europäischen Leitlinien zertifizierte Zentrum Bremens. Schon 2006 wurde das Zentrum durch die europäische Brustgesellschaft EUSOMA akkreditiert – doch nur wer fünf Jahre ununterbrochen deren Anforderungen erfüllt, erhält auch das Gütesiegel.



St. Joseph-Stift Ausgezeichneter Arbeitgeber

Das Great Place to Work®-Institut hat das Krankenhaus St. Joseph-Stift für seine Qualität und Attraktivität als Arbeitgeber ausgezeichnet. Zentrale Bewertungskriterien im deutschlandweiten Wettbewerb »Bester Arbeitgeber im Gesundheitswesen 2012« waren Glaubwürdigkeit, Respekt und Fairness des Managements, Stolz der Mitarbeiter auf das Haus sowie der Teamgeist.

Rotes Kreuz Krankenhaus Deutschlands beste Klinikärzte

Das Verbrauchermagazin »Guter Rat« hat in einem Sonderheft »Deutschlands beste Klinikärzte« gesucht. In einer bundesweiten Umfrage unter Medizinerinnen ermittelte es, welche Kollegen diese für bestimmte Behandlungen empfehlen würden. Gleich drei davon kommen aus dem RKK: Professor Joseph Braun für die Behandlung von Enddarm/Darmkrebs/Hämorrhoiden sowie Hernien/Leistenbruch und die Chirurgie des Verdauungstraktes, Professor Jens Gert Kuipers im Fachbereich Rheuma und Dr. Burkhard Paetz bei der Behandlung von Krampfadern.



Rotes Kreuz Krankenhaus Forum K steht

Der Neubau »Forum K« am RKK ragt nun weithin sichtbar in die Neustadt hinein. Darin befinden sich das Ärztehaus mit vielen Facharztpraxen sowie die neue RKK-Notaufnahme und Terminambulanz, Operationssäle und das Tagungszentrum. Die neue Tiefgarage hat einen Extra-Ausgang für Besucher des Ärztehauses an der Osterstraße 1a.

Roland-Klinik Erneutes Gütesiegel

Im Mai wurde die Roland-Klinik wiederholt mit dem Gütesiegel KTQ (Kooperation für Transparenz und Qualität im Gesundheitswesen) ausgezeichnet. Unter anderem wurden das Hygienemanagement, Mitarbeiterorientierung, Patientenversorgung und das Qualitätsmanagement von externen Visitoren beurteilt. Die Roland-Klinik ist seit 2006 KTQ-zertifiziert und lässt sich alle drei Jahre überprüfen.

DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus Website unter den Top 50

Beim Wettbewerb »Deutschlands beste Klinik-Website 2011« hat das DIAKO unter 544 Kliniken den 43. Platz belegt. Der deutschlandweit größte Wettbewerb dieser Art wird seit 2003 vom Pharmakonzern Novartis veranstaltet. Dazu bekam die Website das imedON-Zertifikat, ein Gütesiegel für eine besonders benutzerfreundliche Gestaltung, Barrierefreiheit und eine patientenorientierte Internetpräsenz.



TECHNIK für das Leben

Seit Ende der 1950er-Jahre leben ungezählte Menschen trotz einer Herzkrankheit ein langes, erfülltes Leben – damals wurden die Vorläufer moderner Herzschrittmacher erfunden. Seither entwickeln sich medizinische Wissenschaft und Technik immer schneller. Viele Leiden, die früher als unheilbar galten, lassen sich heute genauestens untersuchen, lindern, oft auch bewältigen.

Darmkrebspatienten zum Beispiel können in Bremen eins der bundesweit nur acht zertifizierten Zentren aufsuchen. Tumore in Brust- und Bauchhöhle entdecken, punktieren und behandeln Bremer Spezialisten völlig schmerzfrei mit der Endosonografie. In der Orthopädie sind heute Prothesen verfügbar, die Knie, Hüften oder sogar Fingergelenke ersetzen, als wären diese natürlich. Zu den ganz großen Erfindungen der jüngsten Vergangenheit zählen Entwicklungen in der Nuklearmedizin, die mithilfe radioaktiver Substanzen Krankheitsherde erkennt und behandeln kann.

All diese Ansätze werden in den Freien Kliniken Bremen verfolgt – Einzelheiten in den Berichten auf den folgenden Seite.



Für eine individuelle Anpassung der Endoprothese stehen verschiedene Modelle zur Verfügung wie zum Beispiel Kurzschaftprothesen, Prothesen mit Keramik-Gleitpaarung und zementfreie Pfannenprothesen.

Auf Schritt und Tritt

Wer in den freien Kliniken Bremen eine neue Hüfte oder ein neues Knie erhält, profitiert von neuartigen Materialien und OP-Techniken.

⋮ Kühl ist es hier. Ein leises ›Piep – Piep – Piep‹ signalisiert: Der Patient hat einen ruhigen Puls. Wir sind im OP eines Krankenhauses, per Internet können wir die Operation beobachten. Das Team hat den tief narkotisierten Patienten behutsam auf die Seite gedreht, der Mann soll heute eine neue Hüfte bekommen. Das Röntgenbild an der Lichtwand zeigt in grauen Schatten das abgenutzte Hüftgelenk. Es fließt kaum Blut, als der Chirurg mit dem Skalpell einen gut zehn Zentimeter langen Hautschnitt macht. Die OP hat begonnen.

Wandern, Rad fahren oder problemlos aufstehen: Das ist eine Frage intakter Hüft- oder Kniegelenke. Bei einem 70-Jährigen zum Beispiel müssen sie an die zwei Millionen Schritte im Jahr aushalten. Und schon bei leichtem Laufen lastet bei jedem Schritt das Fünffache des Körpergewichts auf den Gelenken. Nicht selten verschleißten sie darum – und das verursacht oft heftige Schmerzen.

Ihren Patienten diese Schmerzen zu nehmen – das ist das Ziel von Dr. Ingo Arnold, Chefarzt der Abteilung für Operative Rheumatologie und Orthopädie im Rotes Kreuz Krankenhaus, Professor Dr. Michael Bohnsack, Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie im DIAKO, und Dr. Bertram Regenbrecht, Chefarzt im Zentrum für Endoprothetik und Allgemeiner Orthopädie der Roland-Klinik. Sie und ihre Kollegen stehen von der

Voruntersuchung bis zur Nachsorge bereit. In ihren Abteilungen verhelfen sie jährlich mehr als 2000 Menschen zu einer neuen Hüfte oder einem neuem Kniegelenk – in den drei freien Bremer Kliniken versammelt sich viel Erfahrung auf dem Sektor der sogenannten Endoprothetik.

AM ANFANG IST DAS BILD

Wenn Patienten zu ihnen kommen, erkennen die Ärzte unter anderem mithilfe von Röntgenbildern, wie es um die schmerzenden Gelenke steht. Das beste Knie und die beste Hüfte sind immer noch aus den körpereigenen Knochen und Knorpeln. Deshalb setzen die Experten wenn möglich auf die gelenkerhaltende ›Arthroskopie‹, eine Gelenkspiegelung. Bei einer solchen Arthroskopie schauen sie mittels winziger Kameras und Glasfaserkabel in das Gelenk hinein, während die Patienten in Narkose liegen. »Auf unserem Bildschirm können wir dann die Knochenstrukturen genau sehen – 30-fach vergrößert und so scharf, wie wir das vom Fernsehen in High Definition kennen«, so Michael Bohnsack. Der Nutzen für die Patienten liegt auf der Hand: Die Operationswunde ist sehr klein. Die innovative Methode erlaubt es zudem, quasi durchs Schlüsselloch zu operieren, denn durch einen Arbeitskanal können die Operateure kleine Werkzeuge in

»Heute kann ich wieder alles machen«

Ein bisschen Sorgen machte sich Margret Budde vor der Hüftoperation schon. Sie waren unnötig, weiß die pensionierte Erzieherin aus Barßel heute. Hier ihr Bericht.

»Alles fing damit an, dass ich immer wieder Schmerzen in meinem linken Bein hatte. Die gingen zwar mal weg, aber kamen immer wieder, am Schluss so stark, dass ich nachts nicht mehr schlafen konnte. Mein Orthopäde hat dann eine Hüftdysplasie, eine Fehlstellung auf beiden Seiten, festgestellt. Die hatte ich schon von Geburt an, aber niemand hatte das bis dahin festgestellt.

Der Orthopäde hat mir den Tipp gegeben, in eine der Freien Kliniken Bremen zu gehen. Nach einer Kernspint-Untersuchung war ich ganz froh, denn es hieß dort, dass man nicht unbedingt eine neue Hüfte einsetzen müsse. Und dort haben mir die Experten die Lösung mit der Gelenkspiegelung angeboten. Sie sagten, sie würden dabei die Gelenkkugel wieder schön glätten und dann müsste ich wieder beschwerdefrei gehen können. Das fand ich gut – ich war bei der OP ja erst 53. Weil eine künstliche Hüfte nach ein paar Jahren ausgetauscht werden muss, wollte ich mit einem neuen Gelenk lieber noch warten.

Die OP, also die Arthroskopie, war dann gar nicht schlimm. Danach kam regelmäßig eine Krankengymnastin ans Bett. Die hat mir gezeigt, wie ich besser gehen und Treppen steigen kann. Zuerst brauchte ich noch eine Gehhilfe, aber das Bein wurde zunehmend



Nach ihrer Hüftarthroskopie kann Margret Budde wieder problemlos Fahrrad fahren oder im Fitnessstudio trainieren.

besser. Nach einer Woche durfte ich nach Hause – das war schön! Heute kann ich wieder alles machen: Fahrrad fahren, Pilates oder Fitnessstudio.

Erwartungsgemäß schmerzt jetzt die rechte Hüfte – und ich habe schon einen Termin für die Untersuchung und die OP.«

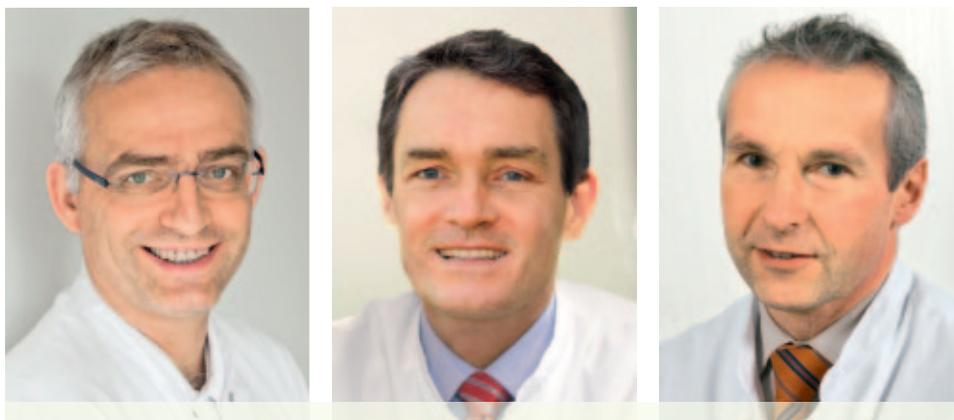
das Gelenk einbringen. »Wir können dann zum Beispiel den Oberschenkelkopf glätten, wenn er sich im Laufe der Jahre verformt hatte«, erklärt Bohnsack. »Wir machen aus einer Fehlform mit kleinen Werkzeugen sozusagen wieder eine Kugel.«

ZAUBERWORT: »MINIMALINVASIV«

Im OP ist inzwischen der Schnitt gesetzt, gerade groß genug, sodass später die neue Hüftpfanne hindurch passt.

Mit den Fingern hat der Operateur die Muskelstränge des Gesäßmuskels auseinander gedrückt und dringt nun zum Knochen vor. Drei kräftige Haken halten den Zugang offen. Jetzt wird es ernst: Der Chirurg greift zur Säge...

»Um Hüftprothesen einzusetzen, benötigen wir meist nur einen kurzen Hautschnitt«, sagt etwa Professor Bohnsack. Anders als früher implantieren die Chirurgen immer öfter kürzere Schäfte in den Oberschenkelknochen. Und nach der Operation wird auch die Narbe nur noch



Die Chefarzte Dr. Bertram Regenbrecht, Professor Dr. Michael Bohnsack und Dr. Ingo Arnold (von links) versorgen in ihren Kliniken Patienten mit modernen Endoprothesen.

sieben bis zehn Zentimeter lang sein. »Ungefähr eine Stunde dauert die Hüft-OP heute nur noch«, berichtet Bertram Regenbrecht von der Roland-Klinik. »Und am Tag nach der Operation können die Patienten ihr neues Gelenk schon fast vollständig belasten.«

MATERIALIEN-MIX

Die künstlichen Gelenke sind so konstruiert, dass sie zum Beispiel die jährlich zwei Millionen Schritte eines 70-Jährigen problemlos wegstecken können. Welche der im Einzelnen sehr verschiedenen Prothesen die Ärzte verwenden, »ist abhängig zum Beispiel vom Zustand des Knochens«, sagt Dr. Ingo Arnold vom Rotes Kreuz Krankenhaus. Besonders Keramik wird im OP immer wichtiger. »Inzwischen beherrschen wir das Material so, dass wir große Oberschenkelköpfe von 36 Millimetern Durchmesser einsetzen können. Das erweitert die Bewegungsfreiheit der Patienten sehr.«

Je nach Patient werden auch verschiedene Materialien als sogenannte »Gleitpaarungen« eingesetzt. So dreht sich beispielsweise der Keramikkopf des Hüftknochens in einer Metallschale auf einer Gleitschicht aus Polyethylen. Regenbrecht: »Die neueste Entwicklung ist ein speziell bestrahlter Kunststoff, der zehnmal weniger Abrieb aufweist als herkömmliches Polyethylen.«

Viel Fingerspitzengefühl und Erfahrung sind nötig, damit alles passt. »Aber auch eine Computersoftware kann helfen«, erklärt Regenbrecht, »sie schafft spezielle Planungsaufnahmen. So können wir am Computer den Eingriff simulieren.« Größe und Position und die Stellung des Gelenks müssen stimmen, um eine gute Funktion zu gewährleisten. »Deshalb muss die Prothese

wie angegossen sitzen«, sagt Regenbrecht. Auch während der Operation lässt sich der Sitz der Prothese prüfen.

Mit einer besonderen Säge hat der Arzt den ungefähr tomatengroßen Schenkelkopf vom Knochen getrennt und hält ihn jetzt in der Hand. Er steckt die neue Hüftpfanne auf ein großes, gebogenes Spezialgerät und setzt sie in die nun freiliegende alte Schale ein. Mit einer Raspel bereitet er die Aussparung vor, durch die er dann mit einem kleinen Hammer einen neuen Stahlschaft in den Oberschenkelknochen einschlägt. Darauf steckt der Chirurg die Keramik-kugel – fertig. Die Wunde ist leicht zu schließen, der unverletzte Muskel gleitet von allein vor das operierte Gelenk. Übrig bleiben ein verpfasterter Hautschnitt und ein dünner Plastikschauch als Drainage, der bald entfernt wird.

NICHT FÜR DIE EWIGKEIT

Allerdings – auch künstliche Gelenke verschleifen nach 15 bis 20 Jahren. »Das hängt natürlich auch davon ab, wie sehr die Prothesen belastet werden, zum Beispiel durch Sport«, erklärt Arnold. Wenn sie zu wackeln beginnen, muss Ersatz her. »Diese erneuten OPs sind besonders anspruchsvoll, weil die Knochen schon geschädigt sein können. Außerdem sind die Patienten älter, die Knochen oft nicht mehr so vital«, sagt Arnold. Besonders die jüngeren Patienten profitieren darum vom Wechsel der Prothesen – eben weil sie bei ihrer ersten OP oft noch sehr jung waren und beim Prothesenwechsel darum auch noch nicht betagt.

Bei allen Innovationen sind sich Arnold, Bohnsack und Regenbrecht einig: Neue Materialien oder Techniken setzen sie erst ein, wenn sie gründlich erprobt wurden. Ihr Fazit: »Experimentelle Chirurgie machen wir nicht.« : bmb

Schmerzende Fingergelenke:
Dr. Hans-Joachim Bauer konnte
Gisela Brückner mit Prothesen
aus Silikonkautschuk helfen.



Mit Kautschuk gegen Arthrose

Arthrose in den Fingergelenken macht alltägliche Handgriffe zur Qual. Kleinste Endoprothesen können Schmerzen lindern und Beweglichkeit wiederherstellen. Die Roland-Klinik setzt dabei auf den »Swanson Spacer«.

»Ich habe fünf Bücher mit der Hand geschrieben und betreibe leidenschaftlich gern Perlenstickerei.« Gisela Brückner sind ihre Hände kostbar, sie dienen zu weit mehr als zur alltäglichen Arbeit. Umso schlimmer war es für die agile 78-Jährige, als sie vor rund zehn Jahren merkte, dass ihre Finger nicht mehr so wollten wie sie. Besonders schlimm sei es im rechten Mittel- und linken Ringfinger geworden. Ihr Arzt empfahl ihr zunächst eine Behandlung, bei der eine radioaktive Substanz in die schmerzenden Gelenke gespritzt wurde, um die entzündete Gelenkschleimhaut abschwellen zu lassen. Die Therapie schlug jedoch nicht an und die Schmerzen wurden immer schlimmer, erinnert sich Gisela Brückner. »Irgendwann fielen mir alltägliche Arbeiten schwer, ich konnte einfach nicht mehr richtig zupacken und litt permanent unter starken Schmerzen.«

Auf Empfehlung einer Bekannten kam sie 2005 zu Dr. Hans-Joachim Bauer, Chefarzt im Zentrum für Hand- und Rekonstruktive Chirurgie der Roland-Klinik. »Wir stellten eine schmerzhafte Arthrose in den Fingergelenken fest. Der Verschleiß war bereits so weit fortgeschritten, dass wir uns mit der Patientin für den Einsatz von Endoprothesen entschieden, also künstlichen Fingergelenken«, erinnert sich Bauer.

KLEINE PROTHESE, GROSSE WIRKUNG

Der erfahrene Handchirurg operierte Gisela Brückner zunächst am linken Ringfinger. Er entfernte das Mittelgelenk in einer etwa 40-minütigen Operation und setzte einen sogenannten Swanson Spacer ein. Dieser flexible Platzhalter aus Silikonkautschuk ist der weltweit am häufigsten verwendete Ersatz für Fingergelenke und je nach Gelenk nur zwei bis drei Zentimeter klein, entfaltet aber große Wirkung. »Diese Endoprothese verbessert die Beweglichkeit und Patienten haben keine Schmerzen mehr«, so Bauer.

Ein Jahr später musste Gisela Brückner erneut operiert werden. Nun erhielt ihr rechter Mittelfinger ebenfalls einen Swanson Spacer. »Ich musste meine Hand wieder einige Tage nach der OP komplett ruhig halten. Krankengymnastik hat meine Finger dann langsam wieder zum Arbeiten gebracht«, erzählt Brückner, die selbst mit einem Knautschball fleißig weitertrainierte, als sie schon wieder zu Hause war. Ihr Fazit: »Die Operationen sind im Rückblick ein großer Segen gewesen und es ist erstaunlich, was ein so kleines »Ersatzteil« bewirkt. Ich kann wieder ohne Probleme alles machen, was ich will – zum Beispiel besticke ich wieder alles, was mir zwischen die Finger kommt.« ·: yb

Durchblick mit Substanz

Über den Dächern Schwachhausens im achten Stock des St. Joseph-Stift steht das höchstgelegene PET-CT Norddeutschlands – und damit eines der wichtigsten neuen Geräte der Nuklearmedizin besonders für die Krebsdiagnostik. Über Untersuchungsmethoden und Therapiemöglichkeiten der Fachrichtung sprach *Gesundheit: Bremen* mit Dr. A. Gertrud Michael und Dr. Norbert Czech vom Zentrum für Nuklearmedizin und PET-CT.

• *Gesundheit: Bremen: Was ist ein PET-CT?*

Michael: In der Nuklearmedizin arbeiten wir mit radioaktiv angereicherten Stoffen, um Krankheiten zu erkennen und gegebenenfalls auch zu behandeln. Hierhin gehört auch das PET-CT. Die Abkürzung steht für die Kombination aus einem Positronen-Emissions-Tomografen (PET) und einem Computertomografen (CT). Diese Kombination ist so besonders, weil sie gleichzeitig Informationen zum Stoffwechsel eines erkrankten Organs und zur Anatomie liefert. Die Untersuchung an sich wird PET genannt. Dabei bekommen die Patienten eine kleine Menge einer radioaktiven Substanz gespritzt – oft eines Zuckers –, die nur schwach und kurz strahlt und keinerlei Allergien auslöst. Diese sogenannten »Tracer« verteilen sich im ganzen Körper und konzentrieren sich in Krebszellen besonders stark, denn diese verbrauchen viel Zucker.

Wie geht die Untersuchung vor sich und wofür ist sie gut?

Michael: Nachdem wir die Substanz in die Armvene gespritzt haben, werden die Patienten auf einer Liege zunächst in das PET-Messgerät geschoben, das nun die radioaktiv strahlenden Tumore sichtbar macht. Dann geht es in die CT-Röhre, in der detailreiche Bilder des Körpers entstehen – das PET-CT in unserer Praxis besteht nämlich aus zwei getrennten Gehäusen, sodass die Patienten nicht wie üblich in einer geschlossenen Röhre liegen müssen. Zudem werden die Untersuchungen bei Tageslicht durchgeführt. Mit diesem Doppelverfahren können wir etwa einen Tumor oder auch eine größere Entzündung genau einer Gewebeschicht zuordnen. So bekommen wir nicht nur eine sichere Diagnose, sondern können auch das Stadium einer Erkrankung genau bestimmen oder eine Therapie exakt einstellen und kontrollieren.

Was genau sind Tracer?

Czech: Tracer sind Substanzen, die ein Organ mit ihren radioaktiven Anteilen markieren, also sichtbar machen. Meist injizieren wir bei einer PET Traubenzucker, der als radioaktiven Bestandteil das Fluorid-F 18 enthält. Hauptsächlich wird die Substanz in der Tumordiagnostik verwendet, aber zum Beispiel auch für die Diagnose der Alzheimerschen Krankheit und in der Kardiologie. Bei Prostatakarzinomen verwendet man Fluorid-F18, das zusätzlich mit einer körpereigenen Verbindung (Cholin) angereichert ist. Und bei der Szintigrafie wiederum setzen wir wieder etwas anderes ein.

Szintigrafie – was ist das?

Michael: Eine Szintigrafie beruht auf demselben Prinzip wie eine PET. Auch hier wird eine schwach radioaktive, nicht allergene Substanz in die Armvene eingespritzt und reichert sich in einem erkrankten Organ an. Eine besondere Kamera fängt die Strahlung auf und macht sie sichtbar. So können wir zum Beispiel die Durchblutung der Lunge oder Erkrankungen der Knochen beurteilen. Man kann mit dieser Kamera auch den zeitlichen Ablauf von der Aufnahme bis zur Ausscheidung der strahlenden Substanz aufzeichnen. Dadurch bekommen wir Informationen über die Funktionstüchtigkeit von Organen, etwa der Niere oder auch bestimmter Areale des Gehirns. So lässt sich zum Beispiel eine Parkinsonsche Erkrankung nachweisen. Ob Szintigrafie oder PET – die Strahlenbelastung ist bei diesen Untersuchungen übrigens meist geringer als bei den vergleichbaren Röntgenuntersuchungen.

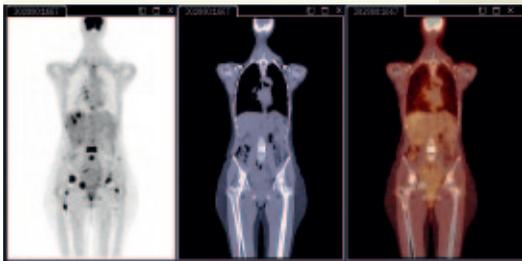
Wo sehen Sie selbst Ihre Schwerpunkte?

Michael: Bei den Schilddrüsenerkrankungen, die wir vom ersten Abtasten der Schilddrüse bis zur Vorbereitung auf eine Ope-

Erzeugen mit technischer Hilfe genaueste Bilder des menschlichen Körpers:
Dr. A. Gertrud Michael, Dr. Markus Löffler,
Dr. Alexandra Haase und
Dr. Norbert Czech (von links).



Links ein Stoffwechsel-Bild der PET, in der Mitte die Aufnahme eines Computertomografen, rechts die Kombination: Mit diesen sogenannten »bildgebenden« Verfahren können Experten Erkrankungen exakt diagnostizieren und feststellen, welche Körperregion betroffen ist.



ration oder Radioiodtherapie begleiten. Mit der Ultraschall-Untersuchung, einschließlich einem Farbdoppler-Ultraschall, einem Speziallabor, einer Szintigrafie und im Bedarfsfall einer Punktion auffälliger Knoten, können wir feststellen, ob die Schilddrüse krank ist. Wir können gutartige von bösartigen Knoten unterscheiden und vor einer Operation die erkrankten Bereiche so kennzeichnen, dass die Operateure sie exakt erkennen – das erleichtert den Chirurgen die Arbeit. Hier arbeiten wir eng mit dem Chefarzt der Chirurgie im St. Joseph-Stift, Privatdozent Dr. Wolfgang Sendt, zusammen, sodass unsere Patienten keine weiten Wege haben.

Czech: Einen weiteren Schwerpunkt sehe ich in der nuklearmedizinischen Gelenktherapie – eine sehr einfache, aber wirkungsvolle Behandlung von chronisch entzündlichen Gelenkerkrankungen, also der rheumatoiden Arthritis oder arthrose-

bedingter Reizzustände. Dabei wird eine Spur einer radioaktiven Substanz in das betroffene Gelenk injiziert. Sie reichert sich in der Gelenkschleimhaut an und erzeugt eine energiereiche Strahlung mit einer sehr kurzen Reichweite von wenigen Millimetern. Die entzündete Schleimhaut wird dadurch gezielt behandelt, sodass Flüssigkeitsergüsse und Schmerzen im Gelenk abnehmen.

Welche neueren nuklearmedizinischen Behandlungsmethoden bieten Sie an?

Czech: Zum Beispiel können wir mit einer Radio-Tympano-Sinu-Orthese eine ständig wiederkehrende Mittelohrentzündung oder eine chronische Nasennebenhöhlenentzündung behandeln. Diese Therapie lässt Entzündungen abklingen und kann ständige Operationen sowie die Entstehung einer Bronchitis vermeiden. : mei

Prof. Dr. Stephan M. Freys (links) leitet das Darmkrebszentrum Bremen-West im DIAKO. Es ist als bislang einziges im Land Bremen zertifiziert.



Erfahrene Blicke auf eine komplexe Erkrankung

Darmkrebs ist die zweithäufigste Krebserkrankung in Deutschland. Er hat gute Heilungschancen, wenn er frühzeitig erkannt und in einem zertifizierten Zentrum behandelt wird. Einblicke in das Darmkrebszentrum des DIAKO.

Beate R. hatte sich im Evangelischen Diakonie-Krankenhaus zu einer Darmspiegelung angemeldet, nachdem ihre Mutter an Darmkrebs erkrankt war. Eine reine Vorsichtsmaßnahme, schließlich war sie selbst völlig beschwerdefrei. »Aber dann stellte sich heraus, dass auch ich Krebs hatte«, erzählt die 49-Jährige. Zum Glück war sie früh genug zur Vorsorge gekommen. »Professor Freys erklärte mir genau, wie die Experten auf der Tumorkonferenz entschieden hatten, dass der Tumor chirurgisch entfernt werden kann und keine Strahlen- oder Chemotherapie erforderlich ist.«

Professor Dr. Stephan M. Freys ist der Leiter des Darmkrebszentrums Bremen-West im DIAKO. Ihm zufolge ist die wöchentliche Tumorkonferenz wesentlich für die Qualität eines Darmkrebszentrums. Hier besprechen Experten verschiedener Fachrichtungen die Diagnose jedes Patienten nach einem genau vorgegebenen Muster. Spezialisten für den Magen-Darm-Trakt, Chirurgen, Krebsmediziner, Strahlentherapeuten und niedergelassene Fachärzte legen gemeinsam den Behandlungsablauf fest und verständigen sich, in welcher Reihenfolge Diagnostik, Operation sowie Strahlen- oder Chemotherapie eingesetzt werden. »Nur in den frühen Stadien einer Krebs-

erkrankung steht die Operation an erster Stelle«, erklärt Freys. Sonst heiße es: »Strahl vor Stahl.«

JÄHRLICHE ÜBERPRÜFUNG

Die Zentren verpflichten sich, die Leitlinien der Krebsgesellschaft im klinischen Alltag anzuwenden und sich einem ständigen Verbesserungsprozess zu unterwerfen. Der Vorteil für Patienten: Ein solches Zentrum muss so spezialisiert sein, dass es Patienten umfassend betreuen kann und sie deshalb von der Operation und der Chemotherapie bis zur Seelsorge oder Ernährungsberatung durchweg im selben Haus versorgt werden. Zudem müssen die Zentren die Qualität in der krebsmedizinischen Versorgung jährlich überprüfen lassen. Die Tatsache, dass die Einrichtungen mehr Patienten behandeln als nicht spezialisierte Kliniken, erhöht die Heilungschancen noch. Freys: »Wer mehr operiert, hat bessere Ergebnisse. Das ist wissenschaftlich nachgewiesen.«

Das Darmkrebszentrum im DIAKO wurde als erstes und bisher einziges im Land Bremen vor vier Jahren von der Deutschen Krebsgesellschaft zertifiziert. Es ist Mitglied der Arbeitsgemeinschaft Deutscher Darmkrebszentren. : hai

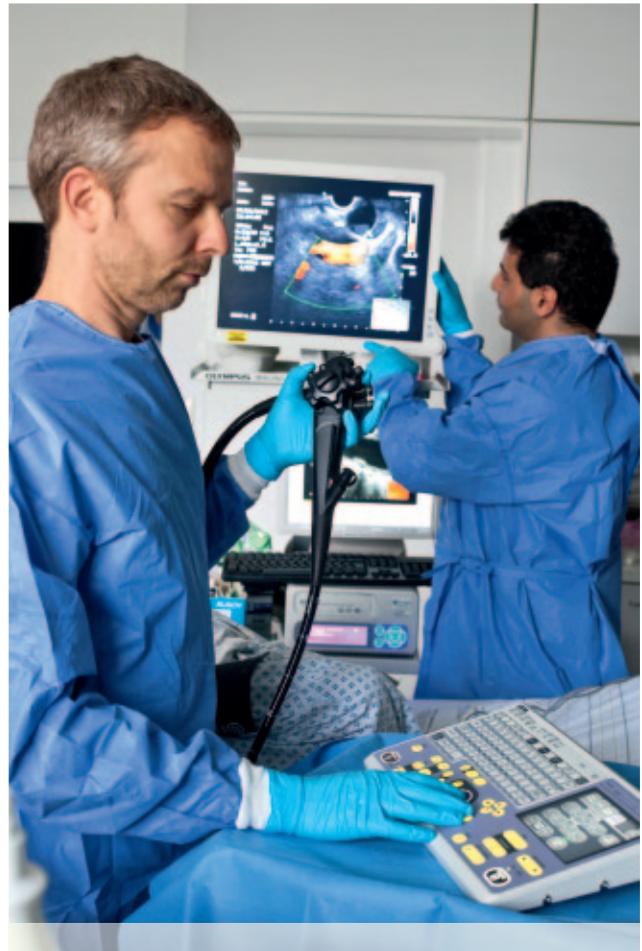
Revolution in der Krebsdiagnose

Im Rotes Kreuz Krankenhaus spüren Experten Tumore mit Ultraschall von innen auf. Mit der Endosonografie entdecken, punktieren und behandeln sie gleichzeitig.

- Langsam und vorsichtig schiebt Dr. Hubert Zebski den schwarzen, etwa einen Zentimeter dicken Schlauch durch die Speiseröhre des narkotisierten Patienten bis hinunter in den Brustkorb. Auf dem Monitor verfolgt er den Weg des Gerätes. »Der Endosonograf ist ein Wunderding« schwärmt der Oberarzt der Medizinischen Klinik. »Mit der Kamera an der Spitze habe ich perfekte Sicht und kann dank des kleinen Ultraschallkopfes gleichzeitig die umgebenden Organe in Brustkorb oder Bauchhöhle sehen.« Was er bei Werner Müller* findet, hat er im Rahmen der Voruntersuchungen erwartet: mehrere Knoten von 3,5 Millimetern bis 2,5 Zentimetern, die auf dem Bildschirm vielfach vergrößert präzise dargestellt werden. Um genau zu wissen, an welcher Stelle im Brustkorb sich der Schallkopf befindet, sind eine intensive Ausbildung, Fingerspitzengefühl und jahrelange Erfahrung notwendig. Dann zeigt sich die ganze Kapazität des »Wunderdings«: Durch den Schlauch des Endosonografen führt der Facharzt eine offene, biegsame Nadel ein. Er verfolgt auf dem Monitor, wie sie in den Tumor eindringt. Mit Unterdruck saugt Zebski nun Zellgewebe an, er punktiert den Tumor. Werner Müller wird wenige Tage später Gewissheit darüber haben, ob und welche Geheimnisse die Knoten bergen.

DIAGNOSE OHNE RÖNTGENBELASTUNG

»Wir dringen in unerreichtes Land vor. Früher hätte man operieren müssen, um hier eine Probe zu gewinnen«, erzählt sein Kollege, Oberarzt Dr. Baschar Allouni, »und man hätte erst hinterher gewusst, ob der Eingriff nötig war.

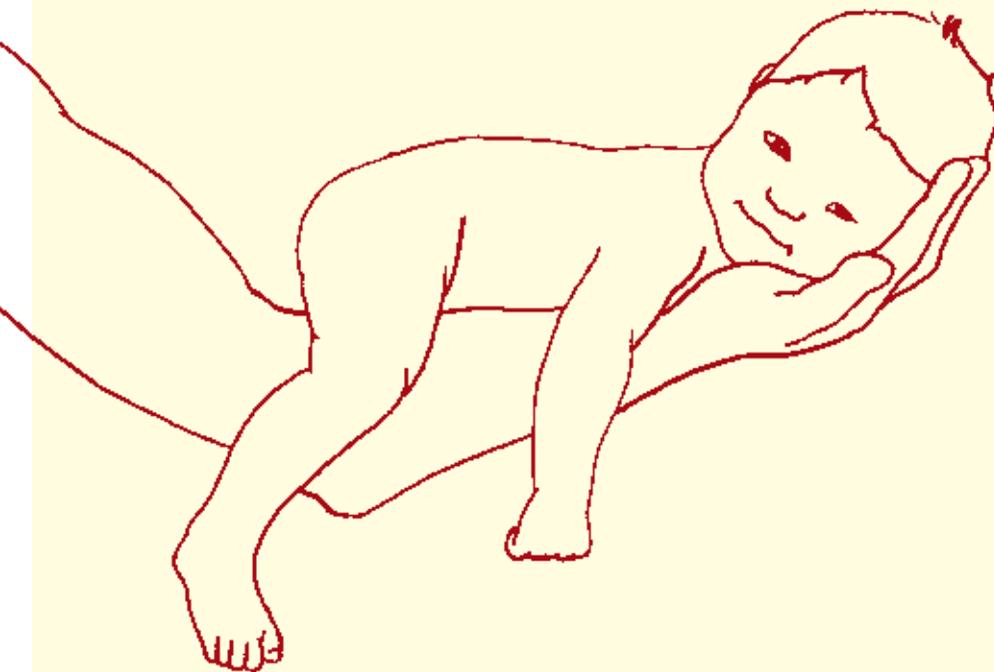


Mittels Endosonografie untersuchen Dr. Hubert Zebski (links) und Dr. Baschar Allouni den Brustraum eines Patienten, ohne operieren zu müssen.

Unser Patient wird in einer Stunde wieder essen können und wir bekommen trotzdem eine exakte Gewebediagnose.« Mit der Endosonografie können die Ärzte heute völlig schmerzfrei, ohne Röntgenbelastung ins Innere von Bauch- und auch Brustkorb schauen und gleichzeitig Gewebeproben entnehmen – und sogar in einigen Fällen therapeutisch eingreifen. Das erspart Patienten risikoreiche Operationen. Zum Beispiel, wenn die Bauchspeicheldrüse so krank ist, dass sie sich selbst zersetzt. Dann wird mit dem Gerät ein Miniskalpell geführt. Durch einen winzigen Schnitt lässt der Arzt das infizierte flüssige Gewebe in einer inneren Drainage durch den Dünndarm abfließen.

Eingesetzt wird die Endosonografie vor allem, um verdächtige Schwellungen in der Wand von Speiseröhre, Magen oder Bauchspeicheldrüse zu untersuchen. Aber auch, um vergrößerte Lymphknoten, Veränderungen in den Gallengängen oder eine Vergrößerung der Nebennieren zu erkennen. »Wir haben noch lange nicht alle Möglichkeiten der Endosonografie ausgeschöpft«, ist sich Allouni sicher. : dw

*Name geändert



SICHER landen

Endlich ist es da, das Baby. Nach 40 aufregenden, beglückenden, vielleicht auch sorgenvollen Wochen können Eltern ihre Tochter oder ihren Sohn in die Arme schließen. Die Geburt ist ein einschneidendes Erlebnis und gleichzeitig die natürlichste Sache der Welt.

Werdende Mütter wünschen sich eine Geburt in einer Umgebung, in der sie sich sicher und geborgen fühlen können. Die Begleitung durch den Partner oder Familienangehörige wirkt sich ebenso beruhigend aus wie die Betreuung durch erfahrene Fachleute.

Und: Frauen können heute aus vielen Möglichkeiten wählen, die entspannend wirken. Geburtswanne, Gebärstuhl, Massagen, Aromaöle oder Akupunktur zum Beispiel können die Geburt erleichtern. In den Freien Kliniken Bremen sorgen Hebammen, Ärzte und Pflegepersonal für einen möglichst sanften Start ins Leben – so natürlich wie möglich, so sicher wie nötig. Was Mütter und Väter daran schätzen und wie sie auch nach der Geburt begleitet werden können, lesen Sie in diesem Spezial von Gesundheit:Bremen.

Freuen sich darüber, dass sie immer mehr Eltern bei der Geburt im St. Joseph-Stift begleiten können: Ines Berndt, Leiterin der Neugeborenenstation, Christine Räther, leitende Hebamme, Dr. Torsten Frambach, Chefarzt der Frauenklinik (von links).



Baby-Boom im St. Joseph-Stift

1532 Babys kamen 2011 im St. Joseph-Stift zur Welt. In Kreißsaal und Neugeborenenabteilung sorgt ein eingespieltes Team für Mütter und Säuglinge.

• Eine Schwangerschaft ist mit viel Freude, aber auch vielen Sorgen verbunden. werdende Eltern wollen in dieser emotionalen Zeit ernst genommen werden und sich aufgehoben fühlen. »Ich glaube, dass sie beides bei uns im Haus erleben. Wir legen viel Wert darauf, dass die Geburt ein natürlicher Vorgang ist«, sagt Dr. Torsten Frambach. Der Chefarzt der Frauenklinik schwört auf die eingespielte Zusammenarbeit mit den Hebammen. »Unsere Hebammen sind absolute Profis.« Mindestens zwei von ihnen sind im Kreißsaal ständig anwesend, sie leiten die Geburt und sie begutachten beispielsweise mit den Ärzten regelmäßig die Herzschläge. Und wenn die Schmerzen zu groß werden und eine Rückenmarksnarkose gewünscht wird, ist in kürzester Zeit der Anästhesist im Kreißsaal. »Zu unserem Konzept gehören auch alternative Schmerzmittel wie homöopathische Präparate und Akupunktur«, berichtet die leitende Hebamme Christine Räther.

»Wenn ein Baby etwas früher kommt, ist es in unserer Neugeborenenabteilung mit Intensivpflege bestens betreut.« Hier können Frühgeborene ab der 32. Schwangerschaftswoche versorgt werden: Rund um die Uhr ist jeweils ein Kinderarzt vor Ort, der sich sowohl um Notfälle kümmert als auch um die Untersuchungen nach der Geburt bis zur U2.

Christine Räther erzählt, dass viele Eltern auch gern das Angebot des St. Joseph-Stift annehmen, das Nabel-

schnurblut kostenlos und risikofrei an die gemeinnützige, öffentliche José-Carreras-Stammzellbank zu spenden.

RUHE UND UNTERSTÜTZUNG

Wie fühlt es sich an, das eigene Kind im Arm zu halten? Wie ist es, das erste Mal als Familie zusammen zu sein? In den freundlichen Familienzimmern der Klinik können sich Paare oder Frauen mit einer Begleitperson ihrer Wahl in Ruhe mit der neuen Situation vertraut machen. Als einzige geburtshilfliche Abteilung im Land Bremen gibt es im St. Joseph-Stift noch eine eigenständige Neugeborenenabteilung. Ines Berndt, Kinderkrankenschwester und Teamleiterin der Neugeborenen- und Neonatologischen Abteilung: »Sollten die Mütter nach der Geburt ein paar Stunden Ruhe brauchen, können sie ihr Baby den Kinderkrankenschwestern anvertrauen. Die Schwestern helfen bei der Säuglingspflege, denn für die meisten Eltern ist das ja zunächst Neuland.«

Eine Stillberaterin hilft bei ersten Stillschwierigkeiten und berät auch nach dem Krankenhausaufenthalt – ob vertraulich in der Stillambulanz oder im Austausch mit anderen Müttern im Kreis des Stillcafés. Chefarzt Frambach freut sich, dass viele der jungen Eltern wieder zurückkommen: »Die Mutter zur Rückbildungsgymnastik, der Vater mit dem Kind zum Babyschwimmen – und dann natürlich zur Geburt des Geschwisterchens.« • mei

Kurse rund um die Geburt in der Elternschule des Krankenhaus St. Joseph-Stift

Qigong in der Schwangerschaft

Mi 19:45 Uhr, 10 Termine;

Anmeldung/Information: 0421-347-1385

Wassergymnastik für Schwangere

Di 17 Uhr, Mi 16:15 Uhr + 19 Uhr, Do 17 Uhr;

Anmeldung/Information: 0421-347-1385

Partnerkurse Geburtsvorbereitung

Di 19–21 Uhr, Do 19:30–21:30 Uhr oder am

Wochenende Sa + So 9:30–15:15 Uhr;

Anmeldung/Information: 0421-347-1388

Informationsabend mit Kreißsaalführung

Do 18:30 Uhr; Anmeldung ist nicht

erforderlich; Treffpunkt an der Information beim Haupteingang

Gemeinsam alles gut geschafft:
Sonja Wendelken mit ihrem
kleinen Anton und Hebamme
Alvara Brosius



Sanfter Weg ins Leben

Eine natürliche Geburt mit liebevoller Begleitung in einer angenehmen Umgebung ist ein schöner Start ins Familienleben für Eltern und Babys. Dabei unterstützen im DIAKO erfahrene Hebammen und Ärzte.

„Ihr Kind würde im DIAKO auf die Welt kommen – da waren sich Svenja Wendelken (23) und ihr Freund Lars Vogelsang schnell einig gewesen. »Die Kreißsaalführung hat den Ausschlag gegeben. Wir fühlten uns sehr gut informiert von der Chefärztin Dr. Susanne Feidicker und dem Team der Geburtshilfe. Es hat uns beruhigt, dass Frau Dr. Feidicker auf die täglichen Kinderarztvisiten hinwies. Beeindruckt waren wir auch von den warmen Farben in den Kreißsälen. Das sah gar nicht aus wie ein Krankenhaus«, erzählt die Studentin. Auch konnte sie wählen zwischen unterschiedlichen Möglichkeiten, das Baby auf die Welt zu bringen – zum Beispiel in der Wanne oder auf dem Gebärstuhl. Und sie hatte beim Geburtsvorbereitungskurs im DIAKO die Hebammen kennengelernt – das schaffte Vertrauen.

Eine möglichst sanfte Geburt sollte es sein, das hatten die werdenden Eltern sich gewünscht. 15 anstrengende Stunden dauerte es schließlich, bis der kleine Anton auf die Welt kam, und sanft war die Geburt nicht die ganze Zeit. »Aber trotzdem hat alles gestimmt«, sagt der glückliche Vater. »Zwischendurch habe ich sogar eine halbe Stunde in der Wanne gelegen, um mich zu entspannen«, erzählt die junge Mutter. Gut getan habe ihr, dass ihr Freund die ganze Zeit bei ihr war und auch ihre Schwester sie für drei Stunden unterstützte – alles ganz familiär. »Als Anton um 4:34 Uhr morgens endlich da war, haben sie uns das Familienzimmer geben. Das war sehr schön

für uns drei«, erzählt Svenja Wendelken und streicht ihrem Sohn über seinen üppigen schwarzen Flaum auf dem Kopf.

Die Geburt ist ein natürlicher Vorgang – auch in einem Krankenhaus. Angelika Wojack-Tscheu ist Leitende Hebamme im DIAKO und für sie ist es vor allem wichtig, Frauen emotional zur Seite zu stehen. »Am besten aber ist es, wenn die Frau sich so selbstständig auf den Geburtsvorgang einlässt, dass die Hebamme nur neben ihr zu sitzen braucht und stricken kann«, sagt die erfahrene Geburtshelferin schmunzelnd. Vom Team auf der Geburtsstation können sich werdende Mütter Angebote wünschen, die ihnen die natürliche Geburt erleichtern: ein warmes Bad zur Entspannung, Massagen mit wehenanregenden Ölen oder Aromatherapien. Einige Hebammen können auch mit Akupunktur helfen. Wojack-Tscheu: »Es ist gut, wenn es den Frauen gelingt, sich auf diesen körperlichen Vorgang einzulassen und den Schmerz, der ihrem Kind auf die Welt hilft, als etwas Positives anzusehen.«

Eine Hebamme muss auch erkennen, wann es mit natürlichen Hilfsmitteln nicht mehr geht, betont Wojack-Tscheu. »So natürlich wie möglich, so sicher wie nötig.« Dann müssten etwa krampflösende oder schmerzstillende Mittel eingesetzt werden – wie bei Svenja Wendelken. »Aber nach zwölf Stunden Wehen wollte ich es auch«, sagt sie. Von der Geburtsvorbereitung bis zur Geburt – für die junge Mutter hat im DIAKO alles gut zusammengepasst: »Die Rückbildungsgymnastik mache ich auch hier.« -: hai

Kurse rund um die Geburt der DIAKO-Gesundheitsimpulse

»Kreißsaal hautnah«

Führungen, alle zwei Wochen

jeder 2. Mo im Monat 18–20 Uhr;
ohne Anmeldung; Treffpunkt 8. Obergeschoss

Wasserwellness für Schwangere und Partner

Fr 25.9. 20–21:30 Uhr im Bewegungsbad

Yoga für Schwangere

Di 19:30–20:30 Uhr

Rückbildungsgymnastik (mit Babys)

ab Di 6.6. 10–11:30 Uhr (7 Mal); Frauen können ihre Babys mit zum Kurs bringen;
Anmeldung / Information: 0421-6102-2101

Eine Familiengründung ist mit vielen Fragen verbunden – vor der Geburt und auch danach helfen eine gründliche Diagnostik und die richtige Behandlungsmethode. Im Ärztehaus medicum an der Schwachhauser Heerstraße arbeiten unterschiedliche Fachärzte Tür an Tür.



Gut betreut im Ärztehaus

Im Ärztehaus medicum, direkt neben dem St. Joseph-Stift, arbeiten Spezialisten verschiedener Fachrichtungen im Dienst der Familien. Patienten gewinnen durch kurze Wege und gebündeltes Fachwissen.

- Die drei Gynäkologinnen Dr. Elisabeth Holthaus-Hesse, Dr. Beata Ohlendorf und Dr. Annette Adam-Haake begleiten Paare in ihrer Praxisgemeinschaft durch Schwangerschaft und Nachsorge. Sie beraten bei Problemen der Familiengründung, überprüfen per Ultraschall, ob alles in Ordnung ist, und dokumentieren alle relevanten Vorsorgeuntersuchungen im Mutterpass.

Wenn sie eine Auffälligkeit feststellen, kann auf kurzem Wege Dr. Jens-Peter Frenz in der Praxis für Pränatalmedizin und Ultraschalldiagnostik untersuchen, ob es sich um etwas Ernsthaftes oder um eine normale Abweichung handelt. Neben der üblichen Ultraschalluntersuchung kann Dr. Frenz auch per 3D-/4D-Ultraschall so genau wie möglich sehen, wie die Organe des Kindes entwickelt sind. Auch mittels Nackentransparenzmessung und Fruchtwasseruntersuchung kann der Spezialist kindliche Fehlbildungen frühzeitig erkennen.

Jens-Peter Frenz arbeitet im integrativen Facharztzentrum (IFZ) eng mit PD Dr. Stephanie Spranger aus der Praxis für Humangenetik zusammen. Von der fachüber-

greifenden Zusammenarbeit im IFZ profitieren sowohl Erwachsene, die einen angeborenen Herzfehler haben und sich Kinder wünschen, als auch Kinder, bei denen ein angeborener Herzfehler oder eine Herzrhythmusstörung vermutet wird, und deren Eltern, die ein Wiederholungsrisiko dafür befürchten. Mit all diesen Fragen können die Eltern sich auch an die Kinderkardiologinnen Dr. Annette Magsaam und Dr. Martina Laack der Praxis für angeborene Herzfehler und Kinderkardiologie wenden.

Im medicum befindet sich auch das Kinder-Facharztzentrum Bremen (KIM) – hier arbeiten sechs Kinder- und Jugendärzte mit verschiedenen Schwerpunkten zusammen. Gemeinsam diagnostizieren und therapieren sie Kinder und Jugendliche mit chronischen oder komplexen Erkrankungen. Das Team bildet dabei nahezu alle spezialisierten Fachrichtungen in der Kinderheilkunde ab. Im KIM arbeiten Experten für Allergien, Hormonprobleme, Erkrankungen des Blutes und Störungen der Blutgerinnung. Zudem stehen Nieren-, Lungen- und Nervenspezialisten bereit. ·: mei

Kurz & Knapp: Brustkrebspatientinnen – im medicum rundum versorgt

Das Brustzentrum im St. Joseph-Stift und vier spezialisierte Praxen im medicum arbeiten eng zusammen, um Brustkrebspatientinnen umfassend zu behandeln. Im medicum sind vertreten: die Onkologisch-Hämatologische Schwerpunktpraxis (Dr. Gabriele Doering, Dr. Frank Doering, Dr. Carsten Schreiber,

Dr. Ralf Meyer), das Diagnostische Brustzentrum und Mammografie-Screening Bremen (Daniel Krastel, Dr. Wolfgang Flocken, Johanna Potthast, Dr. Ulrike Bergt, Dr. Stefan Neumann und Partner) und die Praxis für Humangenetik (PD Dr. Stephanie Spranger und PD Dr. Bernd Kazmierczak).

Darüber hinaus gibt es in dem Ärztehaus eine Augenarztpraxis (Heike Fröhling, Oraida Cardoso), eine Gemeinschaftspraxis für Innere Medizin (Dr. Christine Wichmann, Dr. Arnd J. Busmann) sowie eine Praxis für Neurologie und Psychiatrie (Dr. Christa Rauwald).

Das richtige und regelmäßige Training stärkt den Körper und schafft Selbstvertrauen. Umso besser, wenn es auch noch Freude macht: Physiotherapeutin Elena Beganski und eine ihrer Patientinnen bei der gemeinsamen Arbeit in der Reha-Zentrale im DIAKO.



Auf sicheren Beinen zurück nach Hause

Wie versorge ich mich, wenn ich aus dem Krankenhaus entlassen werde und noch nicht alles wieder so geht wie vorher? In der Reha-Zentrale-DIAKO bereiten sich Patienten auf das selbstständige Leben in der eigenen Wohnung vor.

»Vorsichtig, nicht zu viel auf einmal wollen«, mahnt die Physiotherapeutin Elena Beganski. Die junge Frau arbeitet gerade mit Henny Funk*, hilft ihr, den linken Arm zu strecken und zu heben. Die 78-jährige Frau aus Gröpelingen lebt derzeit in der Reha-Zentrale-DIAKO. Die alte Dame war nachts in ihrer Wohnung gestürzt, als sie auf dem Weg zur Toilette war. Dabei hatte sie sich den linken Oberarm an zwei Stellen gebrochen. »Ich hatte Glück, dass mein Schwiegersohn kam und mich ins Krankenhaus gebracht hat«, erzählt sie. Der Arm wurde im DIAKO operiert. Ohne Gips trägt ihn Henny Funk jetzt in einer Schlinge.

»Nach der Operation konnte ich nicht gleich wieder nach Hause. Dort lebe ich alleine und kann mich noch nicht wieder selbst versorgen. Putzen, Staubsaugen und Kochen geht noch nicht mit einem Arm«, erzählt Henny Funk. Sechs Wochen bleibt der Arm noch in der Schlinge. »Wahrscheinlich wird meine Tochter noch eine Weile für mich kochen müssen, aber das kann ja auch nicht immer so weitergehen«, überlegt die Seniorin. Noch schmerzt der linke Arm, nicht nur beim Training mit Elena Beganski. »Deswegen üben wir die Beweglichkeit Ihres Armes«, sagt die Physiotherapeutin, die zwei- bis dreimal in der Woche mit der 78-Jährigen arbeitet – immer genau abgestimmt auf die jeweiligen Fähigkeiten und Bedürfnisse der Patientin. Neben der Krankengymnastik helfen

Logopädie sowie Übungen für die Feinmotorik, sie und andere Gäste der Reha-Zentrale wieder auf die Selbstständigkeit vorzubereiten.

KURZZEITPFLEGE UND VERHINDERUNGSPFLEGE

Die Einrichtung auf der zweiten Etage des DIAKO-Ärztshauses bietet 25 Plätze in 13 Einzelzimmern und sechs Doppelzimmern, die alle behindertengerecht eingerichtet und barrierefrei zu erreichen sind. »Die Gäste können hier auch die sogenannte Verhinderungspflege im Anspruch nehmen«, sagt Leiterin Kristin Hemprich. Bis zu 28 Tagen im Jahr können Patienten dort aufgenommen werden, damit ihre pflegenden Angehörigen zum Beispiel mal Urlaub machen können.

Immer wichtiger wird die rehabilitative Kurzzeitpflege, wie sie Henny Funk bekommt. Hemprich: »Sie ist speziell für Patienten, die beispielsweise nach einer Hüftoperation, einem Oberschenkelhalsbruch oder einem Schlaganfall noch nicht fit genug für eine normale Reha sind. Im Krankenhaus können sie auch nicht länger bleiben, weil die rein medizinische Behandlung abgeschlossen ist.« Ein individuell abgestimmtes Programm bringt diese Menschen wieder auf die Beine. Sie werden am Bett mobilisiert, trainieren Treppensteigen und erfahren Hilfe, wenn sie wieder ihre ersten Schritte machen – Schritte zurück in die eigenen vier Wände. ∴ hai

*Name geändert

Pflege für kurze Zeit

Aus dem Krankenhaus entlassen, aber noch nicht fit genug für die eigenen vier Wände: Eine Kurzzeitpflege kann jetzt helfen.

- Nach einer akuten Bauchoperation verläuft bei einer Seniorin die Heilung in der Klinik so gut, dass sie bald nach Hause entlassen wird. Aber die 80-Jährige muss sich noch sehr schonen. Und wie wird die ältere, alleinstehende Dame einkaufen, Mittagessen kochen oder gar die Wohnung putzen?

Eine Pflege auf Zeit in einer Einrichtung kann sie für die Zwischenzeit unterstützen. Laut Gesetz stehen jedem Menschen in Deutschland pro Jahr maximal 28 Tage Kurzzeitpflege zu, die die Pflegeversicherung bis zu einer Summe von 1550 Euro finanziert. Dabei muss man einen Eigenanteil tragen, da nur der Pflegeaufwand, nicht jedoch Kost und Logis finanziert werden. Dieser Eigenanteil schwankt je nach Einrichtung. Wer auf die staatliche Grundsicherung angewiesen ist (zum Beispiel Hartz IV oder Rentenaufstockung), für den übernimmt der Staat den Eigenanteil.

Wenn die frisch entlassene 80-Jährige schon vor ihrem Krankenhausaufenthalt häusliche Pflege bekommen hat, setzt diese wieder ein. Wenn die Pflege nicht ausreichend ist, kann sie vorübergehend aufgestockt werden oder die Krankenkasse übernimmt die Kosten für eine stationäre Kurzzeitpflege in einem Pflegeheim. Das hängt davon ab, ob die Seniorin zu Hause alleine zurechtkommt, und wenn nicht, ob sie Angehörige hat, die sie versorgen können. »In Bremen gibt es 18 zertifizierte, stationäre Einrichtungen mit Kurzzeitpflegeplätzen, an die die Krankenhäuser weitervermitteln dürfen«, sagt Petra Scheuer



Schritt für Schritt sicherer werden: In der Kurzzeitpflege können sich Patienten auf die Rückkehr in die eigenen vier Wände vorbereiten.

vom Sozialdienst einer der Freien Kliniken Bremen. Hatte die Seniorin vor ihrem Sturz keine Pflegestufe, dann kann sie sich zwar auch in eine Kurzzeitpflege begeben, muss die Kosten aber vollständig selbst bezahlen. Wenn eine Haushaltshilfe ausreicht, sollten sich Patienten vor ihrer Entlassung vom Sozialdienst des Krankenhauses beraten lassen: Gibt es vielleicht doch Freunde, Nichten oder Enkel, die helfen können? Wenn nicht, stellen die Sozialdienste den Kontakt zu den Dienstleistungszentren von Caritas, Arbeiterwohlfahrt, Deutschem Roten Kreuz oder Paritätischen Diensten her. Diese bieten Haushaltshilfen an, die pro Stunde etwa sieben bis acht Euro kosten. Und schließlich können die Sozialdienste der Krankenhäuser beim Amt für soziale Dienste auch finanzielle Unterstützung für Patienten beantragen. »Wir setzen uns dafür ein, dass niemand unversorgt und ohne dass die Kosten geklärt sind nach Hause geht«, versichert Scheuer.

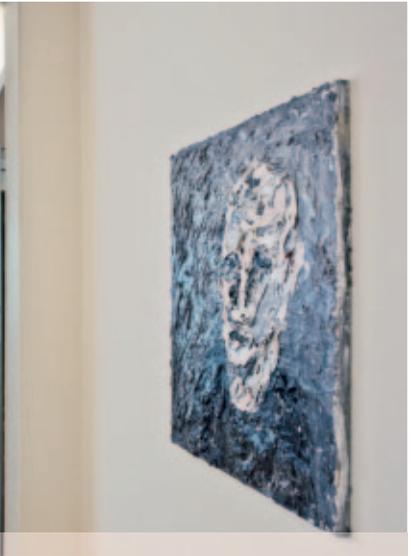
Wer zu einem geplanten Eingriff ins Krankenhaus geht, kann vorher versuchen, die Zeit nach dem Krankenhausaufenthalt vorzubereiten. Dabei hilft der Leitfaden des Vereins »Ambulante Versorgungslücken« (siehe unten). • bmb

Kurz & knapp: Pflege nach der Klinik – Verein »Ambulante Versorgungslücken« berät

Viele Patienten, die aus dem Krankenhaus entlassen werden, sind zu Hause vorübergehend auf Hilfe angewiesen. Bislang hatten sie kein Anrecht auf eine von der Kasse bezahlte Haushaltshilfe. Der Bremer Verein Ambulante Versorgungslücken hat dafür eine Gesetzesnovelle erreicht, die seit dem

1. Januar 2012 gilt. Danach können Patienten mit mehr Nachdruck bei den Krankenkassen eine Haushaltshilfe einfordern, wenn sie ihren Haushalt nicht allein führen können. Der Verein setzt sich weiter dafür ein, dass aus der Kann-Bestimmung eine verpflichtende Regelung wird.

Mitarbeiter des Vereins beantworten Fragen rund ums Thema unter 0421-3809734 oder unter 0163-4430020 sowie per Mail: avl@gmx.tn. Der Verein ist in Bremen an der Humboldtstraße 126 zu finden.



Abstrakt, filigran oder gegenständlich: Kunst im Krankenhaus regt an, erfreut die Sinne und kann die seelische Balance positiv beeinflussen.

Kunst in der Klinik

Bilder und Skulpturen können heilsam wirken. Sie können trösten, aufmuntern und eine Atmosphäre der Wärme verbreiten. Die Freien Kliniken Bremen fördern Kunst und Künstler seit über 20 Jahren.

- Ein Mann geht mit gesenktem Kopf und hängenden Armen, dann richtet er sich auf, fällt in einen Laufschrift, scheint etwas zu werfen, wird wieder langsamer und geht aufgerichtet weiter. Diesen Bewegungsablauf zeigt eine nur etwa 20 Zentimeter hohe Bronzeskulptur des Bosniers Amir Omerovic. Worum es bei dieser Figur geht, darüber kann man länger nachdenken. Und das wiederum ist ein erwünschter Nebeneffekt von Kunst im Krankenhaus: nachdenken, innehalten und vielleicht einen kleinen Anstoß für die eigene Situation bekommen. Die Skulpturen des bosnischen Künstlers waren Anfang des Jahres in einer Ausstellung im »Café K« des Rotes Kreuz Krankenhaus zu sehen.

Kunst kann dazu beitragen, das seelische Gleichgewicht von Patienten zu fördern und Impulse zur Genesung zu setzen. Der Chirurg Gerhard Heinrich Ott zum Beispiel setzte in den 1980er-Jahren in seiner Abteilung am Evangelischen Krankenhaus in Bonn-Bad Godesberg Kunst als heilendes Medium für seine Patienten ein. Er prägte damit den Begriff der »Ikonotherapie«.

Kunst im Krankenhaus – sie gehört im St. Joseph-Stift, dem Rotes Kreuz Krankenhaus und dem DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus seit rund 20 Jahren zum Angebot: Die drei Häuser der Freien Kliniken haben inzwischen an die 100 Kunstaussstellungen organisiert. »Wir richten uns mit den Ausstellungen an Patienten und

Besucher, an die Mitarbeiter und auch an die Menschen im Stadtteil«, sagt Helgard Warns, die die Ausstellungen im St. Joseph-Stift organisiert.

DAS KRANKENHAUS ALS AUSSTELLUNGORT

Wer das DIAKO im Bremer Westen betritt, steht gleich mittendrin in einer Kunstaussstellung. Die ersten Bilder hängen hinter dem Empfangs- und Informationstresen. Geht man den Flur im Erdgeschoss zu den Aufzügen weiter, läuft man automatisch durch die Ausstellung, kann sie also gar nicht verfehlen. Manchmal hängen die Kunstwerke auch zwischen Krankenhaus-Wegweisern, Türen und dem Schaufenster der Patientenbibliothek. »Damit müssen sich die Künstler erst einmal anfreunden. Aber wir sind nun mal ein Krankenhaus und keine Galerie«, wirbt Pressesprecher Ingo Hartel um Verständnis.

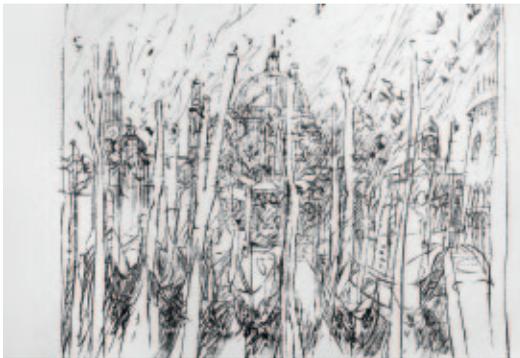
Im Café K des Rotes Kreuz Krankenhaus sind immer Doppelausstellungen zu sehen: »Etwas für die Wände und etwas für den Raum«, sagt der Künstler und Kurator Tom Gefken. In den Ausstellungen zeigt er zwei Künstler, deren Kunstwerke in einen Dialog treten. Auch Helgard Warns organisiert manches Mal Doppelausstellungen im St. Joseph-Stift und stellt, wie ihr Kollege Gefken, nur professionelle Künstler aus. Ingo Hartel vom DIAKO nimmt vereinzelt interessante Künstler mit ins Programm, die keine Vollprofis sind. Zum Beispiel zeigte



3



1



2



3

das DIAKO im Frühjahr 2011 die Doppelausstellung ›TraumPaar – Abstraktes und Gegenständliches‹ von Colette Boberz und Heinz-Dieter Schmidt, zwei Menschen mit geistiger Behinderung, die zuvor im Atelier Blaumeier ausgestellt hatten.

WELCHE KUNST PASST IN EIN KRANKENHAUS?

Während Gefken sagt, er teste immer wieder neu, welche Kunst auch im Krankenhaus möglich ist, sind Ingo Hartel und Helgard Warns zurückhaltender. Die Kunst darf und soll zum Nachdenken anregen, aber die vorherrschenden Farben sollten »nicht zu grell«, die Themen »nicht zu schwer« sein. Gefken sieht das anders – und drang hartnäckig darauf, auch zwei Künstler auszustellen, die anderen zu düster waren. Zufrieden sagt er heute: »Die Ausstellung hat funktioniert.«

Im St. Joseph-Stift hat Helgard Warns gute Erfahrungen mit abstrakten Werken gemacht. »Besonders die Bilder

von japanischen und koreanischen Künstlerinnen eignen sich gut zum Innehalten und Meditieren«, hat die Organisatorin beobachtet. Außerdem seien Kunstwerke auch bei Klinik-Mitarbeitern beliebt und könnten die Stimmung positiv beeinflussen. Seien sie Patienten, Besucher, Kollegen – die Betrachter profitieren von der Kunst und die Künstler profitieren davon, in Krankenhäusern ausstellen zu können: Alle drei Häuser laden zur Vernissage oder einer Matinée ein und zu den Eröffnungen kommt meist eine bunte Mischung aus Patienten, Menschen aus dem Stadtteil und Kunstinteressierten – sogar aus dem Bremer Umland.

Im ›Café K‹ findet gegen Ende der drei- bis fünfmonatigen Ausstellungen stets ein Sonntagsbrunch mit Live-Musik und Kunstgespräch statt. Gefken empfindet die Unterstützung durch das RKK als »maximal« und freut sich, dass das Krankenhaus die Kunst »nicht benutzt«. Die Wertschätzung der ausgestellten Kunst drücke sich auch darin aus, dass das Haus bei jeder Ausstellung selbst Werke ankaufe und auf diese Weise allmählich eine eigene Sammlung aufbaue.

Auch das DIAKO ersteht bei den meisten Ausstellungen Arbeiten der Künstler. Die finden ihren Platz in Büros der Verwaltung und auf Fluren. Im St. Joseph-Stift finden sich bereits einzelne großformatige Dauerleihgaben in der Eingangshalle und in der zentralen Notaufnahme. Angekaufte Kunst ist außerdem in der Augenklinik zu sehen. Vereinzelt können sich Patienten in ihren Zimmern an echten Bildern erfreuen. ·: bmb

Die nächsten Ausstellungen in den Freien Kliniken Bremen

1 DIAKO:

›Tier trifft Farbe‹
Bilder von Petra Niemann
ab 8.7.2012

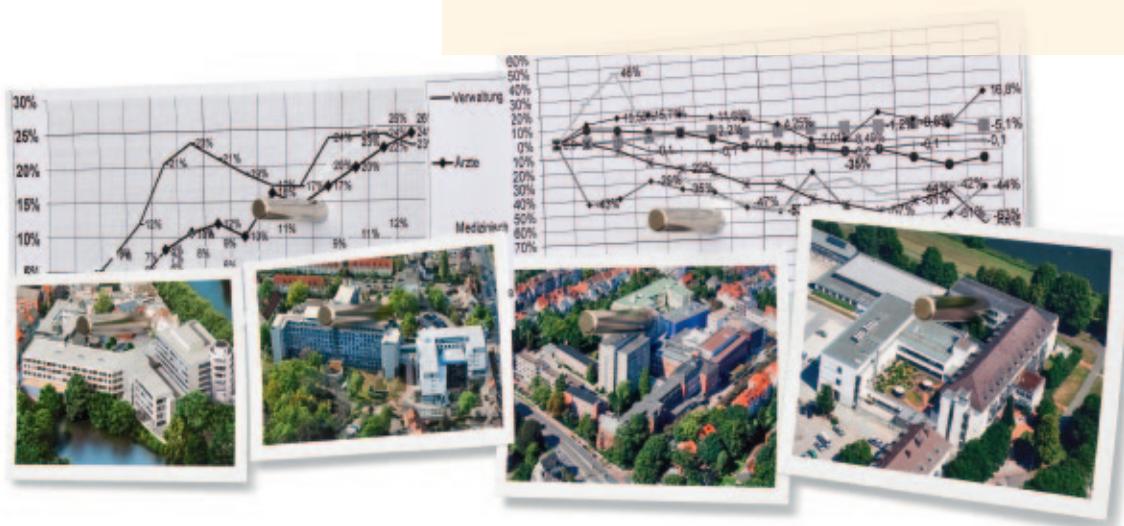
2 St. Joseph-Stift:

›Venedig – Böden. Lichter. Fluten.‹
Lithografien von Jobst von Harsdorf
bis 28.6.2012

3 Rotes Kreuz Krankenhaus:

›Raum. Ergreifend‹ im Café K
Bilder von Helmut Helmes und
Skulpturen von Dietrich Heller
bis 15.7.2012

Wie muss die Versorgungsstruktur in Zukunft aussehen, um die Bevölkerung angemessen betreuen zu können? Die Landeskrankenhausplanung legt fest, welche Fachrichtungen Krankenhäuser anbieten.



Heilen will geplant sein

Alle fünf Jahre wird die Bremer Krankenhausversorgung überdacht. Nun ist der neue Plan weitgehend fertig und legt das Behandlungsspektrum aller Krankenhäuser fest – auch das der Freien Kliniken Bremen.

- Nach dem neuesten Landeskrankenhausplan kann das DIAKO jetzt unter anderem Lungenkrebspatienten noch besser behandeln. Vier Betten in der Chirurgie sind nun der Thorax- (also der Brustkorb-) Chirurgie vorbehalten. Die Spezialisten des Hauses kümmern sich zwar auch zuvor schon um solche Patienten – erst die formale Absicherung im Krankenhausplan aber sichert die Finanzierung für die nächsten Jahre. Das Rote Kreuz Krankenhaus (RKK) wiederum erhielt sieben Betten in der Inneren Medizin für spezielle Kardiologie.

Zwei Beispiele aus dem Landeskrankenhausplan 2011 bis 2015. »Der Plan legt fest, welches der 14 Bremer Krankenhäuser in Zukunft welche Behandlungen anbietet«, erklärt Uwe Schneider, der bei der AOK Bremen/Bremerhaven mit der Krankenhausplanung befasst ist. Zu dieser Planung hat der Bund die Länder verpflichtet. Harte Arbeit, denn viele reden mit.

Zunächst entwirft die Gesundheitsbehörde einen Rahmenplan, der vom Senat beschlossen wird – wie letztlich auch die konkrete Krankenhausplanung. Sie prüft zum Beispiel, wie sich die Bevölkerung entwickeln wird. Dann sind Kassen und Krankenhäuser an der Reihe. Sie verhandeln, wie eine bedarfsgerechte und qualitätvolle Versorgung genau auszusehen hat.

Die Kliniken beantragen, bestimmte Leistungen anbieten und dafür Betten bereithalten zu dürfen. Das diskutieren sie dann mit den Kassen. Welches Haus soll in dieser Zeit wie viele künstliche Hüftgelenke einsetzen, Kleinkinder operieren oder Brustkrebs-Patientinnen versorgen? Stimmt auch überall die Qualität? Sind ausreichend Fachärzte vor Ort? Haben sich die Häuser gut auf Notfälle vorbereitet? Hier geht es auch um das erwähnte Geld. Denn das erhalten die Krankenhäuser von den Kassen nur für die im Versorgungsauftrag festgelegten Leistungen.

»Die einzelnen Häuser spezialisieren sich, so will es der Plan«, erläutert Frederik Buscher, im Gesundheitsressort des Senats für die Krankenhausplanung zuständig. Oft werden deshalb bestimmte Behandlungen an einem Ort zusammengelegt. Aber Bewährtes wird auch erhalten. In der Roland-Klinik ändert sich nichts. Die Klinik ist spezialisiert auf Orthopädie und Handchirurgie. Der aktuelle Krankenhausplan regelt auch, dass ganz kleine Patienten weiterhin im St. Joseph-Stift versorgt werden dürfen. Das Stift behält seine sechs Betten für die Versorgung von Neugeborenen. Möglich machte es die besondere Expertise des Hauses: Geburtshilfe und Neonatologie arbeiten hier eng zusammen. • bmb

Wie halten Sie sich fit, Frau Ahrndt?

Was tun Sie für Ihre Gesundheit?

Ich fahre täglich Fahrrad, gehe viel zu Fuß und versuche, möglichst regelmäßig Sport zu treiben.

Das Übersee-Museum ist ein imposanter Bau mit drei hohen Stockwerken. Laufen Sie sportlich treppauf, treppab oder nutzen Sie doch eher den Fahrstuhl?

Das hält sich die Waage und hängt ganz von meiner Termindichte und Tagesform ab. Ganz sicher nehme ich jedoch nicht bereits für eine Etage den Fahrstuhl.

Welche Kaloriensünden leisten Sie sich?

Schokolade und am Wochenende auch mal ein Stück Kuchen.

Einer Ihrer Berufswünsche war Tierärztin. Haben Sie ein Haustier?

Wie wichtig sind Ihres Erachtens Tiere für das Wohlbefinden?

Ich bin sicher, dass der Umgang mit Tieren das Wohlbefinden steigert. Allein aus Zeitgründen habe ich jedoch kein eigenes Haustier – es sei denn, ich zähle die vielen Tierexponate im

Übersee-Museum dazu, die mich jeden Tag aufs Neue begeistern.

Sie haben in Kalifornien studiert, in Mexiko geforscht, in Basel gearbeitet. Und als Museumsdirektorin müssen Sie gedanklich viel unterwegs sein. Was ist Ihr Ruhepol?

Den finde ich im Privatleben und in der Natur.

›Abenteurer, Entdecker, Forscher‹ heißt die neue Ausstellung des Übersee-Museums ab 6. Oktober. Wie wichtig sind Neugierde und Entdeckerlust – egal ob für Jung oder Alt?

Neugierde und Entdeckerlust treiben doch jeden von uns an, oder? Ohne sie wäre das Leben recht eintönig. Dies zeigt auch die Ausstellung ›Abenteurer, Entdecker, Forscher‹, in der Persönlichkeiten vorgestellt werden, ohne deren Antrieb unsere Gesellschaft um einige bahnbrechende Entdeckungen ärmer wäre. Übrigens wird jeder Besucher in der Ausstellung selbst zum Forscher – so viel sei bereits verraten.

Die wichtigsten Quellen für Ihr Wohlbefinden?

Dazu zählt auch meine Arbeit im Übersee-Museum, die mir nicht nur Kraft raubt, sondern auch gibt. Der Ausgleich im Privaten und beim Sport darf daneben natürlich nicht zu kurz kommen.



Professorin Dr. Wiebke Ahrndt, geboren 1963, studierte Ethnologie und Altamerikanistik. Seit 2002 ist sie Direktorin des Übersee-Museums Bremen und lehrt seit 2006 im Fachbereich Kulturwissenschaften an der Universität Bremen.

Wir verlosen
3 x 2 Eintrittskarten für
das Übersee-Museum.
Machen Sie mit unter:
www.freie-kliniken-bremen.de/magazin
oder senden Sie eine Karte
an: Freie Kliniken Bremen c/o text+pr,
Contrescarpe 8, 28203 Bremen.
Einsendeschluss: 6.7.2012.
Die Gewinner werden schriftlich
benachrichtigt. Der Rechtsweg
ist ausgeschlossen.



HAAKS GESUNDE WELT

Vertrauen ist wie Medizin

So großartig die Fortschritte und Möglichkeiten der Medizintechnik für Patienten heute sind, immer noch sind der Kontakt und das Vertrauensverhältnis zwischen Patient und Arzt enorm wichtig für den Heilungsprozess.

Eindrucksvoll hat mir das einmal der Bremer Pharmakologe Professor Gerd Glaeske am Beispiel der Wirksamkeit von Medikamenten belegt: Verschreibt einem der Arzt ein Medikament, zum Beispiel nach der Diagnose von Bluthochdruck oder erhöhtem Cholesterinspiegel, mit den lapidaren Worten: »Versuchen Sie mal damit, ob es bei Ihnen anschlägt, sonst nehmen wir halt ein anderes Mittel oder eine andere Dosierung«, so unterstützt er damit nicht unbedingt die positive Erwartung des Patienten und

untergräbt erstaunlicherweise auch die Wirkung des Medikaments.

Umgekehrt kann die Art und Weise, wie der Arzt das Vertrauen des Patienten in eine Arznei bestärkt, dazu beitragen, dass diese auch gut wirkt – um 40 bis 70 Prozent besser, wie Studien belegen. Dazu gehört auch, dass Ärzte die Wirkungsweise eines Medikaments auf ein bestimmtes Organ verständlich und anschaulich beschreiben, sodass Patienten sich gut vorstellen können, wie es die Gesundheit positiv beeinflusst. Also, für Arzt und Patient gilt: Kontrolle ist gut, aber ohne Vertrauen ist sie nur halb so gut.

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:**

Geburtsvorbereitungskurse für Frauen/Paare; Yoga, Wassergymnastik für Schwangere; Wellness im warmen Wasser; Rückbildung; Beckenbodengymnastik; Erste Hilfe für Eltern, Großeltern und Kinder; Baby- und Kleinkindschwimmen; Singen, toben, turnen...; Stillcafé; Spielkreise

Weitere Kurse: Wirbelsäulengymnastik; Rückenschule; Rücken-Entspannung; Feldenkrais; Gute-Laune-Wellnesstag; Pilates; Muskelaufbau an Geräten; Aqua-Aerobic; Beste-Freundinnen-Tag; progressive Muskelentspannung; Shibashi; Beckenbodengymnastik; Hypnotische Tiefenentspannung im Sitzen; Genießerwochenende für Paare; Kinaesthetics; Meridianklopftechnik; Nordic Walking 55+; Burnoutprävention; Schüßler-Salze; Entspannte Augen; Bachblüten; Basenfasten u. a.

Vorträge Jeweils Do. 18 Uhr:

06.9. Allgemeine Nebenwirkungen der Chemotherapie und relevante Ernährungsfragen; **13.9.** Adipositas – Was tun?; **20.9.** Operative Therapie des Mammakarzinoms; **21.9.** Basisch kochen all' italiano; **27.9.** Darmkrebs-Vorsorge; **4.10.** Sodbrennen – Chirurgische Therapie; **11.10.** Burnout

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

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

DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus

Treff-Punkt... Krebs

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

DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus

Sprechstunde Interdisziplinäres BauchZentrum

Infos, Anmeldung: 0421-6102-2592
DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus

St. Joseph-Stift

Elternschule: Geburtsvorbereitungskurse für Frauen/Paare; Fitness & Kondition; Geburtsvorbereitende Akupunktur; Yoga für Schwangere; Auto-genes Training; Wassergymnastik; Aquafit/Aquarelax; Rückbildungsgymnastik (auch mit Kind); Rückbildung im Wasser; Fit nach der Geburt; Säuglings-

pflege; Babymassage, Baby-/Kleinkindschwimmen; Erste Hilfe für Babys/Kleinkinder, Ernährungsberatung für werdende & junge Eltern; Musikgarten für Babys/Kinder bis 5; Delfi; Stillcafé
Infos, Anmeldung: 0421-347-1388 oder -1385 und www.sjs-bremen.de

Weitere Kurse: Wassergymnastik; Aquafitness; Pilates; Hatha-Yoga; Qigong für Rücken und Gelenke; Callanetics (Bodyforming); Rückentraining; Tanztherapie nach Krebserkrankung u. a.
Infos, Anmeldung: 0421-347-1653 und www.sjs-bremen.de
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

Wasser-Fitness

Infos: 0421-5599-316
Rotes Kreuz Krankenhaus

Kältekammer kennenlernen

Infos, Anmeldung: 0421-5599-361
Rotes Kreuz Krankenhaus

19.6. 17:30 Uhr

BIRTH – Die Bremer Integrierte Rückentherapie

Anmeldung 18.6., 9–11 Uhr: 0421-8778-330
Bewegungszentrum activo, Roland-Klinik

5.7. 17:30 Uhr

>Schaufenster-Krankheit<

Anmeldung 4.7., 9–11 Uhr: 0421-8778-330
Bewegungszentrum activo, Roland-Klinik

8.9. 11:30–16 Uhr

Einweihungsfest Forum K

Ärztelhaus und Tagungszentrum
Spiel und Spaß drinnen und draußen!
Infos: 0421-5599-316
Rotes Kreuz Krankenhaus

20.9. 17:30 Uhr

Halswirbelsäulensyndrom – Wenn der Nacken schmerzt und die Hände kribbeln

Anmeldung 19.9., 9–11 Uhr: 0421-8778-330
Bewegungszentrum activo, Roland-Klinik

20.09.

Medizinforum Norddeutschland

>Alles rund um Magenkrebs<
Infos, Anmeldung: www.sjs-bremen.de und www.medizinforum-norddeutschland.de
St. Joseph-Stift

10.10. 17:30 Uhr

Störende Knoten in der Hand Morbus Dupuytren – Ursachen und Therapie
Anmeldung 9.10., 9–11 Uhr: 0421-8778-330
Bewegungszentrum activo, Roland-Klinik

10.10. 18 Uhr

Demenz – Hilfen für den Alltag
Infos, Anmeldung ab dem 01.10.:
0421-347-1666 und www.sjs-bremen.de
St. Joseph-Stift, Schulungszentrum

Für Ärzte

4.7. 9–16 Uhr

Tag der Praxisanleiter/innen in der Gesundheits- und Krankenpflege
Rotes Kreuz Krankenhaus, Tagungszentrum

14.7. 9–15 Uhr

Analgetika & Co Schmerzmedizinische Ärztefortbildung
Rotes Kreuz Krankenhaus, Tagungszentrum

5.9. 18 Uhr

Revisionsendoprothetik
Anmeldung: orthopaedia@roland-klinik.de
Bewegungszentrum activo, Roland-Klinik

21.09.

Medizinforum Norddeutschland

>Alles rund um Magenkrebs<
Infos, Anmeldung: www.sjs-bremen.de und www.medizinforum-norddeutschland.de
St. Joseph-Stift

IMPRESSUM

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

Autorinnen und Autoren dieser Ausgabe: Yvonne Bries (yb), Ingo Hartel (hai), Beate Hoffmann (bmb), Silke Meiners (mei), Lisa Schmees (lms), Dorothee Weihe (dw), Imke Zimmermann (bmb)

Abbildungsnachweis:

agn Niederberghaus & Partner (S. 04), Rainer Geue (S. 08), Matthias Haase (S. 23), Matthias Hinkelmann (S. 11), Kay Michalak (S. 11), Milena Tsochkova (S. 14), Tristan Vankann (S. 23), Hendrik Wischhusen (S. 04, 16), Nikolai Wolff (S. 01, 05–09, 12, 13, 15, 17–20, 22)

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

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

Druck: Müller Ditzten AG



Gesundheit: Bremen erscheint zweimal im Jahr.