

Am Puls

IHR ASKLEPIOS MAGAZIN

FÜR SIE
zum
Mitnehmen



Prof. Dr. Jürgen Pohl (r.) und Prof. Dr. Gero Puhl setzen sich bei ASKLEPIOS für einen interdisziplinären Austausch in der Krebstherapie ein

„Diagnose Krebs? Wir möchten, dass Sie sich optimal versorgt fühlen“

KLINIK-HYGIENE

Keimfreiheit bei ASKLEPIOS: So funktioniert sie – und das können Sie tun

DIE LEBER

Ein Organ mit erstaunlichen Fähigkeiten – so funktioniert es

CHIRURGIE

Besuch bei Dr. Ulrich Karutz an der ASKLEPIOS Klinik Sächsische Schweiz

AUF DEN BAUCH HÖREN

Wie das Zusammenspiel von Darm und Gehirn unsere Gefühle beeinflusst



16



Dr. Bernard große Broermann

Gesund werden. Gesund bleiben

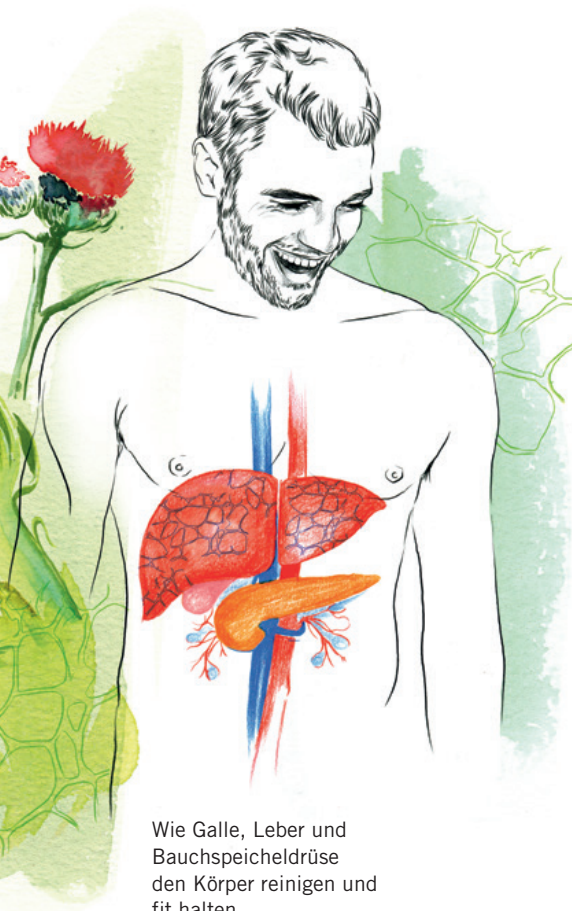
*Sehr geehrte Patientinnen und Patienten,
liebe ASKLEPIOS-Besucher,*

der Frühling ist die Zeit der Neuanfangs. Die Natur erwacht zu neuem Leben, überall sprießt, blüht und wächst es. Jetzt ist die Zeit, unsere im Laufe des Winters aufgebrauchten Energiereserven wieder aufzubauen. Dafür muss man nicht gleich in die Apotheke oder zum Arzt gehen: Mit Sonne, gesundem Essen und viel Bewegung an der frischen Luft können wir unseren Körper und unseren Geist stärken.

Wir bei ASKLEPIOS nennen das Prävention. Wir alle können aktiv dazu beitragen, unsere Anfälligkeit für Infektionen und Verletzungen auf ein Minimum zu reduzieren. Denn so gern wir Sie in unseren Häusern begrüßen: Natürlich wünschen wir Ihnen von ganzem Herzen, dass Sie gesund und fit sind. Auch wenn Sie gerade von einer Erkrankung genesen, können Sie viel dazu beitragen, Ihr Rückfallrisiko zu senken – unsere Ärzte und Pflegenden beraten Sie gern zu diesem Thema.

*Genießen Sie den Frühling!
Ihr*

*Dr. Bernard große Broermann
Alleingesellschafter der ASKLEPIOS Kliniken GmbH*



Wie Galle, Leber und Bauchspeicheldrüse den Körper reinigen und fit halten

4 Aufnahme

Klinikerweiterung auf Sylt, eine App für Krebspatienten, Berufsprofil Bildungskordinatorin

6 OP-Bericht

Patientin trifft Behandler – ein Besuch bei Dr. Ulrich Karutz, Chefarzt der Chirurgie an der ASKLEPIOS Klinik Sächsische Schweiz Sebnitz

10 Unterm Mikroskop

Wissenswertes rund um Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse

12 Sprechstunde

Gastroenterologe Emeran Mayer über die erstaunliche Interaktion von Darm und Gehirn

15 Ruhezone

So entspannt Dr. Matthias auf dem Brinke, Ärztlicher Direktor der ASKLEPIOS Kliniken Bad Wildungen

16 Rezeptfrei

Gesund in den Frühling starten: mit sanfter Entschlackung und Entgiftung

18 ASKLEPIOS intern

Hygienemanagement bei ASKLEPIOS: Strategien gegen die Ausbreitung multiresistenter Erreger

22 Prävention im Alltag

So halten Sie sich mit Radfahren gesund

23 Serie: Centers of Excellence

Neurologie und Gerontopsychiatrie am ASKLEPIOS Fachklinikum Stadtroda

24 Gesund genießen

Mit Küchenkräutern dem Körper etwas Gutes tun

26 Besuchszeit

Interdisziplinäres Behandeln auf Top-Niveau: das neue Tumorzentrum an den ASKLEPIOS Kliniken Hamburg

30 Nachgefragt

Prominente berichten, was sie gesund hält – und was sie krank macht

31 Wartezeit

Rätsel, Medizin-Quiz

Titel: Enver Hirsch; Fotos: Enver Hirsch (2), Fotolia, iStock, ASKLEPIOS; Illustration: Ini Neumann

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

Konzernbereichsleiter Unternehmenskommunikation & Marketing
Rune Hoffmann

Objektleitung
Anette Elwert, Dörte Janßen

Verlag
Torner Brand Media GmbH
Arndtstraße 16
22085 Hamburg
www.torner-brand-media.de

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
27. Juni 2017.

Gesund werden, wo andere Urlaub machen: Das Klima und die Pollenarmut auf Sylt eignen sich besonders für die Therapie von Atemwegs- und Tumorerkrankungen



Bald noch komfortabler: ASKLEPIOS Nordseeklinik Westerland

Ein klares Statement von ASKLEPIOS sowohl für die Akutversorgung von Einwohnern und Gästen als auch für die Mitarbeiter vor Ort: In diesem Jahr wird die ASKLEPIOS Nordseeklinik Westerland zwei neue Gebäude bekommen. Das „Strandhaus“ soll mit 34.000 Qua-

dratmeter Fläche über 71 Betten sowie mehrere Veranstaltungs- und Therapieräume verfügen. Das „Stadthaus“ bietet bezahlbaren Wohnraum für Mitarbeiter der Klinik. „Der Neubau wird die bestehende Rehabilitationsklinik ergänzen und höchsten Ansprüchen in Unter-

bringung und Betreuung von Rehabilitationspatienten gerecht werden“, so die Geschäftsführer der ASKLEPIOS Nordseeklinik Westerland, Juliane Wille und Dr. Ulrich Wenning. Die Klinik liegt **direkt am 38 Kilometer langen Weststrand von Sylt** und bietet unter anderem in den Bereichen Pneumologie, Onkologie und Dermatologie hochwertige Rehabilitation kombiniert mit den Vorzügen der Klimatherapie.



„movival“ – eine App, die Krebspatienten unterstützt

Medizinische Studien belegen: Regelmäßige Bewegung kann das **Krebsrückfallrisiko um bis zu 67 Prozent senken**. So empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) 75 Minuten intensive Bewegung wöchentlich. Auf dieser Basis hat der **ASKLEPIOS-Arzt PD Dr. Thomas Widmann** „movival“ entwickelt. Die App hilft Betroffenen, ein individuelles Bewegungsprogramm zusammenzustellen und anhand eines Punktesystems Ziele zu definieren und zu überwachen. Damit ist „movival“ die erste App, die sich direkt an Krebspatienten richtet. www.movival.com

Fotos: ASKLEPIOS, movival GmbH, Fotolia, iStock, privat

Wer ist eigentlich Asklepios?



In der griechischen Mythologie ist Asklepios (lateinisch: Aesculapius) der **Gott der Heilkunst**.

Als Waisenkind vom heilkundlichen Kentaur Cheiron aufgenommen und in der Heilkunst unterwiesen, wurde er von den alten Griechen als unvergleichlicher Meister der ärztlichen Heilkunst angesehen. Asklepios wird meist als bärtiger Mann dargestellt, der sich auf einen von einer Natter umschlungenen Stab stützt. Der sogenannte **Asklepiosstab gilt als Symbol der Heilkunde**. Laut Mythologie schiefen Kranke in einem außerhalb der Stadt gelegenen Tempel, in dem ihnen Asklepios im Traum erschien und Rezepte und Diäten mitteilte.

In mehr als **820**

Videos können Sie sich auf dem Youtube-Kanal von ASKLEPIOS über Erkrankungen und deren Behandlungsmöglichkeiten informieren. Außerdem erhalten Sie Expertentipps zum Thema Prävention und Gesundheitsvorsorge. [youtube.com/asklepioskliniken](https://www.youtube.com/asklepioskliniken)

Sie wollen's wissen?

Für Nichtmediziner sind Themen rund um den Körper oft schwer zu erfassen. In den öffentlichen (und kostenlosen) **Veranstaltungen der ASKLEPIOS Kliniken** bringen wir Sie auf den aktuellen Wissensstand – und zwar für alle verständlich und mit direkter Nachfragemöglichkeit. Ob „Hallux valgus – abwarten oder operieren?“, „Innovationen in der rekonstruktiven Gesichtschirurgie“ oder Kreißsaalführungen für werdende Eltern. Termine in Ihrer Nähe finden Sie unter www.asklepios.com („Veranstaltungen“).



Was macht eigentlich eine Bildungs-koordinatorin?

„Bei ASKLEPIOS arbeiten etwa 22.000 Pflegendе. Deren Aus-, Fort- und Weiterbildung muss koordiniert werden. Gemeinsam mit den **Bildungsverantwortlichen im Konzern** erarbeite ich Konzepte, wie wir es gewährleisten können, unseren **Fachkräftebestand dauerhaft auf einem Top-Niveau zu halten**.

Dafür arbeite ich mit den **ASKLEPIOS-Bildungszentren und -Pflegeschulen zusammen**. Ich glaube daran, dass **Bildung ein Motivator ist**. Unser Ziel ist es, **individuelle Biografien zu fördern und unseren Pflegenden die Möglichkeit zu geben, ihre Fähigkeiten auszubauen**.

Durch die hohe Zahl an Mitarbeitern verfügt ASKLEPIOS über eine **geballte Fachkompetenz**. Meine Aufgabe ist es, diese zu bündeln, daraus **Bildungsangebote zu erstellen und das Wissen allen zur Verfügung zu stellen**. Dieses Potenzial ist einer der **größten Vorteile einer Klinikgruppe**.“



Prof. Dr. Anke Fesenfeld ist als **Bildungs-koordinatorin Pflege** bei ASKLEPIOS für die Aus-, Fort- und Weiterbildung des **Pflege-personals** zuständig

ENDLICH SCHMERZFREI

Jahrelang litt Gabriele Marx an Bauchschmerzen und Verdauungsproblemen. Nichts half. Erst Dr. Ulrich Matthias Karutz, Chefarzt der Chirurgie an der ASKLEPIOS Klinik Sächsische Schweiz Sebnitz und Bauchexperte, kam dem Problem auf die Spur – und konnte helfen



Die ASKLEPIOS Klinik Sächsische Schweiz Sebnitz punktet mit einem interdisziplinären Bauchzentrum

Gabriele Marx (54) ist Lehrerin. Täglich steht sie mehrere Stunden vor ihrer Klasse und unterrichtet. Doch jahrelang quälten sie immer wieder fürchterliche Bauchschmerzen, die den Alltag zur Tortur machten. Sie ging von Arzt zu Arzt. Die Verdachtsdiagnosen der Ärzte wechselten. Reizdarm? Krebs? Funktionsstörungen in der Darmmuskulatur? Keine Behandlung half nachhaltig. Über zehn Jahre quälte sich Gabriele Marx mit ihren Beschwerden.

Erst Dr. Ulrich Matthias Karutz, Chefarzt der Chirurgie an der ASKLEPIOS Klinik Sächsische Schweiz Sebnitz, fand mit aufwendigen Untersuchungen heraus, dass tatsächlich ein großes Stück Darm am Ende des Verdauungsapparats seinen Dienst nicht ordentlich tat. Er entfernte den Bereich des Dickdarms operativ – und befreite Gabriele Marx damit von ihren Schmerzen. Sie sagt: „Mein Leben ist endlich wieder unbeschwert.“

Am Puls: Frau Marx, Sie hatten einige Mediziner um Hilfe gebeten, bevor Sie bei Herrn Dr. Karutz in Behandlung gingen.

Gabriele Marx: Ich hatte über zehn Jahre lang immer wieder Beschwerden mit meiner Verdauung. Natürlich bin ich zu meinem Hausarzt gegangen. Erst hieß es, ich hätte einen Reizdarm. Ich stellte meine Ernährung um, aber das half nicht. Ich ging zum Facharzt, aber der konnte mir auch nicht helfen. Über Umwege bin ich bei Herrn Dr. Karutz gelandet.

Am Puls: Hatte Frau Marx denn so ein kompliziertes Problem?

Dr. Karutz: Salopp ausgedrückt kann man sagen, ein Teil des Dickdarms von Frau Marx arbeitete nicht richtig. Statt den Nahrungsbrei weiterzutransportieren, stockte der Transport an dieser Stelle. Die Darmmuskeln arbeiteten dort einfach nicht. Das führt zu häufigen Verstopfungen – und wenn man auf Toilette muss, dann pressiert es derart, dass man wirklich rennen muss. Sehr unangenehm. Bei Frau Marx war es kompliziert, dass man diese Erkrankung eigentlich eher von Menschen kennt, die älter sind. Und es ist nicht leicht, den genauen Bereich herauszufinden, in dem das Passageproblem seinen Ursprung hat. Vielleicht wurde sie deshalb lange nicht korrekt diagnostiziert.

Gabriele Marx: Ein Arzt, bei dem ich vor Ihnen war, hat durchaus herausgefunden, dass die Ursache für meine Beschwerden dieses Stück Dickdarm ist, das nicht funktioniert. Ich wurde ja sogar operiert. Aber auch das hat nicht nachhaltig geholfen.

Dr. Karutz: In dieser Operation wurde wohl nicht genug oder nicht das richtige Stück Darm entfernt. Um wirklich helfen zu können, muss man relativ aufwendige Untersuchungen durchführen. Eine Darmspiegelung oder ein CT reichen nicht aus.

Gabriele Marx: Ich erinnere mich. Das war die Untersuchung, bei der ich sechs Tage lang jeden Tag eine Kapsel geschluckt habe. In den Kapseln waren kleine bunte Fremdkörper in Form von Kreisen, Ringen, Dreiecken. Auf dem CT konnten Sie nach sieben Tagen sehen, welche Fremdkörper immer noch in meinem Darm waren.

Dr. Karutz: Bei einer guten Darmfunktion werden die ungiftigen Fremdkörper im Großen und Ganzen ausgeschieden. Aber bei Ihnen hatten sich an bestimmten Stellen des Dickdarms die Teilchen aus allen sechs Tagen abgelagert. Da hatte sich also gar nichts weiterbewegt. An diesen Stellen arbeitete der Darm offensichtlich nicht richtig. Hier lag der Grund für Ihre Beschwerden.

Gabriele Marx: Dass die Untersuchung eher ungewöhnlich ist, habe ich daran gemerkt, dass ich keinen Radiologen im Umkreis fand, der sie durchführen konnte. Netterweise haben Sie es dann doch hier in der Klinik übernommen.

Dr. Karutz: Eigentlich wollten wir die Voruntersuchungen mit den bildgebenden Verfahren bei einem niedergelassenen Radiologen machen lassen. Mit diesen ►

Fotos: Erner Hirsch; Text: Carola Kleinschmidt



Die ehemalige Patientin Gabriele Marx war schon bei der ersten Begegnung mit Dr. Ulrich Matthias Karutz von seiner freundlichen Art eingenommen



1 Durchblick: Viel Glas sorgt dafür, dass die gesamte Klinik von Licht durchflutet ist

2 Offenheit: Wie spricht man über Darmgesundheit? Mit Leichtigkeit! Gabriele Marx und Dr. Karutz im Gespräch

3 Aufwendige Geräte: Jedes Instrument, das bei einer Darm-OP zum Einsatz kommt, wird nur einmal genutzt

4 Dr. Karutz im OP

5 Steril: Vor dem Gang in den OP-Saal wird entsprechende Arbeitsbekleidung angelegt

arbeiten wir eng zusammen und wollen ihnen ja nicht die Patienten abspenstig machen. Aber es ist auch ein großer Vorteil in der Klinik, dass wir im Ernstfall alles selbst machen können. Ich begleite den Patienten letztlich in allen Phasen. Von der Sprechstunde bis zur Operation. Als sich zeit- und wohnortnah kein niedergelassener Radiologe fand, der die Untersuchung machen konnte, haben wir es hier im Hause gemacht.

Gabriele Marx: Diese persönliche Betreuung fand ich sehr angenehm. Sie standen auch nach der Operation sofort an meinem Bett. Ich war kaum aufgewacht, da sagten Sie, dass alles gut gelaufen ist. Ich war wirklich erleichtert. Sie hatten mir ja vor der OP erklärt, dass es auch Komplikationen geben kann – bis hin zum künstlichen Darmausgang.

Dr. Karutz: Das war ja glücklicherweise nicht der Fall. Die Operation ist wirklich sehr gut verlaufen. Aber Sie haben schon recht. Die Risiken muss man benennen. Und ich halte es für wertvoll, wenn ich den Patienten selbst auf die Behandlung vorbereiten kann. Dazu gehört für mich auch, dass ich nach dem Eingriff, so rasch es geht, beim Patienten vorbeischaue. Wenn er noch zu müde ist, dann gehe ich später noch einmal hin. Aber emotional sickert durchaus durch, dass ich da war und alles gut ist,

auch wenn er oder sie von der Narkose noch schläfrig ist.

Gabriele Marx: Ich erinnere mich vor allem an das gute Gefühl. Kurz danach kam die Diätassistentin und hat mir erklärt, was ich essen kann. Gewundert habe ich mich allerdings, dass ich schon so schnell aufstehen sollte.

Dr. Karutz: Das empfinden viele ein wenig als Schikane. Aber das ist keine Quälerei, sondern die beste



Arzt mit Humor: Ein Postkartenmotiv erinnert Dr. Karutz daran, wie die OP aus Patientensicht wirkt

Vorsorge, um Lungenentzündungen oder Thrombosen zu vermeiden.

Gabriele Marx: Ich hatte zum Glück überhaupt keine Schmerzen. Das hat mich erstaunt. Denn nach meiner Blinddarmoperation vor einigen Jahren konnte ich vor Schmerzen drei Tage nicht aufstehen. Diesmal war der Eingriff viel größer, und ich hatte gar keine Probleme.

Dr. Karutz: Das ist uns sehr wichtig. Denn die Patienten sollen, so schnell es geht, wieder mobil werden. Mit Schmerzmitteln sorgen wir deshalb dafür, dass die Patienten nicht leiden und keine Schonhaltung einnehmen. Man muss das den Betroffenen allerdings genau erklären. Denn das Bauchgefühl sagt einem eher: „Bleib liegen, du bist krank, schone dich.“

Am Puls: Frau Marx, wie sind Sie eigentlich auf Dr. Karutz gestoßen? Sie sagten, dass Sie vorher bei einigen anderen Ärzten waren.

Gabriele Marx: Ich hatte in der Zeitung gelesen, dass Herr Dr. Karutz hier in der Klinik einen Vortrag über Darmerkrankungen hält. Da bin ich hingegangen. Ich suchte ja händelringend nach Hilfe. Bereits nach fünf Minuten seines Vortrags wusste ich, dass ich zu ihm Vertrauen fassen kann. Nach der Veranstaltung bin ich zu ihm gegangen, um ihn zu fragen, ob er bereit sei, eine Zweitmeinung zu meinem Darmproblem abzugeben.

Dr. Karutz: Wir haben hier eine spezielle proktologische Sprechstunde. Dahin habe ich Frau Marx gebeten. Ich finde es wichtig, dass Patienten mit diesem doch schwierigen Thema eine spezielle Sprechstunde haben. Man spricht ja nicht so ganz einfach darüber – und viele wissen auch nicht, dass es dafür ausgewiesene Spezialisten gibt.

Fotos: Erner Hirsch

Gabriele Marx: Wir haben gleich in der ersten Sprechstunde 45 Minuten geredet. Sie haben Fragen gestellt, die mir noch kein anderer Facharzt gestellt hatte. Sie fragten vor allem nach meinem Empfinden, nach meinen genauen Beschwerden und nicht nur rund um medizinische Fakten. Das fand ich sehr gut.

Dr. Karutz: Die Ursachen von Magen- und Darmproblemen sind sehr komplex. Es kann zum Beispiel auch sein, dass die Symptome wie Bauchschmerzen oder Blähungen ihre Ursache ganz woanders haben. Man braucht schon etwas Geschick. Und der Patient muss dem Arzt vertrauen, damit man erfährt, was man erfahren muss. Mein Anliegen war es auch, Ihren Beschwerden einen Namen zu geben und abzuschätzen, wie groß Ihr Leid ist. Danach richtet sich ja auch die Behandlung.

Gabriele Marx: Ich fand Ihr großes Interesse auf jeden Fall angenehm – und Sie fanden ja auch heraus, was mir helfen könnte. Wenn die Chemie zwischen uns nicht gestimmt hätte, wäre ich nach der Sprechstunde nicht wiedergekommen.

Am Puls: Was hat Herr Dr. Karutz getan, dass Sie so schnell Vertrauen fassten?

Gabriele Marx: Vor allem seine offene Sprache, dass er keine Fremdwörter benutzt und das Verschmitzte in seinem Gesicht haben es mir leicht gemacht. Es gibt ein paar Jungs in meiner Klasse, die

auch so etwas haben. Sie sind offen und ehrlich – und haben doch den Schalk im Nacken. Man muss sich manchmal weg-drehen, damit sie nicht sehen, dass man über ihren Witz doch lachen muss. Und dann muss man sie streng anschauen. Die Offenheit und den Humor, das spürt man beides auch bei Herrn Karutz.

Dr. Karutz: Vermutlich haben Sie gar nicht gemerkt, dass ich Sie in dem Gespräch auch ein wenig aus psychologischer Sicht getestet habe. Gerade im Bereich Bauch gibt es Patienten, die von Arzt zu Arzt springen, und hinter ihren Beschwerden steckt kein rein organisches Problem, sondern ein psychosomatisches. Dieses gilt es natürlich auch zu behandeln. Aber eben anders als ein körperliches Problem. Bei Ihnen war mir nach dem Gespräch relativ klar, was Sie quält und wie wir Ihnen helfen können. Die Operation ist jetzt ein Jahr her. Wie geht es Ihnen eigentlich?

Gabriele Marx: Gut. Ich erinnere mich noch an die Zeit im Februar. Vor der Operation sind wir beide noch in den Urlaub gefahren. Sie tauchen, ich Ski laufen. Für mich war der Eingriff ein großer Wendepunkt.

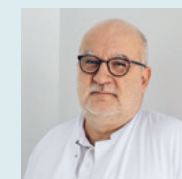
Am Puls: Weiß Ihr Umfeld, dass Ihnen ein Darmproblem Beschwerden bereitet hat?

Gabriele Marx: Ich bin damit immer offen umgegangen. Mein Kollegium wusste Bescheid. Ich bin ja einige Wochen aus-

gefallen. Nach der OP bin ich direkt zur Reha gefahren. Ich kann da nichts Peinliches daran finden. Zudem haben ja viele Menschen Beschwerden mit Magen und Darm. Meinen Schülern habe ich allerdings ganz schlicht gesagt, dass ich eine Bauchoperation hatte. Das war ausreichend.

Am Puls: Achten Sie heute noch besonders auf Ihre Darmgesundheit?

Gabriele Marx: Mein Darm und mein Bauch machen mir keinerlei Beschwerden mehr. Ich kann alles essen, außer Körner. Im letzten Urlaub hatte ich allerdings einmal Bauchkrämpfe. Aber da hatte ich einfach zu viel gegessen. ▲



Dr. Ulrich Matthias Karutz

ist seit 2014 Chefarzt der Chirurgie an der ASKLEPIOS Klinik Sächsische Schweiz Sebnitz und vom Bauchzentrum Sebnitz. Seine Spezialgebiete: Gefäßchirurgie, Bauchchirurgie, endokrine Chirurgie und Enddarmchirurgie. Karutz ist verheiratet und hat vier Töchter

Ohne geht gar nichts: Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse

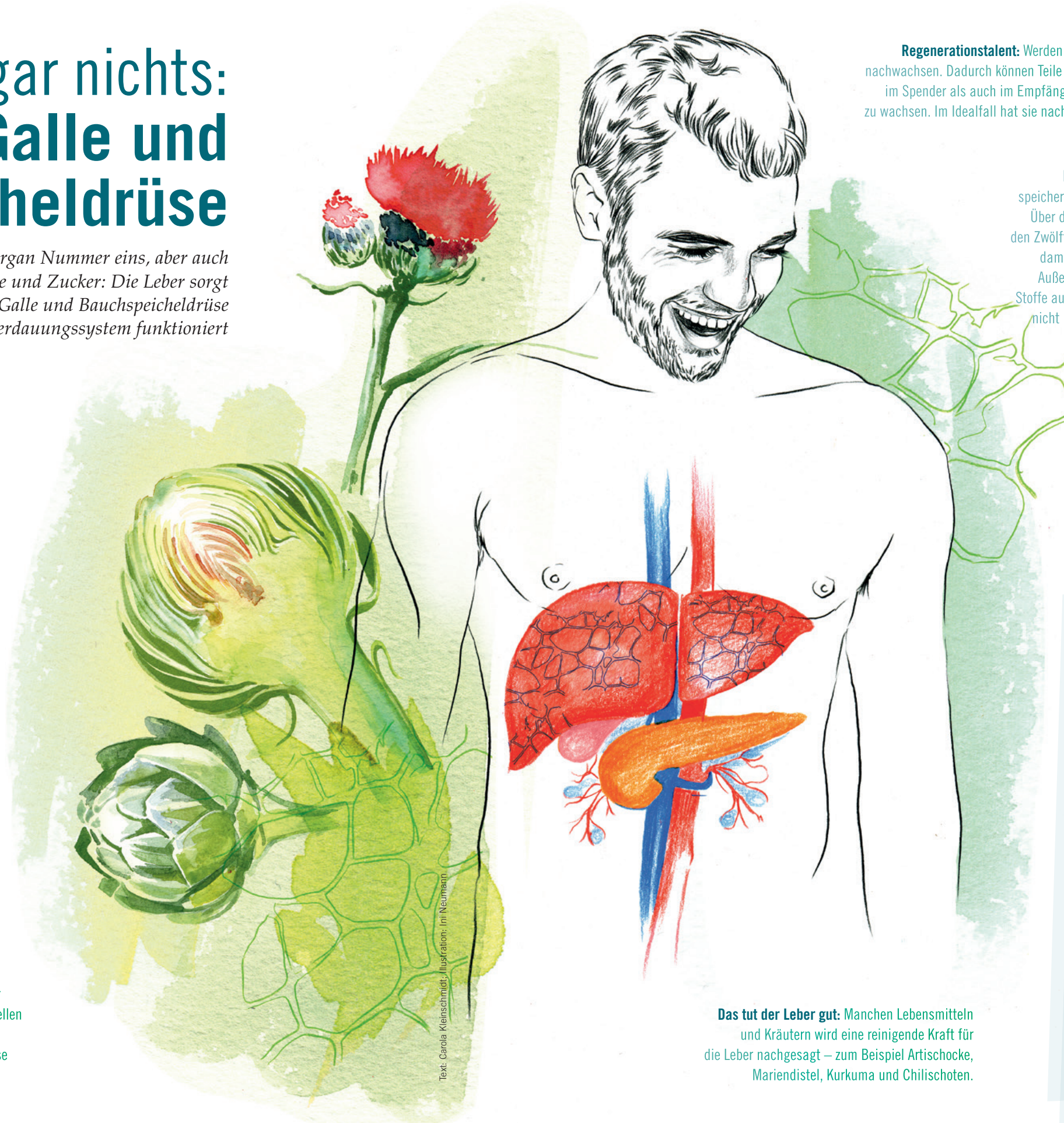
Entgiftungsorgan Nummer eins, aber auch Vorratskammer für Eiweiße und Zucker: Die Leber sorgt gemeinsam mit Galle und Bauchspeicheldrüse dafür, dass unser Verdauungssystem funktioniert

Organ mit Gewicht: Mit etwa 1,5 Kilogramm ist die Leber (Hepar) das schwerste innere Organ des Menschen. Auch ihre Funktion ist gewichtig: Sie ist das größte und wichtigste Stoffwechselorgan des Körpers. Die Leber ist in zwei unterschiedlich große Lappen unterteilt – den linken Leberlappen (Lobus sinister) und den großen rechten Leberlappen (Lobus dexter). Ohne funktionierende Leber können wir nicht leben.

Multitalent: Die wichtigsten Aufgaben der Leber sind die Produktion lebenswichtiger Eiweiße, zum Beispiel Blutgerinnungsfaktoren, und die optimale Verwertung von Nährstoffen. Sie wandelt Glukose (Zucker) in Glykogen um, das sie speichern kann. Auch Eiweiße und Vitamine (A und B12) werden in der Leber gespeichert. Sie produziert die Gallenflüssigkeit und sorgt dafür, dass Giftstoffe wie Medikamente und Alkohol abgebaut und ausgeschieden werden.

Enorme Leistung: Täglich pumpt das Herz etwa 2000 Liter Blut durch unsere Leber. Das entspricht 1,5 Litern pro Minute. Heißt: Unser gesamtes Blut fließt am Tag 350- bis 500-mal durch dieses Organ.

Die Leberläppchen: Die Leber ist sehr komplex aufgebaut. Jeder Leberlappen besteht aus über einer Million wabenartiger Leberläppchen, die sich aus säulenartig angeordneten Leberzellen zusammensetzen. Jedes Leberplättchen ist nur etwa ein bis zwei Millimeter groß. In ihrer Mitte verläuft ein Blutgefäß. Diese Struktur verrichtet die komplexe Stoffwechselarbeit der Leber.



Text: Carola Kleinschmidt; Illustration: Ini Neumann

Regenerationstalent: Werden Teile des Organs entfernt, so können diese wieder nachwachsen. Dadurch können Teile einer Spenderleber Menschenleben retten. Sowohl im Spender als auch im Empfänger fängt die Leber bereits nach wenigen Tagen an zu wachsen. Im Idealfall hat sie nach acht Wochen bereits ihre korrekte Größe erreicht.

Die Gallenblase: (in der Illustration hellrot) Sie speichert die in der Leber produzierte Gallenflüssigkeit. Über den Gallengang gelangt die Gallenflüssigkeit in den Zwölffingerdarm. Dort spaltet sie die Nahrungsfette, damit sie im Darm leichter verdaut werden können. Außerdem scheidet der Körper über die Galle giftige Stoffe aus, die schlecht wasserlöslich sind und deshalb nicht über die Nieren ausgeschieden werden können.

Die Bauchspeicheldrüse: (in der Illustration orange) Sie hat eine Doppelfunktion. In einem Teil ihres Gewebes produziert sie Hormone. In einem anderen Teil bildet sie Verdauungssekrete für den Darm. Die Bauchspeicheldrüse reguliert durch ihre Hormone (Insulin und Glukagon) auch den Zuckerhaushalt im Körper.

Die Hepatologie

ist die „Lehre von den Leberkrankheiten“, umfasst Erkrankungen der **Leber, Gallenblase und Gallenwege** und ist ein Spezialgebiet der Gastroenterologie. Häufige Erkrankungen der Leber (Hepatopathien) sind zum Beispiel eine Leberentzündung (Hepatitis), eine Fettleber (Steatose) oder ein Tumor in der Leber (Hepatom).

Die **Gallenblase** ist kein lebenswichtiges Organ: Menschen, denen sie operativ entfernt werden musste, sollten sich jedoch gesund ernähren und Übergewicht vermeiden.

Die **Bauchspeicheldrüse** kann an einer Entzündung erkranken (Pankreatitis). Auch ein Tumor ist eine gefürchtete Erkrankung (Pankreaskarzinom).

Das tut der Leber gut: Manchen Lebensmitteln und Kräutern wird eine reinigende Kraft für die Leber nachgesagt – zum Beispiel Artischocke, Mariendistel, Kurkuma und Chilischoten.



Kann ich meinem Bauchgefühl trauen?

Der Gastroenterologe Emeran Mayer, Professor an der University of Los Angeles (UCLA), erforscht seit vier Jahrzehnten das Zusammenspiel von Darm und Gehirn

Professor Mayer, wir sitzen uns bei einem Skype-Gespräch gegenüber: Sie in Los Angeles, ich in Hamburg. Zwischen uns liegen rund 9000 Kilometer. Ich war vorher ein bisschen aufgeregt, ob alles klappt. Was geschieht eigentlich in meinem Körper, wenn ich ein mulmiges Gefühl im Bauch habe?

Im Grunde genommen passieren bei jeder Gefühlsregung zwei Dinge. Das Gehirn sendet verschiedene Signale an den Bauch, die dort Reaktionen auslösen: Die Muskeln kontrahieren, die Durchblutung nimmt zu. Gleichzeitig verändert sich die Feinfühligkeit des Gehirns auf Reize, die aus dem Bauch kommen. Wir werden extrem empfindsam für jede Regung im Inneren. Wenn man aufgeregt ist, nimmt man plötzlich die mechanischen Aktivitäten von Magen und Darm wahr, die sonst ganz ohne unser Bewusstsein ablaufen. Während wir wütend sind, zieht sich der Magen zusammen und macht wilde Bewegungen, die wir nun spüren. Und wer verliebt ist, fühlt im Bauch intensiv die sprichwört-

lichen Schmetterlinge. Diese Empfindungen und Reaktionen kann man sich wie das Yin und Yang aus der chinesischen Philosophie vorstellen, wie die beiden komplementären Prinzipien eines Ganzen, der Darm-Gehirn-Verbindung.

Ist es diese Darm-Gehirn-Verbindung, die es uns ermöglicht, intuitive Entscheidungen zu treffen?

Ja. Die Selbstverständlichkeit, mit der wir den Ausdruck „eine Bauchentscheidung fällen“ verwenden, zeigt, wie nahe uns dieser Gedanke liegt. All die Darmempfindungen und die mit ihnen verbundenen Gefühle, die wir tagtäglich haben, werden in der Datenbank des Gehirns gespeichert. Das Gehirn kann dann ein Leben lang innerhalb von Millisekunden darauf zugreifen, so wie bei einer Internetsuchmaschine. Wenn wir also eine intuitive Entscheidung treffen, werfen wir nicht einen langsamen, rationalen Prozess an, sondern dann benutzen wir die Suchmaschine, die auf ihren großen Speicher an Bauchgefühlen zurückgreifen kann.

Wie läuft der Datenfluss zwischen Darm und Gehirn genau ab, der all dies ermöglicht?

Es gibt verschiedene Kommunikationskanäle: Das Gehirn schickt seine Botschaften über das Nervensystem an den Darm, und der Darm schickt Botschaften über Nervenpfade, über hormonelle Signale und Entzündungsmoleküle zum Gehirn. Der Großteil dieses Datenverkehrs geht über den Vagusnerv vom Darm aus in Richtung Gehirn. Die beiden Partner spielen immer zusammen. Und die Mikroorganismen, die in unserem Darm leben, übernehmen dabei auch eine sehr aktive Rolle.

Wie kann ich mir diese Mitbewohner vorstellen?

Ehrlich gesagt, ist es schwer, sich das vorzustellen. Mehr als 100 Billionen unsichtbare Mikroben leben in der dunklen, fast sauerstofflosen Welt des menschlichen Darms – nach neuesten Schätzungen ungefähr die gleiche Anzahl von Zellen, die unser Körper insgesamt besitzt, wenn wir die roten

Blutkörperchen bei den menschlichen Zellen mitrechnen.

Das ist eine riesige Menge.

Würden Sie aus allen Ihren Darmmikroben ein Organ formen, wäre es zwischen 900 und 2400 Gramm schwer, ungefähr so schwer wie das Gehirn, das etwa 1300 Gramm wiegt. Man bezeichnet das Darmmikrobiom deshalb auch als „vergessenes Organ“. Die 1000 Bakterienarten, welche die Mikrobiota im Darm bilden, enthalten mehr als sieben Millionen Gene – etwa 200 bis 400 mehr als der Mensch. Das bedeutet, dass sie eine enorme Menge Signalmoleküle herstellen können. Anhand dieser Moleküle können sie miteinander, mit dem Darm und dem ganzen Nervensystem kommunizieren. Sie „hören“ dem Gespräch zwischen unserem Gehirn und unserem Darm zu und können sich aktiv in dieses Gespräch einmischen. Noch vor weni-

gen Jahren hätte sich das nach Science-Fiction angehört. Doch wir wissen heute immer genauer, dass das Gehirn, der Darm und die Darmmikroben sich in einer gemeinsamen biologischen Sprache unterhalten.

Wie kommunizieren diese unsichtbaren Kreaturen mit uns?

Die Darmmikroben leben in engem Kontakt mit den wichtigen Systemen des Körpers, die Informationen sammeln, dem sensorischen Nervensystem im Darm oder dem Immunsystem, das auch zum großen Teil dort angesiedelt ist. Von dieser Position aus können sie mithören, wenn das Gehirn den Darm davon unterrichtet, dass Sie gestresst, glücklich, ängstlich oder wütend sind, selbst wenn Sie selbst sich dieser Gemütszustände nicht voll bewusst sind. Aber sie hören nicht nur zu. So unglaublich es klingen mag: Die Darmmikroben sind sehr wohl

„
Unsere Darmmikroben sind in der Lage, unsere Emotionen zu beeinflussen
“

in der Lage, unsere Emotionen zu beeinflussen, indem sie Signale erzeugen und modulieren, die der Darm dem Gehirn übermittelt. Was als Emotion im Gehirn beginnt, beeinflusst also den Darm und die Signale, die von den Mikroben ausgehen, und diese erstatten wiederum Rückmeldung an das Gehirn, wobei sie den emotionalen Zustand verstärken und bisweilen sogar verlängern. Ein geschlossener Kreislauf!

Darmmikroben bestimmen mit, wie ich mich fühle. Eine ausgesprochen seltsame Vorstellung.

Als vor etwa zehn Jahren die ersten Publikationen zu diesem Thema erschienen, meist Tierstudien, war ich zunächst skeptisch. Diese Ergebnisse schienen einfach zu weit vom traditionellen Weltbild der Medizin entfernt zu sein. Doch unsere Forschungsgruppe an der University of California konnte manche der Ergebnisse am Menschen bestätigen. Daher beschloss ich, weiter zu untersuchen, ob die Wechselwirkungen zwischen den Darmmikroben und dem Gehirn unsere Emotionen, unsere gesellschaftlichen Interaktionen und sogar unsere Fähigkeiten, Entscheidungen zu treffen, beeinflussen können. Ist die Ausgewogenheit der Darmmikrobiota eine Voraussetzung für unsere geistige Gesundheit? Und wenn diese Verbindung zwischen dem Geist und dem Darm gestört ist, steigt dann das Risiko für eine chronische Erkrankung nicht nur des Darms, ►

Das tut Ihren Darmmikroben gut

Betrachten Sie Ihr Mikrobiom als Bauernhof und Ihre Mikrobiota als Ihre persönlichen Nutztiere. Welches Futter können Sie ihnen geben, um ihre Vielfalt und Gesundheit zu fördern?

- Viel Obst, Gemüse und Kräuter sind eine sehr gute Basis.
- Nehmen Sie weniger tierische Fette zu sich.
- Verzichten Sie, wann immer es möglich ist, auf industriell verarbeitete Produkte, da sie häufig Zusatzstoffe wie Emulgatoren, künstliche Farb- und Süßstoffe enthalten.
- Milchprodukte wie Kefir, verschiedene Joghurt- und Hunderte Käsesorten liefern ebenfalls Probiotika.
- Genießen Sie fettarmes Fleisch in moderaten Mengen, vor allem Fisch und Geflügel. Meiden Sie dabei Produkte aus Massentierhaltung, da sie Reste von Antibiotika enthalten können.
- Setzen Sie regelmäßig fermentierte Lebensmittel wie Kimchi oder Sauerkraut auf Ihren Speiseplan.
- Essen Sie nicht, wenn Sie gestresst, wütend oder traurig sind.
- Genießen Sie Mahlzeiten in Gesellschaft von Menschen, die Sie mögen.

sondern auch des Gehirns? Das sind Fragen, die uns beschäftigen.

Wovon hängt es ab, welche Mikroben unseren Darm besiedeln?

Zum Teil von unseren Genen. Aber auch von der Mikrobiota unserer Mutter, die wir alle in gewissem Umfang während des Geburtsprozesses übernehmen, von den Mikroben, die sich in anderen Familienmitgliedern im gleichen Haushalt befinden und natürlich auch von der Ernährung. Die Vielfalt und Menge der Mikroben im Darm verändern sich auch im Laufe des Lebens. In den ersten Lebensjahren, in denen ein stabiles Darmmikrobiom erst aufgebaut wird, ist die Vielfalt noch gering. Das Maximum erreicht sie nach ungefähr drei Jahren, bleibt dann relativ stabil, um bei älteren Menschen langsam abzunehmen. Die frühe Phase geht mit der Anfälligkeit für neurologische und psychiatrische Entwicklungsstörungen wie Autismus und Angststörungen einher, während die späte Lebensphase mit neurodegenerativen Störungen wie Parkinson und Alzheimer zusammenfällt. Es ist möglich, dass eine geringe Vielfalt an Darmmikroben oder eine Störung in ihrer Zusammensetzung einen Risikofaktor für solche Krankheiten darstellen.

Wenn Ernährung und Darmmikroben einen so großen Einfluss haben: Wird es zukünftig neue Behandlungsansätze für Depressionen und Angststörungen geben?

Meine Vermutung ist, dass eine stark pflanzenbasierte Nahrung, etwa die typische Mittelmeerkost, zukünftig einen Teil einer Behandlung von Angststörungen und Depressionen übernehmen könnte. Der Genuss von fetthaltiger Nahrung – insbesondere von tierischen Fetten – hingegen hat zwar nicht akut, aber auf lange Sicht einen schädigenden

„
Eine stark pflanzenbasierte Ernährung könnte zukünftig einen Teil der Behandlung von Depressionen übernehmen
“

Effekt. Es gibt Studienergebnisse in diese Richtung, die sehr interessant sind.

Gibt es Empfehlungen für den Alltag?

Grundsätzlich kann man sagen, dass eine gesunde Ernährung wirklich einen großen Einfluss darauf hat, ob man sich gut fühlt oder nicht. Aber wie gesagt: Es gibt noch enormen Forschungsbedarf über die genauen Zusammenhänge. In der Zwischenzeit sollten wir uns alle bei unserer Ernährung an das halten, was wir bereits sicher wissen.

Haben Sie aufgrund Ihrer Erkenntnisse Ihre eigene Ernährung umgestellt?

Auf jeden Fall. Meine Frau und ich ernähren uns nach der Mittelmeerdiet mit mindestens 75 Prozent an pflanzlichen Nahrungsmitteln, also vielen verschiedenen Gemüsen und Salaten sowie Nüssen, Olivenölen und Avocado. Dazu kleine Mengen Fleisch in Form von Geflügel sowie Fisch. Wir verzichten auf rotes Fleisch und tierische Fette und haben unseren Zuckerverbrauch stark reduziert. Dafür würzen wir unser Essen jetzt mehr mit Ingwer und Kurkuma und genießen unser tägliches Glas Rotwein. Das alles schmeckt nicht nur köstlich, sondern tut den Darmmikroben gut. Es gibt eine überwältigende Datenlage, die zeigt,

dass die Mittelmeerdiet einen guten Einfluss auf unseren Gesundheitszustand hat. Sie senkt das Risiko für Brust- und Darmkrebs, für Herzerkrankungen und für Alzheimer. Ich hoffe, dass sich diese Erkenntnis wirklich herumspricht, Menschen ihre kulturell geprägten Gewohnheiten verändern und sich sagen: „Das mache ich jetzt auch.“

Sie sind in Bayern geboren. Ihre Familie betreibt dort seit 1873 eine Konditorei. Eine Schokoladentorte ist einfach etwas Wunderbares. Wie geht man mit solchen kulinarischen Verlockungen darmfreundlich um?

So ziemlich alles, was man in einer Konditorei kaufen kann, spricht die hedonistische Seite in uns an. Es verschafft uns Lust, wenn wir etwas Hochkalorisches mit viel Zucker und Fett essen. Die Evolution drängt uns geradezu dorthin, denn hochkalorische Nahrung war für unsere Vorfahren sehr selten und nützlich, um den täglichen Kalorienbedarf zu decken. Unserem Gehirn geht es in dem Augenblick gut mit solch einem Essen, und die Erinnerung an dieses Vergnügen treibt uns weiter zu solchen Herrlichkeiten wie Schokoladenkuchen und Pralinen. Eigentlich ist dagegen auch gar nichts zu sagen, solange wir maßvoll genießen. ▲

Dr. Emeran A. Mayer

erforscht seit 40 Jahren die Interaktion zwischen Gehirn und Körper, insbesondere zwischen Gehirn und Darm. Mayer ist

Professor an der University of Los Angeles (UCLA) und Direktor des Zentrums für Stress-Neurobiologie. Sein Buch „Das zweite Gehirn“ ist im Riva Verlag erschienen.



Dr. Matthias auf dem Brinke ist Ärztlicher Direktor an den ASKLEPIOS Kliniken Bad Wildungen. Abschalten kann er am besten beim Tanzen

Mein Tag beginnt um viertel nach sechs, damit ich zusammen mit meinem 17-jährigen Sohn frühstücken kann, bevor ich ihn zur Schule fahre. Meine 21-jährige Tochter ist bereits ausgezogen, sie studiert im siebten Semester Medizin.

Um acht Uhr findet wie in den meisten Kliniken eine Frühkonferenz statt. Meist stehen dann ein Ambulanzvormittag und eine Visite bis halb eins an. Auch die Intensivstation in der Stadtklinik fällt in meinen Aufgabenbereich.

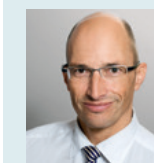
Meine Mittagspause nutze ich, um mit Kollegen Kontakt zu halten. Ich esse jeden Tag einen Salat, danach trinke ich einen Latte macchiato auf der Klinikterrasse. Von hier hat man einen wunderbaren Blick in unseren Park.

Ich bin jetzt im dritten Jahr als Ärztlicher Direktor der ASKLEPIOS Kliniken Bad Wildungen tätig. Da kommen am Nachmittag viele verschiedene Aufgaben zusammen. Ich gebe Studentenunterricht, mache apparative Diagnostik durch Nerven- und Muskelmessungen, bin für

die Supervision der Assistenzärzte zuständig und nehme an Ethikkommissionsitzungen teil. Darüber hinaus wertere ich Hygienedaten aus, und es kommt natürlich auch vor, dass ein Neurologe benötigt wird – dann ist mein Einsatz gefragt. Mein Fachgebiet ist die Ultraschallmuskelsonografie. Das ist sozusagen mein „Hobby“, hier darf ich eine besondere Expertise behaupten. Ich gebe regelmäßig deutschlandweit Ultraschallkurse.

Feierabend mache ich irgendwann zwischen 17 und 19 Uhr. Je nachdem, ob ich noch gebraucht werde. Im Auto liegt grundsätzlich meine Sporttasche auf dem Rücksitz. Im Winter gehe ich ins Fitnessstudio, im Sommer stehen Tennis oder Schwimmen auf dem Programm.

Jeden Montagabend tanze ich mit meiner Frau, die Gynäkologin ist, in einem Gruppenkurs Standard/Latein. Bewegung gehört für uns zum Feierabend dazu. Jetzt freue ich mich auf den Sommer: Wir haben eine kleine Segelyacht, die am Edersee liegt. Meine Frau und ich genießen es sehr, unsere Feierabende auf dem Wasser zu verbringen. ▲



Dr. Matthias auf dem Brinke (56)

ist seit 2014 Ärztlicher Direktor der ASKLEPIOS Kliniken Bad Wildungen – unter diesem Dach sind zwei Häuser, die Fachklinik Fürstenhof und die Stadtklinik, zusammengefasst. An der ASKLEPIOS Fachklinik Fürstenhof ist er außerdem Chefarzt der Neurologie

Befreien vom Ballast

*Gesund in den Frühling starten:
mit sanfter Entschlackung und Entgiftung*

1.

Wer fit ist, darf fasten

Sie spielen mit dem Gedanken, mit einer Heilfastenkur in den Frühling zu starten? Voraussetzung hierfür ist, dass Sie grundsätzlich gesund sind, sich derzeit nicht von einer OP oder Erkrankung erholen und kein starkes Über- oder Untergewicht haben. Auch für schwangere und stillende Frauen kommt eine Fastenkur nicht infrage. Und: Wer länger als eine Woche fasten möchte, sollte dies in jedem Fall unter ärztlicher Beobachtung oder professioneller Anleitung tun.

2.

Stichwort Detox

Koffein, Nikotin, Zusätze in Kosmetika, pestizidbelastetes Obst und Gemüse: Im Laufe der Zeit lagern sich Giftstoffe in unserem Organismus ab, deren Abtransport wir aktiv unterstützen können. Zum Beispiel indem wir eine Zeit lang darauf verzichten. Außerdem lohnt es sich, sich einmal mit dem Säure-Basen-Haushalt des Körpers zu beschäftigen. So schwören etwa viele Menschen auf Basenbäder, die durch ihren hohen pH-Wert die Ausscheidung von Giftstoffen über die Haut unterstützen können.

3.

Ganzheitlich runterkommen Wissenschaftlich nachgewiesen: Nach etwa drei Fasten- oder Detoxtagen schüttet der Körper deutlich mehr des „Wohlfühlhormons“ Serotonin aus. Man fühlt sich ausgeglichener und entspannter. Stress und Aggressionen lassen deutlich nach, es fällt leichter, zur Ruhe zu kommen.

4. Medizinische Aspekte

Ärztlich angeleitete Fastenkuren können deutliche Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben. So berichten zum Beispiel Arthrose- und Rheuma-Patienten von einer eklatanten Beschwerdenlinderung nach einigen Tagen. Ein weiterer positiver Effekt ist der Anstieg von Immunglobulinen im Darm, welche für die Virenabwehr zuständig sind. Auch Monate nach dem Fasten ist dieser Wert nachweislich erhöht, was zur Stabilität des Immunsystems beiträgt.

5.

Kommen Sie in Bewegung Saubere Luft mit einem hohen Sauerstoffgehalt zu atmen sorgt ebenfalls dafür, dass wir uns gesünder und von innen gereinigt fühlen. Und damit ist nicht etwa exzessiver Outdoor-Sport gemeint. So empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) 75 Minuten intensive oder 150 Minuten moderate Aktivität pro Woche. Letzteres entspricht knapp über 20 Minuten zügigem Spaziergehen pro Tag. Vielleicht bietet es sich ja an, bei frühlingshaften Temperaturen zu Fuß zur Arbeit zu gehen und dabei den kleinen Umweg durch den Park zu nehmen.

Foto: iStock



Keine Chance den Keimen

Multiresistente Erreger können besonders für immunschwache Patienten und Klinikbesucher zur Gefahr werden. Um dieses Risiko so gering wie möglich zu halten, ist das ASKLEPIOS Hygienemanagement für Sie im Einsatz

Es rauscht und surrt und klapert: geschäftiges Treiben in der Bakteriologie des MEDILYS Zentrallabors an der ASKLEPIOS Klinik in Hamburg-Altona. Rund 35 Mitarbeiter arbeiten hier daran, Proben aufzubereiten, die aus allen ASKLEPIOS-Häusern der Region eintreffen. Auf den Arbeitstischen stapeln sich Petrischalen, auf deren Nährboden die medizinisch-technischen Assistentinnen und Assistenten die bereitstehenden Proben „ausnu-

deln“. So nennt man im Laborjargon das fachgerechte Auftragen der mithilfe von Wattestäbchen genommenen Abstriche auf die mit Nährstoffen und zum Teil auch mit Antibiotika versehenen Schalen. Anschließend werden die zu untersuchenden Keime unter für sie idealen Bedingungen bebrütet. Wo der Laie dann über die interessant gewachsenen Strukturen staunt, kann ein geschultes Auge meist auf den ersten Blick erkennen, um welchen Keim es sich handelt. Die Erreger werden dann mit Antibiotikaplättchen getestet. Sollte ein multiresistenter Erreger (MRE) vorliegen, können umgehend entsprechende Maßnahmen für den betroffenen Patienten ergriffen werden.

Unter Beobachtung:
Im MEDILYS Zentrallabor in der ASKLEPIOS Klinik Hamburg-Altona werden Keimkulturen auf Nährboden angesetzt und auf Antibiotikaempfindlichkeit getestet



Multiresistente Erreger – was bedeutet das eigentlich, und warum ist deren Aufspüren so wichtig für die Patientensicherheit? Das weiß bei ASKLEPIOS kaum jemand so gut wie Dr. Susanne Huggett. Sie ist Ärztliche Leiterin der MEDILYS Laborgesellschaft und Leitende Ärztin Hygiene der ASKLEPIOS Kliniken in und um Hamburg. „Krankenhauskeime können Infektionen verursachen. Wenn bestimmte Antibiotika dagegen unwirksam sind, der Erreger also resistent ist, kann das für den Patienten schlimmstenfalls bedeuten, dass er die Infektion nicht überlebt.“

Antibiotika sind lebenswichtig – funktionieren aber nur, wenn sie den Keim, gegen den sie eingesetzt werden, auch abtöten. „Je mehr Resistenzen es gibt, desto höher ist das Risiko, dass wir Infektionen nicht erfolgreich behandeln können“, so Dr. Huggett. Und das kann dann besonders für Menschen mit bereits geschwächtem Immunsystem gefährlich werden. Insbesondere in Krankenhäusern, wo die Patienten durch ihre Erkrankung abwehrgeschwächt sind, gilt es also, alles zu tun, um eine Ausbreitung

Fotos: Erner Hirschi; Text: Sarah Ehrlich

„Zur Krankenhaushygiene kann jeder beitragen“

Als Dr. Susanne Huggett vor über 30 Jahren begann, sich mit den Themen Krankenhaushygiene und Antibiotikaresistenzen zu beschäftigen, gab es noch keine verbindlichen Handlungsempfehlungen und -standards. Heute leitet die 64-Jährige die MEDILYS Laborgesellschaft, welche zur ASKLEPIOS-Gruppe gehört, und ist Leitende Ärztin Hygiene.

Ist die Befürchtung einiger Patienten, sich einen sogenannten „Krankenhauskeim“ einzufangen, berechtigt?

„Hierzu muss man wissen, dass die allermeisten Problemerkörper von den Patienten, also von außerhalb des Krankenhauses, mit hineingebracht werden. Wenn alle – also Personal, Patienten und Besucher – die Standardhygieneregeln einhalten, ist bereits ein großer Schritt getan. Neben der hygienischen Händedesinfektion gibt es da zum Beispiel unsere Screening-Untersuchungen. Wenn Patienten, die aus einer Risikoumgebung, etwa einer stationären Pflegeeinrichtung, zu uns kommen, wird bei der Aufnahme ein Abstrich aus der Nase genommen – über diesen lässt sich eine Besiedlung der Haut oder Schleimhaut mit MRSA ausschließen.“

Dabei sind Keime an sich ja erst mal nichts Gefährliches.

„Ja, sie sind in uns. Wenn wir beispielsweise im Darm keine Keime hätten, wären wir nicht lebensfähig. Aber sie sollen

an ihrer Stelle bleiben. Jeder ist von daher aufgefordert, einen persönlichen Hygienestandard einzuhalten. Das bedeutet etwa, sich nach dem Toilettengang zumindest gründlich die Hände zu waschen. Das ist leider nicht für jeden Standard.“

Die Gefahr, sich innerhalb einer Klinik mit einem Krankheitserreger zu infizieren, ist also nicht größer als außerhalb der Klinik?

„Nicht, wenn die Hygieneregeln eingehalten werden. Zum Vergleich: Jemand niest im Bus, einem kleinen und in sich geschlossenen Raum. Sie steigen zu und atmen die Keime des Erkrankten über winzige unsichtbare Tröpfchen in der Luft direkt ein. Das lässt sich schwer vermeiden. Im Krankenhaus hingegen gibt es Regeln, die eingehalten werden. Patienten, bei denen man eine Infektion vermutet, zum Beispiel eine Grippe, werden in Einzelzimmern untergebracht. Wenn Mitarbeiter behandeln, tragen sie einen Mundschutz und ergreifen entsprechende Schutzmaßnahmen.“

Warum ist eine Einrichtung wie die MEDILYS Laborgesellschaft für ASKLEPIOS so wichtig?

„Ein großer Teil der Diagnosen beruht auf Laborbefunden. Bei einem einfachen Blutbild, welches direkt in den Kliniken gemacht wird, kann festgestellt werden, dass es Entzündungswerte gibt oder dass etwas fehlt. Die genaue Ursache davon

dieser multiresistenten Keime zu verhindern. Und das gelingt natürlich am besten, wenn die Erreger gar nicht erst hineinkommen. Genau dies ist die Hauptaufgabe der Krankenhaushygiene: die Keime möglichst frühzeitig aufzuspüren und ihrer Ausbreitung einen Riegel vorzuschieben. Denn entgegen der landläufigen Meinung, dass die MRE in Kliniken entstehen, werden sie in den allermeisten Fällen von außen hineingetragen

– unwissentlich, denn für einen gesunden Menschen sind sie nicht weiter gefährlich. Gefährlich wird es, wenn Besucher oder Patienten solche multiresistenten Keime mit ins Krankenhaus bringen. Jemand lässt ihn zurück und kann somit unbewusst andere Menschen damit anstecken. Allein durch Maßnahmen wie das Desinfizieren der Hände mithilfe der in jeder ASKLEPIOS Klinik zahlreich bereitstehenden Spender kann



Dr. Susanne Huggett ist Ärztliche Leiterin der MEDILYS Laborgesellschaft und Leitende Ärztin Hygiene bei ASKLEPIOS

wird dann aber im Labor festgestellt. Wenn jemand einen Herzinfarkt hatte, gibt es ganz bestimmte Untersuchungen, mit denen man die Vermutungsdiagnose bestätigen oder ausschließen kann. In unserem Zentrallabor verfügen wir über die technischen Geräte, um die Proben, die uns aus den ASKLEPIOS-Häusern und anderen medizinischen Einrichtungen erreichen, schnell und zuverlässig auszuwerten. Darüber hinaus ist es sinnvoll, Kompetenzen zu bündeln und allgemeingültige Aussagen zu treffen. Ziel ist es, mit einem hohen Standard die Patientensicherheit voranzubringen – also einen Wissenstransfer innerhalb der Häuser und darüber hinaus zu schaffen.“

das Risiko, Erreger zu übertragen (und sich selbst welche einzufangen), signifikant gesenkt werden.

Die Krankenhaushygiene ist also ein elementarer Bereich der Patientensicherheit. Deswegen gibt es für jede ASKLEPIOS Klinik hauptamtliche Krankenhaushygieniker und Hygienefachkräfte. Erstere sind meist Fachärzte für Hygiene und Umweltmedizin, die Fachkräfte sind ▶

Pflegende mit einer speziellen Zusatzausbildung. Sie beschäftigen sich mit allen im Krankenhausbetrieb auftretenden Hygienefragen – von der Wahl der verwendeten Desinfektionsmittel bis hin zur Einbeziehung von Hygieneaspekten in die Planung von Neubauten. In den Abteilungen der Kliniken gibt es darüber hinaus jeweils hygienebeauftragte Ärzte und Pflegekräfte. Diese kümmern sich darum, dass die Hygieneregeln eingehalten werden. Sie sind das Bindeglied zwischen den Hygienikern und den Kollegen, die am Patienten arbeiten.

Dabei ist Dr. Huggett an einem stetigen Wissenstransfer gelegen: „Durch diese Struktur kommen neue Erkenntnisse und Handlungsempfehlungen schnellstmöglich und zuverlässig dort an, wo sie angewendet werden. Und andersherum können wir durch den Erfahrungsaustausch mit den Teams vor Ort Aussagen für mehrere Häuser treffen, damit wir mit einem höchstmöglichen



Perfekte Logistik: In den Laboren der MEDILYS Laborgesellschaft werden jährlich über 14 Millionen Analysen durchgeführt – davon über 360 000 in der Bakteriologie

Standard die Patientensicherheit überall voranbringen.“

Durch ein solches Hygienemanagement konnten in den letzten Jahren die Übertragung von multiresistenten Erregern deutlich reduziert werden. Muss der Patient isoliert werden? Welche Schutzmaßnahmen sind bei speziell diesem Keim erforderlich? Welche Desinfektionsmittel müssen eingesetzt werden? Was ist zu tun, wenn der Patient transportiert werden muss? Dank Dr. Huggett und ihrem Team sind die ASKLEPIOS-Mitarbeiter bestens auf solche Fragen vorbereitet.

Heutzutage ist es kaum noch vorstellbar, dass es bis Mitte des 19. Jahrhun-

derts keinerlei Kenntnisse über die Übertragung von Keimen und damit keinerlei Hygienevorkehrungen gab. In einer der ersten dazu dokumentierten Maßnahmen konnte allein durch das Desinfizieren der Hände des Personals einer Geburtsstation die Säuglingssterblichkeit von über zwölf auf knapp über ein Prozent gesenkt werden – bis dahin war es gang und gäbe, dass Mediziner zum Beispiel an Leichensektionen beteiligt waren und im direkten Anschluss Mütter entbanden. Solche Entdeckungen sorgten dafür, dass 1865 an der Ludwig-Maximilians-Universität München durch Max von Pettenkofer der erste deutsche Lehrstuhl für Hygiene ins Leben gerufen wurde. Von Pettenkofer gilt bis heute als „Vater der Hygiene“ und hat damit mit auf den Weg gebracht, was für uns selbstverständlich ist: dass wir uns, wenn wir uns zur Behandlung in eine Klinik begeben, dort rundum sicher fühlen dürfen.

Mediziner wie der Mikrobiologe Robert Koch mit seinen Grundlagenforschungen im Bereich der Infektionslehre, sein französischer Kollege Louis Pasteur, der wesentlich zur heutigen Impfpraxis beitrug, oder der schottische Bakteriologe Alexander Fleming, der das Penicillin entdeckte – sie und ihre Kollegen haben wesentlich zur weltweiten Eindämmung von Infektionskrankheiten durch Bakterien beigetragen und damit die Sterblichkeit massiv gesenkt. Dabei hatten sie die Zukunft bereits im Blick:

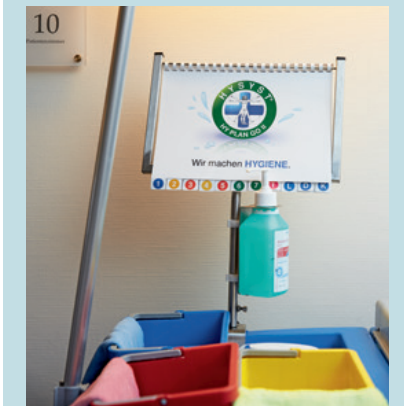
So hat Alexander Fleming schon 1945 bei der Verleihung seines Nobelpreises auf das Risiko einer Resistenz gegen Antibiotika durch unsachgemäße Anwendung aufmerksam gemacht.

Womit sich der Kreis zu Dr. Huggett schließt – die ASKLEPIOS-Ärztin setzt sich massiv gegen den hohen Verbrauch von Antibiotika ein. Sie rät zu einem umsichtigen Umgang damit. „Leider drängen viele Menschen ihre Hausärzte auf die Verschreibung von Antibiotika, obwohl sie nur eine Erkältung haben. Sie wollen nicht einsehen, dass Antibiotika hier nicht helfen.“

So werden rund 80 Prozent der verabreichten Antibiotika von niedergelassenen Ärzten verschrieben. Doch die unvorsichtige und häufige Einnahme dieser Medikamente fördert Resistenzen. Erreger entwickeln sich stetig weiter, sie „lernen“ und härten sich gegen bestimmte Wirkstoffe ab. Nicht auszudenken, was es für Auswirkungen auf unsere Gesellschaft hätte, wenn es zum Beispiel gegen die Erreger, welche Lungenentzündungen auslösen, keine wirksamen Medikamente mehr gibt – und die Infektion plötzlich wieder zur tödlichen Gefahr wird, die sie einst, bevor man sie behandeln konnte, war. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) warnt sogar vor einer zukünftigen „Post-Antibiotika-Ära“. Ein Szenario, dass auch Dr. Huggett nicht ausschließen möchte. Begründet liegt diese Entwicklung auch in der

Art, wie wir konsumieren – und zwar nicht nur auf Medikamente bezogen. Stichwort: Fleischverzehr und Massentierhaltung. „Im veterinärmedizinischen Bereich werden jährlich 800 000 Tonnen Antibiotika unter anderem als Nahrungsergänzung verabreicht“, erklärt Dr. Huggett. „Durch diese permanente Zugabe in geringen Dosen bilden sich multiresistente Erreger. Diese können oft auf im Supermarkt erhältlichen Stücken Rohfleisch nachgewiesen werden. Wenn das Fleisch nicht ausreichend gegart oder roh verzehrt wird, nehmen wir diese Erreger direkt in unseren Körper auf, wo sie sich ansiedeln können.“ Von Speisen wie Mett oder Tatar, zumal aus Massentierhaltung, rät die Expertin von daher dringend ab.

Wir alle können also viel dazu beitragen, dass sich Erreger nicht übermäßig vermehren und Resistenzen entwickeln – und zwar jeden Tag in unserem Alltag und nicht erst, wenn wir uns in einer Klinik aufhalten. Begonnen mit der persönlichen Hand- und Körperhygiene bis hin zum umsichtigen Umgang mit Antibiotika. Was also tun bei der nächsten Infektion? Für alle, die auf Nummer sicher gehen wollen, hat Dr. Huggett den „Antibiotika-Ausweis“ entwickelt, eine Art Pendant zum Impfausweis. In diesen Ausweis (erhältlich in den ASKLEPIOS Kliniken oder zum Download unter www.medilys.de) kann man die eingenommenen Präparate und Dosen eintragen. So kann der Hausarzt beim nächsten Mal gezielt einen anderen Wirkstoff auswählen, die Entwicklung von Resistenzen wird eingedämmt. Und zum Schluss noch ein ganz praktischer Tipp: „Immer in den Ärmel oder die Armbeuge und nicht in die Hand niesen. Das verringert das Ansteckungsrisiko enorm.“ ▲



Reinigung nach höchsten Hygienestandards

Reinigungskraft Frau Indu Pandit (unten) arbeitet auf den Stationen der ASKLEPIOS Klinik Altona. Sie und ihre Kollegen reinigen nach dem standardisierten Flächenreinigungs- und Desinfektionssystem des Beratungsunternehmens HYSYST®. Ein **Farb- und Kennzeichnungssystem** stellt für Mitarbeiter, Patienten und Angehörige leicht erkennbar sicher, dass korrekt gereinigt wurde.

So werden etwa patientennahe Gegenstände wie Griffe und Rufknöpfe mit in Desinfektionsmittel getränkten Einwegtüchern gereinigt. Für den Toilettenbereich werden ausschließlich die roten Lappen verwendet. Nach der Reinigung wird das WC mit einem **Hygienesiegel** versehen.



Hygienische Händedesinfektion – so geht's

- Eine ausreichende Menge verwenden, also mindestens 3 ml der Desinfektionsflüssigkeit. Geräte wie das links im Bild dosieren automatisch. Bei Hebelspendern entspricht dies etwa zwei Hüben.
- Das Mittel immer in die trockene, hohle Hand geben.
- Eine ausreichende Desinfektion dauert mindestens 30 Sekunden, die empfohlenen Schritte für eine wirksame Verteilung hängen bei ASKLEPIOS nahe den Spendern aus.
- Handaußenseiten, Daumen, Nagelfalze und Fingerzwischenräume besonders sorgfältig desinfizieren, an diesen Stellen sammeln sich die meisten Keime.



Wer sich beim Eintreten und Verlassen der Klinik die Hände desinfiziert, schützt sich und andere



Auf zwei Rädern Richtung Gesundheit

Keine Erfindung nutzt die menschliche Muskelkraft so effektiv wie das Zweirad – und fördert dabei auch noch Gesundheit und Wohlbefinden. Los geht's!

Gesünder als Laufen

Weil kein Gewicht abgefedert werden muss, ist Radfahren deutlich gelenkschonender als Laufen. Der Körper wird dabei auch nicht einseitig trainiert als beim Laufen, wie oft behauptet wird. Und: Beim Radfahren werden nicht nur die Beine gefordert, sondern auch Schulter-, Rücken- und Armmuskulatur.

Je öfter, desto besser

Jeder Meter zählt. Binden Sie das Rad in Ihren Alltag ein, radeln Sie zur Arbeit, zum Einkaufen oder ins Kino. Ansonsten gilt: möglichst dreimal in der Woche eine Dreiviertelstunde am Stück!

Gelenkschonend fahren

Das geht so: Legen Sie einen leichten Gang ein, und bleiben Sie ständig in Bewegung. Starten Sie nach einem Stopp, etwa an der Ampel, möglichst im kleinsten Gang, damit Sie beim Anfahren nicht unnötig die Knie belasten. Wichtig ist auch die richtige Sattelhöhe. Faustregel: So hoch wie möglich, so niedrig wie nötig. Die Sattelhöhe passt, wenn Sie bei gestrecktem Bein mit der Ferse das unten stehende Pedal gut erreichen. Was viele

nicht wissen: Der Sattel lässt sich auch nach vorn und hinten verschieben. Entscheidend ist dabei aber nicht die Entfernung des Oberkörpers zum Lenker. Es geht darum, den optimalen Winkel für Hüft- und Kniegelenk zu finden. Noch ein Tipp: Rund 85 Prozent der Radfahrer haben zu wenig Luft im Reifen. Das verschlechtert die Rolleigenschaften unnötig.

Und was ist mit Feinstaub?

Ja, Abgase und Feinstaub tun nicht gut. Dennoch sollte das niemanden davon abhalten, vom Auto aufs Rad umzusteigen. Die positiven Effekte überwiegen. Eine Studie der University of British Columbia/Kanada ergab, dass Radfahrer bei einem Tempo von zwölf bis 20 Stundenkilometern am wenigsten schädliche Stoffe inhalieren und gleichzeitig von der Bewegung profitieren.

Stichwort Helm

Eine Studie der Unfallforschung der Versicherer hat gezeigt, dass Helme Leben retten. Zum Vergleich: Von den tödlich verunglückten Radfahrern im Studienzeitraum trugen nur fünf Prozent einen Helm, bei den Verletzten waren es immerhin 17 Prozent. Sicher ist sicher! ▲

Positive Effekte

Als Ausdauersportart fordert Radeln Herz und Kreislauf und regt den Stoffwechsel an. Der tatsächliche Kalorienverbrauch hängt von Körpergewicht, Alter, der Steigung des Weges und der Stärke des Gegenwinds ab. Grob kann man sagen: Wer mit 15 Stundenkilometern unterwegs ist, verbrennt etwa 400 Kilokalorien pro Stunde.

ASKLEPIOS Fachklinikum Stadtroda

Hier stellen Ihnen Chefärzte die medizinischen Hochleistungszentren von ASKLEPIOS vor. Diesmal geht es nach Thüringen, wo unter anderem Parkinson-Erkrankte eine interdisziplinäre Behandlung auf exzellentem Niveau erwartet

Was macht Ihren Standort zum Center of Excellence?

„Wir setzen uns seit Langem mit Krankheitsbildern im Bereich der Neurologie und Gerontopsychiatrie auseinander. Bereits seit Ende der 1990er-Jahre sind wir eine zertifizierte Parkinson-Fachklinik. Auf Initiative von ASKLEPIOS hin haben wir diesen Schwerpunkt weiter ausgebaut und gehören heute sowohl therapeutisch als auch technisch zu den führenden Kliniken auf diesem Gebiet.“

Wie wichtig ist Ihr Team für den Erfolg Ihrer Abteilung?

„Sehr wichtig. Alle Abteilungen haben sich eine umfassende Expertise speziell auf dem Gebiet des Morbus Parkinson erarbeitet, die wir ständig weiterentwickeln. So arbeiten wir eng mit Universitäten zusammen, um neueste Forschungsergebnisse möglichst zügig in die Praxis zu übertragen.“

Wird die Gerontopsychiatrie in Zukunft wichtiger?

„Definitiv. Wir haben schon früh den Bedarf gesehen. Deshalb haben wir die Gerontopsychiatrie, also die Alterspsychiatrie, bereits 2003 als eigenständigen Bereich abgegrenzt. Denn einen an Depressionen erkrankten 70-Jährigen muss man ganz anders behandeln als einen 30-Jährigen.“

Ist Ihr interdisziplinärer Ansatz der Weg der Zukunft?

„Ja, sonst würde ich mich selbst beschränken. Ein Beispiel: Früher hielt man Parkinson für eine reine Bewegungsstörung. Heute wissen wir, dass die Erkrankung häufig mit Demenz, Depressi-

onen und Angst einhergeht. Nur durch eine fachgebietsübergreifende Behandlung können wir für eine größtmögliche Lebensqualität sorgen.“

Was genau verstehen Sie unter „Einbeziehung der Angehörigen“?

„Wir veranstalten zum Beispiel mehrmals pro Jahr größere Fortbildungen für Parkinson-Patienten und ihre Angehörigen, kleinere Weiterbildungen gibt es wöchentlich auf den Stationen. Unser Credo: Je besser alle Beteiligten die Krankheit verstehen, desto leichter wird der Umgang damit.“

Das Klinikum Stadtroda ist mit 170 Jahren eine der ältesten psychiatrischen Kliniken Deutschlands.

„Ja, wir sind stolz, ein so altherwürdiges Haus in die Zukunft zu führen.“

Welches ist das derzeit modernste Gerät in Ihrer Abteilung?

„Unser 3-Tesla-MRT. Damit können neurodegenerative Erkrankungen besonders differenziert und frühzeitig erkannt werden.“ ▲



Dr. Udo Polzer (58)

ist Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Neurologie, Gerontopsychiatrie, Schmerztherapie und Schlafmedizin am ASKLEPIOS Fachklinikum Stadtroda. Polzer ist Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie und seit 1997 in Stadtroda tätig

ASKLEPIOS Centers of Excellence

Um den Patienten die bestmögliche Ergebnisqualität anbieten zu können, wurden bundesweit medizinische Hochleistungszentren (sogenannte Centers of Excellence) definiert.

Die medizinische Behandlung erfolgt nach neuesten Leitlinien, die von den jeweiligen Fachgesellschaften verabschiedet und stets auf dem aktuellen Wissensstand gehalten werden.



Rosmarin

Heilpflanze mit mediterranem Aroma

Als Tee eingenommen kann Rosmarin den Kreislauf anregen, Blähungen entgegenwirken und die Bildung von Magensäften ankurbeln. Daher gilt er auch als appetitanregend. Äußerlich angewendet, etwas als Badezusatz, fördert er die Durchblutung und dank seiner stark aseptischen Wirkung auch die Wundheilung. Kein Wunder, dass Rosmarin 2000 und 2011 zur „Heilpflanze des Jahres“ gekürt wurde!

Küchentipp: Wenn Sie mit Rosmarin kochen, zerdrücken Sie ihn vorher leicht, damit sich die enthaltenen ätherischen Öle entfalten können.



Basilikum

Sanfter Entzündungshemmer

Dank seiner antiphlogistischen (entzündungshemmenden) Eigenschaften soll das ätherische Öl des Basilikums Magengeschwüren vorbeugen. Im mediterranen Raum schwört man in vielen Regionen auf seine positive Wirkung bei Völlegefühl und Blähungen.

Küchentipp: Basilikum nie mitkochen, da er sonst Aroma und Wirkung verliert. Für neue Geschmackserlebnisse kombinieren Sie Basilikum doch mal mit Erdbeeren.

Was Kräuter alles können

Schmeckt gut, tut gut: Wussten Sie, dass Sie mit dem gezielten Einsatz von Küchenkräutern Ihrem Körper jede Menge Vitalstoffe zukommen lassen können? Lesen Sie hier, was in den zarten Pflänzchen steckt



Salbei

Geschmackvolles Multitalent

In der Pflanzenheilkunde wird Salbei gern bei Halsschmerzen und starkem Schwitzen angewendet, da er entzündungshemmend und adstringierend (zusammenziehend) wirkt. Als Aufguss zum Gurgeln kann er bei Hals- und Zahnfleischentzündungen Abhilfe schaffen. Ein Salbei-Fußbad lindert die Schweißproduktion.

Küchentipp: Aufgrund des intensiven Geschmacks sparsam verwenden. Salbei passt gut zu Kartoffeln, Kürbis und hellem Fleisch.



Pfefferminze

Erfrischende Verdauungshilfe

Mit ihrer antibakteriellen, krampflösenden und galletreibenden Wirkung eignet sich Pfefferminze ideal, um Verdauungsbeschwerden entgegenzuwirken. Äußerlich angewendet als ätherisches Öl können

Gelenkschmerzen und Muskelverspannungen gelöst werden.

Küchentipp: Mischen Sie gehackte Minze mit Naturjoghurt für einen sommerlichen Dip, oder peppen Sie Schokoladendesserts damit auf.



Thymian

Wohltat für die Atemwege

Kennen Sie folgenden Spruch?

„Der nächste Schnupfen kommt bestimmt, doch nicht zu dem, der Thymian nimmt.“ Da ist was dran: Thymian wirkt schleim- und krampflösend. Durch Letzteres hat er sich, als Konzentrat eingenommen, auch als Hausmittel bei Menstruationsbeschwerden bewährt.

Küchentipp: Wegen seiner verdauungsfördernden Eigenschaften eignet sich Thymian gut als Gewürz für deftige Fleischgerichte. Das volle Aroma entfaltet sich in der vegetarischen Küche toll zu Ziegenkäse.



Zusammen schaffen wir es

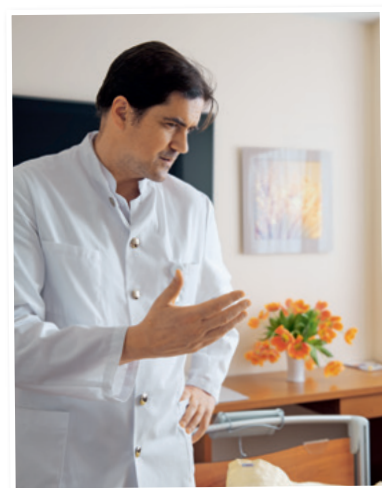
Kreberkrankungen sind komplex – eine enge Zusammenarbeit der Ärzte ist eine wichtige Voraussetzung für die optimale Behandlung, sind sich Chirurg Prof. Dr. Gero Puhl und Gastroenterologe Prof. Dr. Jürgen Pohl einig

Seit Wochen quälen Timo H. Schmerzen in der Speiseröhre. Vor ein paar Tagen spuckte der 30-Jährige sogar etwas Blut. Sein Hausarzt überwies ihn in die ASKLEPIOS Klinik Altona, Abteilung Gastroenterologie. Heute steht die Untersuchung an: eine Ösophagoskopie (Speiseröhrenspiegelung). Chefarzt Prof. Dr. Jürgen Pohl untersucht die Speiseröhre mithilfe einer endoskopischen Kamera. Auf den Bildern kann der Mediziner sehen, ob die Schleimhäute gesund rosig oder gereizt gerötet sind. Er sieht, ob es Ablagerungen gibt, die da nicht hingehören. Auch ein Tumorverdacht kann sich durch diese Untersuchung erhärten oder ausgeschlossen werden.

Timo H. hat Glück im Unglück. An manchen Stellen ist die Speiseröhrenwand weißlich. Hier scheint es zu stärkeren Entzündungen gekommen zu sein, die bereits wieder verheilt sind. Aber an anderen Stellen schaut Prof. Pohl ausgiebig und sehr genau hin. Er entdeckt leichte Erhabenheiten auf der Schleimhaut – ein Hinweis auf Tumorgewebe. Zum Glück sind die Areale sehr klein. Die histologische Untersuchung des Gewebes wird Klarheit bringen. Für den Fall, dass es sich tatsächlich um bösartiges Gewebe handelt, hat Prof. Pohl seinen Kollegen, den Chirurgen Prof. Dr. Gero Puhl, zur Untersuchung dazugeholt. Gemeinsam beraten sie, welche Behandlung dann die beste wäre. „Viele Tumoren können wir inzwischen endoskopisch entfernen“, erklärt Prof.

Pohl. Diese Operationen führt der Gastroenterologe durch. Doch falls sich herausstellt, dass die Lymphknoten bereits in Mitleidenschaft gezogen sind, würde Chirurg Puhl aktiv und den Tumor von außen operieren.

Pohls Kollege aus der Chirurgie, Prof. Dr. Puhl, nickt. Er steht neben Pohl und sieht sich die Bilder aus der Speiseröhre



Im direkten Austausch mit seinen Patienten: Prof. Dr. Puhl bei der Visite

an. Häufig kommt er zu Untersuchungen des Magens oder des Darms dazu. Vor allem, wenn bereits ein Tumorverdacht besteht. So erfährt der Chirurg Puhl die Diagnosen aus erster Hand – und weiß im Ernstfall einer Operation sehr genau, was zu tun ist. „Als Chirurg werde ich ja erst tätig, wenn der Patient eine Diagnose hat“, erklärt Pohl und fährt fort: „Es ist deshalb ideal, wenn der Diagnostiker

und der Operateur so eng wie möglich zusammenarbeiten.“ Die Diagnose profitiert davon ebenso wie die Wahl der Behandlungsmethode. Das klingt logisch. Und ist doch nicht in jedem Ärzteteam Standard. Hier in der ASKLEPIOS Klinik Altona schon. Prof. Dr. Pohl und Prof. Dr. Puhl haben beide dieses Team-Ideal im Sinne des Patienten und die gleichen Vorstellungen davon, was eine gute Versorgung ausmacht. Wenn sich Chirurg Puhl ein ideales Krankenhaus wünschen könnte, dann eines, in dem alle Fachrichtungen so eng zusammenarbeiten wie er mit seinem Kollegen Pohl.

Dieses Teamplay kommt allen Patienten zugute. Besonders denen mit komplexen Erkrankungen, wie beispielsweise einer Krebsdiagnose. Eine Idee, die im Verbund der ASKLEPIOS Kliniken nun im großen Stil umgesetzt wird: In Zukunft arbeiten alle sieben ASKLEPIOS Kliniken in Hamburg eng verzahnt zusammen, um Tumorpatienten eine optimale Versorgung zu gewährleisten. Am 17. Februar wurde auf dem Kongress „Krebs und Metastasen“ das ASKLEPIOS Tumorzentrum Hamburg (ATZHH) aus der Taufe gehoben.

„Man kann sich das vorstellen wie eine virtuelle Klinik“, erklärt Prof. Dr. Friedrich Hagenmüller, medizinischer Vorstand des ATZHH und Gründungsmitglied. Für den Patienten soll durch diese Kooperation vieles einfacher und besser werden: „Wir möchten, dass jeder Patient, der mit einer onkologischen Frage eine Klinik betritt, an die Hand genommen wird“, so Hagenmüller. „Jeder

Fotos: Emer Hirsch



1



2

1 Morgenbesprechung: Im Team wird über viel Ernsthaftes beraten – aber es darf auch mal gelacht werden

2 Tumorzentrum: Seit diesem Jahr arbeiten die ASKLEPIOS Kliniken noch enger zusammen

3 Auf Augenhöhe: Prof. Dr. Puhl (links) und Prof. Dr. Pohl sind ein eingespieltes Team

4 Gemeinsam sieht man mehr: Prof. Dr. Pohl (l.) und Prof. Dr. Pohl bei einer Untersuchung. Gastroenterologe Pohl ist für die Diagnose zuständig, Chirurg Puhl operiert. Der Austausch minimiert Informationsverluste



3



4



5

5 Blick ins Innere: Mithilfe der Ösophagoskopie (Speiseröhrenspiegelung) untersucht der Mediziner die Verdauungsorgane

6 Neueste Technik: Das moderne endoskopische Gerät ermöglicht es Dr. Pohl zu filmen und Gewebeproben zu entnehmen



6

ASKLEPIOS Tumorzentrum Hamburg: sieben Kliniken, ein Team

Derzeit versorgen die ASKLEPIOS Kliniken in Hamburg jährlich etwa 16 000 Patienten, die zum ersten oder wiederholten Mal an Krebs erkranken. Angesichts dieser großen Zahl wurde beschlossen, die Versorgung dieser Patienten auf völlig neue Beine zu stellen: In Zukunft werden die ASKLEPIOS Kliniken eng verzahnt und interdisziplinär zusammenarbeiten, um für alle Tumorkranken und Menschen, die onkologischen Rat suchen, die bestmögliche Beratung und Versorgung zu gewährleisten. Im Februar 2017 wurde das neue ASKLEPIOS Tumorzentrum Hamburg (ATZHH) aus der Taufe gehoben.



Das Tumorzentrum Hamburg hat drei zentrale Ziele

Prof. Dr. Christoph U. Herborn,
Medizinischen Direktor



Interdisziplinäre und klinikübergreifende Zusammenarbeit

Das ATZHH sorgt dafür, dass für die Behandlungsplanung jedes onkologischen Patienten eine interdisziplinäre Tumorkonferenz zur Verfügung steht und jeder Fall in einer solchen vorgestellt wird. So ist garantiert, dass jede Erkrankung von

den besten Experten in Hamburg begutachtet und die sinnvollste Therapie ausgewählt wird.

Das ATZHH legt außerdem großen Wert auf eine gute Kooperation mit den weiteren Behandlern wie Haus- und Facharztpraxen, Pflegediensten, Selbsthilfeorganisationen, Psychoonkologen, Sozialdiensten oder Hospizen.

Qualitätssicherung

Das ATZHH versteht sich als Einrichtung zur Qualitätssicherung für alle onkologischen Aktivitäten an allen Standorten der Hamburger ASKLEPIOS Kliniken. Grundlage hierfür sind standardisierte Diagnostik- und Behandlungsabläufe auf der Basis evidenzbasierter Leitlinien von der ersten Beratung bis zur Nachsorge einschließlich der Dokumentation und Bearbeitung von Blut- und Gewebeprobe.

Hotline für Patienten, Ärzte und Angehörige

Für Patienten, Ärzte und Angehörige hat das Tumorzentrum zudem eine Hotline (Tel.: 040/1818 80 99 95) eingerichtet, die den Kontakt zu einem Tumorspezialisten herstellt und bei Bedarf kurzfristig Sprechstundentermine vergibt. Alle Patienten erhalten zeitnah einen Rückruf mit einem Terminvorschlag oder einen Anruf vom Spezialisten des Tumorboards.

Die ASKLEPIOS Kliniken Hamburg verfügen bereits über neun zertifizierte Tumorzentren (Brust, Darm, Pankreas, Speiseröhre, Magen, onkologisches, neuroonkologisches Zentrum, Kopf und Hals sowie Koloproktologie).



Die Behandlung jedes Patienten wird von verschiedenen Ärzten begleitet. Auf der Tumorkonferenz kommen sie alle zusammen: Chirurgen, Gastroenterologen und Histologen, Onkologen und Strahlenmediziner



Im Einsatz: Prof. Dr. Puhl und sein Team bei einer Operation

Patient mit Krebs verspürt große Aufregung – für sich und für seine Angehörigen. Man lernt Dutzende von Behandlern kennen. Den Hausarzt, den Operateur, den Arzt, der die Chemo begleitet, den Strahlentherapeuten, den Psychoonkologen, die Arzthelferinnen... Bei einer fortgeschrittenen Krebserkrankung ist das eine wahre Odyssee“, erläutert der Experte. Sein Wunsch: „Der Patient soll von nun an bei uns in den ASKLEPIOS Kliniken so sicher geführt werden, dass er sich rundum optimal versorgt fühlt.“

An einem Beispiel verdeutlicht Prof. Dr. Hagenmüller, wie sich diese neue Kooperation für den Patienten übersetzt: „Stellen Sie sich vor, ein Patient hat den Verdachtsbefund eines Lebertumors. Er fragt sich natürlich, an welche Klinik oder welchen Arzt er sich nun wenden soll. Genau dies erfährt er über die Hotline des ATZHH.“

Auch vorstellbar sei folgende Situation: Eine 80-jährige Frau hat die Diagnose Brustkrebs. Sie wohnt jedoch in einem Stadtteil ohne Klinik mit ausgewiesener Brustkrebsexpertise. Die größte Expertise für diese Erkrankung hat das Brustkrebszentrum der ASKLEPIOS Klinik Barmbek. „Die Patientin könnte sich entscheiden, die Operation in Barmbek durchführen zu lassen, danach aber sobald wie möglich wieder in die wohnortnahe Klinik verlegt zu werden. Falls nötig, käme der Operateur auch aus Barmbek in eine wohnortnahe ASKLEPIOS Klinik,

um den Eingriff dort vorzunehmen.“ Über das ATZHH bekommt der Patient also vom ersten Kontakt an Orientierung, in welcher Klinik die besten Ärzte für seine Erkrankung zu finden sind. Überweisung inklusive. „Im Idealfall legt der Patient auf und hat bereits einen Termin“, erklärt Hagenmüller.

Auch interdisziplinäre Tumorkonferenzen, die Experten aus verschiedenen Kliniken zusammenbringen und auf denen jeder Patient mit seiner Erkrankung vorgestellt und besprochen wird, gehören zum Konzept des ATZHH. Bisher gab es solche interdisziplinären Tumorkonferenzen auch – allerdings nur klinikintern. Standortübergreifende Konferenzen ermöglichen in Zukunft also, dass komplexe Fälle auch von Spezialisten aus anderen Häusern beurteilt werden können.

Einen enormen Schub für die Qualität der Patientenversorgung kann diese Zusammenarbeit auch bedeuten: „Wenn wir in der Gastroenterologie in Altona in Zukunft nicht mehr nur die Daten der 600 onkologischen Patienten auswerten, die wir hier in Altona behandelt haben, sondern die Daten von 2500 und mehr Patienten mit ähnlichen Erkrankungen hamburgweit, bedeutet das für uns einen Zugewinn an Expertise und Qualität“, erklärt Prof. Dr. Hagenmüller. Er selbst ist seit 26 Jahren in der heutigen ASKLEPIOS Klinik Altona beschäftigt, seit vielen Jahren als Chefarzt der Gastroenterologie. Für den erfahrenen Mediziner geht mit dem ATZHH ein Wunsch in Erfüllung: „Von Anfang an habe ich mir so ein Arbeiten im Verbund gewünscht. Jetzt wird es endlich wahr.“ ▲



Prof. Dr. Jürgen Pohl

übernahm vor einem Jahr die Position des Chefarztes in der Gastroenterologie der ASKLEPIOS Klinik Altona. Er ist u. a. ausgewiesener Spezialist für die Untersuchung und Behandlung von Erkrankungen im Magen-Darm-Trakt und der Speiseröhre mit dem Endoskop



Prof. Dr. Gero Puhl

übernahm vor einem Jahr die Position des Chefarztes der Chirurgie. Sein herausragendes Spezialgebiet: die Leberchirurgie. Zusammen mit seinem Kollegen Pohl baut er die sogenannte GastroClinic auf. Hier werden Patienten sowohl stationär als auch ambulant betreut



Jule Gölsdorf ist Moderatorin (u. a. n-tv, NDR „Mein Nachmittag“) und Journalistin.

Außerdem schreibt sie Kriminalromane

Was hält Sie gesund?

„Viel Sport, wenig Fleisch, frischer Ingwertee – außerdem meine Familie und neue Herausforderungen, wie zum Beispiel meine Monaco-Krimis, die mich begeistern.“

Und was macht Sie krank?

„Verschwendete Zeit und Langeweile, wenn die Arbeit keinen Spaß macht, Ignoranz und wenn ich zu wenig Zeit für mein Privatleben habe.“

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



Schauspielerin Sanna Englund ist u. a. als „Notruf Hafenkante“-Kommissarin Melanie Hansen im TV zu sehen. Für die Serie pendelt sie zwischen Hamburg und Berlin

Was hält Sie gesund?

„Viel Bewegung in der Natur, Liebe, Freundschaft und ein guter Umgang mit mir selbst.“

Und was macht Sie krank?

„Too much information! Bei der heutigen Informationsflut muss ich Nachrichten filtern oder am besten auch mal komplett abschalten. Krankmacher Nummer zwei: zu sehr über die Zukunft grübeln. Lieber den Augenblick genießen und sich auch an kleinen Schritten erfreuen.“

Tetje Mierendorf ist Schauspieler, Komiker und Musicaldarsteller – gerade hat er fast 70 Kilo abgenommen. Starke Leistung!

Was hält Sie gesund?

„Ich esse ausgewogen – entgegen meinen Gewohnheiten in der Vergangenheit. Mittlerweile treibe ich jeden Tag Sport, und das schon seit zwei Jahren. Und siehe da, ich war noch nie so gesund. Krankheiten? Fehlanzeige!“

Und was macht Sie krank?

„Fehlende Rücksichtnahme. Nächstenliebe beginnt nicht bei den anderen, sondern jeder muss sich selbst fragen, was er tun kann, um das Zusammenleben zu verschönern. Dazu gehört der Wille, den anderen zu verstehen. Man muss nicht immer einer Meinung sein, aber zumindest die Position des anderen zu verstehen versuchen.“



Und jetzt eine Runde Denksport

hohe Körpertemperatur herabsetzend	Schreitvogel, Sichler	flüssiger fossiler Rohstoff	▼	Dauerbezug (Kurzwort)	Romanfigur bei Erich Kästner	Platzdecken (engl.)	stören, belästigen (ugs.)	Lichtspieltheater	in Richtung, nach	▼	See in Schottland (Loch ...)	▼	Abk. für Mitteldeutscher Rundfunk	Wachs-, Talglicht	anhand, per; über (lat.)
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	4	▶	▶	▶	Kassenärztliche Vereinigung (Abk.)	▶	▶
ein Spurenelement	▶	7	▶	▶	Heiliger, Patron Böhmens	▶	gleichgültig; bedeutungslos	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	1	▶	▶	▶	Körnerfrucht	▶	▶	chem. Zeichen für Radium	▶	▶
Augendeckel	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	5
Lauffläche (Fuß, Schuh)	Bundesstaat der USA	▶	Hader, Streit	feine Hautöffnung	▶	▶	▶	▶	▶	Sekret d. Lederhautdrüsen	▶	▶	Bruder Jakobs im A. T.	nordischer Hirsch	▶
▶	▶	▶	▶	▶	griechische Göttin	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
Organ im Bauchraum	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
„Großer Geist“ (indianisch)	kleinere Glaubensgemeinschaft	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
Himmelsrichtung	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶

Testen Sie Ihr Medizinwissen: DAS AUGE

- Etwa 90 Prozent aller Menschen haben die gleiche Augenfarbe. Welche?
 A) Grün
 B) Braun
 C) Blau
- Wie nennt man den größten Teil des Augapfels?
 A) Glaskörper
 B) Schneeball
 C) Optorunde
- Zwei der häufigsten Augenerkrankungen sind das Glaukom und die Katarakt. Wie heißen sie umgangssprachlich?
 A) gelber und roter Star
 B) schwarzer und weißer Star
 C) grüner und grauer Star
- Wie viel wiegt die Tränenflüssigkeit etwa, die ein Erwachsener pro Tag produziert?
 A) 50 Gramm
 B) 1 Gramm
 C) 0,1 Gramm
- Welchen Teil des Auges bezeichnet man als „Iris“?
 A) die Netzhaut
 B) die Regenbogenhaut
 C) den Sehnerv



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

Standorte der Asklepios-Gruppe



facebook.com/asklepioskliniken



twitter.com/asklepiosgruppe



xing.com/companies/asklepiosklinikengmbh



kununu.com/de/asklepios-kliniken



youtube.com/user/AsklepiosKliniken