

Am Puls

IHR ASKLEPIOS MAGAZIN

FÜR SIE
zum
Mitnehmen

Gemeinsam stark gegen Brustkrebs

Beate Quint (links) ist bei Dr. Ursula Scholz, Chefärztin des Brustzentrums an der ASKLEPIOS Klinik Barmbek, in Behandlung

IMMUNSYSTEM

So kommen Sie fit durch die kalte Jahreszeit

ORTHOPÄDIE

Besuch bei Prof. Dr. Dr. Grifka im ASKLEPIOS Klinikum Bad Abbach

BLASE UND NIEREN

Funktionen verstehen, Entzündungen vorbeugen

PAUSEN MACHEN

Warum kleine Auszeiten so wichtig für Geist und Körper sind



Auf dem Gelände der ASKLEPIOS Klinik Nord – Ochsenzoll hat Außenanlagen-Leiter Klaus Emcke (unten) mehrere Insektenhotels aufstellen lassen

Ganz nah an der Natur

Umweltschutz bei ASKLEPIOS

„Das Außengelände einer Klinik ist ihre Visitenkarte“, findet Klaus Emcke.

Der Garten- und Landschaftsbaumeister verantwortet die Gestaltung und Bewirtschaftung der Außenanlagen von acht ASKLEPIOS Kliniken in Hamburg – von der Bepflanzung über Pflege- und Pflasterarbeiten bis hin zum Winterdienst. Mehr dazu berichtet er in diesem Heft auf Seite 14.



Fotos: ASKLEPIOS, Melina Mörsdorf

„
MIT UNSEREM
ALTHOLZ WIRD
IN DEN
THERAPIEGRUPPEN
GEBASTELT
“



Gemeinsam für Gesundheit



Dr. Bernard große Broermann

Sehr geehrte Patientinnen und Patienten,
liebe ASKLEPIOS-Besucher,

Verantwortung ist ein großes Wort. Sie zu haben bedeutet, stets und zu jeder Zeit genauestens zu wissen, was man tut, warum man es tut und wie man es tut.

Als einer der größten Klinikbetreiber Deutschlands ist es für uns selbstverständlich, Verantwortung zu übernehmen – in erster Linie natürlich für unsere Patienten und Mitarbeiter. Aber auch für unsere Umwelt: In allen ASKLEPIOS Kliniken und Einrichtungen legen wir größten Wert auf einen ressourcenschonenden Betrieb. Mit unserer „Green Hospital“-Initiative haben wir innovative Konzepte erarbeitet, um Ökologie und Ökonomie bestmöglich miteinander zu verbinden.

Auch 2017 werden wir diese Linie weiterverfolgen. Ich bin fest davon überzeugt, dass ein ganzheitlicher Ansatz der beste Weg ist, ein großes Unternehmen wie ASKLEPIOS in die Zukunft zu führen.

Apropos Zukunft: Ein neues Jahr bricht an, für das ich Ihnen viel Gesundheit wünsche und die nötige Energie, Ihre Pläne in die Tat umzusetzen. Und weil es so gut passt, möchte ich mit einem Zitat von Molière abschließen: „Wir sind nicht nur verantwortlich für das, was wir tun, sondern auch für das, was wir nicht tun.“ Ein Satz, der uns wieder zur Verantwortung zurückbringt, nämlich zu der uns selbst gegenüber.

Machen Sie es gut!
Ihr

Dr. Bernard große Broermann
Alleingesellschafter der ASKLEPIOS Kliniken GmbH

4 Aufnahme

Vorsicht vor Dr. Google, Motivation für Sportmuffel, Berufsporträt Hygienefachkraft, Reinigungssystem HYSYST®

6 OP-Bericht

Patientin trifft Behandlerin – ein Besuch am Brustzentrum der ASKLEPIOS Klinik Barmbek

10 Unterm Mikroskop

Interessante Tipps und Fakten rund um den Blasen-Nieren-Trakt

12 Sprechstunde

Sportwissenschaftler Professor Dr. Ingo Froböse über die Bedeutung von Pausen

14 Rund um Ihren Klinikaufenthalt

Natur- und Umweltschutz bei ASKLEPIOS: Wie in den Außengeländen auf Nachhaltigkeit gesetzt wird

15 Ruhezone

So entspannt Stefan Meiser, Klinikmanager und Geschäftsführer der ASKLEPIOS Klinik Am Kurpark Bad Schwartau

16 Rezeptfrei

Fit durch den Winter kommen

18 Besuchszeit

Im Porträt: Prof. Dr. Dr. Joachim Grifka und sein Team an der ASKLEPIOS Klinik und Poliklinik für Orthopädie Bad Abbach

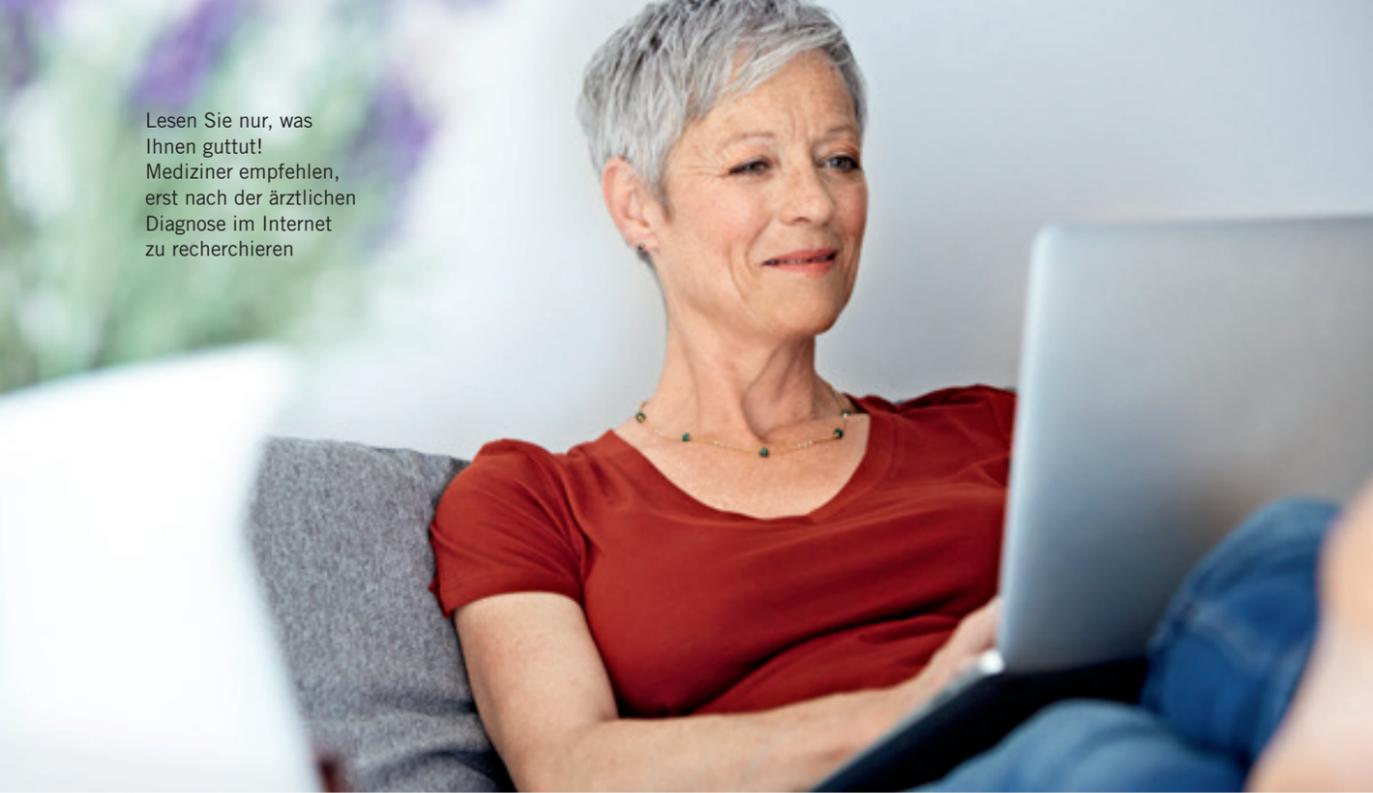
22 Nachgefragt

Prominente berichten, was sie gesund hält

23 Wartezeit

Rätsel, Medizin-Quiz

Lesen Sie nur, was Ihnen guttut! Mediziner empfehlen, erst nach der ärztlichen Diagnose im Internet zu recherchieren



Schon mal Dr. Google befragt? AUGEN AUF BEI DER ONLINE-RECHERCHE

Mittlerweile nutzen rund 80 Prozent der Deutschen regelmäßig das Internet. Tendenz steigend. Immer häufiger geht es dabei auch um medizinische Themen. Doch Vorsicht: Mediziner raten dringend davon ab, sich selbst eine Diagnose zu „ergoogeln“. So würde unnötig für Verunsicherung beim Patienten gesorgt. Von daher ist angeraten, zunächst die Diagnose durch den behandelnden Arzt abzuwarten und erst dann weitere Infos im Internet einzuholen. Prof. Rüdiger Heicappell, Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Klinik für Urologie am ASKLEPIOS Klinikum Uckermark: „Sich über eine Diagnose zu informieren ist generell nichts Schlechtes. Wichtig ist jedoch vor allem im Bereich der Medizin die richtige Art der Suche und die Kompetenz der

Informationsquelle.“ Soll heißen: Hinterfragen Sie alle Informationen kritisch, und prüfen Sie sorgsam, wer der Verfasser ist. Prof. Heicappell, der an seinem Klinikum Sonntagsvorlesungen zu diesem Thema hält: „Es haben sich im Laufe der Zeit zahlreiche seriöse Anbieter etabliert.“ Beim Check von Stiftung Warentest haben übrigens die Medizinportale *apotheken-umschau.de*, *netdoktor.de* und *vitanet.de* am besten abgeschnitten. Für umfassende und faktensichere Informationen zu verschiedenen medizinischen Themen empfehlen wir Ihnen den *Youtube-Kanal der ASKLEPIOS Kliniken*. Hier klären Ärzte ausführlich über Krankheitsbilder aus ihren Fachbereichen auf.

Auf dem Laufenden bleiben

Über unsere Social-Media-Kanäle können Sie sich jederzeit über **Neuigkeiten rund um ASKLEPIOS** informieren. Außerdem bieten wir Ihnen ein breites Spektrum an unabhängigen Informationen – und das in verschiedenen Sprachen. Wir freuen uns über Ihren (virtuellen) Besuch!

- [facebook.com/asklepioskliniken](https://www.facebook.com/asklepioskliniken)
- twitter.com/asklepiosgruppe
- [xing.com/companies/asklepiosklinikengmbh](https://www.xing.com/companies/asklepiosklinikengmbh)
- [kununu.com/de/asklepios-kliniken](https://www.kununu.com/de/asklepios-kliniken)
- [youtube.com/user/AsklepiosKliniken](https://www.youtube.com/user/AsklepiosKliniken)



Fotos: ASKLEPIOS, Fotolia, HYSYST®, iStockphoto



Keine Chance den Keimen

Als Patient oder Besucher unserer Hamburger Häuser haben Sie sie vermutlich schon entdeckt: die kleinen grünen Aufkleber mit dem blauen Kreuz. Diese Hygienekennzeichnungen zeigen an, dass Patientenzimmer und Bad systematisch desinfizierend gereinigt wurden. In enger Zusammenarbeit mit der ASKLEPIOS Facility Service Hamburg (AFSH) GmbH setzt ASKLEPIOS auf **das standardisierte Flächenreinigungs- und Desinfektionssystem** des Beratungsunternehmens **HYSYST®**. Standardisiert heißt, dass zum Beispiel die Kommunikation der erfolgten Reinigung sichergestellt ist. Patienten und Angehörige werden mit einer leicht verständlichen Broschüre über das System sowie die notwendigen Prozessschritte informiert. Einen Film über das Reinigungs- und Hygienesystem können Sie unter <http://bit.ly/Hysyt> sehen.

Bewegung im Alltag für Gesundheit im Alter



Eine aktuelle ASKLEPIOS-Studie belegt: Nur eine Minderheit der Bevölkerung betreibt regelmäßig Sport. Das ist bedauerlich, schließlich gilt Bewegung als eine der wichtigsten **Präventionsmaßnahmen für Gesundheit im Alter**. Dennoch: Lediglich 45 Prozent der unter 30-Jährigen treiben regelmäßig Sport, bei den über 60-Jährigen sind es nur ein knappes Viertel. **Also: Ein Grund mehr, die Neujahrsvorsätze 2017 in die Tat umzusetzen!**

Was macht eigentlich eine Hygienefachkraft?

Die Hygienefachkraft ist eine Pflegefachkraft mit mehrjähriger Berufserfahrung und zweijähriger Fachweiterbildung. Gemeinsam mit dem Krankenhaushygieniker arbeitet sie am Hygienemanagement eines Hauses und entwickelt es stetig weiter. Ziel der Krankenhaushygiene ist die Vermeidung von im Krankenhaus erworbenen Infektionen und somit die Sicherheit der Patienten. Die Aufgaben sind vielfältig und reichen von der statistischen Datenerfassung bis hin zu Abklatschuntersuchungen von Händen und Kitteln. Die wichtigste Aufgabe ist jedoch die Beratung und Schulung der Mitarbeiter in Hygienefragen.



Hygieneprofis: Ute Jürs (Koordination), Karin Becker, Aleksandra Skrbinske und Marc Friese (von links) von der Abteilung Krankenhaushygiene an der ASKLEPIOS Klinik Barmbek

IMPRESSUM

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

Objektleitung Anette Elwert, Dörte Janßen

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 im März 2017.



„Meine Ärztin gibt mir Kraft“

Beate Quint musste sich wegen Brustkrebs bereits mehrfach in ärztliche Behandlung begeben. Dr. Ursula Scholz, Chefärztin im Brustzentrum an der ASKLEPIOS Klinik Barmbek, begleitet sie durch die Therapie



Gemeinsam auf dem Weg der Genesung: Beate Quint (links) und ihre Ärztin Dr. Ursula Scholz

Wenn Beate Quint von ihrer Brustkrebserkrankung erzählt, muss sie weit ausholen, denn der Krebs holte die 53-jährige Friseurmeisterin leider öfter als einmal ein. Von Anfang an war Dr. Ursula Scholz die Ärztin an ihrer Seite – als Operateurin, Expertin für Therapie und Nachbehandlung, Ansprechpartnerin in Zeiten der Sorge.

Heute ist Beate Quint froh, dass sie die Entfernung des letzten Tumors gut überstanden hat. Sie nimmt Medikamente zur Antihormontherapie und geht regelmäßig zur Kontrolle in die Klinik. Seit Neuestem führt sie dieser Weg ins Brustzentrum der ASKLEPIOS Klinik Barmbek. Seit sechs Monaten leitet Dr. Ursula Scholz (50) das hier ansässige standortübergreifende Brustzentrum. Treffen sich die beiden Frauen, wird auch gelacht. Im Gespräch wird schnell klar: Wenn Empathie im Spiel ist, profitiert nicht nur die Patientin von der Unterstützung der Ärztin. Auch für die Medizinerin ist die Begegnung eine Inspiration.

Am Puls: Frau Quint, Sie kennen Frau Dr. Scholz schon einige Jahre ...

Beate Quint: Ja, ich hatte leider schon mehrfach mit Brustkrebs zu tun. Frau Dr. Scholz hat mich operiert und ist seitdem an meiner Seite. Sie ist eine Ärztin, die Mut macht. Das ist für mich das Wichtigste. Der letzte Befund vor knapp einem Jahr war ein Schock für mich. Das hätte ich ohne Frau Dr. Scholz nicht überstanden.

Dr. Ursula Scholz: Damals mussten wir leider feststellen, dass sich der Tumor doch wieder ausgebreitet hatte. Ich operierte Sie ein zweites Mal. Alles lief gut. Und jetzt sind Sie schon einige Monate wieder zu Hause. Das freut mich sehr.

Beate Quint: Und ich habe – toi, toi, toi – nicht vor, wieder stationär herzukommen.

Dr. Ursula Scholz: Ja, das hoffen wir beide.

Beate Quint: Ambulant komme ich aber gern her. Es ist ein gutes Gefühl zu wissen, dass Sie für mich da sind. Sie haben mir ja sogar Ihre private Telefonnummer gegeben. Ich könnte Sie immer anrufen, wenn etwas ist. Das mache ich natürlich

Fotos: Emmer Hirsch (3), Fotolia, iStockphoto; Text: Carola Kleinschmidt



Regelmäßige Vorsorge kann helfen, Brustkrebs frühzeitig zu entdecken

Freundliches Ambiente: verglaster Übergang im Brustzentrum an der ASKLEPIOS Klinik Barmbek



nicht. Aber allein zu wissen, dass ich es könnte, ist beruhigend.

Dr. Ursula Scholz: Sie sind für mich auch eine besondere Patientin. Die Erkrankung hatte Sie wirklich hart erwischt. Aber Sie haben nie den Mut verloren.

Am Puls: Nach einer Krebserkrankung geht die Behandlung weiter. Frau Quint, nehmen Sie derzeit Medikamente?

Beate Quint: Ich mache eine Antihormontherapie, bekomme alle drei Monate eine Depotspritze und nehme einmal am Tag ein Medikament, das die Funktion der Eierstöcke unterdrückt. Durch die Behandlung wird die Produktion weiblicher Hormone verhindert, und das hemmt das Wachstum von Krebszellen. Leider vertragen ich das Präparat nicht so gut. Meine Knochen schmerzen so sehr, dass es mir die Kraft raubt. Die Nebenwirkungen haben mich voll im Griff. Dabei würde ich das Antihormonpräparat gern mein Leben lang nehmen.

Dr. Ursula Scholz: Ja, das wäre bestimmt ratsam. Die lebenslange Gabe ist günstig und vorsorgend, vor allem, wenn die Patientin bereits einmal erlebt hat, dass der Krebs zurückkam.

Beate Quint: Ich bin froh, dass meine Heilpraktikerin mir hilft, die Nebenwirkungen im Zaum zu halten. So kann ich damit leben. Wenn es mir ganz schlecht geht, rufe ich sie an, und sie weiß, was mir hilft. Die Homöopathie hat mir bei der Wundheilung geholfen, bei den Hitzewallungen und auch bei den Knochenschmerzen.

Am Puls: Homöopathie? Stellen sich einer Medizinerin da nicht die Nackenhaare auf?

Dr. Ursula Scholz: Ich sehe das nicht dogmatisch. Ich als Ärztin tue das, was aus medizinischer Sicht richtig ist. Doch jede Patientin ist mündig und hat das Recht, sich zusätzliche Hilfe zu holen. Und in solch einer existenziell bedrohlichen Situation suchen viele Frauen Unterstützung in komplementären Behandlungen. Wenn wir im Gespräch bleiben, läuft das gut nebeneinander. Man muss natürlich darauf achten, dass die komplementären Heilmittel mit unserer Behandlung gut zusammenlaufen. Es ►



gibt zum Beispiel Mittel, welche die Wirksamkeit einer Chemotherapie abschwächen können. Das wäre kontraproduktiv. Ich muss also wissen, was die Patientin tut – und dann schauen wir gemeinsam, ob eine bestimmte komplementäre Behandlung besser wäre.

Beate Quint: Ich würde auch nie versuchen, die Erkrankung allein mit Homöopathie in den Griff zu kriegen. Aber sie lindert meine Beschwerden. Und wenn ich mich körperlich wohler fühle, geht auch die Angst zurück.

Am Puls: Frau Quint, Sie sprechen viel von Angst.

Beate Quint: Ja, man fürchtet sich davor, dass die Krankheit zurückkommt. Ich habe ja genau das auch schon erlebt. Die Antihormontherapie ist deshalb auch wichtig für meinen Kopf. Sie gibt mir Sicherheit, weil sie das Wachstum von Krebszellen nachweislich hemmt. Wenn ich das Präparat absetze, kommt sofort die Angst zurück. Das weiß ich schon. Als ich das erste Mal an Brustkrebs erkrankt war, wurde die Anithormontherapie nach einigen Jahren abgesetzt. Danach hatte ich ständig Angst.

Dr. Ursula Scholz: Das verstehe ich.

Beate Quint: Seit März habe ich Sitzungen bei einem Psychologen, denn diesmal hätte ich es nicht allein auf die Reihe gekriegt. Ich konnte nicht mehr schlafen, grübelte viel zu viel.

Dr. Ursula Scholz: Psychoonkologie ist zu 100 Prozent erforderlich. Während die Patientinnen stationär aufgenommen sind, gehört die psychologische Betreuung zur Behandlung. Wenn die Frauen jedoch die Klinik verlassen, müssen sie diese Unterstützung selbst organisieren. Wir geben Adressen von guten Therapeuten heraus, und die Krankenkasse übernimmt die Kosten. Doch man braucht natürlich Kraft, um aktiv zu werden. Frau Quint bringt diese Kraft, sich gut um sich selbst zu kümmern, immer wieder auf. Das bewundere ich an ihr.

Beate Quint: Der Psychotherapeut hilft mir, mit meinen Gefühlen und Ängsten



Am Modell einer weiblichen Brust üben Patientinnen, ihre Brust abzutasten

Mit Herz: Jede Patientin bekommt ein herzförmiges Kissen. Unter den Arm geklemmt, entlastet es die Brust nach einer onkologischen Operation



besser umzugehen. Es bringt ja nichts, den ganzen Tag zu grübeln und sich zu ängstigen. Schließlich ist die Operation geglückt. Ich kann mich wieder meinem Leben widmen. Und schauen, was ich mit meiner Zeit und meinen Kräften machen möchte. Der Psychotherapeut hat mir auch dabei geholfen, die nötigen klaren Entscheidungen für meine Zukunft zu treffen.

Am Puls: Wie hat der Krebs Ihr Leben verändert? Häufig hört man ja, dass Betroffene nach so einer Diagnose ihr Leben grundlegend umkrempeln.

Beate Quint: Oh nein! Ich muss immer schmunzeln, wenn ich das höre. Ich bin einfach nur konsequenter geworden. Ich höre mehr auf mich, wenn es um die Frage geht, womit ich meine Zeit verbringen möchte. Mancher Kontakt ist dadurch auch abgebrochen. Wenn jemand zum Beispiel nicht versteht, dass ich auch mal eine Verabredung absage, dann passt das nicht mehr zu mir. Wer mir nicht guttut, von dem habe ich mich getrennt. Ich habe genug mit mir zu tun.

Dr. Ursula Scholz: Dieser Mut zur Konsequenz ist etwas, was mich sehr mit Frau Quint verbindet. Sie ist eine sehr starke Person. Wenn man mit ihr zusammen ist, merkt man gar nicht unbedingt, was sie belastet. Aber sie selbst stellt sich diesen Fragen und handelt dann so, wie es für sie richtig ist. Da bin ich ähnlich. Ich lerne auch mit jedem Lebensjahr mehr, mich von Personen oder auch von Situationen abzugrenzen, die mir nicht guttun. Das ist nicht einfach, aber ich denke, es würde jedem guttun, diesen Schritt zu gehen.

Beate Quint: (lacht) Nett, dass Sie das sagen! Meine neue Klarheit führt in kleinen Schritten auch zu großen Veränderungen. Ich werde Ende des Jahres meinen Friseursalon aufgeben. Über die Jahre hat mich die Arbeit als selbstständige Friseurin ohne Angestellte an die Grenze gebracht. Man sieht es mir nicht an, aber ich brauche mehr Zeit für mich.



Sympathie: Im Brustzentrum begegnen Patientinnen und Ärzte sich auf Augenhöhe – ein ausgesprochenes Anliegen von Chefärztin Dr. Ursula Scholz (r.)

der – viel Erfahrung. Ich werde dich nicht mit Geschichten vollquatschen. Aber wenn du etwas wissen willst, frag.“ Ich finde es wichtig, Offenheit zu signalisieren.

Dr. Ursula Scholz: Vor allem, wenn eine Frau durch die Krebserkrankung die Brust verliert und diese wieder aufgebaut wird, ist das noch ein großes Tabu. Ich hoffe, dass unser neues Brustzentrum zu mehr Offenheit beitragen kann. Es ist an prominenter Stelle in der Klinik

Am Puls: Und was tun Sie, wenn Sie mehr Zeit haben?

Beate Quint: Als Erstes belege ich einen Goldschmiedekurs. Das will ich schon seit Jahren machen. Die künstlerische Arbeit mit Metall fasziniert mich. Und wer weiß, was sich daraus ergibt! Mehr Sport möchte ich auch machen. Ich liebe Pilates. Früher habe ich viermal pro Woche trainiert, das tat mir gut. Doch neben meinem Salon ist dafür keine Zeit.

Dr. Ursula Scholz: Ich finde Ihre Entscheidungen gut. Bei unseren letzten Begegnungen habe ich gedacht, dass alles ganz schön anstrengend ist ...

Beate Quint: Es ist natürlich auch schade. Und ich muss sagen, dass von meinen Kunden sehr viel Zuspruch kam, als ich so krank war.

Am Puls: Sie haben also kein Geheimnis aus Ihrer Erkrankung gemacht?

Beate Quint: Viele sind erstaunt, dass ich so offen darüber rede. Aber für mich heißt darüber zu reden auch, es zu verarbeiten. Ich finde es seltsam, dass es so ein großes Schweigen gibt. Da bin ich wochenlang krank, habe eine große Operation – und nur mein über 80-jähriger

Vater und exakt eine Freundin fragten, wie meine Brust nach der OP eigentlich aussieht. Ich würde als enge Freundin immer nachfragen.

Dr. Ursula Scholz: Ja, es gibt da noch Tabus, die es abzuschaffen gilt.

Beate Quint: Ich versuche selbst etwas dazu beizutragen. Als eine Freundin meines Lebensgefährten die Diagnose bekam, sagte ich ihr: „Ruf mich an, falls du etwas wissen möchtest. Ich habe – lei-

untergebracht, die Einrichtung ist komplett neu. Und wir wollen auch an die Öffentlichkeit gehen. Zum Beispiel mit der Fotoausstellung „Veränderungen“, die wir für 2017 planen. Eine Fotografin hat Frauen nach der Brustoperation fotografiert und sie nach ihren Erfahrungen gefragt.

Beate Quint: Ich bin gespannt, wie die Ausstellung ankommen wird. Alles, was das Tabu weiter auflöst, ist gut. ▲



Dr. Ursula Scholz

ist Fachärztin für Gynäkologie mit Spezialgebiet Onkologie. Seit Juli 2016 ist sie Chefärztin des standortübergreifenden Brustzentrums an der ASKLEPIOS Klinik Barmbek. Zuvor hatte sie eine Leitungsfunktion im Mammazentrum am Krankenhaus Jerusalem in Hamburg inne

Das standortübergreifende ASKLEPIOS Brustzentrum

Das Ziel: die bestmögliche Behandlung von Tumoren der weiblichen Brust. Die Abteilung umfasst zwei Oberärztinnen, zwei Brustschwestern, eine Klinikkoordinatorin und eine Tumordokumentarin. Im Hauptstandort an der ASKLEPIOS Klinik Barmbek werden alle operativen Eingriffe vorgenommen. Zugleich gibt es Sprechstunden sowie Vor- und Nachsorgeuntersuchungen in der ASKLEPIOS Klinik Nord – Heidberg und in der ASKLEPIOS Klinik Wandsbek. Patientinnen können so wohnortnah und mit bester Expertise behandelt werden.

Fotos: Emver Hirschi, Text: Carola Kleinschmidt

Alles fließt: Blase und Nieren

*Unser Blasen-Nieren-Trakt ist ein wahrer Alleskönner:
Hier werden giftige Stoffe aus dem Blut gefiltert,
die Nieren regulieren den Wasserhaushalt des Körpers
und produzieren wichtige Hormone*

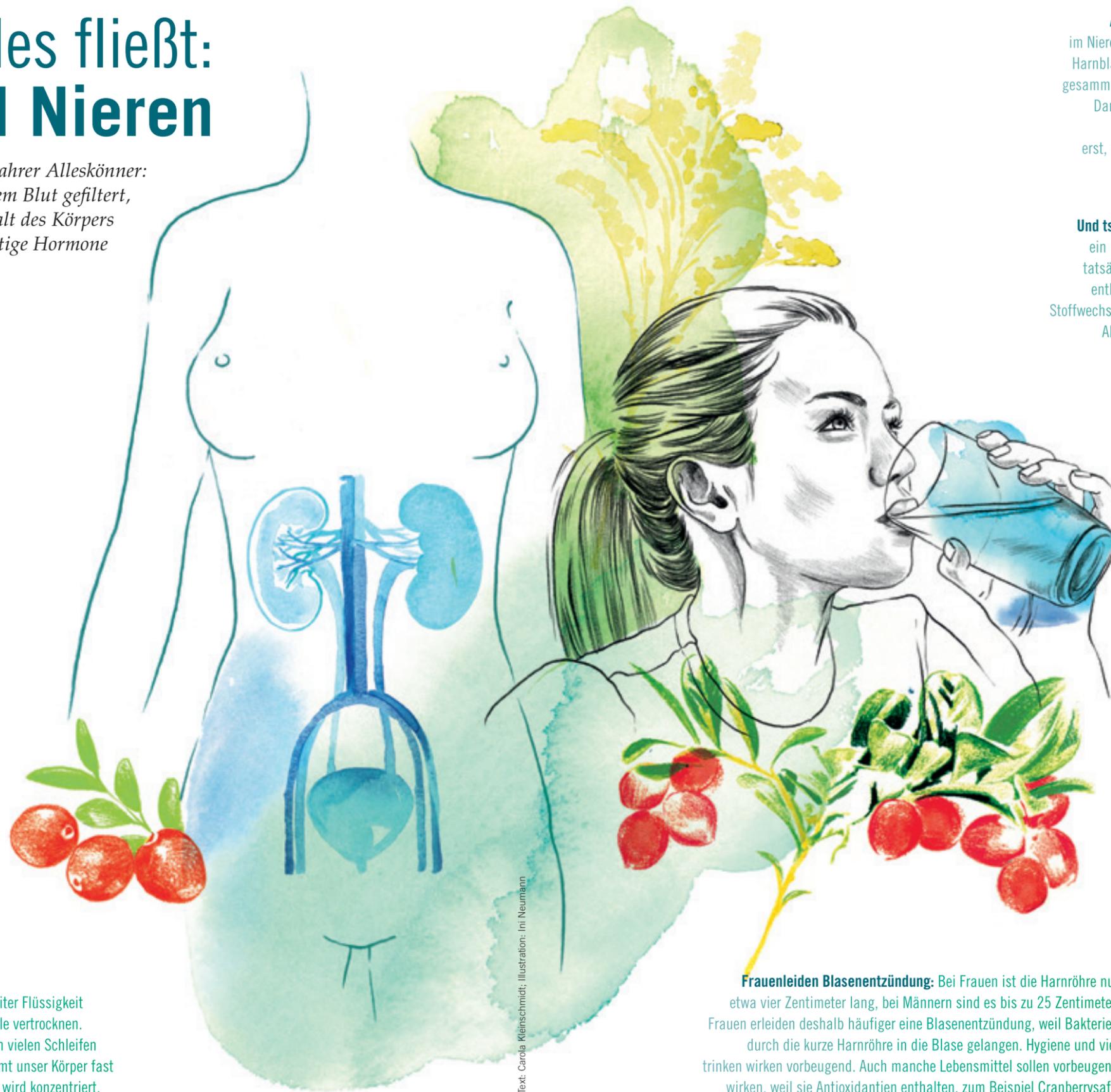
Nur als Paar: Jede Niere misst ungefähr zehn Zentimeter in der Länge und ist je etwa fünf Zentimeter breit und dick. Zarte 150 Gramm wiegt eine Niere im Schnitt. Wie zwei dicke Bohnen liegen sie rechts und links neben der Wirbelsäule auf der Höhe der unteren Rippen.

Unsere Nieren sind Höchstleister:

Täglich fließen etwa 1800 Liter Blut durch die Nierenrinde. Hier liegen kleine Blutgefäßknäuel, die Glomeruli. Diese funktionieren wie ein Filter. Ihre Gefäßwand lässt manche Stoffe wie Zucker, Harnstoff, Elektrolyte und Wasser durch. Blutzellen und Bluteiweiß ist der Durchtritt jedoch verwehrt.

Lebendiger Filter: Auf der anderen Seite der Glomeruli entsteht auf diese Weise der sogenannte Primärharn, der Salze, Nährstoffe, und Schlacken enthält, jedoch keine Blutzellen und kein Eiweiß. Er sammelt sich in den sogenannten Tubuli (Nierenkanälchen). Pro Tag entstehen etwa 180 Liter Primärharn.

Konzentration, bitte: Würden wir diese 180 Liter Flüssigkeit pro Tag ausscheiden, würden wir auf der Stelle vertrocknen. Deshalb fließt der Primärharn in den Tubuli in vielen Schleifen weiter durch die Nieren. Auf diesem Weg nimmt unser Körper fast die gesamte Flüssigkeit wieder auf. Der Harn wird konzentriert.



Text: Carola Klenschmidt; Illustration: Ini Neumann

Auf den Weg gebracht: Der Endharn sammelt sich im Nierenbecken. Von dort geht es im Harnleiter weiter zur Harnblase. Haben sich 250 Milliliter Urin in der Blase angesammelt, verspüren wir den Drang, zur Toilette zu gehen. Dank Harnblasenschließmuskel können wir aber auch länger anhalten. Unangenehm wird der Harndrang erst, wenn die Blase mit 350 bis 500 ml Urin gefüllt ist.

Und tschüss: Im Durchschnitt sind dies ein bis zwei Liter Urin pro Tag, die wir tatsächlich zur Toilette tragen. Im Urin enthalten sind viele Endprodukte des Stoffwechsels wie Kreatinin, Harnstoff sowie Abbauprodukte von Medikamenten.

Mehr als ein Filter: Unsere Nieren können allerdings noch mehr. Sie sind auch Produzenten für drei wichtige Hormone: Renin, das den Blutdruck reguliert, Erythropoetin (EPO), das für die Bildung der roten Blutkörperchen wichtig ist, und Vitamin D3, eine Hormonvorstufe, das für den Kalziumstoffwechsel und somit für den Knochenstoffwechsel wichtig ist.

Erkrankungen der Nieren

fallen in das Fachgebiet der Urologie und der Nephrologie. Die Nephrologie ist ein Teilgebiet der inneren Medizin, während die Urologie eine vornehmlich operative Disziplin ist.

Verschiedene Erkrankungen wie Infektionen der Nieren und der Harnwege oder auch Harn- und Nierensteine können Nieren und Blase schädigen.

Wer Schmerzen beim Wasserlassen hat, ständigen Harndrang verspürt oder Blut im Urin feststellt, sollte schnellstmöglich einen Arzt aufsuchen.

Auch bei Schmerzen im Unterleib, die mit starker Übelkeit einhergehen, kann ein Leiden im Bereich von Nieren und Blase die Ursache sein.

Frauenleiden Blasenentzündung: Bei Frauen ist die Harnröhre nur etwa vier Zentimeter lang, bei Männern sind es bis zu 25 Zentimeter. Frauen erleiden deshalb häufiger eine Blasenentzündung, weil Bakterien durch die kurze Harnröhre in die Blase gelangen. Hygiene und viel trinken wirken vorbeugend. Auch manche Lebensmittel sollen vorbeugend wirken, weil sie Antioxidantien enthalten, zum Beispiel Cranberrysaft.



Wie finde ich meine Balance?

Jeden Tag legen wir uns ins Zeug – und vergessen dabei häufig, dass Anstrengung und Erholung zusammengehören. Der Sportwissenschaftler Professor Ingo Froböse weiß, warum wir nur mit Pausen richtig gut sind

Es heißt, die Mittagspause sei vom Aussterben bedroht.

Das könnte man so sagen. Viele Menschen wissen gar nicht mehr, wie man eine Pause macht. Smartphone checken, E-Mails lesen, sich mit Kollegen abstimmen, ein Telefonat führen – all das wird heute selbstverständlich in der Pause erledigt. Aber dann ist es keine Pause mehr. Stattdessen bleibt man im Arbeitsprozess, die kognitive Beanspruchung geht weiter. Viele Menschen gehen davon aus, dass die Energie nebenbei und von selbst wiederkommt. Erholung ist aber ein Prozess, dem wir Aufmerksamkeit schenken, den wir planen müssen. Wir brauchen mehrmals am Tag Pausen, zwischendurch für einige Minuten, in der Mitte des Tages für mindestens 20 Minuten und eine längere Erholungsphase am Abend.

Dass Sportler sich ausruhen müssen, um leistungsfähig zu bleiben, leuchtet ein. Warum muten wir uns im Alltag zu, ununterbrochen aktiv zu sein?

Mit der Industrialisierung hat sich eine Denkweise verbreitet, dass Pausen Stillstand bedeuten. Und tatsächlich hat es früher einen Produktionsverlust bedeutet, wenn das Förderband stillstand. Die-

ses Denken haben wir fälschlicherweise auf die Dienstleistungsgesellschaft übertragen. Maschinen können ununterbrochen laufen, der Körper, das menschliche Organsystem, aber nicht. Das zu begreifen hat unsere Gesellschaft noch nicht geschafft. Wir müssen viel mehr Rücksicht nehmen auf unsere Biologie – und die ist weit entfernt davon, wie apparative, digitale oder mechanische Konstrukte zu funktionieren.

Was genau passiert mit uns, wenn wir pausieren?

Schaue ich von außen auf eine Person, die sich erholt, dann nehme ich tatsächlich Stillstand wahr. Denn dieser Mensch tut ja nichts Produktives. Er hat keine Ordner vor sich liegen, er bearbeitet nichts, er sitzt nicht am Rechner. Aber im menschlichen Organismus geschieht in diesem Augenblick ganz viel. Erst durch die Pause werden Regenerationsprozesse möglich. Beim Innehalten wird repariert, restauriert und renoviert.

Pausen sind also mehr als der Druck auf die Stopptaste?

Absolut. Im Körper laufen neben der rein körperlichen Regeneration ganz viele

aktive Prozesse ab. Unser Gehirn verarbeitet in scheinbar unproduktiven Phasen zuvor aufgenommene Informationen. Pausen versetzen uns in die Lage, Vergangenes zu verarbeiten und einen klareren Blick zu gewinnen auf das, was kommen soll. Folgt jedoch Belastung auf Belastung, können wir die Reize nicht mehr verarbeiten. Auf Dauer führt das zu erheblichen Leistungsabfällen. Wir stehen dann schon morgens unausgeschlafen auf. Diese Schwäche versuchen wir zu kompensieren, indem wir uns noch mehr anstrengen. Das ist ein Teufelskreis, den wir im Sport kennen: Beim Training ohne Pause geht das Gewebe kaputt, Knochen können brechen. Das nennt man Sportler-Burn-out.

Ist es auch entscheidend, was mich ermüdet hat?

Ja. Je höher und intensiver die Vorbelastung war, desto länger muss die Pause sein. Aber genauso wichtig ist es, sich anzuschauen, welches Organsystem belastet wurde. Die Muskulatur und unser Herz-Kreislauf-System können zum Beispiel relativ schnell regenerieren. Jemand, der sehr viel nachdenken oder sich extrem konzentrieren muss, braucht

hinterher mehr Zeit, um wieder leistungsfähig zu sein. Bei Fluglotsen etwa wird streng darauf geachtet, dass sie entsprechende Erholungsphasen einhalten.

Aber die meisten Menschen tun das nicht, sondern arbeiten durch.

Und damit setzen sie ihren natürlichen Leistungsrhythmus außer Kraft. Normalerweise ticken wir in Schwingungen, in Höhen und in Tiefen. Das ist unsere Biologie. Leistungssportler orientieren sich ganz selbstverständlich an diesem „Basic Rest Activity Cycle“, kurz BRAC, um erfolgreich zu sein.

Können Sie das genauer erklären?

Der Begriff stammt vom US-amerikanischen Schlafforscher Nathaniel Kleitman, der auch den REM-Schlaf entdeckt hat. BRAC beschreibt unseren biologischen Leistungsrhythmus am Tag. Diese Abläufe sind noch nicht so gut erforscht wie der Tag-Nacht-Rhythmus, dem wir unterliegen. Aber sehr viel weist darauf hin, dass wir tagsüber maximal 70 bis 90 Minuten lang auf Aktivität eingestellt sind. Danach folgt immer ein kleines Leistungstief von etwa 10 bis 20 Minuten. In diesen „energetischen Löchern“ sinkt unsere Leistungsfähigkeit kurz ab. Genau diese Zwischentiefs sind der richtige Zeitpunkt für eine kurze Pause.

Woran erkenne ich diesen Moment?

Ihr Körper sendet Ihnen Zeichen: Sie sind reizbarer. Laute Geräusche stören Sie. Ihre Konzentration lässt nach. Die Motivation schwindet.

Was tue ich, wenn ich das wahrnehme, aber eine Pause nicht möglich ist?

Wie bekomme ich trotzdem eine kleine Auszeit hin?

Am besten hilft dann aktive Muskelarbeit, genauer gesagt: Muskelkontraktion, insbesondere im Schulter- und Nacken-

„
Wer ohne Pause durcharbeitet, setzt seinen natürlichen Leistungsrhythmus außer Kraft

“

jede Zelle im Anschluss das Bedürfnis, sich wieder zu entspannen. Das geht selbst auf dem Schreibtischstuhl. Oder ich nutze den Weg ins Nachbarbüro für eine kurze Belastung des Organismus. Zum Beispiel indem ich im Treppenhaus drei, vier Etagen hochsprinte, kurz pausiere und noch mal einen weiteren Reiz nachsetze. Das hilft, den Geist freizumachen, die intensive Atmung versorgt die Zellen und das Gehirn mit viel Sauerstoff. Und der Organismus hat sofort das Bedürfnis zu regenerieren.

Abends aufs Sofa – wahrscheinlich keine so gute Idee?

Klar, nach der Arbeit lockt die Bequemlichkeit. Aktiv regeneriert unser Körper jedoch schneller, intensiver und nachhaltiger. Ein Spaziergang um den Block, eine kleine Radtour, ein bisschen Gartenarbeit – all das ist viel erholsamer als ein TV-Abend. Aktive Muskeln bauen Stresshormone ab, fördern die Durchblutung und lösen so körperliche und seelische Anspannungen.

Und wir schlafen besser ein.

Genau. Körperliche Anstrengung sorgt für angenehme Müdigkeit. Das ist ganz wichtig. Schlaf ist schließlich die Pause aller Pausen. Der Tiefschlaf ist die Hochphase für Um- und Aufbau im Körper.

Gibt es bestimmte Alters- und Berufsgruppen, die besonders rastlos sind?

Leider ergreift es immer mehr Menschen. Durch die Flexibilisierung der Arbeitswelt ist die Trennung von Arbeit und Freizeit fast komplett verschwunden. Es gibt kaum noch Berufe, in denen nicht zu Hause und in den Abendstunden gearbeitet wird. Die Vernetzung zwischen dem privaten Erleben und der Arbeit ist heute für viele Menschen ganz selbstverständlich.

bereich. Das erfrischt total. Denn nachdem die Muskeln kurzfristig maximal angespannt wurden, hat

Helfen Pausen da wirklich? Müssten wir nicht eher die Belastung reduzieren?

Das klingt vielleicht provokativ. Aber ich bin überzeugt, dass wir in unserer Gesellschaft kein Belastungsproblem haben, sondern ein Entlastungs- und Regenerationsproblem. Unser Körper, unsere Psyche sind dafür gemacht, Anstrengungen und Herausforderungen zu meistern. Wir können das gut aushalten – aber immer nur dann, wenn darauf Ruhe- und Erholungsphasen folgen. Aus meiner Sicht haben wir den Fokus in den vergangenen Jahren in die falsche Richtung gelenkt, nämlich darauf, Belastungen zu reduzieren und zu modifizieren. Dabei ist es viel wichtiger, für mehr Ruhezeiten zu sorgen. Ohne Pause geht gar nichts.

Der gute Vorsatz zum Jahresbeginn sollte also am besten lauten: Einfach mal nichts tun?

Nein, das nun auch wieder nicht. Es ist gut, Pläne für die Zukunft zu schmieden. Völlige Inaktivität bedeutet gerade für den Körper großen Stress. Aber wir sollten im Blick haben, dass wir erst durch Pausen richtig gut werden. Der beste Vorsatz für das neue Jahr wäre, stets den harmonischen Wechsel von Be- und Entlastung anzustreben. Wenn ich hier den richtigen Beat finde, schaffe ich auch, was ich mir vorgenommen habe. ▲

Ingo Froböse

ist Professor für Prävention und Rehabilitation an der Deutschen Sporthochschule in Köln. Seine Lehr- und Forschungsgebiete sind die Gesundheitsförderung und die Sporttherapie. Er ist wissenschaftlicher Berater von



verschiedenen gesetzlichen Krankenkassen. Sein neuestes Buch „Power durch Pause“ ist im September 2016 bei Gräfe und Unzer erschienen.

Alles so schön grün hier!

Hätten Sie gedacht, dass bei ASKLEPIOS ein Uhu auf Mäusejagd geht? Dass es Bienenstöcke gibt? Und dass der Winterdienst oft schon vor Ort ist, bevor es zu schneien beginnt? Ein Besuch bei **Klaus Emcke**, Leiter Außenanlagen

Tulpen, Narzissen, Hornveilchen, Stiefmütterchen – im Sommer bringen wir richtig Farbe in die Außenanlagen.“ Klaus Emckes Augen leuchten, wenn er von seiner Arbeit erzählt. Der 59-jährige Garten- und Landschaftsbaumeister ist in den Hamburger ASKLEPIOS Kliniken für die Pflege und Bewirtschaftung der Außengelände zuständig: acht Gelände, die er und sein 33-köpfiges Team, darunter acht Azubis, in Schuss halten. Auch, damit alles hübsch bunt ist. **Ein weiterer wichtiger Aspekt ist natürlich die Verkehrssicherheit.** „Im Winter herrscht hier Hochbetrieb“, berichtet Emcke. „Wir haben einen Wetterdienst abonniert. So wissen wir genau, wann es wo schneien wird. Dann ist oft schon jemand vor Ort, bevor es losgeht.“ Das ist vor allem für die zentralen Notaufnahmen und Hub-schrauberlandeplätze wichtig. Die Maschinen benötigen einen rutschsicheren Untergrund. „Dafür tragen wir biologische Lauge auf.“

Das „biologisch“ ist Emcke besonders wichtig. Die Schonung von Ressourcen und das Arbeiten im Einklang mit der

Natur sind für ihn Ehrensache: „**Wir setzen keine Chemie ein. Es gibt kaum Abfälle, alles wird wiederverwertet.**“ Anfallende Gartenabfälle wie Rasenschnitt zum Beispiel. Dieser wird in eine nahe gelegene Kompostanlage gebracht. Oder das anfallende Totholz: Die Bäume werden zersägt und bekommen ein zweites Leben geschenkt, indem sie in psychiatrischen Therapiegruppen zu Weihnachtsdekoration oder Vogelnistkästen verarbeitet werden. Die wiederum werden in den Außenanlagen aufgestellt und von den Patienten mit Futter gefüllt. Kein Wunder, dass die Artenvielfalt überraschend groß ist.

Das fällt vor allem auf dem Gelände der ASKLEPIOS Klinik Nord – Ochsenzoll am nördlichen Stadtrand von Hamburg auf, wo Emcke sein Büro hat und wo auch die Maschinen- und Werkhalle der Gärtner steht. Wieder leuchten seine Augen: „Es gibt Meisen, Drosseln, Schwarzspechte, Grünspechte... Nur Tauben werden Sie kaum finden. Die erledigt unser Uhu.“ Tatsächlich: Im Frühjahr 2016 hat sich ein Uhu auf dem Gelände niedergelassen. Ein Raubvogel, der

normalerweise nicht im Stadtgebiet lebt. Aber hier fühlt er sich pudelwohl. „Und er erspart uns jede Menge Arbeit, weil er fleißig auf die Jagd geht.“ Das tut der Uhu sicher auch, weil es hier so ruhig ist. Was er wiederum Emcke zu verdanken hat, der für sein Team eine kleine Fahrradflotte anschaffen ließ. Seitdem sind die Gärtner meist auf zwei Rädern unterwegs. Das spart jede Menge Treibstoff und schon die Anlage. Auch bei den Motorfahrzeugen, die im Einsatz sind, wird auf einen niedrigen Verbrauch Wert gelegt.

Neben vielerlei Zierpflanzen gibt es auf dem Klinikgelände übrigens auch Beerensträucher und Obstbäume. **Und dann sind da noch die 25 Bienenstöcke, die Emcke hat aufstellen lassen.** Nicht wegen des Honigs, „sondern weil die Bienen fleißig die Pflanzen bestäuben und so für mehr Fruchtansatz sorgen, was dann wieder mehr Futter für die Vögel bedeutet“.

Nur eine Sache, die ihm im Arbeitsalltag immer wieder begegnet, kann Klaus Emcke gar nicht leiden: Rasenparker. „Wir haben so wenig Natur in unseren Städten. Und die sollten wir alle respektieren.“ ▲

Klaus Emcke auf dem Außengelände der ASKLEPIOS Klinik Nord – Ochsenzoll. Hier ist es so grün, dass manchmal sogar Rehe vorbeischauen



Vom Glück, einfach mal abzutauchen

Stefan Meiser ist Klinikmanager und Geschäftsführer in Bad Schwartau. Wenn er nicht gerade Klavier spielt oder Marathon läuft, erholt er sich unter Wasser

Mein Wecker klingelt um sechs Uhr. Nach einem kurzen Morgenspaziergang mit dem Hund gibt es Frühstück, und um halb acht müssen meine Jungs (zehn, acht und fünf Jahre) los zur Schule und zum Kindergarten. Mein Arbeitstag beginnt um 7.45 Uhr. Neben der Leitung unserer Rehaklinik hat mich in den letzten Monaten noch etwas maßgeblich beschäftigt: Ich habe im September ein berufsbegleitendes MBA-Studium abgeschlossen. Das hatte zwei Jahre lang erheblichen Einfluss auf meine Feierabende und Wochenenden. Ich habe viel gelernt und bin nun aber froh, wieder mehr Zeit zu haben.

Mein Feierabend ist zu unterschiedlichen Zeiten. Aber mein Ausgleich kommt dennoch nicht zu kurz! Letztes Jahr haben einige Kollegen und ich uns für die Teamstaffeln beim Lübeck-Marathon angemeldet. Da habe ich zweimal in der Woche die Mittagszeit genutzt, um zu laufen und nach einer erfrischenden Dusche in die zweite Tageshälfte zu starten.

In meiner Freizeit koche ich und genieße die Zeit mit meinen Söhnen. Der Austausch mit meiner Frau, die die Klinik selbst aus langjähriger Erfahrung als Physiotherapeutin kennt, ist wichtig, damit ich ein Stück der Sorgen und Fragen des Tages teilen kann. Abends gehe ich gern spazieren und runde mit kreativen Gedanken mein Tagewerk ab. Mein Glückstipp: Zufriedenheit ist wichtig. Ich versuche mich frei davon zu machen, alle Aufgaben nur technisch korrekt abzuarbeiten, sondern setze Prioritäten.

Vor zwei Jahren habe ich begonnen, Klavier zu lernen. Das war eine besondere Inspiration, weil es ganz andere Be-

reiche meines Gehirns in Anspruch nimmt. Echte Entspannung bedeutet für mich, dass kein Wecker klingelt und keine Termine anstehen. Gerade waren wir im Urlaub auf Kreta, das war herrlich. Meine Frau und ich sind nämlich begeisterte Taucher. Unter Wasser kann ich wunderbar abschalten, weil es dort so schön ruhig ist und ich garantiere eine Zeitlang ungestört bin. ▲



Stefan Meiser (47)

arbeitet seit 1999 in der ASKLEPIOS Klinik Am Kurpark Bad Schwartau. Seit fünf Jahren ist Meiser, der außerdem ausgebildeter Physiotherapeut ist, Manager und seit 2016 Geschäftsführer der Klinik

Fit durch den Winter

Lassen Sie sich nicht von Minusgraden und trüben Tagen unterkriegen – mit diesen Tipps kommen Sie und Ihre Lieben gesund durch die dunkle Jahreszeit

1. Sauna – aber regelmäßig

Kaum etwas tut im Winter so gut wie ein ausgedehnter Saunabesuch. Einen nachweislich positiven Effekt auf das Immunsystem hat das extreme Schwitzen mit anschließendem Abkühlen jedoch nur, wenn es über einen längeren Zeitraum regelmäßig, zum Beispiel einmal wöchentlich, stattfindet. Nur dann können sich die Saunabesuche günstig auf die Thermoregulation des Körpers auswirken: Wenn es draußen kalt ist, haushaltet der Körper besser mit seinen Wärmekapazitäten und kühlt langsamer aus.

2. Werden Sie zum Frischluftfanatiker

Saubere Luft mit hohem Sauerstoffgehalt ist essenziell für unser Wohlbefinden. Gehen Sie mindestens zwei- bis dreimal pro Woche in möglichst naturnaher Umgebung spazieren, und atmen Sie dabei bewusst tief durch. Zu Hause sollten Sie auch bei Minusgraden täglich lüften, um die Luftfeuchtigkeit bei den empfohlenen 40 bis 60 Prozent zu halten. Zu trockene oder feuchte Luft reizt die Schleimhäute, was sie wiederum anfälliger für Infekte macht.

3. Bewegung nicht vergessen

Um einwandfrei zu funktionieren, benötigt unser Immunsystem täglich Stimulation, die wir ihm in Form von Bewegung geben können. Da wir uns im Winter naturgemäß etwas weniger bewegen als im Sommer, empfiehlt es sich, bewusst auf ein gesundes Mindestmaß an sportlicher Betätigung zu achten. Perfekt für die kalte Jahreszeit: moderates Schwimmen. Es ist ein sanftes Ganzkörpertraining, das sämtliche Muskelgruppen mobilisiert. Profitipp: Bei 26 Grad Wassertemperatur ist der Energieaustausch zwischen Körper und Umgebung übrigens optimal ausgeglichen, und wir verbrennen am meisten Kalorien.

4. Stress vermeiden ist Gold wert

Wenn wir uns seelisch schlecht fühlen, schüttet der Körper vermehrt das Stresshormon Kortisol aus, welches wiederum die Bildung von Immunzellen hemmt. Wer chronisch gestresst ist, wird sich früher oder später also auch körperlich angegriffen fühlen. Gerade im Winter gilt deshalb: Schalten Sie öfter mal einen Gang runter, und lassen Sie sich nicht aus der Ruhe bringen!

5. Zink- und Vitamin-C-Speicher aufgefüllt?

Eine ausgewogene Ernährung unterstützt die natürlichen Abwehrmechanismen des Immunsystems. Unseren Vitamin-C-Bedarf können wir jetzt hervorragend mit frischen Zitrusfrüchten decken. Wer sichergehen will, genug vom Spurenelement Zink aufzunehmen, welches für den (Immun-)Zellaufbau wichtig ist, greift zu Meeresfrüchten, Nüssen, Käse und rotem Fleisch.

Gesunde Knochen und Gelenke sind Lebensqualität

Die Medizin war schon immer sein Wunschberuf, Orthopädie ist seine Leidenschaft. Ein Besuch bei Prof. Dr. Dr. Joachim Grifka, Direktor der Klinik und Poliklinik für Orthopädie der Universität Regensburg am ASKLEPIOS Klinikum Bad Abbach

Adrian sitzt auf dem Krankenhausbett und ist sichtlich froh. Trotz der riesigen Narbe auf seinem Oberarm. Ein Tumor hatte den Oberarmknochen zerstört.

Prof. Joachim Grifka und sein Team ersetzten den gesamten Oberarmknochen von der Schulter bis zum Ellenbogen durch eine künstliche Prothese. „Nur zwölf Tage war ich hier“, erzählt der junge Schornsteinfeger. „Die Prothese sitzt gut, die Wunde ist gut verheilt, die Beweglichkeit ist optimal“, so Orthopäde Grifka. Zum Abschied fragt er noch kurz, was Adrian zu Hause als Erstes tun wird: „Gitarre spielen“, antwortet der 20-Jährige lachend.

Dass Grifka solch komplizierte Eingriffe mit seinem Team möglich machen kann, darauf ist er stolz. Dementsprechend kommen viele Patienten mit hoch komplizierten Beschwerden nach Bad Abbach. So wie Udo Greßmann. Ein Wirbelbruch, der nicht heilte, plagte den 72-Jährigen. „Als mein Hausarzt nicht mehr weiterwusste, überwies er mich zu Prof. Grifka“, erzählt Greßmann. „Wir stellten fest, dass ein zweiter Wirbel gebrochen war“, erläutert Grifka. „Und wir sahen, dass da noch etwas nicht stimmt.“ Weitere Untersuchungen zeigten, dass eine Infektion im Bereich der Wirbelsäule die eigentliche Ursache für die Wirbelbrüche war. Kein Arzt hatte sie entdeckt. Erst mit dieser exakten Diagnose konnte erfolgreich therapiert



Großer Eingriff, Miniarben: Nur acht kleine Einschnitte benötigte der Operateur für die Wirbelsäulen-OP von Udo Greßmann

werden. Die Experten behandelten die Infektion und versorgten die Wirbelsäule operativ.

„Sogar solch große Eingriffe können wir heute minimalinvasiv durchführen“, freut sich Prof. Grifka. Statt eines großen Schnittes benötigte der Operateur nur acht Minischnitte am Rücken des Patienten, um den Eingriff durchzuführen. Greßmann kam vor zehn Tagen in die Klinik – heute geht er auf eigenen Beinen und ohne ▶

Schmerzen wieder nach Hause. Auf solche Erfolge ist der Klinikchef stolz: „Das Reizvolle an der Orthopädie ist für mich, dass wir gezielt bei Erkrankungen der Knochen, Gelenke und Wirbelsäule helfen – und die Ergebnisse in aller Regel sehr gut kalkulieren können.“

Bereits als junger Mann wusste Joachim Grifka, dass er sich in seinem Berufsleben der Medizin widmen möchte. Er schrieb sich zunächst für ein Studium der Zahnmedizin ein. Aber: „Nach einem Semester dachte ich, dass es doch noch mehr geben muss als Zähne“, erzählt der gebürtige Krefelder. Er wechselte an der Universität Düsseldorf in das Fach Humanmedizin. Da ihn die Verbindung von Medizin mit Hightech

schon damals faszinierte, entschied er sich für die Fachrichtung Orthopädie: „In keiner anderen Fachrichtung gehen Medizin und Technik so sehr Hand in Hand.“

Im Jahr 2000 erhielt Prof. Grifka den Ruf der Universität Regensburg, die spätere Klinik für Orthopädie an der ASKLEPIOS Klinik Bad Abbach zur Uniklinik aufzubauen. Der Mann mit dem freundlichen Gesicht zögerte nicht. Mitsamt Frau und drei kleinen Kindern wechselte der Rheinländer in Richtung Regensburg. Heute finden Patienten aus dem gesamten ostbayerischen Raum in der Uniklinik orthopädische Maximalversorgung. Dafür sorgen

neben Prof. Dr. Dr. Grifka acht Oberärzte, 15 Assistenzärzte und ein großes Pflegeteam. „Durch unsere Expertise und exzellente Ausstattung können wir auch komplizierteste orthopädische Fälle versorgen“, sagt der Chefarzt.

Nicht selten erfinden die Mediziner in Bad Abbach sogar etwas Neues, um Patienten besser zu versorgen. Wer viele komplizierte orthopädische Behandlungen durchführt, sieht schließlich auch immer wieder die Grenzen der bisherigen medizinischen Möglichkeiten. Von diesem Erfindergeist profitierte beispielsweise Patientin Edeltraud Krauss. Die 75-Jährige hat schon seit Jahren ein künstliches Hüftgelenk. Doch seit einiger Zeit plagten sie

Schmerzen im Rücken. Eine radiologische Untersuchung zeigte, dass die Hüftprothese in Ordnung war. Aber woher stammten dann die Schmerzen?

In der Uniklinik stellten die Ärzte schnell fest, was das Problem war.

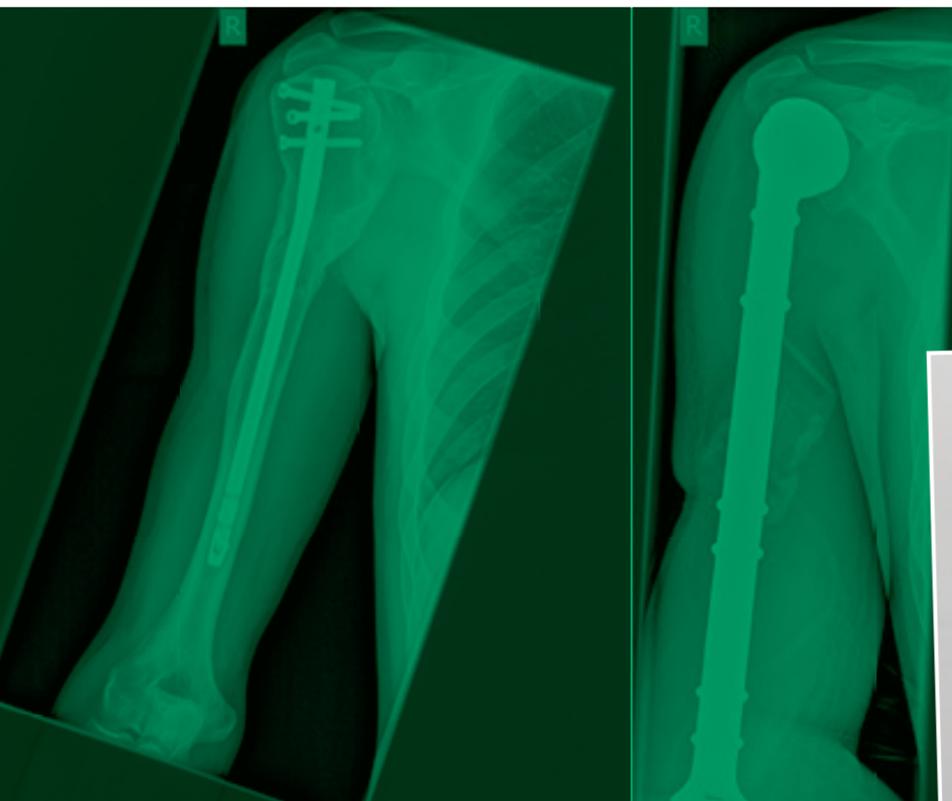
„Die Prothese war durch den Beckenknochen gebrochen und drückte auf Blase und andere Organe“, so Prof. Grifka. Vor nicht allzu langer Zeit konnten Mediziner bei solch einem Befund nur unzureichend helfen. Doch Krauss sitzt ganz munter im Besprechungsraum – für sie hatten die Ärzte eine innovative Lösung. „Wir haben in unserem Haus eine individuelle Beckenschalenprothese angewendet, die individuell angefertigt wird“, erklärt Grifka. Passgenau verschließt diese Prothese das Loch im Becken und bietet der Hüftprothese neuen, stabilen Halt. „Ich kann besser gehen als zuvor“, freut sich Patientin Krauss.

Weitere Entwicklungen, die Prof. Grifka ansah beziehungsweise maßgeblich prägte: eine Navigationstechnik für Operationen am Knie, die dafür sorgt, dass der Operateur ein Knie-Implantat millimetergenau platzieren kann. Für Schäden an Gelenkknorpeln, wie sie beispielsweise bei Sportverletzungen auftreten, nutzt Prof. Grifkas Team ein Verfahren, mit dem körpereigene Knorpelzellen an den geschädigten Ellenbogen oder das verletzte Sprunggelenk transplantiert werden können. Eine besondere Entwicklung des Abbacher Ärzteteams: eine spezielle orthopädische Schmerztherapie, bei der Schmerzmittel punktgenau an die Stelle injiziert werden, an der der Schmerz entsteht. So manche Wirbelsäulenoperation kann durch diese Therapie verhindert werden.

Auch eine spezielle Behandlung der Skoliose kommt von hier. Meist tritt die seitliche Verkrümmung der Wirbelsäule



Oberarzt PD Dr. Craiovan erläutert den Beckenteilersatz für die gelockerte Prothese. Das Röntgenbild zeigt die Ausmaße des Implantats



Bei einem Knochenbruch wegen eines bösartigen Tumors bei einem 20-jährigen Patienten (unten: OP-Narbe) war von unfallchirurgischer Seite zunächst ein innerer Knochennagel vorgebracht worden (linkes Bild). Prof. Dr. Dr. Grifka und sein Team ersetzen anschließend den kompletten Oberarmknochen einschließlich Ellenbogen- und Schultergelenk (rechtes Bild)



Fotos: Enver Hirsch, iStockphoto

in der Kindheit auf und kann sich zum extremen Haltungsschaden auswachsen. Ein speziell entwickeltes Korsett nutzt die Wachstumsentwicklung des Jugendlichen: Geführt vom Korsett, wächst die Wirbelsäule Stück für Stück wieder gerade. Prof. Grifka erklärt am Beispiel einer Fotoserie: „Nach einhalb Jahren hat sich die Körperhaltung maßgeblich gebessert. Eine aufwendige Operation entfällt.“

So viel Eingriff wie nötig, so wenig wie möglich, könnte man die Devise von Prof. Grifka umschreiben. Die Suche nach der Behandlung, die diesen Anspruch erfüllt, ist seine Mission. Sogar in Urlaubszeiten lässt ihn die Medizin nicht los: „Dann setze ich mich an den Schreibtisch und schreibe Bücher für Studenten und Patienten über orthopädische Themen. Das ist für mich Entspannung.“ ▲



Professor Dr. med. Dr. H.C. Joachim Grifka

ist seit dem Jahr 2000 Direktor der Klinik und Poliklinik für Orthopädie für die Universität Regensburg am ASKLEPIOS Klinikum Bad Abbach

Klinik und Poliklinik für Orthopädie für die Universität Regensburg am ASKLEPIOS Klinikum Bad Abbach

An der Uniklinik der Universität Regensburg werden pro Jahr mehr als 4000 stationäre sowie 17 400 ambulante Behandlungen durchgeführt. Die von Prof. Grifka geleitete Klinik gilt als eine der besten des Landes. Seit Jahren wird er vom Magazin „Focus“ als einer der deutschen Top-Mediziner Orthopädische Chirurgie ausgezeichnet.



Rhea Harder, Schauspielerin („Notruf Hafenkante“, ZDF)

Was hält Sie gesund?
 Lange Aufenthalte an der frischen Luft befreien den Geist von allem Überflüssigen, ich bekomme den Kopf frei, und die kleinste Zelle wird mit Sauerstoff versorgt. Eine kostenlose Frischzellenkur sozusagen!

Und was macht Sie krank?
 Schlechte Gedanken und Miesmuffel in meiner nächsten Umgebung. Diese schlechte Stimmung kann mir schnell aufs Gemüt schlagen. Wenn dann noch Lärm dazukommt, bin ich echt gestresst.

So bleibe ich gesund
 Im Laufe des Lebens findet jeder für sich heraus, welche Dinge ihm guttun – und worauf er getrost verzichten kann. Hier verraten Prominente, was sie tun, um ihr inneres Gleichgewicht zu halten



Johann von Bülow, Schauspieler („Mein Blind Date mit dem Leben“, ab 28. Januar 2017 im Kino)

Was hält Sie gesund?
 Viel Sport und eine ausgewogene Ernährung. Ich meide Fertiggerichte und versuche, möglichst viel selbst zu kochen.

Und was macht Sie krank?
 Zu leichte Kleidung bei zu kaltem Wetter. Außerdem Neid und Missgunst.



Eva Brenner, Innenarchitektin und Moderatorin („Zuhause im Glück – Unser Einzug in ein neues Leben“, RTL II)

Was hält Sie gesund?
 Dem Stress mit positiver Energie zu begegnen. Neben Laufen in der Natur habe ich Yoga für mich entdeckt. Das hilft mir sehr beim Aufladen und ist ein toller Ausgleich zu meiner Arbeit auf den Baustellen von „Zuhause im Glück – Unser Einzug in ein neues Leben“.

Und was macht Sie krank?
 Zu wenig Zeit an der frischen Luft! Gerade im Winter, wenn ich viel im Büro sitze, fehlen mir frische Luft und Tageslicht.

Fotos: Timmo Schreiber, Jörg Strehlau/RTL II, Steffi Henn

Und jetzt eine Runde Denksport

Fluss durch München	↓	Bewohner einer griech. Insel	US-Bürger (ugs.)	ein Mineral	↓	Zauberwesen; Zauberwurzel	↓	lange, flache Holzleiste	dt. Komponist (Werner)	↓	Spielleitung (Kunst, Medien)	Schmuckstein	↓	Geburtschmerz	↓
kleines Chirurgemesser	→								Infektionskrankheit	→					
Körperglied	→	1		Empfangnisverhütungsmittel		tauben großer Singvogel	→					Freund des Schönen		lodernde Flamme; Gerbrinde	
→								7	Registriermappe	→	Leberabsonderung				
Bezeichnung von 3 Bundesländern	Matsch, Schlamm		Gestaltung, Muster (engl.)	Abk. für Zentraler Omnibusbahnhof	Zukunfts-traum								amerik. Schauspieler (Tony)	5	Oper von Verdi
Arzt	→										Laubbaum, Ölbaumgewächs	→			
→	2				Baumteil		Spaß; Unfug			Frage-wort: Auf welche Art?		Eingang	→		
Stierkämpfer		antikes arab. Königreich	→			erfunden, falsch	→						3	chinesischer Kochtopf	
→				eingelegetes Hühnerprodukt	6						an-nähernd, ungefähr	→			
schwankend, unsicher		Stadt in Belgien	→			Mode-schöpfung	→								
ausführen, verrichten	→												Winter-sport-gerät	→	4

Testen Sie Ihr Medizinwissen: DAS OHR

1. Bereits bei einer dauerhaften Lärmbelastung von 85 Dezibel kann das Ohr Schaden nehmen. Welches dieser Geräusche ist deutlich lauter?

- A) Rasenmäher
- B) eine normal befahrene Straße
- C) Konzert eines Symphonieorchesters

2. Ein häufiges Ohrenleiden ist das Empfinden von Geräuschen ohne äußere Schallquelle. Wie nennt man dieses Phänomen?

- A) Müller-Syndrom
- B) Tinnitus
- C) Spunk

3. Welche dieser Behauptungen ist falsch?

- A) Die alten Griechen betrieben einen regelrechten Ohrenkult und stellten sich ihre Götter mit übergroßen Hörorganen vor
- B) Ein Ohrenabdruck kann in der Kriminalistik Straftäter überführen – ähnlich wie ein Fingerabdruck
- C) In Indien ist die Ohrenreinigung eine beliebte Dienstleistung auf öffentlichen Plätzen

4. Welchen dieser Teile gibt es am Ohr wirklich?

- A) Ionische Säule
- B) Eustachische Röhre
- C) Dorischer Tunnel



5. Das menschliche Ohr wächst das ganze Leben weiter. Um wie viel?

- A) etwa einen Millimeter pro Jahr
- B) etwa zwei Millimeter pro Jahr
- C) etwa 0,2 Millimeter pro Jahr

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

Standorte der Asklepios-Gruppe



facebook.com/asklepioskliniken



twitter.com/asklepiosgruppe



xing.com/companies/asklepiosklinikengmbh



kununu.com/de/asklepios-kliniken



youtube.com/user/AsklepiosKliniken