Klinikum Main-Spessart
AUSGABE 05 / FRÜHJAHR 2016

amPULS

Das Gesundheitsmagazin des Klinikums Main-Spessart

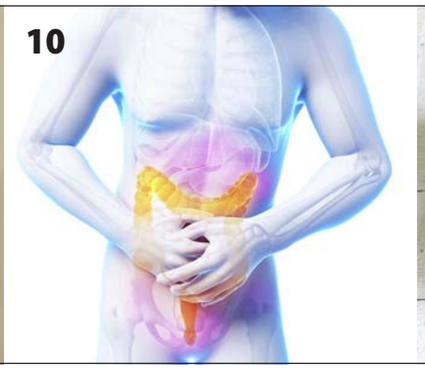
EIGENE GELENKE ERHALTEN

Arthroskopische Chirurgie erneut verbessert

Sexualität im Alter: Kein Tabuthema mehr // **Gesunde Ernährung:** Richtig essen // **Berufsbild:** Versorgungsassistentin

amPULS

AUSGABE 05 / FRÜHJAHR 2016



5 Gelenkchirurgie
In einer arthroskopischen Operation ersetzen die Spezialisten Gelenke, die nicht mehr einwandfrei funktionieren.

7 Sexualität im Alter
Wer mit ehemaligen Tabuthemen offen umgehen kann, gewinnt an Lebensfreude.

10 Stress im Darm
Wechselwirkungen von Psyche und Verdauung: Neue wissenschaftliche Erkenntnisse führen zu besserer Therapie.

11 Gesunde Ernährung
Bestimmte Krankheiten erfordern eine spezielle Ernährung. Die Diät- und Ernährungsberaterin weiß Bescheid.

12 Jubiläum x 2
Seit 10 Jahren besteht die Neurologie in Lohr und seit 20 Jahren die Geriatrische Rehabilitation in Marktheidenfeld.

13 Atemerlebnisweg
Elf Übungsstationen vermitteln Erkenntnisse zu bewussterem und gesundheitsförderndem Luftholen.

14 Berufsbild
Eine Versorgungsassistentin ist nicht nur fürs Frühstück zuständig; sie begleitet die Patienten auch zu Anwendungen.

WEITERE THEMEN:

- Niedergelassene Ärzte **Seite 4**
- Ehrenamt **Seite 6**
- Ärzteübersicht **Seiten 8/9**
- Zentrale Patientenaufnahme
- Neuer Arzt in der Urologie **Seite 15**
- Termine und Veranstaltungen **Seite 16**

Liebe Leserinnen und Leser,

Ärztlicher Direktor Matthias Schneider

„amPuls" – der Titel unseres Gesundheitsmagazins drückt das tägliche Bestreben all unserer sechs Einrichtungen des Klinikums Main-Spessart für Sie, die Bevölkerung des Landkreises, aus. „amPuls der Zeit" – mit stets moderner Medizin auf hohem Niveau. „amPuls der Patienten und Bewohner", menschlich und zuverlässig. „amPuls des Landkreises" – immer erreichbar und nah.

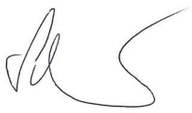
Unser Gesundheitsmagazin erscheint mit dieser Ausgabe bereits zum fünften Mal und hat sich somit etabliert als informative Zeitschrift mit einem breit gefächerten Themenspektrum.

Auch in dieser Ausgabe möchten wir Sie über neue Entwicklungen in der Medizin, Pflege im Allgemeinen und die sechs Einrichtungen des Klinikums im Besonderen auf dem Laufenden halten.

Ein Überblick über alle medizinischen Abteilungen sowie Neuigkeiten und Termine aus allen Häusern bieten ein praktisches Nachschlagewerk.

In Interviews stellen niedergelassene Ärzte die Zusammenarbeit mit dem Klinikum dar, zwei neue Belegärzte präsentieren sich und ihre Arbeit, wir geben Ihnen einen Einblick in verschiedene Berufsbilder am Klinikum und machen auch vor Tabuthemen im Seniorenheim nicht Halt. Ganz besonders freuen wir uns, dass wir in unseren Abteilungen Geriatrische Rehabilitation und Neurologie in diesem Jahr Jubiläum feiern dürfen und sind gespannt, wie deren Erfolgsgeschichte auch in Zukunft weiter geht.

Ich wünsche Ihnen erlebnisreiche Sommermonate und viel Spaß beim Lesen!



Ihr Dr. Matthias Schneider,
Ärztlicher Direktor

IMPRESSUM

Herausgeber
Klinikum Main-Spessart
Eigenbetrieb des Landkreises Main-Spessart
Gemündener Straße 15–17
97753 Karlstadt
Klinikreferent Hans-Peter Quindeau
Telefon: 0 93 53/7 98–0
www.klinikum-msp.de

Registergericht: Amtsgericht Gemünden

Redaktion:
Isabella Huller, Klinikum Main-Spessart;
Redaktionelle Mitarbeit: Christine Bayer, Stefanie Engelhardt, Gabriele Frings, Dr. Thomas Haak, Isabella Huller, Tina Starck, Ute Volkamer sowie Rainer Greubel und Martina Häring (MainKonzept)

Konzept und Umsetzung:
MainKonzept
Berner Straße 2
97084 Würzburg
www.mainkonzept.de

Gestaltung: Daniel Peter, Stefanie Klante
Fotos und Abbildungen:
Daniel Peter, Thinkstock,
Isabella Huller, Klinikum Main-Spessart,
Martina Häring
Druck: Presse-Druck- und Verlags-GmbH

Klinikum Main-Spessart

mein Klinikum ist mir ganz nah. auch online.

Als Patient des Klinikums Main-Spessart erhalten Sie erstklassige medizinische Versorgung und fürsorgliche Betreuung in unmittelbarer Nähe. Für Sie und Ihre Gesundheit sind wir stets darauf bedacht, uns weiterzuentwickeln, und bieten Ihnen so moderne Medizin auf hohem Niveau. Modern und frisch präsentiert sich nun auch unsere neue Homepage. So sind alle wichtigen Informationen und Ansprechpartner für Sie schneller und leichter auffindbar.

Erleben Sie uns von unserer neuen Seite: **www.klinikum-msp.de**

ÜBERWEISUNGEN AUF KURZE DISTANZ

IMMER IM DIALOG MIT DEN KOLLEGEN

Niedergelassene Ärzte sprechen über das Klinikum Main-Spessart

Dr. Ralf Luge
ist Orthopäde und Osteologe (DVO). Er betreibt seit 1998 eine Praxis in Lohr. Seine Schwerpunkte sind Osteologie und Manualtherapie.

Die Überweisung ins Klinikum Main-Spessart durch einen niedergelassenen Arzt bedeutet für den Patienten und die Angehörigen mehrere Vorteile. Dazu gehören kurze Wege, vertrautes Umfeld und vieles mehr. Ein Interview mit zwei Fachärzten:

Herr Dr. Luge, Sie überweisen regelmäßig Patienten aus Ihrer orthopädischen Praxis ans Klinikum Main-Spessart. Was ist Ihnen bei der Zusammenarbeit wichtig?

Dr. Ralf Luge: Die Zusammenarbeit von ambulanten und stationären Behandlern ist nicht nur politisch gewünscht, sondern auch für die Patienten von erheblichem Vorteil. Diese bedingt aber auch eine enge Kommunikation zwischen diesen beiden Welten. Insbesondere seitdem die Unfallchirurgie mit Dr. Andreas Fleischmann und seinem Team neu besetzt wurde, besteht genau diese hervorragende Kommunikation, die unseren gemeinsamen Patienten zugutekommt.

Wie würden Sie die Kommunikation mit dem Klinikum Main-Spessart beschreiben?

Luge: Man tauscht sich persönlich oder telefonisch über spezielle Probleme eines Patienten aus. Das führt letztlich zu einer besseren und auch menschlicheren Versorgung unserer Patienten. Teilweise können dadurch sogar Komplikationen verhindert werden. Insbesondere die Kommunikation mit der Neurologie bei Schmerzpatienten empfinde ich schon seit Jahren als ideal. In der Regel werden die Patienten kurzfristig ohne lange Wartezeiten stationär aufgenommen.

Welche Rückmeldungen bekommen Sie von Ihren Patienten?

Luge: Grundsätzlich fühlen sich die Patienten im Klinikum Main-Spessart sehr wohl und loben regelmäßig die persönliche Ansprache durch die Pflegekräfte. Auch die persönliche Kommunikation mit den Unfallchirurgen wird von den Patienten gerade in letzter Zeit als positiv beschrieben. Zu dem Gerücht, es gebe im Klinikum Main-Spessart ein Problem mit Krankenhauskeimen, erscheint es mir wichtig zu sagen, dass das Klinikum im Vergleich zu Referenzdaten des Robert-Koch-Instituts in vielen Bereichen sogar besser ist als der Bundesdurchschnitt. Das Klinikum hat freiwillig ein Screening auf den Krankenhauskeim MRSA für Patienten eingeführt, bei denen eine geplante endoprothetische Operation durchgeführt wird, sowie für viele andere Gruppen stationär aufgenommener Patienten. Die MRSA-Rate aller stationären Patienten in Lohr liegt bei 0,05 Prozent und entspricht damit dem Bevölkerungsdurchschnitt. Was ich damit sagen will: Lohr hat kein Infektionsproblem im Krankenhaus.

Dr. Ulrich Seltsam
ist hausärztlich tätiger Internist mit eigener Praxis in Gemünden. Zudem ist er als Notarzt und als Betriebsmediziner tätig.

Herr Dr. Seltsam, Sie überweisen regelmäßig Patienten aus Ihrer internistischen Praxis oder bei Ihren Notarzteinsätzen an das Klinikum Main-Spessart. Was ist Ihnen bei der Zusammenarbeit mit einer Klinik wichtig?

Dr. Ulrich Seltsam: Für die Patienten ist die örtliche Nähe das entscheidende Kriterium. Und für mich ist es wichtig, dass die Schwelle, das Klinikum zu erreichen, niedrig ist. Ich muss nicht erst diskutieren, ob ein Patient mit einer Gallenkolik heute oder erst nächste Woche aufgenommen werden kann. Das ist bei anderen Krankenhäusern leider nicht immer der Fall.

Wie würden Sie die Kommunikation mit dem Klinikum Main-Spessart beschreiben?

Seltsam: Ich habe regelmäßig Kontakt zu den ärztlichen Kollegen aus dem Klinikum, sie rufen an und halten mich auf dem neuesten Stand. Oft bekomme ich schon vor der Entlassung Rückmeldungen. Wenn die Kollegen eine Diagnostik oder Therapie neu ansetzen, stimmen sie sich vorher mit mir ab und fragen: Können wir das so machen? Das ist für mich wichtig, denn ich muss die Behandlung nach dem Krankenhausaufenthalt schließlich fortführen. Zum Teil kennt man die Kollegen schon lange, deshalb wissen sie genau, wie man tickt. Und auch das Mitgeben des Arztbriefes klappt in nahezu 100 Prozent der Fälle. Auch das ist leider keine Selbstverständlichkeit.

Welche Rückmeldungen bekommen Sie von Ihren Patienten?

Seltsam: Alles! (lacht) Generell bekommt man eher die negativen Dinge zu hören. Meist sind es aber Kleinigkeiten. Positives wird dagegen oft als selbstverständlich angesehen. Das ist wohl normal.

REKONSTRUKTIVE GELENKCHIRURGIE

BEWEGLICHKEIT WIEDER HERSTELLEN

Das Spektrum der arthroskopischen Operationsmöglichkeiten wurde erweitert

Im Bemühen um einen möglichst langen Erhalt der eigenen Gelenke hat sich die arthroskopische Chirurgie in den letzten Jahrzehnten nahezu alle Gelenke des menschlichen Körpers erschlossen und dazu beigetragen, das heute umfangreiche Möglichkeiten der Gelenkrekonstruktion bestehen. Diese Verfahren können noch durch eine Korrektur bestimmter konstitutioneller Fehlanlagen oder Deformitäten nach knöchernen Verletzungen unterstützt werden. Damit sollen die eigenen Gelenke in guter Funktion erhalten und oftmals die Implantation eines künstlichen Gelenkersatzes verzögert oder vermieden werden.

Im Rahmen der Neubesetzung der Chefarztposition der Abteilung für Orthopädie/Unfallchirurgie und Sportmedizin am Klinikum Main-Spessart in Lohr/Marktheidenfeld und der damit verbundenen Neustrukturierung der Abteilung wird nun auch hier das Spektrum der arthroskopischen Operationsmöglichkeiten erweitert. Der leitende Oberarzt Dr. med. Thomas Haak beschäftigt sich seit etwa 20 Jahren intensiv mit arthroskopischen Operationsverfahren zur Behandlung von Sportverletzungen, Knorpeldefekten, knöchernen Deformitäten und degenerativen Erkrankungen. Somit können insbesondere Unfall-Verletzungsfolgen am Schulter- und Kniegelenk schonender und effektiver behandelt werden. Als Neuerung werden zudem bewährte, arthroskopische Operationsverfahren am Hüft-, Ellenbogen- und Sprunggelenk angeboten. Dies betrifft moderne Methoden der Knorpeltherapie; Gelenkstabilisierungen nach Luxation oder Bandverletzung am Schulter-, Schultereck-, Ellenbogengelenk und Kniegelenk, Sehnenrekonstruktionen im Schultergelenk; Behandlung des Impingementsyndroms an Schulter- und Hüftgelenk, Entfernung freier Gelenkkörper in allen Gelenken sowie operative Therapie der Kalkschulter. Insbesondere am Schultergelenk haben sich die minimalinvasiven, operativen Möglichkeiten in den letzten 25 Jahren bis hin zum arthroskopischen partiellen Gelenkersatz enorm weiterentwickelt. Klare Vorteile dieser OP-Methoden sind die Gewebeschonung und die damit verbundene schnellere Rehabilitation. Im Verlauf der letzten 15 Jahre ist nun auch das Hüftgelenk als arthroskopisch schwer zugängliches Gelenk in den Vordergrund gerückt. Zum jetzigen Zeitpunkt ist es insbesondere möglich, Engpasssyndrome (Impingement) und beginnende Knorpelschäden minimalinvasiv zu behandeln.

Dr. med.
Thomas Haak
Leitender Oberarzt
Facharzt für Chirurgie

Eine weitere Möglichkeit zum Erhalt oder zur Verbesserung der Gelenkfunktion ohne künstlichen Gelenkersatz beizutragen, ist die Korrektur von Achsfehlstellungen an den unteren Extremitäten. Insbesondere zum Erhalt des Kniegelenkes ist es heute möglich, Achsfehlstellungen (X- oder O Bein) und Instabilitäten der Kniescheibe, die auf lange Sicht zur Arthrose des „Kniescheibengelenkes" führen, durch knöcherne Korrekturen oder Stabilisierung bestimmter Bandstrukturen effektiv und langfristig zu behandeln.

Klinikreferent i. R. Ottmar Kliegl hat am Klinikum Main-Spessart seine Schulter operieren lassen und ist begeistert vom neuen Chirurgenteam unter Leitung von Dr. med. Andreas Fleischmann.

Sehnenrekonstruktionen im Schultergelenk sind möglich.

„EIN TOLLES GEFÜHL“

SICH ZEIT FÜR ANDERE MENSCHEN NEHMEN

Ehrenamt: Henning Weber tut Gutes im Kreisseniorenzentrum – und bekommt dabei auch etwas zurück

Wenn Henning Weber im Kreisseniorenzentrum in Gemünden Bewohner besucht, bringt er etwas mit, was heute sehr rar und kostbar ist: Zeit!

Wenn Henning Weber durch das Kreisseniorenzentrum in Gemünden geht, dann hellen sich überall die Gesichter auf. Ein kleines Schwätzchen über das Wetter halten, einen Schwank aus dem Leben erzählen, sich dazusetzen, nach dem Befinden erkundigen. Eigentlich ist es ganz unspektakulär, was der 62-Jährige macht. Aber es ist genau das, was die Senioren am meisten brauchen: menschliche Zuwendung. Und das Beste daran: Henning Weber machen seine Besuche im Seniorenzentrum richtig Spaß: „Ich kann nur jedem raten, das einmal auszuprobieren.“

Den Draht zum Kreisseniorenzentrum Gemünden bekam Henning Weber durch seinen Vater, der bis zu seinem Tod 2013 hier lebte. „Ich hatte immer großen Respekt vor den Pflegekräften, die haben immer gute Arbeit gemacht. Aber ich habe auch mitbekommen, wie anstrengend dieser Beruf ist“, so der pensionierte Bundeswehrsoldat. „Deshalb habe ich mich bereit erklärt, die Leute hier zu unterstützen.

Für die ehrenamtlichen Mitarbeiter ist es immer wieder befriedigend zu erleben, wie sich die Bewohner über Gespräche und Zuwendung freuen.

Ein- bis zweimal im Monat kommt er nun ins Kreisseniorenzentrum – meist, um bei Veranstaltungen mitzuhelfen. „Da helfen uns die Ehrenamtlichen, die Senioren hinzubringen und abzuholen, Getränke einzuschenken, Essen auszuteilen“, erzählt Edith Sachs, die Leiterin des Kreisseniorenzentrums in Gemünden. So wie zuletzt bei der Faschingsfeier: „Da haben die Ehrenamtlichen auch beim Verkleiden geholfen, sich dazugesetzt und mitgeschunkelt.“ Ohne die Hilfe der Ehrenamtlichen könnten sie solche Feste gar nicht stemmen, berichtet Sachs. 27 beherzte Helfer sind derzeit in Gemünden aktiv. Sie unterstützen bei Veranstaltungen, durch Besuchsdienste, Gespräche, ehrenamtliche Hospizarbeit oder Wortgottesdienste. Sachs: „Für uns und unsere Bewohner ist die Arbeit der ehrenamtlichen Helfer ein unschätzbares Gut.“

Dass man auch als Ehrenamtlicher selbst profitiert, zeigt sich am Beispiel von Henning Weber. Wie sehr die Senioren es schätzen, wenn man sich etwas Zeit für sie nimmt, war für ihn ein Aha-Erlebnis. „Einige bekommen so gut wie nie Besuch“, so seine Erfahrung. „Es reicht oft schon, wenn man sich nur für fünf Minuten dazusetzt, sich interessiert, die Sorgen anhört und sich mit dem Menschen befasst“, so Weber. „Wenn man dann erlebt, wie sehr sich die Leute freuen, das ist ein tolles Gefühl. Jeder, der sich das vorstellen kann, sollte das einmal ausprobieren.“ Manchmal habe er sich auch überwinden müssen. „Ich war am Anfang zum Beispiel unsicher, wie ich mit behinderten Menschen umgehen soll.“ Inzwischen hat er das gelernt – und ist um eine Erfahrung reicher.

Wer sich die ehrenamtliche Arbeit im Seniorenzentrum vorstellen kann, ist bei Edith Sachs jederzeit herzlich willkommen: „Wir sind immer auf der Suche nach motivierten Menschen.“ Interessierten rät sie, einfach einmal unverbindlich zu schnuppern – zum Beispiel bei einem Fest oder bei einem Gang durchs Haus. So merke man schnell, ob einem die Arbeit liegt. Mitbringen müsse man vor allem Einfühlungsvermögen und die Bereitschaft zuzuhören. Wer mag, kann auch an Fortbildungen der hauptamtlichen Mitarbeiter teilnehmen. Zweimal im Jahr gibt es zudem Treffen, wo die Ehrenamtlichen sich untereinander austauschen können.

Wann und wie oft der einzelne mithelfen möchte, bleibt dabei jedem selbst überlassen. Eine Verpflichtung, regelmäßig mitzuarbeiten, gibt es nicht. Henning Weber möchte die Begegnungen mit den alten Menschen inzwischen nicht mehr missen. Die schlimmste Krankheit sei die Einsamkeit, hat ihm ein Altenpfleger einmal gesagt. Und dagegen gibt es letztendlich nur ein Mittel: die Zeit, die sich ein Mensch für den anderen nimmt.

Edith Sachs
Einrichtungsleitung Kreisseniorenzentrum Gemünden

SEXUALITÄT IM ALTER?

Unser Rock'n'Roll wird anders sein

Wie man im Kreisseniorenzentrum Marktheidenfeld mit Tabuthemen wie Partnerschaft, Sexualität und Drogen umgeht

Sex, Drugs and Rock'n'Roll" lautet das Thema der nächsten Fachtagung für Altenpflege, die im Juni 2016 von der Regierung von Unterfranken in Zusammenarbeit mit dem Klinikum Main-Spessart veranstaltet wird. Ja, Sie haben richtig gelesen: Sex, Drogen und Rock'n'Roll – und das im Seniorenheim. Wenn Sie nicht wissen, wie das zusammengehen soll, sind Sie damit ziemlich sicher nicht allein. Für das Betreuungs- und Pflegepersonal von Seniorenheimen gehören solche Tabuthemen aber zum Alltag. „Wünsche, Bedürfnisse und Gewohnheiten werden bei uns nicht an der Eingangstüre abgegeben", sagt Ute Volkamer. Und das ist auch gut so. Vielmehr braucht es einen bewussten und einfühlsamen Umgang mit Themen wie Sucht, Sexualität und Partnerschaft im Alter, meint die Leiterin des Kreisseniorenzentrums Marktheidenfeld.

Frühlingsgefühle mit über 90

Wer denkt schon gerne darüber nach, wie es ist, im Alter pflegebedürftig zu werden? Und wer macht sich Gedanken über die Sexualität seiner Eltern oder Großeltern? Liebe und Körperlichkeit im Pflegeheim: Da treffen gleich zwei Tabus aufeinander. Kein Wunder, dass sowohl die Gesellschaft als auch die Pflegeeinrichtungen lange Zeit einen Bogen um dieses Thema gemacht haben. Täglich damit umzugehen, sei oft eine Herausforderung, so Ute Volkamer.

Wenn Menschen im hohen Alter noch einmal eine neue Liebe oder Freundschaft finden, hat das oft eine andere Qualität als in jüngeren Jahren. „Wir haben ein Paar, das sich mit Ende 80 und über 90 bei uns im Seniorenzentrum kennen und lieben gelernt hat", so Volkamer. „Dabei geht es oft viel um Vertrauen und Miteinander." Aber: „Man kann auch mit 80 oder 90 noch intim miteinander sein." Aufgabe des Pflegepersonals sei es, den nötigen Rahmen zu schaffen, Privat- und Intimsphäre zu wahren und zu schützen. Das Zimmer der Bewohner ist deren Mietsache, selbstverständlich wird da immer angeklopft. „Und bei uns wird es geachtet und geschätzt, wenn jemand eine Beziehung pflegt." Egal ob in einer Beziehung oder alleine: „Es geht nicht nur um Körperlichkeit, sondern darum, dass wir auf die Bedürfnisse der Menschen eingehen, die zu uns kommen", sagt Ute Volkamer. „Das sollte heute selbstverständlich sein."

Manchmal verändert sich das sexuelle Verhalten im Alter auch – zum Beispiel durch eine Demenz oder durch Medikamente. Damit umzugehen, sei besonders für die Angehörigen schwierig. Neben einer generellen Scham, über die Sexualität von Eltern oder Großeltern zu sprechen, können mit dem Thema auch alte Beziehungskonflikte und Konflikte zwischen Eltern und Kindern wieder hochkommen. Auch das versuchen Volkamer und ihre Kollegen zu begleiten, indem sie nicht nur im Team, sondern auch in Gesprächen mit Angehörigen die Sexualität professionell und einfühlsam thematisieren. Auch die Biografiearbeit und das Ansprechen von einschneidenden Lebenserfahrungen spielen dabei eine Rolle. Für die Pflegenden gehe es vor allem um die Sensibilisierung, die Selbstreflexion und die innere Haltung.

Entzug im Alter oft nicht sinnvoll

Ein weiterer wichtiger Punkt, über den nicht gerne gesprochen wird, sind Abhängigkeiten – sei es von Essen, Alkohol, Nikotin, Medikamenten oder Drogen. Wenn jemand mit einem Suchtproblem ins Pflegeheim kommt, gehe es nicht darum, einen Entzug zu machen. „Das ist im Alter oft nicht mehr sinnvoll", sagt Volkamer. In der Regel wird der Umgang mit dem Suchtmittel gemeinsam mit Ärzten und Angehörigen besprochen. Ein Spezialfall seien Alkoholiker mit einem sogenannten Korsakoff-Syndrom, einer Gedächtnisstörung, die durch langjährigen Alkoholmissbrauch entstehen und irgendwann in die Pflegebedürftigkeit führen kann. Volkamer: „In solchen Fällen muss man abwägen, ob man das als Heim leisten kann, oder ob eine Betreuung auf dieses Krankheitsbild spezialisierten Einrichtung notwendig ist." Auch bei Bewohnern, die aufgrund von krankhaftem Übergewicht oder Diabetes eine Diät einhalten müssen, muss man zwischen medizinischer Notwendigkeit und Selbstbestimmung abwägen. Hier geht es nicht darum, jemandem einen gesunden Lebensstil aufzuzwingen oder ihm den Genuss zu verbieten. „Jeder hat das Recht, sein Leben nach seinen Gewohnheiten und Vorlieben im Heim soweit wie möglich zu behalten" , so Volkamer. Wenn es aber zu massiven gesundheitlichen Problemen kommt, muss man gemeinsam mit allen Beteiligten einen gangbaren Weg finden. „Da steht das Wohl des Bewohners im Vordergrund."

Rock'n'Roll als Lebensgefühl

Um deutlich zu machen, was mit dem Schlagwort Rock'n'Roll gemeint ist, zeigt Volkamer ein Video von einem alten Mann auf einer Tanzfläche. Als der DJ einen alten Rock'n'Roll-Song spielt, wirft er seine Krücken weg und legt eine sagenhafte Show hin. „Wenn ich von Rock'n'Roll im Altenheim spreche, meine ich damit ein Lebensgefühl", so Volkamer. „Das ist für jeden etwas anderes." Oft sei es die Musik, die man in jungen Jahren gehört hat. Das kann Heavy Metal sein oder Kastelruther Spatzen. „Viele unserer Bewohner tanzen total gerne, ob mit Rollstuhl oder ohne." Von Bossa Nova, Rumba, Cha-Cha-Cha und Petticoats fühlen sie sich an ihre Jugend erinnert. Für viele Frauen hat das auch etwas mit Mode und Körperpflege zu tun: „Sich schminken, zum Friseur gehen, die Nägel lackieren und Schmuck tragen – das bedeutet Lebensqualität."

Egal, was dieses Lebensgefühl für den Einzelnen bedeutet, es sollte auch im Pflegeheim erlaubt sein. Und Volkamer ist sich sicher: „Unser Rock'n'Roll wird anders sein." Inzwischen kommt auch die 68-er-Generation in den Seniorenheimen an, eine Generation, die deutlich freier erzogen wurde. Und schon jetzt bestellen sich einige Senioren Laptops und Tablets. „Warum auch nicht?", findet Ute Volkamer.

Ute Volkamer
Einrichtungsleitung Kreisseniorenzentrum Marktheidenfeld

ERFAHREN, KOMPETENT, SPEZIALISIERT: IHRE ÄRZTE DES KLINIKUMS

Ausführliche Informationen über unser medizinisches Leistungsspektrum finden Sie online unter **www.klinikum-msp.de**

ORTHOPÄDIE, UNFALLCHIRURGIE, SPORTMEDIZIN

DR. MED. ANDREAS FLEISCHMANN
Chefarzt, *Facharzt für Allgemeine Chirurgie, Orthopädie und Unfallchirurgie, Spezielle Unfallchirurgie, Notfallmedizin, Sportmedizin, Physikalische Therapie, D-Arzt*
Lohr/Marktheidenfeld

DR. MED. THOMAS HAAK
Leitender Oberarzt
Facharzt für Chirurgie, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Spezielle Unfallchirurgie
Lohr/Marktheidenfeld

JOAQUIN TOMÁS VON KOSCHITZKY
Leitender Oberarzt
Facharzt für Chriurgie, Unfallchirurgie und Notfallmedizin
Lohr/Marktheidenfeld

KATHARINA GROB
Oberärztin
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie
Lohr/Marktheidenfeld

LARS KÄFER
Oberarzt
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
Lohr/Marktheidenfeld

DR. MED. SIEGBERT VOGEL
Belegarzt und Chefarzt
Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie
Karlstadt

DR. MED. ARMIN DÖRING
Belegarzt
Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie
Karlstadt

DR. MED. ANDREAS LUTHER
Belegarzt
Facharzt für Orthopädie, Unfallchirurgie, Chirurgie
Karlstadt

NEUROCHIRURGIE

DR. MED. DIPL. PSYCH. HORST POIMANN
Facharzt für Neurochirurgie
Marktheidenfeld

DR. MED. HORST FRÖHLICH
Facharzt für Neurochirurgie
Marktheidenfeld

DR. MED. JOACHIM HARTH
Facharzt für Neurochirurgie
Marktheidenfeld

DR. MED. MICHAEL SCHAEFER
Facharzt für Neurochirurgie
Marktheidenfeld

PD DR. MED. MARTIN ENGELHARDT
Konsiliararzt
Facharzt für Neurochirurgie
Karlstadt

HAND- /PLASTISCH-ÄSTHETISCHE CHIRURGIE

UNIV.-PROF. DR. MED. RAINER H. MEFFERT
Kooperationsarzt, *Direktor der Klinik und Poliklinik für Unfall-, Hand-, Plastische und Wiederherstellungschirurgie Universitätsklinikum Würzburg*
Karlstadt

PD DR. MED. KARSTEN SCHMIDT
Facharzt für Plastische-Ästhetische Chirurgie, Handchirurg, Kooperationsarzt des Universitätsklinikums Würzburg
Karlstadt

ALLGEMEIN-, VISZERAL- UND GEFÄSSCHIRURGIE

PROF. DR. MED. JÖRG PELZ
Leitung der Abteilung Allgemein- und Viszeralchirurgie, *Facharzt für Chirurgie, Viszeralchirurgie, Spezielle Viszeralchirurgie, Proktologie, MA (Management für Gesundheitseinrichtungen)* ***Lohr/Marktheidenfeld***

UNIV.-PROF. DR. MED. RICHARD KELLERSMANN
Leitung der Abteilung Gefäßchirugie
Facharzt für Chirurgie und Gefäßchirurgie
Lohr/Marktheidenfeld

DR. MED. KARL-HEINZ GÜNTHER
Leitender Oberarzt, *Facharzt für Chriurgie, Viszeralchirurgie, Proktologie, Notfallmedizin*
Lohr/Marktheidenfeld

DR. MED. JÖRG DÖRFER
Oberarzt
Facharzt für Chirurgie
Lohr/Marktheidenfeld

WOLFGANG TILLENBURG
Oberarzt
Facharzt für Allgemeinchirurgie, Chirurgie, Notfallmedizin
Lohr/Marktheidenfeld

DR. MED. ALAE ALWAN
Oberarzt, *Facharzt für Chirurgie, Viszeralchirurgie, Spezielle Viszeralchirurgie, Notfallmedizin*
Lohr/Marktheidenfeld

ANÄSTHESIE

DR. MED. MATTHIAS SCHNEIDER
Ärztlicher Direktor und Chefarzt
Facharzt für Anästhesiologie Spezielle Anästhesiologische Intensivmedizin, stellvertretender Transfusionsverantwortlicher Arzt
Lohr/Marktheidenfeld

DR. MED. THOMAS LEOPOLDSBERGER
Leitender Oberarzt, *Facharzt für Anästhesiologie, Notfallmedizin, Leitender Notarzt, Qualitätsbeauftragter Arzt, Hämotherapie*
Lohr/Marktheidenfeld

HELMUT HANNIBAL
Oberarzt, *Facharzt für Anästhesiologie und Transfusionsmedizin, Transfusionsverantwortlicher Arzt Lohr und Marktheidenfeld, Ärztlicher Leiter des immunhämatologischen Labors und Blutdepots*
Lohr/Marktheidenfeld

DR. MED. SÖREN FRANZE
Oberarzt
Facharzt für Anästhesiologie Fachkunde Rettungsdienst
Lohr/Marktheidenfeld

DR. MED. THOMAS SCHÖNFELD
Oberarzt, *Facharzt für Anästhesiologie, Spezielle Anästhesiologische Intensivmedizin, Notfallmedizin, Hygienebeauftragter Arzt*
Lohr/Marktheidenfeld

DR. MED. PAMELA STIEBER
Oberärztin
Fachärztin für Anästhesiologie Notfallmedizin
Lohr/Marktheidenfeld

CHRISTIAN BAIER
Leitung Belegärzte
Belegarzt
Facharzt für Anästhesiologie
Karlstadt

DR. MED. PETER LÜBKE
Belegarzt, *Facharzt für Anästhesiologie, Transfusionsverantwortlicher Arzt in Karlstadt*
Karlstadt

»
KLAMMERN LÖSEN ZUM HERAUSNEHMEN

Klinikum Main-Spessart
Lohr
Grafen-von-Rieneck-Straße 5
97816 Lohr a. Main
Telefon: 0 93 52 / 505 - 0

Klinikum Main-Spessart
Marktheidenfeld
Baumhofstraße 93
97828 Marktheidenfeld
Telefon: 0 93 91 / 502 - 0

Klinikum Main-Spessart
Karlstadt
Gemündener Straße 15 - 17
97753 Karlstadt
Telefon: 0 93 53 / 798 - 0

INNERE MEDIZIN

DR. MED. WALTER KESTEL
Chefarzt , *Facharzt für Innere Medizin,Gastroenterologe, Diabetologe (DDG)*
Lohr

DR. MED. SUSANN WALZ
Leitende Oberärztin, *Fachärztin für Innere Medizin, Internistin/ Kardiologin, Intensivmedizin*
Lohr

ELKE HUPP
Oberärztin
Fachärztin für Innere Medizin, Hämatologie und Onkologie, Palliativmedizin
Lohr

DR. MED. EKKEHARD BAYERDÖRFFER
Oberarzt, *Facharzt für Innere Medizin, Gastroenterologe*
Lohr

DR. MED. MICHAEL DOBLER
Belegarzt
Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie
Karlstadt

DR. MONIKA WEIKERT
Belegärztin
Fachärztin für Innere Medizin
Karlstadt

DR. MED. IGOR TURIN
Belegarzt
Facharzt für Innere Medizin und Rheumatologie
Karlstadt

PROF. DR. MED. PETER LANGMANN
Belegarzt, *Facharzt für Innere Medizin, Gastroenterologe, Hepatologe, Infektiologe, Diabetologe*
Karlstadt

DR. MED. WALTER SWOBODA
Chefarzt, *Facharzt für Innere Medizin, klinische Geriatrie, Physikalische Therapie*
Marktheidenfeld

DR. MED. PETER FÜHRER
Oberarzt
Facharzt für Innere Medizin
Marktheidenfeld

MARCIN NOWOGRODZKI
Oberarzt
Facharzt für Innere Medizin
Marktheidenfeld

GYNÄKOLOGIE

PROF. DR. MED. DR. H. C. ALEXANDER T. TEICHMANN
Chefarzt, *Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe, Schwerpunkte: Gynäkologische Onkologie, Perinatalmedizin*
Lohr

DR. MED. LUDGER KOCH
Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe
Lohr

UROLOGIE

ANOUAR MSEDDI
Belegarzt
Facharzt für Urologie
Lohr

DR. MED. HAIKO REMMERT
Belegarzt
Fachartz für Urologie
Lohr

AUGENHEILKUNDE

DR. MED. STEPHAN MÜNNICH
Belegarzt
Facharzt für Augenheilkunde
Lohr

DR. MED. TILMAN LITTAN
Belegarzt
Facharzt für Augenheilkunde
Lohr

DR. MED. GERO KROMMES
Belegarzt
Facharzt für Augenheilkunde
Lohr

NEUROLOGIE

DR. MED. MICHAEL SCHLENKER
Chefarzt
Facharzt für Psychiatrie, Neurologie, Spezielle neurologische Intensivmedizin, Klinische Geriatrie
Lohr

DR. MED. MATTHIAS GÜMMER
Leitender Oberarzt
Facharzt für Neurologie
Lohr

DR. MED. STEPHAN SCHERZER
Oberarzt,
Facharzt für Neurologie
Lohr

DR. MED. JÜRGEN HUPE
Oberarzt
Facharzt für Neurologie
Lohr

GERIATRIE

DR. MED. WALTER SWOBODA
Chefarzt, *Facharzt für Innere Medizin, klinische Geriatrie, Physikalische Therapie*
Marktheidenfeld

DR. MED. JENS W. KUNZE
Leitender Oberarzt, *Facharzt für Neurologie, Geriatrie, Spezielle Schmerztherapie, Naturheilverfahren*
Marktheidenfeld

MARCIN NOWOGRODZKI
Oberarzt
Facharzt für Innere Medizin
Marktheidenfeld

ZERTIFIZIERUNGEN UND NETZWERKE

- **Zertifizierte Stroke Unit**
  Spezialeinheit für Schlaganfall-Patienten
- **Hernienzentrum**
  Behandlung von Bauchwandbrüchen: Qualitätsgesichert durch die Deutsche Herniengesellschaft
- **Geriatrische Rehabilitation**
  Zertifiziert nach DIN ISO 9001 und QMS-Reha

  Mitglied im Bundesverband Geriatrie
- **Bildungszentrum für Pflegeberufe**
  Zertifiziert nach DIN ISO 9001 mit Zulassung nach AZAV

Universitätsklinikum Würzburg

Klinik-Kompetenz-Bayern eG
Kooperation für Gesundheit mit Zukunft

WECHSELWIRKUNGEN VON PSYCHE UND VERDAUUNG

Das zweite Gehirn im Darm

Neue wissenschaftliche Erkenntnisse führen zu verbesserter Therapie

Dass Psyche und Verdauung eng zusammenhängen, ist schon lange bekannt. Die äußerst komplexen Mechanismen des Zusammenwirkens werden von der Wissenschaft aber erst nach und nach entschlüsselt. Das hilft auch dabei, Erkrankungen wie das Reizdarmsyndrom, deren Ursachen bisher noch wenig erforscht sind, besser zu verstehen. Denn Stress und psychische Belastungen spiele hier offenbar eine große Rolle.

Das Reizdarmsyndrom oder kurz RDS ist eine der häufigsten Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes. 10 bis 15 Prozent der Menschen in den Industrienationen leiden unter Symptomen wie Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall, Verstopfung oder Übelkeit, für die der Arzt keine andere Ursache findet. Dennoch ist man sich einig, dass das RDS keine eingebildete Krankheit ist, sondern organische Ursachen hat. „Das RDS ist keine schlimme Erkrankung", sagt Professor Peter Langmann, „aber sie kann die betroffenen Patienten sehr beeinträchtigen."

Ein Schlüssel zum Verständnis des RDS liegt offenbar in den zweihundert Millionen Nervenzellen, die unsere Verdauungsorgane umspinnen. Nicht umsonst spricht man von einem zweiten Gehirn im Darm. Es beeinflusst Darmbeweglichkeit, Blutfluss und Abwehrfunktionen und steht dabei in einer komplexen Wechselwirkung mit unserem Gehirn. „Sind wir gestresst, schüttet unser Gehirn vermehrt einen Botenstoff aus, den man CRF nennt", erläutert Langmann. Über das Blut gelangt er in den Darm, wo er das dortige Nervensystem aktiviert. Die Darmbeweglichkeit wird gesteigert, der Darminhalt schneller transportiert; Durchfall ist die Folge.

Auch das Immunsystem spielt beim Reizdarmsyndrom offenbar eine Rolle: Über den Botenstoff Histamin wird die Funktion sogenannter Mastzellen in der Darmwand verändert. Stehen wir unter Stress, kommt es zu einer erhöhten Durchlässigkeit des Darms, Bakterien können die Darmbarriere leichter passieren. Und auch die Schmerzwahrnehmung im Magen-Darm-Trakt wird erhöht – ein Teil des Problems beim Reizdarmsyndrom. Nicht zuletzt scheint auch das Mikrobiom – also die 100 000 Milliarden Bakterien, die im Darm des Menschen beim Verdauen helfen – einen Einfluss auf das Krankheitsgeschehen zu haben.

Ursächlich behandeln lässt sich das RDS zwar nicht. „Aber man kann lernen, mit den Beschwerden umzugehen", so Langmann. Zunächst gelte es, herauszufinden, ob zusätzlich eine Nahrungsmittelunverträglichkeit vorliegt. Dann bringt das Meiden dieser Lebensmittel oft eine deutliche Besserung. Generell komme es beim Essen nicht so sehr auf das Was an, sondern vielmehr auf das Wie: „Man sollte regelmäßig warme Mahlzeiten essen, sich beim Kochen und Essen Zeit lassen und hochwertige Nahrungsmittel wählen," rät Langmann. Auch Entspannungstechniken oder Stressbewältigungsstrategien könnten hilfreich sein. Und nicht zuletzt solle man sich bewusstmachen, dass die Krankheit einen phasenhaften Verlauf nimmt: „Es wird nicht immer so bleiben."

Eine Magen-Darm-Spezialistin dazugewonnen

Im April verabschiedete sich Dr. Hans-Udo Heynen aus der internistischen Praxis Heynen/Langmann in Karlstadt in den Ruhestand. Prof. Peter Langmann führt die seit fast zehn Jahren bestehende Gemeinschaftspraxis nun mit Dr. Monika Weikert weiter. „Neben Schwerpunkten bei den Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts und der Leber bereichert Kollegin Weikert die Zusammenarbeit durch ihre exzellente Ausbildung in der Endoskopie sowie der allgemein-internistischen und psychosomatischen Betreuung der Patienten", so Langmann. Neben ihrer Tätigkeit in Karlstadt wird sie auch in überörtlicher Gemeinschaftspraxis mit Dr. Thomas Brohm in Kitzingen tätig sein. „Durch die enge Zusammenarbeit und die vielen gemeinsamen Behandlungspfade wird die Versorgung der Patienten in der Gemeinschaftspraxis Brohm/Weikert/Langmann noch einfacher und besser", ist sich Weikert sicher. Dr. Monika Weikert absolvierte eine Weiterbildung im Fach Pathologie, daran schloss sich eine Facharztausbildung in allgemeiner Innerer Medizin, Kardiologie, Gastroenterologie, Intensivmedizin, Notfallmedizin, Diabetologie und Reisemedizin im Würzburger Juliusspital und in der Klinik Kitzinger Land an. Darauf folgte die Weiterbildung im Fach Allgemeinmedizin. Seit 2009 ist sie in einer internistischen Praxis in Kitzingen tätig, seit 2012 auch als Notärztin. Sie hält Vorträge bei Ärztefortbildungen, Patientenveranstaltungen und Selbsthilfevereinigungen und ist Vorstand im Verein Tushikane (Verein zur Unterstützung von Menschen und Projekten in Tansania e. V.). Fachliche Schwerpunkte sind minimal-invasive Eingriffe im Rahmen von Magen- und Darmspiegelungen (interventionelle Endoskopie), chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, Refluxkrankheit („Sodbrennen"), Tumoren des Magen-Darm-Trakts und Psychosomatik.

Prof. Dr. med. Peter Langmann
Facharzt für Innere Medizin

Dr. Monika Weikert
Fachärztin für Innere Medizin

ERNÄHRUNG

RICHTIG ESSEN HÄLT GESUND

Christine Bayer berät im Klinikum Main-Spessart Patienten, die ihre Ernährung umstellen müssen

Falsches Essen kann krank machen. Umgekehrt hilft eine Ernährungsumstellung manchmal dabei, wieder gesund zu werden. Bei einigen Erkrankungen ist sie sogar unumgänglich. Im Klinikum Main-Spessart Karlstadt, Lohr und Marktheidenfeld wird in solchen Fällen eine Diät- und Ernährungsberaterin hinzugezogen. Patientinnen und Patienten, bei denen zum Beispiel Diabetes, Gicht oder Zöliakie festgestellt wurden oder die aus gesundheitlichen Gründen abnehmen müssen, steht Christine Bayer mit Rat und Tat zur Seite. Und auch interessierte Mitarbeiter können sich von ihr zum Thema gesunde Ernährung schulen lassen.

Dass es nicht immer einfach ist, eingefahrene Ernährungsgewohnheiten umzustellen, weiß Diät- und Ernährungsberaterin Christine Bayer sehr wohl. Und auch, dass pauschale Empfehlungen meist nichts helfen. Sie erarbeitet deshalb mit den Patienten zusammen ein individuelles Ernährungskonzept. Basis dafür ist ein 24-Stunden-Ernährungsprotokoll, die Patienten vor der Beratung aufzeichnen. „Danach habe ich eine Vorstellung davon, was gegessen wird und von wem und für wie viele Personen gekocht wird," berichtet Bayer. Anschließend wird besprochen, was bereits gut läuft und wo noch Verbesserungsbedarf da ist. Schließlich soll es nicht nur um Verbote und Regeln gehen. „Man muss auch das Positive sehen."

Im nächsten Schritt klärt sie über die Erkrankung auf und inwiefern diese mit der Ernährung zusammenhängt. Wird ein Diabetes diagnostiziert, tauchen viele Fragen auf: Wie hoch darf der Blutzuckerspiegel sein? Wie viel Zucker, Marmelade oder Alkohol sind erlaubt? Wie verhalte ich mich bei Über- oder Unterzucker? Und wie sieht es mit Sport aus? „Hier geht es in erster Linie um Kohlenhydrate in der Nahrung", so Bayer. Denn eine Gewichtsreduktion in Verbindung mit einem gesunden Lebensstil und ausreichender Bewegung können sich positiv auf die Erkrankung Diabetes auswirken. Die Beratungsinhalte richten sich hierbei nach der ärztlichen Therapie.

Häufig wird Christine Bayer auch dazugerufen, wenn eine Unverträglichkeit festgestellt wurde – etwa gegenüber Laktose, Fruktose oder Gluten. „Laktose-Intoleranz ist ein im Grunde genommen normales Phänomen, das mit steigendem Lebensalter bei vielen Menschen auftritt", erklärt sie. Damit zu leben, fällt den meisten nicht besonders schwer. Deutlich komplizierter wird es bei der Zöliakie, einer chronischen Dünndarmerkrankung, bei der man das in den meisten Getreidesorten enthaltene Gluten lebenslang meiden muss. Für die Betroffenen bedeutet das, dass sie ihre Ernährungsgewohnheiten komplett umstellen müssen. Der Bedarf an Informationen und praktischen Tipps – etwa wo man glutenfreies Brot kaufen kann – ist dementsprechend groß.

Risikofaktor Übergewicht

Übergewicht ist nicht nur beim Typ-2-Diabetes ein großes Thema, sondern auch bei einer Reihe anderer Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arteriosklerose oder Gelenk- und Rückenproblemen. Beratung zum Thema Abnehmen steht bei Christine Bayer deshalb häufig auf dem Programm. Ihre Erfahrung: „Die meisten wissen schon, dass es am Gewicht liegt, und haben einen hohen Leidensdruck."

Hilfe zur Selbsthilfe ist die Devise.

Zunächst gibt es einen Crashkurs über den Nährwert von Lebensmitteln: Was enthält wie viel Fett, Kohlenhydrate und Eiweiß? Die meisten Patienten seien jedoch sehr gut informiert und bräuchten vor allem Hilfe bei der Umsetzung, so Bayer. Dabei können zum Beispiel anschauliche Mengenangaben helfen, die man sich an den Kühlschrank heften kann: Eine Portion Kuchen etwa sollte nicht größer als eine Packung Taschentücher sein, ein Stück Fleisch, Fisch oder Tofu nicht größer als die Fläche eines Pfannenwenders. Das ist alltagstauglicher als eine Diätwaage.

Mit der richtigen Ernährung allein ist es allerdings nicht getan, betont Christine Bayer. Vielmehr geht es um einen gesunden Lebensstil, der auch ausreichend Sport und Bewegung einschließt. Dabei spielt auch die Psyche eine große Rolle, zum Beispiel, wenn das Essen dem Stressabbau dient. „Ernährung, Sport und Psyche – wer dem Übergewicht den Kampf ansagen will, muss immer an diesen drei Punkten ansetzen."

Christine Bayer
Diätassistentin am Klinikum MSP

Häufige Ernährungsirrtümer:

Man sollte möglichst viel Obst essen.
Fünf am Tag: Dieser Slogan legt nahe, täglich fünf Hände voll Obst und Gemüse zu essen. Die fünf Hände sollten aber mehr Gemüse als Obst enthalten. Denn Obst enthält jede Menge Fruchtzucker. Zwei Hände voll Obst am Tag reichen deshalb.

Gesunde Ernährung ist teuer.
Falsch. Gesunde Ernährung besteht idealerweise aus möglichst wenig verarbeiteten Produkten. Und die sind vergleichsweise günstig zu haben. Christine Bayer: „Man muss eben nur wissen, was man mit einer Karotte alles anstellen kann."

Margarine ist gesünder als Butter.
Der Energie- und Fettgehalt ist in beiden Produkten ungefähr gleich. Grundsätzlich ist die Butter das natürlichere und weniger verarbeitete Produkt. Entscheidend für einen positiven Aspekt auf den Cholesterinspiegel ist die Zusammensetzung der Fettsäuren und die Menge, die verzehrt wird. Nicht jede Margarine hat eine gute Fettsäuren-Zusammensetzung.

Wer sich gesund ernähren will, muss komplett auf Süßigkeiten verzichten.
Süßigkeiten und Chips sind zwar ungesund, komplett darauf verzichten muss man aber nicht – es kommt nur auf die Menge an. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, maximal 60 Gramm Zucker oder Süßigkeiten am Tag zu essen. Und Christine Bayer meint: „Auch Süßigkeiten gehören dazu." Denn ohne strikte Verbote hat die Ernährungsumstellung höhere Erfolgschancen.

DAS PSYCHOSOZIALE UMFELD DES PATIENTEN MÖGLICHST ERHALTEN

SCHNELL ZURÜCK IN DIE EIGENE HÄUSLICHKEIT

Jubiläum: 20 Jahre Geriatrische Rehabilitation in Marktheidenfeld

Gabriele Frings
Pflegedirektorin
Klinikum Main-Spessart

Am Freitag, 19. Juli 1996, um 15 Uhr wurde die Abteilung für geriatrische Rehabilitation am Krankenhaus Marktheidenfeld feierlich eingeweiht. Die Festrede hielt keine geringere als Barbara Stamm, die damalige Staatsministerin im Bayerischen Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie, Frauen und Gesundheit, MdL.

Das Leistungsspektrum dieser Fachklinik war schon damals und ist auch aktuell noch auf die Behandlung älterer und multimorbider Patienten abgestimmt. Der spezielle Charakter der Abteilung resultiert aus der unmittelbaren Anbindung an das Akutkrankenhaus, das in der Startphase über 26 Betten verfügte. Heute stehen uns 30 Betten in diesem Fachbereich zur Verfügung. Das oberste Ziel der rehabilitativen Behandlung ist und bleibt die Erhaltung des psychosozialen Umfelds des Patienten: die Entlassung in die eigene Häuslichkeit bzw. Familie. Der Patient in der geriatrischen Rehabilitation motiviert sich oder wird motiviert, übt und arbeitet für die Erhaltung oder Wiedererlangung der individuellen Selbstständigkeit, die Vermeidung einer drohenden Behinderung oder Pflegebedürftigkeit, die Verbesserung der Mobilität und die Förderung verbliebener Fähigkeiten.

Er wird fachärztlich betreut und aktivierend gepflegt. Die Ergotherapeuten vermitteln lebenspraktisches Training bzw. Selbstständigkeitstraining, und durch Physiotherapie erhält der Patient Anwendungen und Krankengymnastik. Außerdem wird psychotherapeutische Begleitung angeboten, wenn notwendig, ergänzt durch logopädische Übungen und Diät bzw. Ernährungsberatung. Der Sozialdienst, die Überleitungspflege und die Seelsorge kümmern sich weiter um die uns anvertrauten Patienten. Die hohe Qualität unserer Arbeit wurde uns mit der erfolgreichen Zertifizierung nach DIN ISO 9001:2008 und QMS Reha 2012 und erneut 2015 bestätigt.

Zwanzig Jahre Geriatrische Rehabilitation am Krankenhaus Marktheidenfeld sind mit einer durchschnittlichen Belegung von 85 Prozent ein Erfolgsmodell. Wir sind stolz, an diesem Erfolg teilhaben zu dürfen und schauen zuversichtlich auf die kommenden zwanzig Jahre zum Wohle der uns anvertrauten Patienten.

10 Jahre Neurologie in Lohr

Seit 1. Januar 2006 wird die Neurologie offiziell am Krankenhaus Lohr geführt. Dem Umzug vorausgegangen waren Verhandlungen zwischen dem Bezirk Unterfranken und dem Landkreis Main-Spessart über einen Überlassungsvertrag für das Personal der Neurologie. Der Projektauftrag zum Transfer wurde am 11. August 2005 erteilt und der Umzug vom Sommerberg an das Krankenhaus erfolgte am 27. Dezember 2005 in die sanierten und für die Neurologie exakt zugeschnittenen Räumlichkeiten.

Der damalige Landrat Armin Grein sprach in seiner Rede von einer Stärkung der wohnortnahen Versorgung und einer Verbesserung der medizinischen Versorgung für die Bewohner des Landkreises Main-Spessart. Das Spektrum der behandelten Krankheiten umfasst z. B. Schlaganfälle, Gehirnblutungen, Epilepsie, Multiple Sklerose, Parkinson-Krankheit, zeckenübertragene Erkrankungen, Bandscheibenleiden und damit das gesamte Fachgebiet der Neurologie einschließlich neurologischer Intensivmedizin auf der interdisziplinären Intensivstation.

Der Chefarzt Dr. Schlenker hat von der Bayerischen Landesärztekammer die volle Weiterbildungsermächtigung für Fachärzte für Neurologie erhalten. Vor seiner Tätigkeit in Lohr war er Oberarzt an der Neurologischen Universitätsklinik in Würzburg. Damit verfügt das Klinikum Main-Spessart im Krankenhaus Lohr bereits jetzt über eine Fachabteilung oberhalb der Grund- und Regelversorgung. Für die Patienten bedeutet dieser Fachbereich Neurologie eine „Diagnostik und Behandlung der kurzen Wege" durch fachübergreifende Kooperation zum Wohle der Patienten.

Die Neurologie verfügt damals wie heute über insgesamt 40 Betten inklusive der Stroke Unit. Im speziellen Fachbereich Schlaganfall mit der Behandlungseinheit Stroke Unit – mittlerweile schon zum zweiten Mal erfolgreich durch die Stiftung Deutsche Schlaganfallhilfe rezertifiziert – arbeiten besonders qualifizierte Mediziner und Pflegekräfte mit der Weiterbildung „Spezielle Pflege auf Stroke Units". Regelmäßig nimmt die Fachabteilung unter der Leitung von CA Dr. Schlenker und dem leitenden Oberarzt Dr. Gümmer erfolgreich an der Aufklärungstour „Herzenssache Schlaganfall" mit dem roten Doppeldecker-Info-Bus am Standort Lohr teil.

BILDUNGSZENTRUM

ATEMERLEBNISWEG

Mehr als nur Luftholen

Die Inder bezeichnen mit „Atma“ nicht nur den Lebenshauch, sondern gar die Seele des Menschen und die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele. Davon leitet sich im Deutschen das Wort „Atem“ ab. Atmen ist Leben und mit der richtigen Atemtechnik kann man die Gesundheit verbessern und Erkrankungen vorbeugen. Denn gerade durch Rauchen und andere Umwelteinflüsse leiden immer mehr Menschen an Atemwegserkrankungen wie Asthma oder COPD (Chronisch obstruktive Lungenerkrankung).

Die Auszubildenden im Mittelkurs der Krankenpflegeschule haben sich über das Thema Atmung sehr viele Gedanken gemacht. Sie haben sich überlegt, wie man die Menschen dabei unterstützen kann, mit Spaß sinnvolle Atemübungen zu machen. Sehr bald war die Idee geboren, die Kenntnisse um das richtige Atmen einer breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Ein Atemerlebnisweg in der Parkanlage am Klinikum Main-Spessart in Marktheidenfeld sollte dies ermöglichen.

Die 21 Schülerinnen und Schüler haben Fachbücher studiert, Fachartikel gesammelt, Übungen ausprobiert und beschrieben. Sie haben gegenseitig die Beschreibungen getestet und verbessert und wieder getestet, bis ein tolles Programm mit zehn Stationen entstanden ist. Es wurden Schilder entworfen und jede Menge Fotos gemacht. Eine Schülerin stand Modell, die anderen sagten ihr, wie sie sich für die Atemübungen positionieren soll.

Da nicht jeder Mensch jede Atemübung machen sollte, werden am Anfang des Atemerlebniswegs Hinweise auf einem Schild gegeben, die bei der Benutzung des Atemerlebnisweges und der Durchführung der Übungen berücksichtigt werden sollen:

- Beobachten Sie Ihr Befinden während der Übungen genau
- Falls Sie eine Überanstrengung oder Atemnot bemerken, brechen Sie die Übungen sofort ab
- Brechen Sie auch ab, falls es Ihnen schwindelig werden sollte
- Menschen mit einer COPD oder Asthma sollten die Einatemübungen vernachlässigen, aber die Ausatemübungen verstärkt durchführen
- Manchmal ist weniger mehr. Sie können jede Übung auch kürzer als empfohlen durchführen und beim nächsten Gang am nächsten Tag steigern
- Sie können den Atemerlebnisweg täglich besuchen und jeden Tag eine Station mehr durchführen
- Durch den Trainingseffekt kann sich die Atmung verbessern und das Wohlbefinden gesteigert werden

Insgesamt gibt es zehn Stationen, die z. B. Titel tragen wie „Atem spüren“, „Lippenbremse“, „Pusteblume“ oder „Katzenbuckel“.

Den Auszubildenden in der Krankenpflege machte es einen Riesenspaß, den Atemerlebnisweg aufzustellen, die ersten Interessenten zu den Stationen zu führen und zu sehen, wie gerne die Übungen durchgeführt werden. Ihre Ausbildungskollegen aus der Altenpflegeschule packten die Gelegenheit beim Schopf und übten mit Bewohnern des Kreisseniorenzentrums Marktheidenfeld, richtig gut zu atmen.

Sehr gerne wird der Atemerlebnisweg auch von Besuchern oder Nachbarn des Krankenhauses begangen und ist an schönen Tagen sehr gut frequentiert, denn: Außer sich selbst muss man nichts zum Atemerlebnisweg mitnehmen.

STATION 1 „ATEM SPÜREN“

Fühlen der Bauchatmung:

- Finden Sie einen sicheren Stand und stellen Sie Ihre Beine hüftbreit hin
- Legen Sie nun die Hände auf Höhe des Bauchnabels locker auf Ihren Bauch
- Schließen Sie die Augen und atmen bewusst in den Bauch ein und wieder aus
- Hierbei sollten Sie darauf achten, dass die Ausatmung doppelt so lange wie die Einatmung ist
- Wiederholen Sie diese Übung dreimal

Fühlen der Brustatmung:

- Finden Sie wieder einen sicheren, hüftbreiten Stand
- Legen Sie nun Ihre Hände unterhalb der Brust an Ihre Rippen
- Atmen Sie nun wieder bewusst ein und aus und spüren Sie, wie sich dabei Ihr Brustkorb hebt und senkt
- Achten Sie auch hier darauf, dass die Ausatmung doppelt so lange wie die Einatmung ist
- Wiederholen Sie diese Übung dreimal

Stefanie Engelhardt
stellv. Schulleiterin
Berufsfachschule Krankenpflege

Die Auszubildenden im Mittelkurs der Krankenpflegeschule legten einen Atemerlebnisweg mit zehn Stationen an und entwickelten auch die Informationstafeln selbst.

BERUFSBILD

VIELFÄLTIGER BERUF MIT HERZ

Susanne Rizzotti ist Versorgungsassistentin im Klinikum in Main-Spessart Marktheidenfeld

Um acht Uhr beginnt Susanne Rizzottis Arbeitstag. Dann geht es für die Patienten von der Reha-Station im Klinikum Marktheidenfeld ums Frühstück. Rizzotti begleitet sie in den Speisesaal, richtet Brötchen, schenkt Kaffee ein. Danach, wenn das Geschirr abgeräumt ist, gehen die Patienten zu ihren Therapien. In zwei Gruppen aufgeteilt, bringt Susanne Rizzotti sie zur Physiotherapie, Ergotherapie oder zum Bewegungsbad. Manche haben einen Rollator, Krücken oder sitzen im Rollstuhl. Viele sind über 80 und brauchen viel Hilfe. Susanne Rizzotti bindet Schuhe zu, holt den Aufzug, checkt Listen. „Ich bin dafür verantwortlich, dass alle pünktlich da sind", so die 54-Jährige. Eine Fähigkeit, die sie für ihren Job dringend braucht: „Man muss sich selbst organisieren können."

Seit September arbeitet sie als Versorgungsassistentin in Marktheidenfeld, davor war sie zwei Jahre lang in der Neurologie in Lohr tätig. Das Berufsbild ist recht neu: Vor zwei Jahren wurde es eingeführt mit dem Ziel, die Pflegekräfte zu entlasten. Susanne Rizzotti ist wie viele ihrer Kolleginnen Quereinsteigerin. Gelernt hat sie Einzelhandelskauffrau, nach einem Umzug kam sie eher durch Zufall zu einer Anstellung im Seniorenheim. „Ich habe dort eine Bekannte besucht, und die Altenpfleger haben mich angesprochen. Ihnen ist aufgefallen, wie gut ich das mit den alten Leuten mache, und haben mich ermutigt, mich auf eine freie Stelle zu bewerben." Die Arbeit mit den Senioren hat ihr von Anfang an gut gefallen. „Es tut mir gut, wenn die Leute mich mögen. Ich war schon immer eine Glucke mit einer sozialen Ader", sagt sie lachend. Ihren heutigen Beruf bezeichnet sie als ihre Berufung.

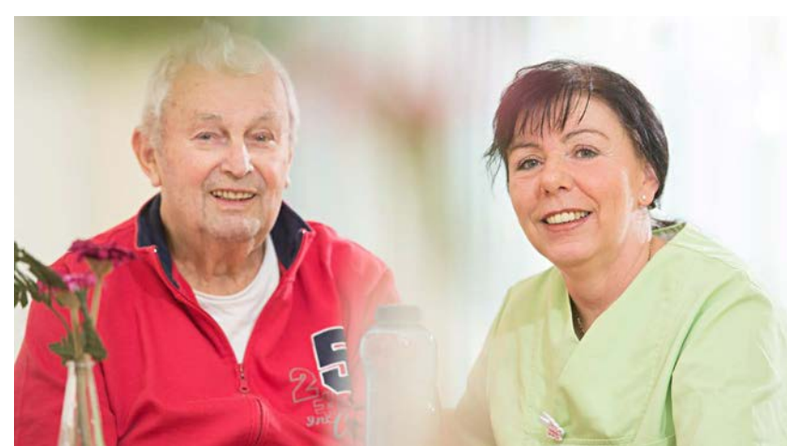
Susanne Rizzottis Tätigkeiten auf Station sind vielfältig: Beim Essen stellt sie alles bereit, schneidet das Fleisch, schenkt Wasser ein, achtet darauf, dass die Patienten genug trinken, bringt sie zu Untersuchungen und Therapien. Sie füllt Hygieneartikel in den Patientenzimmern auf und achtet darauf, dass es in den Gemeinschaftsräumen ordentlich ist. Weil ihr das Spaß macht, bringt sie von zu Hause selbst gebastelte Tisch- und Fensterdekoration mit. Das müsste sie nicht tun, aber sie macht es gerne. Für ihr Engagement bekommt sie auf der Station viel Anerkennung: „Man bekommt viel Lob, das baut einen auf."

Immer ein offenes Ohr

Am meisten aber schätzt Susanne Rizzotti das, was von den Patienten zurückkommt. Denn ein offenes Ohr haben, gut zureden, sich auch einmal dazusetzen und ein bisschen unterhalten – auch das gehört zu ihren Aufgaben. „Ich kann mir auch einmal fünf Minuten Zeit nehmen und mich dazustellen, wenn jemand traurig ist." Wenn Patienten neu aufgenommen wurden, braucht es manchmal ein wenig Überzeugungskraft, damit sie Therapieangebote wahrnehmen oder zum gemeinsamen Essen in den Speisesaal gehen, anstatt allein auf dem Zimmer zu essen: „Wenn sie dann hingehen, gefällt es ihnen meist doch."

Susanne Rizzotti ist nicht nur da, wenn praktische Hilfe benötigt wird. Sie sieht auch sofort, wenn jemand traurig ist. „Ich bin ja jeden Tag da und kenne die Patienten. Da merkt man, wenn jemand mal nicht so gut drauf ist." Weil sie oft in die Zimmer geht, werden oft Anliegen und Fragen an sie herangetragen. „Das notiere ich mir dann und gebe es an die Pflegekräfte weiter."

So gern sie ihre Arbeit mag – sie weiß auch, dass ihren Job nicht jeder machen könnte. Geduld muss man mitbringen und Einfühlungsvermögen. „Man muss einen Draht zu den Leuten haben. Schließlich sind das Menschen und keine Maschinen. Man muss es mögen." Neben Ordnung und Sauberkeit sollte man vor allem auch selbständig arbeiten können. „Man muss gut organisiert sein und Eigeninitiative mitbringen. Denn ich bin selbst dafür verantwortlich, dass meine Aufgaben erledigt werden." Die schönste Anerkennung für ihre Arbeit ist für Susanne Rizzotti, wenn sie ein Zimmer betritt, ein strahlendes Gesicht sieht und hört: „Da kommt ja unser Sonnenschein."



Susanne Rizzotti erkennt in ihrer Arbeit als Versorgungsassistentin eine echte Berufung.

Zentrale Patientenaufnahme Marktheidenfeld

Das Team der Zentralen Patientenaufnahme am Klinikum Main-Spessart in Marktheidenfeld führt die administrative und medizinisch-pflegerische Aufnahme aller stationären Patienten für das Krankenhaus durch, es betreut die Sprechstunden der chirurgischen Fachbereiche und stellt die personellen Ressourcen für die 24-Stunden-Notaufnahme zur Verfügung. Das Team ist die Anlaufstelle im Krankenhaus der Akutversorgung und leistet medizinische Hilfe rund um die Uhr.

Notaufnahme heißt: Nur Notfälle werden behandelt. In der Regel erfolgt dort keine gewöhnliche ambulante Betreuung. Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen und Rezepte werden nicht ausgestellt. Für die unfallchirurgische Abteilung ist die Behandlung von Arbeitsunfällen (D-Arzt-Verfahren) der Notfallambulanz räumlich angegliedert, wobei von dieser nach Arbeitsunfällen auch Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen und Rezepte ausgestellt werden können.

Die Patienten werden nicht unbedingt in der Reihenfolge ihres Eintreffens, sondern nach Dringlichkeit behandelt. Die richtige Einschätzung der Patienten (Triage) ist daher eine sehr wichtige Maßnahme in der Notaufnahme. Dazu werden von jedem Patienten Blutdruck, Puls, Atemfrequenz und oft auch zusätzliche Werte wie die Temperatur, Sauerstoffsättigung oder die Herzfrequenz gemessen bzw. bereits vorliegende Messdaten und Angaben des Rettungsdienstpersonals berücksichtigt. Bei Verletzungen wird eine adäquate Wundversorgung geleistet. Die Dringlichkeit der Behandlung wird anhand von festgelegten Kriterien eingeschätzt.

In jedem Fall wird nach der Stabilisierung eines Patienten von den Ärzten der Notaufnahme entschieden, ob es nötig ist, einen Patienten im Krankenhaus stationär zu behalten, ihn weiter zu verlegen oder ihn aus der Notaufnahme zu entlassen.

Rund um die Uhr im Einsatz: Das Team der Zentralen Patientenaufnahme am Klinikum Main-Spessart in Marktheidenfeld.

NEUER ARZT IN DER UROLOGIE IN LOHR

Urologische Vorsorge und Nachsorge bei urologischen Tumorerkrankungen sind seine Spezialität

Dr. Haiko Remmert

Belegarzt
Facharzt für Urologie

Am Standort Lohr des Klinikums Main-Spessart ist seit kurzem Dr. Haiko Remmert als Belegarzt im Fachbereich Urologie der Spezialist, der auch chirurgische Eingriffe vornimmt. Seine Praxis betreibt Dr. Remmert in Karlstadt. Zu den diagnostischen Maßnahmen zählen die Krebsvorsorge beim Mann (inklusive Darmkrebsvorsorge) und die Nachsorge bei urologischen Tumorerkrankungen.

Das urologische Spektrum von Dr. Remmert beinhaltet:

- Medikamentöse Tumortherapie bei urologischen Tumorerkrankungen
- Diagnostik und Therapie von Potenzstörungen
- Diagnostik und Therapie von Miktionsstörungen (Problemen beim Wasserlassen)
- Fertilitätsdiagnostik beim Mann bei unerfülltem Kinderwunsch (Spermiogramm)
- Diagnostik und Therapie akuter und chronischer Harnsteinerkrankungen
- Behandlung akuter und chronischer Harnwegsinfekte bei Mann und Frau
- Abklärung und Behandlung kinderurologischer Erkrankungen (z. B. Einnässen, Hodenhochstand, etc.)

Zu den weiteren diagnostischen Leistungen gehören die Bestimmung von Blutwerten sowie:

- Urindiagnostik
- Ultraschall inkl. transrektaler Sonographie
- Digitale Röntgendiagnostik des Harntraktes
- Endoskopie (Blasenspiegelung inkl. Entfernung von Harnleiterschienen)
- Harnstrahlmessung (Uroflow)
- Prostatastanzbiopsie (ultraschallgesteuert)

Im Klinikum Main-Spessart führt der Urologe in belegärztlicher Tätigkeit Operationen am äußeren Genitale (z. B. Wasserbruchoperationen), Prostataresektionen mit der Stromschlinge unter Videokontrolle, Blasentumorresektionen und Harnröhrenschlitzungen (Urethrotomia interna) durch.

Klinikum Main-Spessart

Veranstaltungen

LOHR, MITTWOCH, 06. APRIL, 18 UHR

Eine Reise durch das Kniegelenk

Referent: Dr. Andreas Fleischmann, Chefarzt Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin
Wo? *Altes Rathaus Lohr*

LOHR, MITTWOCH, 13. APRIL, 18 UHR

Bluthochdruck – eine oft unerkannte Gefahr

Referent: Dr. Susann Walz, Ltd. Oberärztin Innere Medizin Lohr
Wo? *Klinikum Main-Spessart Lohr, Speisesaal 5. OG*

MARKTHEIDENFELD, MITTWOCH, 27. APRIL, 18 UHR

Ich bekomme eine neue Hüfte: Minimalinvasive Hüftprothetik

Referent: Dr. Andreas Fleischmann,
Chefarzt Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin
Wo? *Klinikum Main-Spessart Marktheidenfeld, Speisesaal UG*

MARKTHEIDENFELD, MITTWOCH, 11. MAI, 18 UHR

Möglichkeiten der Rehabilitation zur Verhinderung von Pflegebedürftigkeit

Referent: Dr. Walter Swoboda, Chefarzt Geriatrie und Innere Medizin
Wo? *Klinikum Main-Spessart Marktheidenfeld, Speisesaal UG*

KARLSTADT, MITTWOCH, 08. JUNI, 18 UHR

Rheumatische Erkrankungen und deren Behandlungsmöglichkeiten

Referent: Dr. Igor Turin, Belegarzt Innere Medizin, Rheumatologie
Wo? *Klinikum Main-Spessart Karlstadt, Speisesaal 3. OG*

MARKTHEIDENFELD, SONNTAG, 10. JULI, 13 UHR

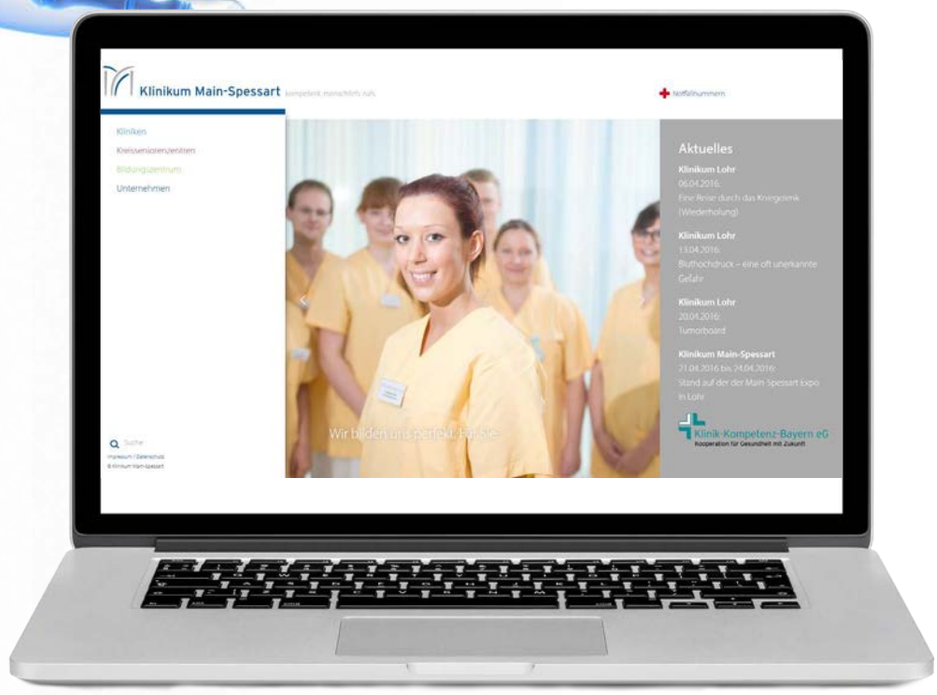
Sommerfest

Wo? *Kreisseniorenzentrum Marktheidenfeld*

GEMÜNDEN, SONNTAG, 17. JULI, 13 UHR

Sommerfest

Wo? *Kreisseniorenzentrum Gemünden*



Besuchen Sie auch unsere neue Website
www.klinikum-msp.de