

Am Puls

Ihr ASKLEPIOS Magazin



**Eine Herz-OP
stellt die Weichen
für das weitere
Leben unserer
kleinen Patienten**

Prof. Dr. Boulos Asfour, Direktor
des Deutschen Kinderherzzentrums an der
ASKLEPIOS Klinik Sankt Augustin



**Mein Herz ist
wieder gesund.
Heute bin
ich der Beste
im Tischtennis**

Vicente Erlinghäuser
kam mit einem komplexen
Herzfehler zur Welt





Künstlerin Lilo Abels präsentiert eines ihrer in der Gruppe „KIK: Kunst in der Klinik“ entstandenen Gemälde. Das farbenfrohe Werk unten stammt von Pit Altmann.



Kunst in der Klinik

Mit Malerei die Seele heilen

Beeindruckende Farbkombinationen und Motive, die kreativ mit dem spielen, was den Menschen im Innersten beschäftigt: Immer donnerstags trifft sich im Atelier der ASKLEPIOS Klinik Nord – Ochsenzoll die Gruppe „KIK: Kunst in der Klinik“. Die Ergebnisse zeugen von der Hingabe und dem Talent der Teilnehmer.

Die Gruppe setzt sich aus ehemaligen Patienten und Künstlern zusammen, die Gleichgesinnte gesucht haben, um gemeinsam ihre Gefühle auf die Leinwand zu bringen. Zweimal jährlich wird eine Auswahl der entstandenen Werke öffentlich präsentiert. Seit 2005 ist Lilo Abels dabei: „Wenn wir ausstellen, erfahren wir gesellschaftliche Wertschätzung“, sagt sie. „Das ist nicht alltäglich für Menschen mit Depressionen und Psychosen. Hier sind wir Künstler. Punkt.“ Mehr über die heilsame Wirkung von Kunst auf die Psyche lesen Sie in dieser „Am Puls“-Ausgabe ab Seite 18.



Dr. Bernard große Broermann

Gemeinsam für Gesundheit

Sehr geehrte Patientinnen und Patienten, liebe ASKLEPIOS-Besucher,

wenn wir sagen, wir wollen das Beste für Sie, dann meinen wir das wortwörtlich. Das Beste bedeutet für uns eine exzellente medizinische Betreuung vom ersten Beratungsgespräch bis zur Entlassung aus der Klinik und darüber hinaus.

Um dies zu gewährleisten, gibt es im gesamten Bundesgebiet die ASKLEPIOS „Centers of Excellence“. So nennen wir unsere medizinischen Hochleistungszentren, welche wir systematisch zu führenden Wissens- und Behandlungspools in den jeweiligen Fachgebieten ausgebaut haben. Eines davon – das von Prof. Dr. Boulos Asfour geleitete Deutsche Kinderherzzentrum an der ASKLEPIOS Kinderklinik Sankt Augustin – stellen wir Ihnen in diesem Heft vor.

Ein weiterer Schwerpunkt dieser Ausgabe unseres Patientenmagazins ist die seelische Gesundheit. Schließlich begründet sich unser Wohlbefinden in einem funktionierenden Zusammenspiel von Körper und Geist.

Passen Sie gut auf sich auf!
Ihr

Dr. Bernard große Broermann
Alleingesellschafter der ASKLEPIOS Kliniken GmbH



„
MALEN IST FÜR
MICH DAS
HEILMITTEL GEGEN
DEPRESSIONEN
“

Fotos: ASKLEPIOS, Sebastian Vollmert

4 Aufnahme

Neuer Kreißaal in Hamburg-Wandsbek, das Patientenzimmer der Zukunft, Gewinner des ASKLEPIOS Award 2016

6 OP-Bericht

Patient trifft Behandler – ein Besuch am Deutschen Kinderherzzentrum in der ASKLEPIOS Klinik St. Augustin

10 Unterm Mikroskop

Interessante Fakten rund um die Wirbelsäule und einen starken Rücken

12 Sprechstunde

Psychotherapeutin Irène Kummer über die Kunst, glücklich alt zu werden

14 Ihr Klinikaufenthalt

Patientensicherheit bei ASKLEPIOS: mit präoperativen Washsets für die Anwendung zu Hause

15 Ruhezone

So entspannt Gustav Süszer, Leiter des Bildungszentrums im ASKLEPIOS Fachklinikum Göttingen

16 Rezeptfrei

So beugen Sie dem Herbstblues vor

18 Besuchszeit

Im Porträt: Dr. Ulf Künstler, Chefarzt der Abteilung Psychiatrie und Psychotherapie am ASKLEPIOS Westklinikum in Hamburg

22 Nachgefragt

Prominente berichten, was sie gesund hält

23 Wartezeit

Rätsel, Medizin-Quiz



In den drei neuen Kreißsälen der ASKLEPIOS Klinik Wandsbek ist beste medizinische Versorgung garantiert



Modernster Kreißsaal Hamburgs: SICHER INS LEBEN STARTEN

Das erste Baby, das in einem der drei nagelneuen Kreißsäle der ASKLEPIOS Klinik Wandsbek zur Welt kam, ist der kleine Maxim. Mit 54 Zentimetern und 3780 Gramm ein kerngesundes Baby mit einer unkomplizierten Geburt. Doch auch wenn es einmal nicht nach Plan laufen sollte: Der im Juni eröffnete Kreißsaalbereich in Wandsbek ist der modernste in ganz

Hamburg. Das Kreißsaalteam ist für Notfälle gerüstet. So können etwa Babys in einer sogenannten Beckenendlage in einer spontanen Geburt zur Welt gebracht werden. Dies ist nur in sehr wenigen Hamburger Geburtenstationen möglich. Dr. Oliver Heine, Chefarzt der Gynäkologie und Geburtshilfe: „Sollte es medizinisch notwendig sein, können wir sogar direkt in den Kreißsälen eine Not-

OP vornehmen, ohne dass die werdende Mutter verlegt werden muss. Dafür sind alle medizinisch-technischen Voraussetzungen gegeben.“ Für den Fall, dass ein Neugeborenes gleich nach der Geburt eine Behandlung benötigt, gibt es in unmittelbarer Nähe eine Neonatologie mit einem rund um die Uhr anwesenden Kinderarzt. Ein gutes Gefühl für Eltern – und alle, die es werden wollen.



„ROOM 2525“
in der ASKLEPIOS
Klinik St. Wolfgang

Das Patientenzimmer der Zukunft

Sicher, komfortabel, ressourcenschonend und digital bestens vernetzt: Die Ansprüche an das Patientenzimmer der Zukunft sind hoch. Die Initiative „Green Hospital“ hat in Zusammenarbeit mit ASKLEPIOS zwei Jahre zu diesem Thema geforscht. Ein erstes Musterzimmer des Projekts „Room 2525“ gibt es in der ASKLEPIOS Klinik St. Wolfgang. Hier können zum Beispiel Röntgenbilder digital abgerufen werden, und ein Sensor misst die Luftqualität.

Fotos: ASKLEPIOS, Fotolia

Was macht eigentlich eine Pain Nurse?

„Die Pain Nurse ist eine besonders geschulte Pflegefachkraft, deren Ursprung in den USA liegt. Daher auch die Bezeichnung Pain Nurse – Schmerzschwester. Sie arbeitet zusammen mit einem Schmerztherapeuten am Schmerzmanagement einer Einrichtung. Das sind nicht nur Kliniken, sondern auch Schmerzzambulanzen, Hospize oder Pflegeheime. Die Aufgaben der Pain Nurse sind vielfältig, so spricht sie vor großen Operationen etwa mit Patienten, um ihnen die Ängste vor Schmerzen zu nehmen. Außerdem werden pflegerische Konzepte entwickelt, die schmerzreduzierend wirken, wie etwa Atemtechniken, basale Stimulation oder besondere Lagerungstechniken. Die Pain Nurse trägt dazu bei, dass Patienten/Klienten im Bereich Schmerzmanagement professionell versorgt werden.“



Silke Johns
leitet den Bereich Fort- und Weiterbildung im ASKLEPIOS Bildungszentrum für Gesundheitsberufe, Hamburg



Gut gemacht!

Die Hamburger ASKLEPIOS Kliniken ermöglichen es angehenden Gebärdensprachdolmetschern regelmäßig, auf internen Informationsveranstaltungen zu üben. Anschließend gibt es Feedback der anwesenden Mentoren. Ein wertvoller Praxistest für zukünftige Einsätze im medizinischen Bereich.



ASKLEPIOS AWARD

2016

Dies sind die Erstplatzierten des ASKLEPIOS Award 2016 – herzlichen Glückwunsch!

Kategorie „Qualität“: ASKLEPIOS Klinik Goslar mit dem Projekt „MRSA-Vollscreening“

Kategorie „Innovation“: ASKLEPIOS Kliniken Harburg und Bad Schwartau mit dem Projekt „Physiotherapeutische Patientenvideos“

Kategorie „Soziale Verantwortung“: ASKLEPIOS Klinik Südpfalz mit dem Projekt „Mobile Retter“

IMPRESSUM

Herausgeber
ASKLEPIOS Kliniken Hamburg GmbH
Rübenkamp 226, 22307 Hamburg
www.asklepios.com

Objektleitung Anette Elwert

Verlag
Torner Brand Media GmbH
Barmbeker Straße 3a
22303 Hamburg
www.torner-brand-media.de

Konzernbereichsleiter Unternehmenskommunikation & Marketing
Rune Hoffmann

Verlagsgeschäftsführer Sven Torner

Redaktionsleitung Sarah Ehrlich

Art-Direktion Inés Allica y Pfaff

Redaktion Stella Brikey, Carola Kleinschmidt, Almut Siegert, Esther Bloch (Schlussredaktion)

Bildredaktion Annika Jacobsen

Litho & Herstellung
Daniela Jänicke, Julian Krüger

Druck PerCom
Druck und Vertriebsgesellschaft
Am Busbahnhof 1
24784 Westerrönfeld

Am Puls – Ihr Asklepios Magazin
Erscheint viermal im Jahr.
Nachdruck sowie Vervielfältigung nur nach vorheriger Genehmigung.

Die nächste Ausgabe erscheint am 15. Dezember 2016.

„Mein Herz ist wieder heil“

Als der heute elfjährige Vicente auf die Welt kam, funktionierte sein Herz nicht, wie es sollte. Prof. Dr. Boulos Asfour und sein Team an der ASKLEPIOS Kinderklinik in Sankt Augustin machten es gesund



Früh übt sich: Vicente möchte gern Arzt werden. Prof. Asfour zeigt ihm die Bibliothek der Klinik

Das mit **Vicente Erlinghäusers** Herz etwas nicht stimmt, wurde den Ärzten kurz nach seiner Geburt klar. Vicente bekam nicht genug Luft. Seine Haut wurde bläulich, ein typischer Hinweis darauf, dass nicht genug Sauerstoff in den Körper kommt. Der Grund war ein Herzfehler: Normalerweise wird das Blut von der rechten Herzkammer in die Lunge gepumpt – um sich dort mit Sauerstoff aufzuladen. Das sauerstoffreiche Blut fließt dann in die linke Herzkammer und wird von dort in den Körper gepumpt. Bei Vicentes Herz war diese Verbindung zwischen Herz und Lunge verschlossen. Es kam viel zu wenig Sauerstoff in seinem Blut an. Durch insgesamt drei Operationen konnten die Ärzte sein Herz reparieren. Heute kann Vicente Sport machen wie alle seine Schulkameraden in der fünften Klasse. Zweimal im Jahr geht er zur Kontrolluntersuchung in das Deutsche Kinderherzzentrum an der ASKLEPIOS Klinik Sankt Augustin. Dann trifft er den Kinderherzchirurgen, der ihn auch operierte: **Prof. Dr. med. Boulos Asfour**, Chefarzt der Abteilung Kinderherz- und Thoraxchirurgie und Direktor am Deutschen Kinderherzzentrum. Für „Am Puls“ haben Vicente, sein Vater Frank Erlinghäuser und Prof. Asfour Vicentes Geschichte Revue passieren lassen.

Am Puls: Vicente, du kamst mit einem Herzfehler auf die Welt. Deine letzte Operation war vor fünf Jahren. Erzählst du eigentlich deinen Freunden davon?
Vicente: Als ich kleiner war, habe ich meinen Freunden dauernd von der Operation erzählt, weil es ein so spannendes Erlebnis war. Heute spreche ich fast gar nicht mehr darüber.

Prof. Asfour: Aber wenn du schwimmen gehst, sieht man ja noch deine große

Narbe. Da musst du doch was sagen, oder?
Vicente: Meine Freunde wissen ja, woher die kommt. Wir spielen lieber zusammen. Tischtennis oder Fußball. Im Tischtennis bin ich im Moment der Beste. Ich bin erster Stammspieler in der zweiten Mannschaft von Rösrath. Das liegt wohl in der Familie. Mein Vater hat früher auch Tischtennis gespielt. Fußball und Basketball mag ich auch.

Am Puls: Du bist echt sportlich! Dein Herz ist richtig fit. Herr Prof. Asfour, können Sie uns bitte kurz erklären, was genau das Problem mit Vicentes Herz war?

Prof. Asfour: Vicente kam mit einem komplexen Herzfehler zur Welt. Die Verbindung zwischen seiner rechten Herzkammer und der Lunge war nicht vorhanden. Die Scheidewand zwischen den beiden Herzkammern hatte ein Loch, ein sogenannter Kammerscheidewanddefekt. Bei der ersten OP in Barcelona, direkt nach seiner Geburt, hatten die Ärzte die fehlende Verbindung zur Lunge mit

einem sogenannten Shunt überbrückt. Nachhaltig korrigiert haben wir den Herzfehler dann hier in der Klinik, als Vicente ein Jahr alt war. Dabei wurde der Kammerscheidewanddefekt verschlossen und die rechte Herzkammer mit der Lungenschlagader verbunden. Vier Jahre später musste eine größere Klappe eingesetzt werden.

Am Puls: Das klingt vermutlich einfacher, als es ist.

Prof. Asfour: Natürlich sind das große Eingriffe und komplexe Operationen.

Vicente: Ich würde gern mal wissen, wie das eigentlich geht, dass man jemanden operiert und den Körper aufschneidet, und der stirbt nicht.

Prof. Asfour: Wir haben da sehr gute Instrumente, damit wir zu deinem Herzen kommen können. In der Zeit schläfst du ganz tief und spürst nichts. Und wenn wir dein Herz reparieren, leiten wir dein ganzes Blut vorher um, in die Herz-Lungen-Maschine.

Vicente: Dann ruht sich das Herz aus.

Prof. Asfour: Genau! Und dann machen wir es für kurze Zeit eiskalt und können den Teil ersetzen, der fehlt, und das Loch im Herzen mit einem Flicker verschließen.

Vicente: Wir hatten letztes im Biologieunterricht den Blutkreislauf. Aber da kannte ich mich nicht so gut aus.

Frank Erlinghäuser: Aber du guckst dir dein Herz, und wie es dein Blut pumpt, jedes Mal an, wenn wir bei der Kontrolluntersuchung einen Ultraschall machen. Ich finde, du bist da immer ziemlich interessiert bei der Sache.

Vicente: Ich möchte auch Arzt werden. Für die Sechste hab ich Latein gewählt.

Prof. Asfour: Gut! Das große Latein habe ich auch.

Am Puls: Hast du diesen Berufswunsch, weil du schon oft im Krankenhaus warst?

Vicente: Ich weiß nicht. Ich helfe Menschen einfach gern. Und ich finde es gut, dass hier im Krankenhaus so viele ►



Das Deutsche Kinderherzzentrum in der Kinderklinik ASKLEPIOS Sankt Augustin. Hier wurden schon viele Kinderherzen repariert



Prof. Asfour (l.) im Gespräch mit dem elfjährigen Vicente und seinem Vater

arbeiten, die Menschen helfen. Deshalb.

Frank Erlinghäuser: Dass wir hier so viel Hilfe bekommen haben, dafür sind wir alle dankbar. Nach der ersten Operation in Barcelona war ja klar, dass Vicente noch einmal operiert werden muss. Ich komme hier aus der Gegend und bin einfach hergekommen, um mich umzuschauen. Meine Frau ist Spanierin und wollte das Kind in ihrer Heimat bekommen. Wir wussten nicht, dass Vicente einen Herzfehler hat, und waren ganz schön überrollt.

Prof. Asfour: Stimmt. Wir trafen uns hier auf dem Flur im Krankenhaus.

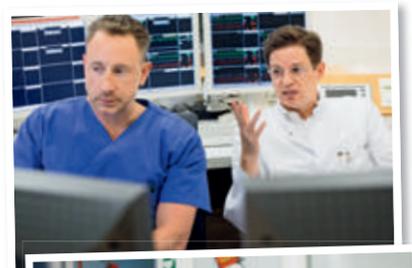
Frank Erlinghäuser: Ich traf zufällig auf Sie, und Sie fragten: Kann ich Ihnen helfen? Ich sagte: Ja, unser Kind muss am Herzen operiert werden. Und Sie sagten: Kommen Sie mal mit. Heute denke ich, das war ein Wink Gottes.

Prof. Asfour: Ich konnte Ihnen sagen, dass Sie hier genau richtig sind. Seit vielen Jahren sind wir die größte Kinderherzchirurgie in Deutschland. Aufgrund der hohen Spezialisierung kommen komplexe Herzfehler aus allen Teilen Deutschlands und aus dem Ausland zu uns. Häufig sind das Operationen, die in anderen Kliniken wegen des hohen Risikos nicht durchgeführt werden.

Am Puls: Was meinen Sie mit hohem Risiko? Sie gehen ja vermutlich auch

keine vermeidbaren Risiken ein.

Prof. Asfour: Lange Zeit dachte man beispielsweise, dass man Herzfehler besser erst operiert, wenn die Kinder schon etwas älter sind, sechs Monate beispielsweise. Heute wissen wir, wie gut es ist, die Kinder so früh wie möglich zu operieren, weil sich herausgestellt hat, dass es viel besser für das Herz und die kindliche Entwicklung ist, als länger zu war-



Expertenrat: Jeder Herzfehler wird im Team besprochen, die richtige Behandlung gemeinsam gefunden

ten. Wir operieren hier also sehr oft sehr kleine Babys. Natürlich ist das risiko-reicher, als wenn man später operiert. Weil wir hier jedoch so viel Operations-erfahrung und für jede Eventualität einen Fachmann direkt an der Seite haben, können wir das gut machen.

Frank Erlinghäuser: Ich wollte für Vicente auch unbedingt die beste Klinik. Das ist vermutlich normal.

Prof. Asfour: Ein kleines Herz ist sehr empfindlich und verzeiht keine Fehler. Uns ist das sehr bewusst. Aber wir wissen auch: Eine gelungene Operation macht dieses wichtige Organ gesund und funktionsfähig. Wenn wir am Herzen operieren, legen wir deshalb meist den Grundstein für ein möglichst normales Leben. Wir in der Kinderherzchirurgie stellen so die Weichen für das ganze Leben unserer Patienten!

Frank Erlinghäuser: Als ich Sie sah, dachte ich im ersten Moment übrigens: „Der sieht aber jung aus! Hat der überhaupt Ahnung? Kann der das?“

Prof. Asfour: Das passiert mir öfter. Was schätzen Sie, wie alt ich bin?

Vicente: 30?

Am Puls: 45?

Prof. Asfour: Ich bin 56 Jahre alt. Ich war also bereits über 50, als Sie mich ansprachen, Herr Erlinghäuser – und hatte be-

Fotos: Enver Hirschi; Text: Carola Kleinschmidt

reits 13 Jahre Erfahrung in der Universitätsklinik Münster und noch dazu mehr als zehn Jahre Erfahrung aus Sankt Augustin mit dieser Art von Operation.

Frank Erlinghäuser: Als ich einen Bekannten fragte, der sich in der Medizin auskennt, sagte der auch sofort: „Professor

Asfour? Da kannst du sicher sein, dass der das kann!“ Danach waren bei mir alle Zweifel verfliegen.

Am Puls: Herr Erlinghäuser, was war für Sie wichtig, als Sie hier in der Klinik waren? Bei der zweiten Operation mussten Sie immerhin drei Monate hier bleiben.

Frank Erlinghäuser: Als Eltern merkt man schnell, dass die Kinder sich an alles gewöhnen und sich auch nach den Operationen überraschend schnell erholen. Für uns war es fast schwieriger, würde ich sagen. Die Sorgen, die man sich macht. Die langen Tage in der Klinik. Wir fanden es sehr hilfreich, dass es hier so freundlich ist. Die Pfleger und Schwestern, die Ärzte und Ärztinnen, aber auch die Atmosphäre. Man ist ja selbst schon oft genug in trüben Gedanken. Da ist es toll, wenn die Flure lichtdurchflutet sind und die Wände bunt. Auch dass wir Tag und Nacht bei Vicente sein konnten, das war wirklich gut. Sogar die Schwiegermutter konnte im Gästehaus schlafen.

Prof. Asfour: Die Klinik hat ein Architekt entworfen, der vorher nie Kliniken gebaut hat. Er ist über drei Monate mit den Ärzten und Pflegern mitgelaufen und hat geschaut, was sie und die Patienten brauchen. Dann erst hat er seinen Entwurf angefertigt: mit großer Glaskuppel und Zimmern, die sich rund um den Aufenthaltsraum oder die Intensivzentrale reihen. Es ist wirklich schön – und toll zum Arbeiten, weil alle Wege optimal kurz sind.



Oben: Bunte Bildchen wie das von Ernie und Bert heitern den Stationsalltag auf.

Rechts: Prof. Asfour und Vicente verstehen sich prima



Am Puls: Und wie hast du, Vicente, die Zeit im Krankenhaus erlebt?

Vicente: An die letzte OP erinnere ich mich gut. Da war ich ja schon fünf Jahre alt. Ich hatte überall Schläuche, am Bauch, am Hals. Ich habe ziemlich viel Fernsehen geschaut. Aber damals fand ich das schrecklich langweilig. Ich wollte lieber raus spielen. Heute hätte ich nichts gegen eine Woche Glotze.

Frank Erlinghäuser: Wenn man zurückdenkt, erscheint diese Zeit verrückt. Wir mussten ja drei Monate hier bleiben, weil eine Infektion aufgetreten war. Als es Vicente besser ging, haben wir manchmal alle Überwachungsgeräte abgehängt und sind mit dem Rollstuhl zur Eisdielen gerollert. Wenn das die Schwestern spitzgekriegt haben, gab es natürlich Schimpfe.

Am Puls: Muss Vicente eigentlich noch einmal operiert werden?

Prof. Asfour: Er hat jetzt eine Herzklappe, die groß genug ist und mit der er erwachsen werden kann. Aber falls er doch noch einmal eine neue Klappe braucht, dann kann man diese minimalinvasiv über einen Katheter einsetzen. Das ist im Vergleich zu den anderen Operationen ein sehr kleiner Eingriff.

Vicente: Aber was passiert dann mit der alten Klappe? Wie holt man die raus?

Prof. Asfour: Gar nicht. Die bleibt einfach drin. Das alte Röhrchen gibt der neuen Klappe sogar den nötigen Halt. Das muss drinbleiben.

Am Puls: Herr Erlinghäuser, Sie sagten es bereits: Für Eltern ist so eine Erfahrung nicht leicht zu verkraften. Wie geht es Ihnen heute?

Frank Erlinghäuser: Am Anfang, da funktioniert man einfach. Erst später kommt man ins Nachdenken und spürt, wie schwer die Zeit eigentlich war. Wir hatten Angst, waren verzweifelt. Aber jetzt: Wir sehen ja, dass Vicente gesund ist. Das ist schön. Was bleibt ist: mehr Wertschätzung für das Leben. Das schon.

Vicente: Papa. Ich muss jetzt wirklich nach Hause. Ich muss noch Deutsch machen! ▲



Prof. Dr. Boulos Asfour

Der Herzchirurg ist seit 2006 Direktor des Deutschen Kinderherzzentrums und Chefarzt der Kinderkardiologie. Er ist verheiratet und hat zwei Kinder

Das Deutsche Kinderherzzentrum an der ASKLEPIOS Klinik Sankt Augustin

Das Deutsche Kinderherzzentrum ist seit 25 Jahren hoch spezialisiert auf die Behandlung und Betreuung von Patienten mit angeborenen Herzfehlern aller Altersgruppen – vom Neugeborenen bis ins Erwachsenenalter. Pro Jahr werden etwa 600 kleine Patienten aus aller Welt hier operiert.

Unser Rücken – starke Säule mit Schwung

Unsere Wirbelsäule ist ein anatomisches Wunderwerk. Die Stütze in unserem Rücken ist stabil und stark genug, um unser gesamtes Gewicht zu tragen – und zugleich sehr beweglich

Wie Perlen auf einer Schnur reihen sich die Wirbelkörper vom Steiß bis zum Kopf aneinander und bilden die Wirbelsäule. Zwischen den stabilen Wirbelkörpern liegen die flexiblen Bandscheiben. Sie funktionieren wie weiche Gelenke und machen unser Rückgrat beweglich. Auch Stöße dämpfen die Bandscheiben ab. Sehnen, Bänder und Muskeln verbinden die Teile der Wirbelsäule und knüpfen sie zu dem stabilen Strang, der uns trägt.

Insgesamt besteht unsere Wirbelsäule

aus sieben Hals-, zwölf Brust- und fünf Lendenwirbeln. Interessanter Vergleich: Auch der lange Hals einer Giraffe besteht nur aus sieben Halswirbeln.

Wenn der Rücken krank ist

Jeder dritte Deutsche hatte schon einmal „Rücken“. Fast zehn Prozent der Fehlzeiten am Arbeitsplatz entfallen auf Rücken- und Bandscheibenprobleme, berichten die Krankenkassen. Meist geht es dabei um harmlose Beschwerden, die nach wenigen Tagen wieder verschwinden.

Bandscheibenvorfälle sind besonders gefürchtete Rückenleiden. Dabei ist nicht der Bandscheibenvorfall an sich das Problem. Viele heilen wieder gut aus, auch ohne Operation. Gefährlich wird es, wenn die ver-rutschte Bandscheibe dazu führt, dass die Nerven, die durch den Wirbelkanal laufen, gereizt oder gequetscht werden. Das kann zu starken Schmerzen führen, aber auch zu Taubheitsgefühlen und Lähmungserscheinungen in Armen oder Beinen. Dann wird mitunter schnell eine Operation nötig.

Von der Seite betrachtet, bildet die Wirbelsäule eine Doppel-S-Krümmung. Diese Form ermöglicht dem Menschen erst den aufrechten Gang.

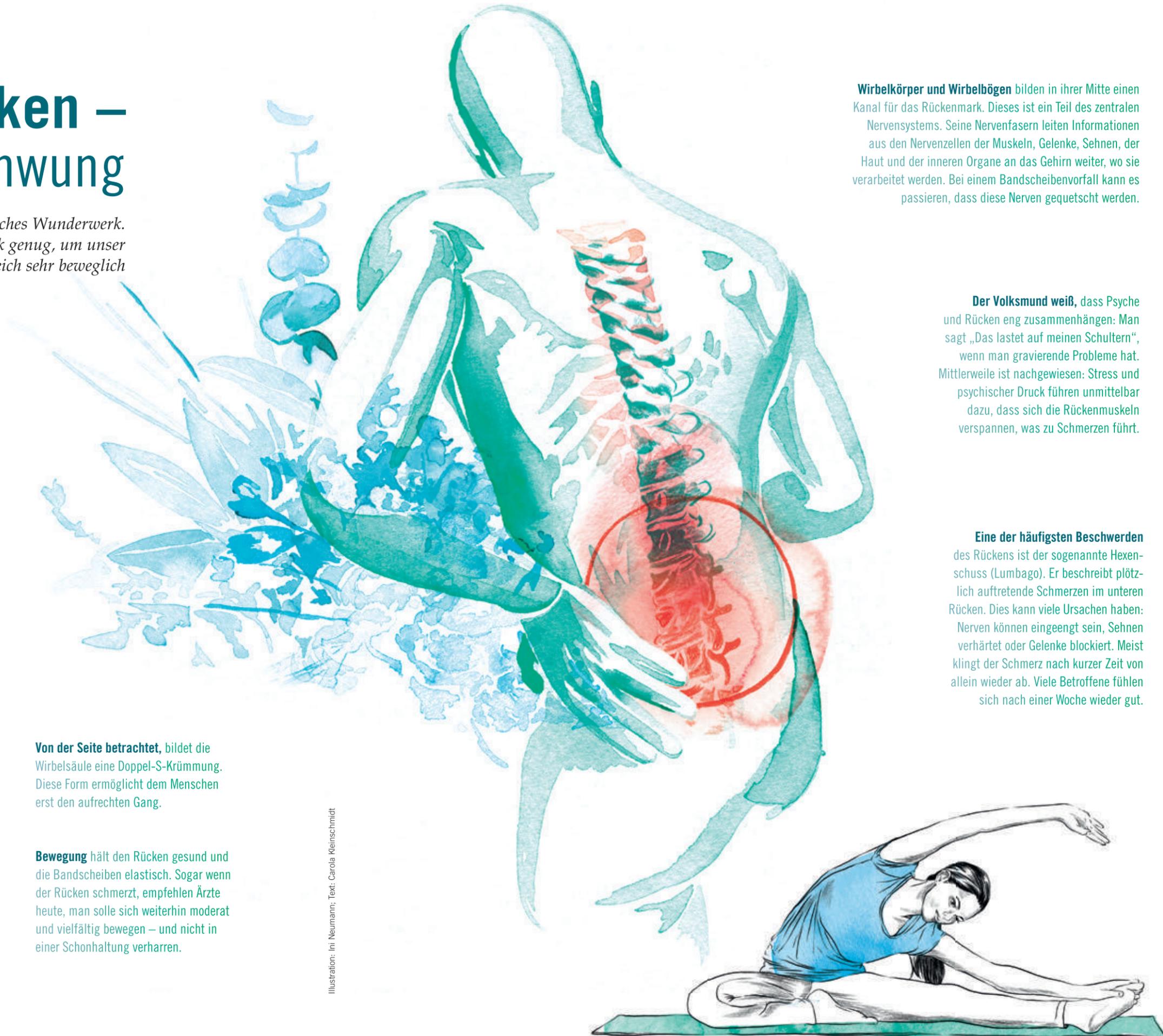
Bewegung hält den Rücken gesund und die Bandscheiben elastisch. Sogar wenn der Rücken schmerzt, empfehlen Ärzte heute, man solle sich weiterhin moderat und vielfältig bewegen – und nicht in einer Schonhaltung verharren.

Illustration: Ini Neumann; Text: Carola Kleinschmidt

Wirbelkörper und Wirbelbögen bilden in ihrer Mitte einen Kanal für das Rückenmark. Dieses ist ein Teil des zentralen Nervensystems. Seine Nervenfasern leiten Informationen aus den Nervenzellen der Muskeln, Gelenke, Sehnen, der Haut und der inneren Organe an das Gehirn weiter, wo sie verarbeitet werden. Bei einem Bandscheibenvorfall kann es passieren, dass diese Nerven gequetscht werden.

Der Volksmund weiß, dass Psyche und Rücken eng zusammenhängen: Man sagt „Das lastet auf meinen Schultern“, wenn man gravierende Probleme hat. Mittlerweile ist nachgewiesen: Stress und psychischer Druck führen unmittelbar dazu, dass sich die Rückenmuskeln verspannen, was zu Schmerzen führt.

Eine der häufigsten Beschwerden des Rückens ist der sogenannte Hexenschuss (Lumbago). Er beschreibt plötzlich auftretende Schmerzen im unteren Rücken. Dies kann viele Ursachen haben: Nerven können eingeeengt sein, Sehnen verhärtet oder Gelenke blockiert. Meist klingt der Schmerz nach kurzer Zeit von allein wieder ab. Viele Betroffene fühlen sich nach einer Woche wieder gut.





Wie kann das Alter gelingen?

Indem wir es selbst in die Hand nehmen.
„Altern ist ein Prozess, den wir beeinflussen und gestalten können“, sagt die schweizerische Psychotherapeutin Dr. Irène Kummer

Alter geschieht, heißt es. Ist das tatsächlich so?

Gewiss ist, dass wir biologisch stets älter werden. Doch das bedeutet nicht, dass wir Opfer des Alterns sind. Wir haben immer die Möglichkeit, den Übergang von einer in die nächste Lebensphase nicht nur zu „erleiden“, sondern auf eine persönliche Weise zu formen.

Viele Menschen tun sich schwer damit.

Ja, es ist seltsam: Wir haben das Geschenk, älter zu werden als jede Generation zuvor – und erleben das Älterwerden oft nur als Defizit. Das liegt daran, dass unsere Einstellung zum Älter- und Altwerden sich häufig an gesellschaftlichen Modellen orientiert, die eine Art ewiges Jungsein verlangen. Doch diese Idee, Positives vor allem in der Jugendlichkeit zu verorten, führt uns in die Irre. Jede Lebensphase hat ihre eigenen Herausforderungen. Seien wir ehrlich: War es wirklich nur prickelnd

und leicht, jung zu sein? Es ist doch so: Als wir jung waren, konnten wir noch nicht auf die Kompetenzen zurückgreifen, über die wir heute verfügen. Aber umgekehrt gilt auch: Wir können nicht gleichzeitig die Früchte des Älterwerdens und Reifens nutzen und genießen und faltenlos sein.

Dürfen wir im Alter auf Reife hoffen?

Hoffen wohl. Aber wir sollten uns bewusst sein, dass ein befriedigendes Leben nicht irgendwie geschieht. Der amerikanische Körpertherapeut Stanley Keleman hat in seinem Lebensphasenkonzept die Jahre nach 50 als Zeit der Reifung und Vertiefung definiert. Während wir in jüngeren Jahren unsere Kräfte vor allem darauf richten, uns in

die Welt hinein zu entwerfen und die entsprechenden Lebensaufgaben zu realisieren, folgt ab etwa 50 Jahren eine Phase, in der wir uns stärker nach innen orientieren. Wir können nun unsere Verhaltensmus-

ter weiter differenzieren, immer feiner abstimmen und neue Persönlichkeits-schichten aus uns herausformen. Zu reifen ist eine Art Lebenskunst, welche wunderbare Geschenke anbietet. Es braucht jedoch Einsatz.

Ich muss für Veränderungen offen sein?

Erfüllung im Leben hängt zu einem großen Teil davon ab, dass wir uns auf Wandlung und Wachstum einlassen. Der Philosoph und Psychologe Erich Fromm drückte dieses sehr pointiert aus: Leben bedeutet, jede Minute neu geboren zu werden.

Was für eine Anstrengung...

Ja, denn Entwicklung ist mit Ungewissheit verbunden. Es ist, wie in einem Schiff das Meer zu überqueren. Irgendwann sehe ich das vertraute Ufer nicht mehr, und neues Land ist noch nicht in Sicht. Doch dieser Zustand der Verunsicherung kann auch äußerst fruchtbar sein. Viele Menschen stehen zum Beispiel in der zweiten Lebenshälfte vor der Herausforderung, tief verinnerlichte Muster abzubauen, die besagen, dass jemand nur für Leistung geliebt und anerkannt wird.

Aber wie kann ich solche fest verankerten Verhaltensmuster tatsächlich ablegen?

Man wünscht sich, sie einfach loszuwerden, so als könne man sie abschütteln. Doch unser Verhalten können wir nicht auf die Schnelle nachhaltig mit Tricks und Rezepten verändern. Nur durch unablässiges Üben kommen wir zu neuen Möglichkeiten. Zunächst falle ich unwillkürlich immer wieder in alte Muster: Ich übernehme Verantwortung, die gar nicht meine ist. Oder ich halte um jeden Preis durch.

Oder ich mache mich klein. Jeder hat seine Geschichte. Doch schon die Einsicht, dass ich mich beeinflussen könnte, ist der erste Schritt. Vielleicht falle ich weiter zurück in die gewohnten Muster. Aber der Bezug ändert sich. Dann übe ich, das automatisierte Verhalten zu beeinflussen, indem ich innehalte, neue Verhaltensmöglichkeiten erprobe und mir dadurch eine Wahl gebe. Nach und nach verändere ich so mein Verhaltensrepertoire.

Ab der Lebensmitte müssen wir aber auch akzeptieren, dass es endgültig Verpasstes gibt. Wie gehe ich mit diesem Schmerz um?

Verpasstes kann nur betrauert werden. Etwa Beziehungen, die nie einen Raum fanden. Dann können wir uns sagen: „Ich habe dich verpasst.“ Oder: „Du hast mich verpasst.“ Das tut weh. Oder wir bedauern verpasste Gelegenheiten im Beruf oder Momente, die wir mit unseren Kindern nicht erlebt haben. Es ist jedoch wichtig, nicht in dieser Trauer gefangen zu bleiben, sondern sich mit dem eigenen gelebten Leben und vielleicht auch mit den Menschen, die den Schmerz mit verursacht haben, zu versöhnen. Oder zumindest sie anzunehmen, ohne sich in Bitterkeit zu verhärten. Genauso geht es aber auch darum, sich die eigenen Umwege und Verirrungen zu verzeihen. Mit

dieser Haltung kann ich offen sein für neue Perspektiven in meinem Leben.

Was kann mir helfen, das Schwinden meiner körperlichen Attraktivität liebevoller anzunehmen?

Wenn wir vor einen Spiegel treten, können wir uns nicht nur anschauen, sondern auch sehen, wie wir uns anschauen. Viele Frauen und Männer verengen beispielsweise ihre Augen, nehmen eine kritische Haltung an. Wir reagieren auf unser eigenes Bildnis feindselig. Wenn wir diesen defizitorien-

„
Das Leben
ist ein stetiger
Gestaltungsprozess –
bis zum Ende
“

tierten, stresshaften Blick vermindern können, eröffnen sich neue Möglichkeiten. Wir können innehalten und – vielleicht mit Wehmut – von unserer eigenen Jugendlichkeit Abschied nehmen. Das verhilft der Beziehung, die wir zu uns selbst haben, zu einer neuen Qualität. Die tiefste Quelle der Zufriedenheit ist das In-Kontakt-Sein mit der eigenen Lebendigkeit – und das ist nicht abhängig von Schönheit und vom eigenen Alter. Wir verwechseln oft Jugendlichkeit mit Lebendigkeit und bringen uns damit um die Qualitäten, die das Älterwerden anzubieten hat.

Die Vorstellung, später auf Unterstützung angewiesen zu sein, ängstigt viele Menschen.

Im hohen Alter wird die Fähigkeit, Hilfe zuzulassen, zu einer entscheidenden Ressource. Auch hier: Es gelingt, wenn Menschen alte Muster abbauen können, etwa: „Ich muss es allein machen.“ Oder: „Niemand hilft mir.“ Es ist jedoch auch die Aufgabe der Betreuenden, mit diesen Menschen nicht wertend umzugehen, damit sie sich weiter als wertvolle Mitglieder unserer Gemeinschaft erfahren können.

Warum sind Freunde im hohen Alter manchmal die besseren Begleiter als die eigenen Kinder?

Es gibt viele Menschen, die ihre Eltern oder Schwiegereltern hingebungsvoll betreuen. Das erfahre ich immer wieder. Und doch sind Angehörige häufig in die familiäre Dynamik verstrickt und dadurch verletzbar. Wenn erwachsene Kinder sich beispielsweise nicht angemessen ablösen und mit den Eltern nie eine erwachsene Beziehung formen konnten, haben sie Mühe, die Eltern intensiv zu begleiten, wenn sie alt werden. Oder als pflegebedürftiger Mensch haben wir vielleicht die Tendenz, unsere Kinder zu schonen, ihnen nicht alles zumuten zu wollen. Freunden gegenüber können wir uns dann offener äußern. Gerade Lebensfreundschaften sind in späten Lebensphasen ein großes Geschenk. Und doch geht es auch darum, abschiedlich zu leben. Je älter wir werden, desto mehr Abschiede kommen auf uns zu. Was man uns jedoch nicht nehmen kann, ist die Fähigkeit, uns auch jetzt noch mit neuen Menschen zu verbinden – mit neuen Altersgenossen und mit Betreuenden. Es ist deshalb wichtig, unsere Gemeinschaftsfähigkeit zu erweitern und zu vertiefen – auch im hohen Alter!

Alles bleibt im Fluss?

Ja, welches Thema wir auch ansprechen – es geht immer darum, uns weiterzuentwickeln, in neue Situationen hineinzuwachsen und neue Formen von Beziehungen zu wagen. Leben ist ein Gestaltungsprozess bis zum Ende. Auch das eigene Sterben ist nicht nur etwas, das über uns hereinbricht. Bis zum letzten Atemzug können wir noch Seiten oder Schichten von uns ins Leben bringen – und sei es nur für einen Augenblick! ▲

Dr. Irène Kummer

ist Literaturwissenschaftlerin, Psychotherapeutin und Autorin. Seit 1990 leitet sie das Ausbildungszentrum für Form und Wandlung in Zürich.



Ihr Buch „Wandlungen – Aufbruch in die Jahre 50 plus“ ist im Beltz Verlag erschienen.

Infektionen einfach vermeiden

Eine ASKLEPIOS-Ärztin hat ein präoperatives Waschset eingeführt, mit dessen Hilfe Patienten aktiv mitwirken können, das Infektionsrisiko in der Klinik zu minimieren



Keimfrei in den OP: Mit der Nutzung des antiseptischen Waschsets können Patienten dieses Ziel aktiv unterstützen

Infektionsschutz beginnt bereits zu Hause

Basierend auf dieser Grundannahme hat Dr. Elena Enderle, Assistenzärztin am Chirurgisch-Traumatologischen Zentrum an der ASKLEPIOS Klinik St. Georg, zu Beginn des Jahres ein antiseptisches Waschset in ihrer Abteilung eingeführt. „Viele Patienten haben Sorge, sich mit den sogenannten Krankenhauskeimen anzustecken“, berichtet Dr. Enderle. Dabei ist es so, dass mehr als 80 Prozent der Patienten, bei denen resistente Erreger festgestellt werden, diesen Keim selbst mit in die Klinik gebracht

haben. Das aseptische Waschset, welches Patienten am Morgen vor ihrer Operation zu Hause anwenden, kann dies verhindern.

Und so funktioniert's

„Natürlich unterstellen wir unseren Patienten nicht, dass sie sich nicht vernünftig waschen können, vielmehr geht es um die optimale Desinfektion im Kampf gegen Krankenhauskeime“, so Dr. Enderle. Das Set, welches den Patienten beim Vorgespräch überreicht wird, umfasst zehn mit einem Antiseptikum getränkte Waschlappen, eine Nasensalbe und eine Anleitung,

in welcher Reihenfolge man welche Körperteile am Morgen vor der OP reinigen sollte.

Der Erfolg spricht für sich

Seit das Waschset an die Patienten ausgegeben wird, konnte die Infektionsrate im Vergleich zum Vorjahr deutlich gesenkt werden. Dr. Enderle, die bei der Einführung des Waschsets von ihrem Leitenden Oberarzt Dr. Jürgen Madert unterstützt wurde, sieht noch einen weiteren positiven Effekt: „Es trägt dazu bei, dass die Patienten weniger Angst haben und sich besser aufgehoben fühlen.“ Das Waschset sei eine einfache Maßnahme zu mehr Patientensicherheit.



Dr. Elena Enderle

hat das Waschset am Chirurgisch-Traumatologischen Zentrum an der ASKLEPIOS Klinik St. Georg eingeführt



Ruhezone

Das Auge relaxt mit: So ähnlich wie dieser Zen-Garten sieht auch der von Japanfan Gustav Süsser aus



Fernöstlich entspannen im japanischen Zen-Garten

Ursprünglich bin ich Sportlehrer, aber seit 1983 in der Erwachsenenbildung tätig. 2004 habe ich die Leitung des berufsgruppenübergreifenden Bildungszentrums in Göttingen übernommen und das Krankenpflegezentrum aufgebaut. Später kam noch die Bildungsstätte für Fachkräfte für Psychiatrie hinzu. Da gibt es natürlich immer viel zu tun! Mein Tag beginnt um sechs Uhr. Zuerst gehe ich mit dem Hund raus, und um acht Uhr sitze ich in meinem Büro. Meine Arbeit ist sehr abwechslungsreich und bereitet mir großen Spaß. Gerade beschäftige ich mich mit der Produktion des neuen ASKLEPIOS-Gesundheitswegweisers, einer Broschüre mit Infos zu allen Fortbildungen für unsere Beschäftigten.

Um 17 Uhr mache ich Feierabend und tauche in fernöstliche Welten ein. Mit zwölf Jahren entdeckte ich Judo. Später wechselte ich zu Karate. Ich wur-

Gustav Süsser ist Leiter des Bildungszentrums am ASKLEPIOS Fachklinikum Göttingen – und ein großer Fan der japanischen Lebensart



Gustav Süsser (61)

leitet seit 2004 das Bildungszentrum am ASKLEPIOS Fachklinikum Göttingen. Außerdem ist er Präventionsbeauftragter der ASKLEPIOS Psychiatrie Niedersachsen GmbH. Gustav Süsser ist verheiratet und hat zwei erwachsene Söhne

de mehrfach Landesmeister und gehörte dem Nationalkader an. Nach dem Lehramtsstudium ging ich für ein halbes Jahr nach Japan. Dort habe ich gelernt, Konflikte des Alltags gelassen anzugehen und Ziele zu fokussieren. Außerdem Selbstbeherrschung, Respekt und Höflichkeit. Mein Wissen gebe ich auch weiter. Ich trainiere montags und mittwochs japanische Schwertkampfkunst.

Auf dem Dachboden meines Hauses habe ich ein Dojo, einen Trainingsraum, eingerichtet. Außerdem haben meine Frau und ich einen herrlichen japanischen Garten angelegt. Es gibt dort Bambus, Bergkiefern, Kieswege und Steinlaternen. Die Wochenenden bringe ich gern damit, meinen Garten zu pflegen. Das entspannt mich. Bald möchte ich mit meiner Frau wieder nach Japan reisen. Am liebsten zur „Goldenen Woche“, für die Kampfsportler aus der ganzen Welt zusammenkommen. ▲

Fotos: ASKLEPIOS (2), laif, iStockphoto

Licht für die Seele

Keine Chance dem Herbstblues: So kommen Sie gut durch die dunkle Jahreszeit

1. Raus mit Ihnen an die frische Luft!

Die als Glückshormone bekannten Stoffe Endorphin, Serotonin und Dopamin werden vermehrt vom Körper produziert, wenn wir uns bewegen. Dazu kommt: Wer sich auch im Herbst und Winter viel draußen aufhält, bekommt möglichst viel Sonnenlicht ab. Dieses wiederum benötigen wir, um das lebenswichtige Vitamin D zu bilden. Und während wir im Sommer die richtige Sonnendosis quasi nebenbei mitnehmen, müssen wir in den lichtarmen Jahreszeiten aktiv etwas dafür tun. Trotzdem mit dem Rad zur Arbeit fahren zum Beispiel, einen langen Sonntagsspaziergang machen oder mit dem Hund vom Nachbarn Gassi gehen. Hauptsache, Sie gehen raus.

2. Licht, Licht und noch mal Licht ...

Was wir im Volksmund Herbstblues oder Winterdepression nennen, bezeichnen Experten als SAD, eine saisonal abhängige Depression, was auf den Lichtmangel als Auslöser anspielt. So mancher hilft sich jetzt mit einer Tageslichtlampe für zu Hause. Dabei sollten Sie wissen: Selbst ein bedeckter Himmel ist heller als jede künstliche Lichtquelle.

3. Rücken Sie mal wieder Möbel. Richtig gelesen – und zwar möglichst dicht an die Fenster heran. Wer Sofa, Arbeitsplatz und Esstisch im hellsten Bereich der Wohnung platziert, bekommt bei seinen Alltagsverrichtungen möglichst viel Tageslicht ab. Das wiederum ist wichtig, um viel Vitamin D zu bilden, welches nachweislich das Depressionsrisiko senkt (siehe Punkt 1). Und noch ein Tipp, den Sie zu Hause umsetzen können: **Bauen Sie auf die Farbenlehre.** Leuchtende Rot-, Orange- und Gelbtöne wirken belebend und motivierend. Kann es einen besseren Grund geben, neue Sofakissen zu kaufen?

4. Achten Sie auf eine magnesiumreiche Ernährung.

Ein norwegisches Forscherteam hat anhand einer Studie herausgefunden, dass es einen Zusammenhang zwischen einem Magnesiummangel und depressiven Verstimmungen gibt. Wer aktiv vorbeugen möchte, achtet auf eine magnesiumreiche Ernährung. Der Mineralstoff steckt in hoher Konzentration zum Beispiel in Vollkornprodukten, Haferflocken, Bananen, Beerenobst, Nüssen, Bohnen und Erbsen. Also essen Sie sich happy!

5. Länger als zwei Wochen schlapp?

Sollten Sie sich über einen längeren Zeitraum antriebslos fühlen, scheuen Sie sich bitte nicht, Ihren Hausarzt aufzusuchen. Anhand eines Blutbildes kann der feststellen, ob Sie zum Beispiel unter einem Nährstoffmangel leiden – oder Sie bei dem Verdacht auf eine Depression an einen Fachmann überweisen. Je eher Sie sich Hilfe suchen, desto schneller wird es Ihnen wieder gut gehen.

„IN KRISEN SIND WIR FÜR SIE DA“

Dr. med. Ulf Künstler, 50, kennt sich mit Umbrüchen aus. Er wuchs in der ehemaligen DDR auf und erlebte die Wende als Medizinstudent. Heute ist er Chefarzt der Abteilung Psychiatrie und Psychotherapie im ASKLEPIOS Westklinikum Hamburg

Zu Beginn seiner Laufbahn als Arzt interessierte sich Dr. Ulf Künstler sehr viel mehr für die Knochen seiner Patienten als für ihre Seele. Er studierte Medizin an der Universität Leipzig. Zuvor hatte er als Hilfspfleger auf einer Unfallstation in einem großen Krankenhaus gearbeitet. Sein damaliges Berufsziel: Chirurg.

Doch eines Tages hörte der angehende Mediziner eine Psychatrievorlesung, die ihn tief beeindruckte und die die Weichen für seine Berufspläne neu stellen sollte: Der Sozialpsychiater und Direktor der Uniklinik Leipzig, Klaus Weise, brachte seinen Studenten in der Psychatrievorlesung eine ganzheitliche Sicht von Krankheit und Gesundheit nahe. „Weise beschrieb, wie das soziale Umfeld die Gesundheit stärken kann – oder auch gefährden“, erinnert sich Dr. Künstler und ergänzt: „Sein ganzheitlicher Denkansatz faszinierte mich. Er war ein absoluter Freidenker.“ Der Student verlagerte sein Interesse auf die Psychiatrie, verbrachte das praktische Jahr sowie seine Zeit als Arzt im Praktikum an der Klinik von Professor Weise.

Zeitgleich mit den letzten Jahren seiner Ausbildung brach in Deutschland ein neues Zeitalter an. Die Mauer fiel, die Grenzen waren offen. „Damit eröffneten sich auch für mich ganz neue Horizonte“, erzählt Dr. Künstler. Der junge Arzt nutzte die neuen Möglichkeiten und bereiste die deutschsprachige Welt der Medizin. Er arbeitete mehrere Jahre



Dr. Ulf Künstler im Garten des ASKLEPIOS Westklinikums Hamburg

in Bern als Oberarzt in der universitären Gemeindepsychiatrie und studierte zusätzlich in Salzburg Health Care Management. 2003 wurde er an einer sächsischen Klinik Chefarzt der Psychiatrie, 2010 Ärztlicher Direktor des Psychiatrischen Fachkrankenhauses in Bernburg. 2013 schließlich wechselte er als Chefarzt an die Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie im ASKLEPIOS Westklinikum Hamburg.

Dr. Ulf Künstler ist ein tatkräftiger Mann und ein Arzt, der sich überall schnell zurechtfindet und zielstrebig seinen Weg geht. Aber er ist auch ein nachdenklicher Mensch. Seine Zeit in der Schweiz erinnert Dr. Künstler beispielsweise auch als eine Zeit der Unsicherheit

und des Lernens: „In der Schweiz wurde mir bewusst, wie schnell die Grenzen des Verstehens erreicht sein können.“

Die Sprache ist für den Psychiater die Brücke zum Patienten. Und bereits die Tatsache, dass Dr. Künstler Hochdeutsch sprach und seine Patienten Schwyzerdütsch, entpuppte sich als große Barriere. Die Patienten verstanden ihn zwar, aber sie öffneten sich nicht von Herzen. „Ich lernte so schnell wie möglich Bärndütsch“, erzählt Dr. Künstler. Doch er musste erkennen, dass ihm auch mit der Sprachkenntnis viele Zusammenhänge im Leben der Patienten rätselhaft blieben, sein Gespür für Ursachen und Wirkung nicht immer passte. Der deutsche Arzt hatte einfach keine Erfahrungswerte, die ihn beispielsweise mit den Wurzeln für die seelische Not eines Bauern aus einem Schweizer Dorf verbanden. „Zu erfahren, wie schnell einen die Intuition verlässt, wenn der biografische Hintergrund ein sehr fremder ist, war spannend. Aber es hat mich auch sensibel gemacht und bewahrt mich heute vor vorschnellen Urteilen“, sagt Dr. Künstler.

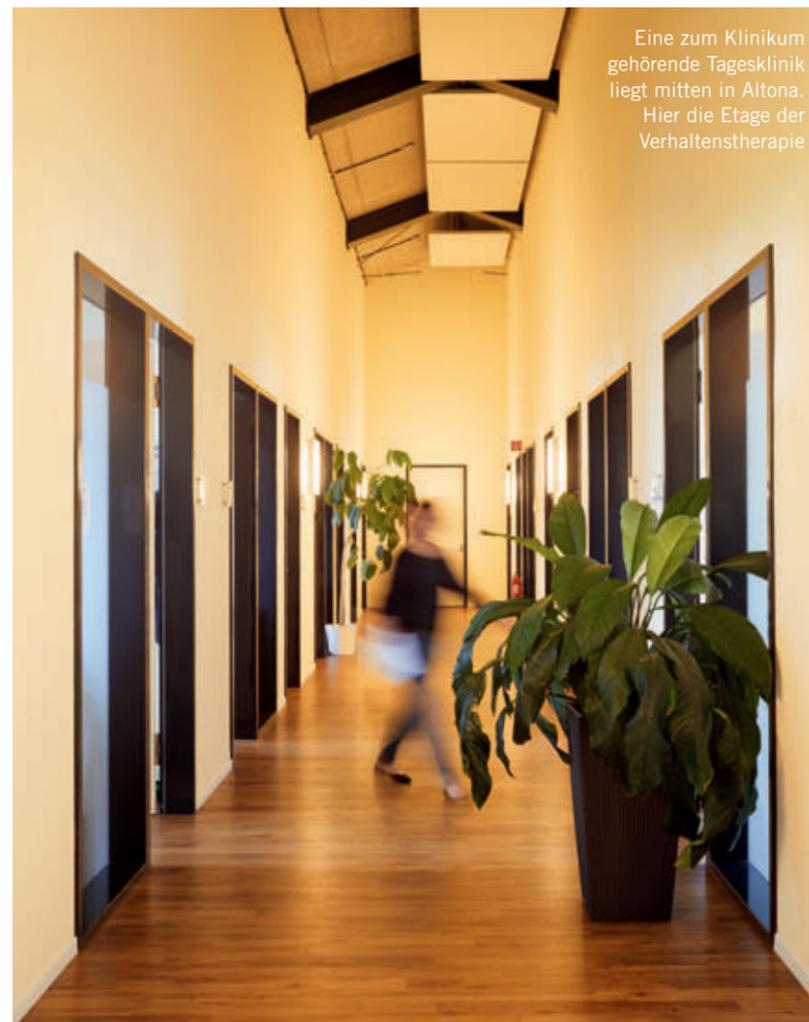
In dieser Zeit formte sich die innere Haltung des Arztes im Kontakt mit den Patienten, die ihn bis heute leitet. „Auch wenn wir bestimmte Störungen einfacher diagnostizieren können und mittlerweile eine Vielzahl von nachgewiesenen effektiven Behandlungsmethoden haben – für Leiden der Seele greifen einfache Diagnosen und Standardbehandlungen zu kurz.“ Man müsse als Arzt verstehen, dass letztlich der ►



Blumen und Licht: Auf eine freundliche Atmosphäre wird besonderer Wert gelegt



Auf dem Gelände des ASKLEPIOS Westklinikums in Hamburg-Rissen



Eine zum Klinikum gehörende Tagesklinik liegt mitten in Altona. Hier die Etage der Verhaltenstherapie



Blick in die Seele: Die Tonskulptur hat ein Patient geformt

Fotos: Enver Hirsch; Text: Carola Kleinschmidt



1



2



3



4



5

1, 4, 5
Kunsttherapie: Kreatives Tun bringt die Patienten in Kontakt mit sich selbst. Dabei entstehen ausdrucksstarke Arbeiten

2
Moment der Stille: Ruheraum in der Tagesklinik Altona

3
Miese Stimmung? Der Baum zeigt's und schweigt

Patient der Experte für sich selbst ist. Dr. Künstler ist überzeugt: „Eine moderne Psychiatrie muss dem Patienten auf Augenhöhe begegnen.“ Erst im Dialog zwischen dem Patienten und den behandelnden Ärzten und Therapeuten entsteht ein Bild davon, was genau los ist – und was dem Patienten dabei helfen könnte, sich wieder wohler zu fühlen und sein Leben zu meistern. Und im besten Fall wird durch Einbezug der Angehörigen daraus ein „Triolog“.

Als Chefarzt hat Dr. Künstler zu seinem Bedauern nicht mehr so intensiven Kontakt zu den Patienten wie früher. Dafür hat er die Möglichkeit, sein Verständnis von moderner Psychiatrie in eine Struktur umzusetzen. Dazu gehören beispiels-

weise intensive Fallbesprechungen im Team: „Der Arzt ist nicht immer derjenige, der den Patienten am besten kennt“, weiß Künstler. „Häufig ist es einer der Therapeuten, der viel mit dem Patienten arbeitet. Hierarchisches Denken hat hier keinen Platz.“

Auch die Vielfalt der therapeutischen Angebote ist eine Voraussetzung dafür, dass Patienten mit ganz unterschiedlichen Bedürfnissen das Richtige für sich finden. Viele Therapien zielen darauf ab, den Selbstwert und die Selbstwahrnehmung der Patienten zu verbessern. In anderen Therapien können Patienten lernen, ihren Alltag besser zu strukturieren oder ihre Erkrankung besser zu verstehen. So haben kreative Therapieangebote ihren festen Platz.

Wer durch die Klinik geht, trifft viele Menschen, die sich mit Pinsel und Farbe oder Ton beschäftigen. „Ziel dieses Arbeitens sind nicht schöne Bilder“, klärt die Kunsttherapeutin Monika von Ancken ein häufiges Vorurteil auf. „Vielmehr ermöglichen die kreativen Techniken den Patienten, mit sich und ihren Gefühlen in Kontakt zu kommen“, weiß von Ancken. Häufig können Patienten ihre Probleme mit Farbe und Pinsel, Kreide und Ton im wahrsten Sinne des Wortes anpacken und in eine Form bringen. „Auf einem Bild kann passieren, was in der Realität noch nicht ist“, so die Kunsttherapeutin. Nicht verwunderlich, dass kreatives Arbeiten einen großen Raum im Therapieplan einnimmt.

Ganz besonders interessieren sich die Behandler im ASKLEPIOS Westklinikum für die familiären und sozialen Beziehungen, in denen der Patient lebt. Denn sie können sowohl stützend als auch schwächend wirken. Das Ziel dabei: gemeinsam mit dem Patienten seine sozialen Beziehungen und sein soziales Umfeld so zu stärken, dass es den Patienten stützt und nicht zusätzlich belastet. Und mit „sozialem Umfeld“ meint Dr. Künstler nicht allein die Familie. So werden beispielsweise seit einiger Zeit ehemals Betroffene als Genesungsbegleiter für Menschen mit psychischen Problemen eingesetzt. „Diese Personen sind den Patienten ja oft viel näher als ein Arzt“, erklärt Künstler. Im Alltag können sie eine sehr gute Stütze, Ansprechpartner und Vertrauensperson sein.

Hier zeigt sich auch eine generelle Entwicklung in der Psychiatrie: Gerade bei Erkrankungen, die mit schweren psychosozialen Einschränkungen einhergehen, wie etwa Psychosen, etabliert sich die ambulante psychiatrische Behandlung immer stärker. Die Betroffenen werden vom Fachpersonal sogar zu Hause aufgesucht und im Krisenfall auch dort betreut.

Der große Vorteil: Die Menschen mit psychischen Problemen können so eigenständig wie möglich in ihrer gewohnten Umgebung leben, anstatt immer wieder zwischen Klinik und zu Hause zu wechseln.

Als Mensch, der in der Ex-DDR aufwuchs, hat Dr. Künstler selbst erlebt, wie es ist, wenn sich das soziale und politische Umfeld dramatisch ändert. Vielleicht war er deshalb der erste Psychiater in Hamburg, der dafür sorgte, dass auch Geflüchtete eine angemessene psychiatrische Grundversorgung bekommen.

Gemeinsam mit seiner Oberärztin Manoshi Pakrasi initiierte er eine psychiatrische Sprechstunde in der Zentralen Erstaufnahmeeinrichtung im Einzugsgebiet seiner Klinik. Einmal pro Woche ist seit Februar 2015 eine Fachärztin aus der Psychiatrie des ASKLEPIOS Westklinikums für vier Stunden in der Unterkunft für Geflüchtete. Verschiedene Dolmetscher begleiten die Sprechstunde. Etwa 15 Patienten und Patientinnen können sich Rat und Hilfe holen. Dr. Künstler ist es dabei wichtig zu betonen, dass

es bei diesem Aufschlag zur psychiatrischen Versorgung nicht darum geht, die Geflüchteten zu pathologisieren. „Die Menschen haben einfach sehr viel zu ver-



Natur trifft Kreativität: Im Gras versteckt sich eine Libelle

arbeiten. Die Flucht, den Verlust von Angehörigen, die Enge in den Unterkünften. Viele Probleme, mit denen die Menschen in die Sprechstunde kommen, machen keinen Klinikaufenthalt nötig. Aber sie können sich ohne Unterstützung zu einem Notfall entwickeln.“ Kliniken in anderen Hamburger Stadtteilen sind dem Vorbild inzwischen gefolgt und bieten in ihrem Sektor Sprechstunden für Geflüchtete an.

Wenn Dr. Künstler von diesen Erfolgen erzählt, spürt man, wie sehr ihn der Wunsch antreibt, dass eine Gesellschaft für *alle* Menschen einen Rahmen bieten sollte, in dem ein sinnerfülltes Leben möglich ist. Dabei ist sich der Vater von drei Kindern, der in seiner Freizeit in einem Jazztrio Klavier spielt, sehr klar darüber, dass man hierfür sowohl das Teamplay als auch die Improvisation beherrschen muss. ▲



Dr. med. Ulf Künstler

ist seit 2013 Chefarzt der Abteilung Psychiatrie und Psychotherapie am ASKLEPIOS Westklinikum in Hamburg und seit 2015 dessen stellvertretender Ärztlicher Direktor. Er ist verheiratet und hat drei Kinder

ASKLEPIOS Westklinikum Hamburg

Die Abteilung Psychiatrie und Psychotherapie bietet Hilfe bei allen Formen von psychischen Erkrankungen (Depressionen, Angststörungen, Psychosen, Persönlichkeitsstörungen, Demenzen, Suchterkrankungen etc.). Die Fachkräfte stehen Patienten in Notfällen zur Seite ebenso wie in der Nachsorge nach einer akuten Krankheitsphase. Der stationäre Bereich umfasst 135 Betten, dazu kommen drei Tageskliniken in den Hamburger Stadtteilen Rissen, Altona und Osdorf.

Fotos: Erner Hirsch



So bleibe ich gesund

Im Laufe des Lebens findet jeder für sich persönlich heraus, was ihm guttut – und worauf er getrost verzichten kann. Hier verraten Prominente, wie sie ihr inneres Gleichgewicht halten



Michy Reincke, Musiker
(aktuelles Album: „Sie haben den Falschen“)

Was hält Sie gesund?

Die Begegnungen mit liebevollen Menschen und weiten Landschaften. Und die Auseinandersetzung mit Kultur, die über einen geistigen und seelischen Nutzen verfügt. Durch diese Beschäftigungen entstehen Liebe, Erkenntnisreichtum und Glück in mir.

Und was macht Sie krank?

Ich glaube, dass die beste Ernährung nur wenig hilft, wenn durch eigene Entscheidungen ein Wettbewerb um substanzlose Dinge geführt wird, der nichts Nahrhaftes mehr für das Wesen eines Menschen bedeutet.

Jeanette Biedermann, Schauspielerin und Sängerin (Soundtrack „Conni & Co“)

Was hält Sie gesund?

Die Liebe, das Lachen, das Leben. Ganz wichtig ist der Zusammenhalt der Menschen, die mir am wichtigsten sind.

Und was macht Sie krank?

Hass, Krieg, Gewalt und Intoleranz.



Dora Heldt, Bestsellerautorin
(u. a. „Böse Leute“, dtv)

Was hält Sie gesund?

Genügend Auszeiten, bei denen ich nur in den Himmel und aufs Wasser starre, gute Laune. Und so oft es geht: mit Freunden auf den Tennisplatz oder in die Sauna gehen.

Und was macht Sie krank?

Schlechte Laune, schlechtes Benehmen und Menschen, die über alles schimpfen.



Detlef Soost, Choreograf und Fitnessexperte

Was hält Sie gesund?
Meine Kids, meine Frau und unsere gesunde Lebensweise.

Und was macht Sie krank?

Verkomplizierungen, Nahrung ohne vernünftige Nährstoffe und graues Wetter.

Und jetzt eine Runde Denksport

Stachel-tier	Klage-lied	Welt-macht (Abk.)	verschie-dener Ansicht, Meinung	Emp-fänger	nach-zeichnen, kopieren	würdigen, aus-zeichnen (ugs.)	Hafen-damm	schotti-scher Namens-teil	Zeit-messer
kräfti-gend, nahrhaft				Kurort; Gesund-heitsan-wendung		unpäss-lich, unwohl (ugs.)			Würde, Ansehen
Begeis-terung, Schwung		6	Abk. für Raster-elektronen-mikroskop		großer Zeitab-schnitt			3	
		Stadt in den Nieder-landen		Lauf-leine für Pferde	ukrain. Schwarz-meer-hafen	Kleid, Fest-kleid	Abkür-zung für Rhesus-faktor		
spanisch: Hurra!, Los!, Auf!	unan-genehm, behin-dernd	zum Verzehr geeignet	Himmels-richtung	schlech-te Ange-wohnheit			Unter-kante des Daches	unter-stützen, bei-stehen	
österrei-chische Haupt-stadt			Krank-heits-erreger		7	Handels-gut	eng-lischer Artikel		
				2		durch, mit (latei-nisch)		5	kleine Brücke
Gefäß z. Bewäs-tern von Pflanzen	Ab-schieds-gruß	griechi-scher Buch-stabe		Well-ness-bad			zu der Zeit, während		
jüdi-scher Gesetzes-lehrer			Geruch einer edlen Blume					1	
Gebirge auf Kreta		Tapfer-keit		Verbund dt. TV-Sender (Abk.)			weib-liches Märchen-wesen		
germa-nischer Wurf-spieß		4	1	2	3	4	5	6	7
							schmal; begrenzt		

Testen Sie Ihr Medizinwissen! Quiz in fünf Fragen: die Hand



- Aus wie vielen Knochen besteht die menschliche Hand?
A) 11
B) 27
C) 105
- Wie oft werden die Finger im Laufe eines Lebens etwa gebeugt und gestreckt?
A) um die 100.000 Mal
B) circa 3 Millionen Mal
C) etwa 25 Millionen Mal
- Welches Merkmal unterscheidet unsere Hand von der fast aller Tiere?
A) die fünf Finger
B) der besonders bewegliche Daumen
C) die großflächige Handinnenseite
- Das gezielte Zugreifen mit Daumen und Zeigefinger nennt man ...
A) ... Klammergriff
B) ... Speichengriff
C) ... Pinzettengriff
- Die meisten Leute sind Rechtshänder – wie hoch ist der Anteil an Linkshändern in etwa?
A) 10 bis 15 %
B) 30 bis 40 %
C) 1 bis 3 %

Die Lösung des Kreuzworträtsels lautet: Fahrrad, richtige Quiz-Antworten: 1. B), 2. C), 3. B), 4. C), 5. A)

Fotos: Franz Schepers, Rintinin Musik, David Cuenca, Ben Wolff

Standorte der Asklepios-Gruppe



facebook.com/asklepioskliniken



twitter.com/asklepiosgruppe



xing.com/companies/asklepiosklinikengmbh



kununu.com/de/asklepios-kliniken



youtube.com/user/AsklepiosKliniken