

Am Puls

IHR ASKLEPIOS MAGAZIN

FÜR SIE
zum
Mitnehmen

„Ich lerne
durch jeden
Patienten dazu“

Dr. Thomas Schmitt behandelt an der ASKLEPIOS
Nordseeklinik Westerland mit der multimodalen
Schmerztherapie Patienten mit chronischen Schmerzen



HIGHTECH-LOGISTIK

Hinter den Kulissen
der ASKLEPIOS
Zentralapotheke Nord

ZAHNGESUNDHEIT

Wie Mundhygiene den
Körper vor Krankheiten
bewahren kann

VITAL MIT KOHL

Das Wintergemüse ist eine
wahre Wunderwaffe für das
Immunsystem

IM ALTER GUT BETREUT

Neurogeriatrische
Konzepte an der ASKLEPIOS
Klinik Wandsbek



18



6



26



22



Wir freuen uns über Ihre Meinung zum ASKLEPIOS Magazin! Schreiben Sie uns eine Email und berichten Sie uns, was Sie gerne lesen würden: ampuls@asklepios.com

Sehr geehrte Patientinnen und Patienten, liebe ASKLEPIOS Besucher,

lassen Sie uns über Aufbrüche reden. Die Momente, in denen man erkennt, dass etwas Neues beginnt. In denen man sich aufmacht, neue Wege zu beschreiten – im Großen wie im Kleinen. Wir bei ASKLEPIOS sehen es als eine wichtige Aufgabe an, neue Behandlungsansätze zu entwickeln, um unseren Patienten dadurch bestmögliche Heilungschancen zu eröffnen.

Nur ein aktuelles Beispiel dafür ist Dr. Thomas Schmitt, der gerade an der ASKLEPIOS Nordseeklinik Westerland die multimodale Schmerztherapie etabliert. Diese ist ein ganzheitlicher Ansatz, chronischen Schmerzen zu begegnen und bietet Menschen, die darunter leiden, neue Perspektiven. Ab Seite 26 berichtet Dr. Schmitt über seine Vision – und erzählt, warum Sylt der optimale Ort für eine solche Therapie ist.

Ein weiterer Aufbruch in unser aller Leben ist der ins neue Jahr. Vor uns liegen viele Monate, in denen wir alle noch mehr Gutes für unsere Gesundheit tun können. Sei es, indem wir uns ausreichend bewegen und ausgewogen ernähren oder indem wir die richtigen Entscheidungen für unser seelisches Wohlbefinden treffen. Auf dem Weg dahin unterstützen wir Sie gern.

Auf die Gesundheit!

Dr. Thomas Wolfram
Konzerngeschäftsführung

Kai Hankeln
Konzerngeschäftsführung

4 Aufnahme

Sportmedizin, ASKLEPIOS Lebensretterpreis, Berufsporträt Stroke Nurse

6 OP-Bericht

In der neurogeriatrischen Abteilung der ASKLEPIOS Klinik Wandsbek werden u. a. Schlaganfall-Patienten interdisziplinär behandelt

10 Unterm Mikroskop

Knie und Kniegelenk: So funktioniert unser größtes Gelenk

12 Sprechstunde

Neue Denkwege beschreiten: Therapeutin Beatrice Wagner über die Kunst, Intuition und Verstand zusammenzubringen

15 Prävention im Alltag

Vorbereitung ist das A und O: So kommen Sie verletzungsfrei durch die Skisaison

16 Rezeptfrei

Mehr als nur ein schönes Lächeln: Wie sich gesunde Zähne auf unseren gesamten Körper auswirken

18 Hinter den Kulissen

Perfekte Logistik für ein Höchstmaß an Patientensicherheit: ein Besuch in der ASKLEPIOS Zentralapotheke Nord

21 Ruhezone

So entspannt Prof. Dr. Dirk Arnold, Medizinischer Vorstand des ASKLEPIOS Tumorzentrums Hamburg

22 Gesund genießen

Wie uns Kohl im Winter mit Nährstoffen versorgt. Plus: ein etwas anderes Rotkohlrezept

25 Serie: Centers of Excellence

Psychotherapie am ASKLEPIOS Fachklinikum Tiefenbrunn

26 Besuchszeit

Dr. Thomas Schmitt bietet an der ASKLEPIOS Nordseeklinik Westerland neue Behandlungsansätze für Schmerzpatienten an

30 Fit und gesund

Wellness-Trends unter der Lupe

31 Wartezeit

Rätsel, Medizin-Quiz

Mechanisches Wunderwerk: Knie und Kniegelenk



Titelfoto: Enver Hirsch; Fotos: Enver Hirsch, ASKLEPIOS, Fotolia; Illustration: Birgit Lang

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, Meike Günther, Carola Kleinschmidt, Almut Siegert, Schlussredaktion.de

Bildredaktion Annika Jacobsen

Litho & Herstellung
Daniela Jänicke, Julian Krüger

Druck PerCom

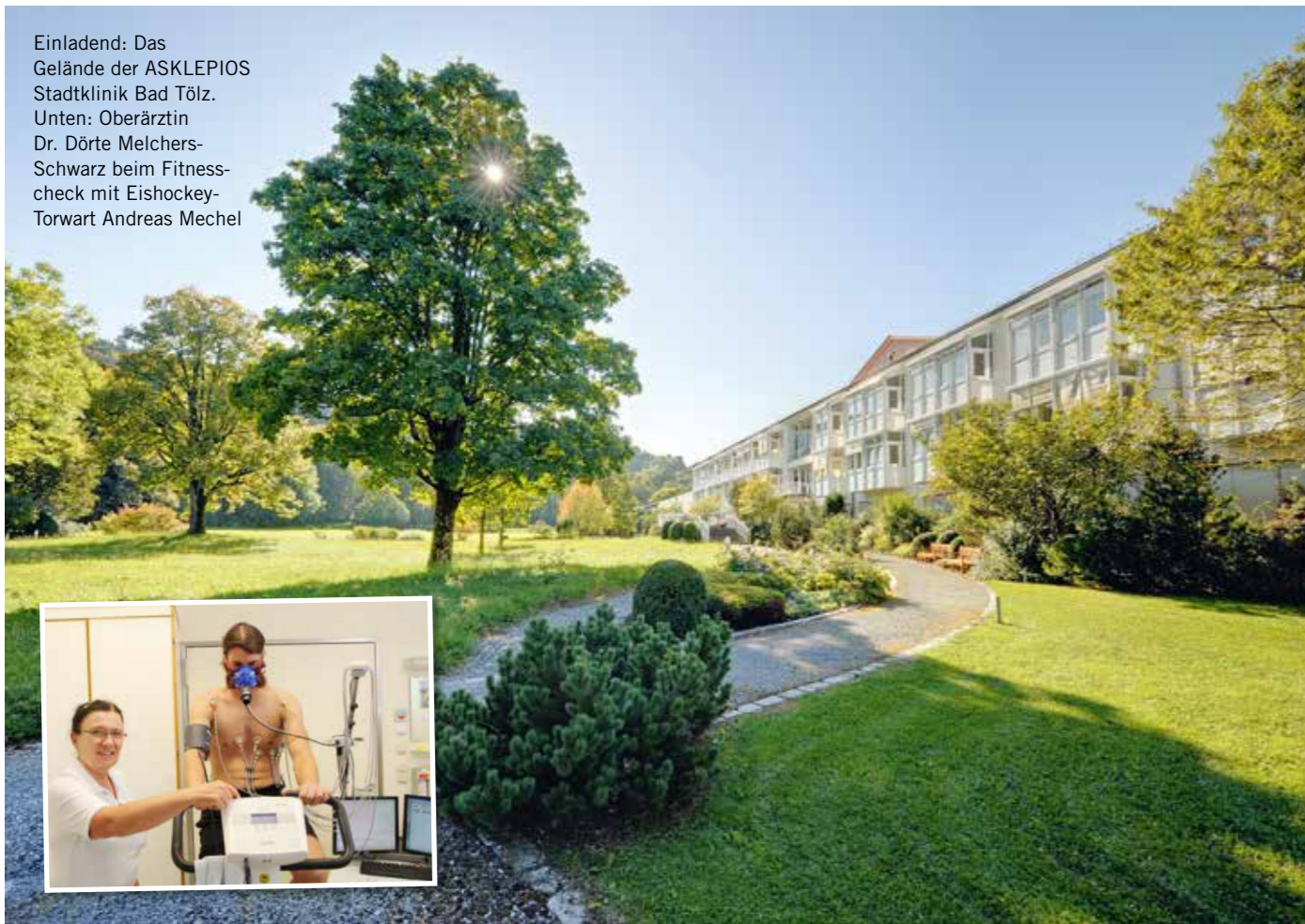
Druck und Vertriebsgesellschaft
Am Busbahnhof 1
24784 Westerrönfeld

Am Puls – Ihr ASKLEPIOS Magazin

Erscheint viermal im Jahr. Nachdruck sowie Vervielfältigung nur nach vorheriger Genehmigung.

Die nächste Ausgabe erscheint am 20. März 2018.

Einladend: Das Gelände der ASKLEPIOS Stadtklinik Bad Tölz. Unten: Oberärztin Dr. Dörte Melchers-Schwarz beim Fitnesscheck mit Eishockey-Torwart Andreas Mechel



Für Top-Leistungen und Gesundheit: Eishockey-Profis vertrauen ASKLEPIOS

Die ASKLEPIOS Stadtklinik Bad Tölz ist neuer medizinischer Partner des Eishockey-Spitzzenteams Tölzer Löwen für die Saison 2017/2018. Die Tölzer Löwen gehen in dieser Saison in der zweithöchsten deutschen Spielklasse im Eishockey ‚DEL2‘, an den Start. Die für alle Spieler

vorgeschriebenen sportmedizinischen Untersuchungen wurden von den Experten der ASKLEPIOS Stadtklinik Bad Tölz durchgeführt – ein ausführlicher Test, im Rahmen dessen die Funktionsfähigkeit und Stabilität der großen Gelenke (Schulter, Ellenbogen, Hüfte, Knie und Sprung-

gelenk) sowie der Wirbelsäule geprüft werden. Des Weiteren stehen Belastungstests im Bereich der Inneren Medizin, etwa die sogenannte Spiroergometrie, auf dem Pflichtprogramm. Alle Tests können von den ASKLEPIOS Experten direkt **vor Ort durchgeführt und ausgewertet** werden. Die gute Vorbereitung hat sich gelohnt: Bis Redaktionsschluss haben die Tölzer Löwen schon mehrere Siege eingefahren.



Hilfe, die ankommt

„Weihnachtspäckchen für Kinder in Not“ heißt die **Spendenaktion der Stiftung Kinderzukunft**, die nachhaltige Hilfe für notleidende Kinder in Osteuropa organisiert. Daran haben sich die ASKLEPIOS Kliniken Harburg, Altona, Barmbek, Nord und St Georg in diesem Jahr erneut aktiv beteiligt. So wurden offizielle Sammelstellen eingerichtet, an denen Mitarbeiter und Nachbarn weihnachtlich verpackte Kartons mit Spielsachen, Bekleidung & Co. abgeben konnten, die von der Stiftung Kinderzukunft pünktlich zum Fest an ihre Empfänger verteilt werden.

„Auch in diesem Jahr wollten wir Kindern in ärmeren Gebieten Momente der Freude schenken. Soziale Verantwortung ist uns ein großes Anliegen und deswegen freuen wir uns, die Stiftung Kinderzukunft auch in Zukunft wieder zu unterstützen“, erläutert Philipp Noack, Geschäftsführender Direktor des ASKLEPIOS Klinikums Harburg.

Fotos: ASKLEPIOS, Stiftung Kinderzukunft



Leben retten – und darüber reden

Beherrztes Eingreifen durch Herzdruckmassage kann Leben retten: Allein in Deutschland werden dadurch jährlich rund 5.000 Personen vor dem Herztod bewahrt. Zu verdanken haben die Betroffenen dies meist zufällig anwesenden Passanten, die keine Scheu haben, Hand anzulegen. Um dieses Engagement zu würdigen und uns alle dazu zu ermutigen, im Notfall einzugreifen, hat



ASKLEPIOS gerade in Zusammenarbeit mit dem „Hamburger Abendblatt“ den **ASKLEPIOS Lebensretterpreis 2017** vergeben. Die drei geehrten Damen (v.l.: Susanne Kopetz, Hannah Dietrich und Gaby Bull) sind mit gutem Beispiel voran gegangen. **Bravo!**

Mit Humor wird vieles leichter

Eine humorvolle Haltung macht es einfacher, mit schwierigen Themen und Situationen umzugehen. „Humor in der Pflege“ lautete deshalb das Leitthema des 3. Ausbildungssymposiums der ASKLEPIOS Psychiatrie Niedersachsen. Die Idee dahinter: interessierten Mitarbeitern aufzeigen, wie Humor helfen kann, Herausforderungen im Arbeitsalltag zu meistern – und wie am Ende auch Sie, liebe Patienten, davon profitieren.



Was macht eigentlich eine Stroke Nurse (w/m)?

„Wenn jemand einen Schlaganfall erlitten hat, zählt jede Sekunde. Da bleibt wenig Zeit, die Lage einzuschätzen und Entscheidungen zu treffen. Deswegen gibt es für Pflegende eine entsprechende Fortbildung mit dem Zertifikat ‚Qualifizierte Stroke Unit Pflegekraft‘.

Stroke Nurses sorgen dafür, dass der eingelieferte Patient sofort in eine bestmögliche Behandlung übergeleitet werden kann, etwa indem sie sofort die notwendigen Basismaßnahmen wie etwa Blutdruck-, Blutzucker- und Körpertemperaturregulierung übernehmen. Des Weiteren geht es um die sachgerechte Bedienung und Überwachung der eingesetzten Geräte, der Mitwirkung an Wiederbelebungsmaßnahmen und dem fachlichen Austausch auf Augenhöhe mit den Ärzten.

Sie sind also bestens ausgebildete Schlaganfall-Experten, die bei ASKLEPIOS maßgeblich an den Behandlungserfolgen der Stroke Units beteiligt sind.“



Renate Bruhn ist Lehrerin für Gesundheits- und Krankenpflege und hat bis zu ihrer Pensionierung 2017 die Stroke Nurse-Fortbildungen bei ASKLEPIOS geleitet

„Ich muss jetzt viel üben“

Mitten in der Nacht spürte Edith Kalkowski, dass sie ihre Beine nicht mehr bewegen konnte: Schlaganfall. In der ASKLEPIOS Klinik Wandsbek kümmert sich nun die Spezialistin für Neurogeriatrie, Dr. Janina Förster, um die 82-Jährige

Edith Kalkowski ist 82 Jahre alt und lebt mit ihrem Hund alleine in einem Haus mit Garten. Das klappte bislang sehr gut. Die ehemalige Sachbearbeiterin ist fit, geht jeden Tag mit dem Hund raus und kümmert sich auch mal um die Nachbarin. Täglich kommt ihre Tochter vorbei, um zu schauen, ob alles in Ordnung ist. Doch als diese vor 14 Tagen die Haustür aufschloss, war gar nichts in Ordnung. Edith Kalkowski saß auf dem Boden im ersten Stock und konnte nicht mehr aufstehen. Seit nachts um 2.30 Uhr saß die 82-Jährige da. Sie wollte auf die Toilette gehen, als ihre Beine den Dienst versagten. Ein Schlaganfall. Glücklicherweise reagierte ihre Tochter prompt und rief den Notarztwagen an. Dieser brachte die Patientin auf dem schnellsten Wege in die ASKLEPIOS Klinik Wandsbek.

Dr. Janina Förster (34) ist Neurologin und seit Juli 2017 Leiterin der Sektion Neurogeriatrie im Interdisziplinären Geriatriischen Zentrum an der ASKLEPIOS Klinik Wandsbek (IGZW). Solch eine spezialisierte Station ist bislang einmalig in Hamburg. Das interdisziplinäre Team von Dr. Förster ist auf die Behandlung neurologischer Erkrankungen bei älteren Menschen spezialisiert und hat zusätzlich auch deren weitere medizinische und soziale Bedürfnisse fest im Blick. Gerade bei älteren Patienten ist es für die Genesung extrem wichtig, dass die Ärzte

neben dem akuten Krankheitsgeschehen auch andere, meist chronische, Erkrankungen im Blick haben. Außerdem stellen sich nach einem Klinikaufenthalt fast immer viele Fragen: Wie komme ich wieder alleine zu Hause zurecht? Werde ich das überhaupt schaffen? Brauche ich eine Pflegekraft? Ein Pflegebett? Andere Hilfsmittel?



Dr. Förster setzt sich an der ASKLEPIOS Klinik Wandsbek für eine interdisziplinäre Behandlung in der Geriatrie ein

In all diesen Fragen erhalten die Patienten bereits im Rahmen des Klinikaufenthalts Beratung und praktische Unterstützung. Zu den Patienten der

Neurogeriatrie gehören Schlaganfallpatienten im Anschluss an die Akutbehandlung genauso wie Menschen mit Parkinson-Krankheit oder jene, die eine neurochirurgische Operation hinter sich haben. Etwa ein Drittel der Patienten werden aus den anderen Hamburger ASKLEPIOS Kliniken in die Spezialabteilung überwiesen.

Am Puls: Frau Kalkowski, sie erlitten mitten in der Nacht einen Schlaganfall. Das muss ein fürchterlicher Schreck gewesen sein!

Edith Kalkowski: Es war grauenhaft. Man merkt gar nicht, wann das anfängt. Und dann ist man von jetzt auf gleich völlig eingeschränkt. Ich bin die ganze Nacht auf dem Boden herumgerutscht. Aber zum Telefon habe ich es nicht geschafft.

Dr. Janina Förster: Zum Glück hat Ihre Tochter Sie rechtzeitig gefunden. Sie kamen dann direkt hier auf unsere Stroke-Unit für Schlaganfallpatienten. Aber schon vier Tage später ging es Ihnen so gut, dass sie zu uns in die Neurogeriatrie verlegt werden konnten.

Edith Kalkowski: Jetzt muss ich wieder laufen lernen ...

Dr. Janina Förster: Ich habe gesehen, dass Sie heute bereits 20 Meter geschafft haben.

Edith Kalkowski: Naja. Ich musste schon noch oft anhalten. Aber der junge Mann, der mich begleitete, machte das sehr gut. Ich habe mich nur gefragt, was der eigentlich mit so einer alten Frau wie ►



Edith Kalkowski ist in besten Händen: Dr. Janina Förster und ihr Team kümmern sich nicht nur um die Akutversorgung der Patienten, sondern planen auch deren Therapie und Versorgung nach dem Klinikaufenthalt

Fotos: Erner Hirsch; Text: Carola Kleinschmidt



Gemeinsam lernen für das Leben nach dem Klinikaufenthalt: An der ASKLEPIOS Klinik Wandsbek erhält Schlaganfall-Patientin Edith Kalkowski therapeutische Einheiten



Sie blickt optimistisch in die Zukunft: Edith Kalkowski freut sich schon, bald wieder daheim in ihrem Haus sein zu können. Damit dies gelingt, wird sie von Dr. Förster und ihrem Team bestens versorgt

mir will. Aber das Wichtigste ist: Ich komme überhaupt dran mit Therapien. **Dr. Janina Förster:** Natürlich. Zweimal pro Tag haben Sie therapeutische Einheiten. Heute sind Sie am Rollator gegangen und haben am Handlauf Gleichgewichtsübungen gemacht.

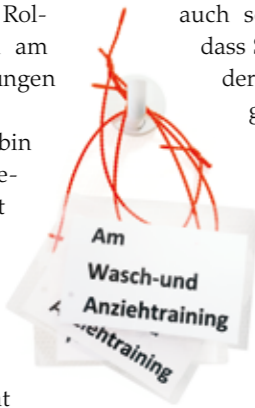
Edith Kalkowski: Eigentlich bin ich auch fit. Ich habe bis zu dieser Nacht zu Hause alles selbst gemacht. Auch mit dem Hund bin ich jeden Tag rausgegangen. Dazu mein großer Garten. Da gibt es immer etwas zu tun. Aber mir hilft ein Gärtner, der kommt einmal die Woche – und dann sage ich ihm, was er tun soll. Ich habe da klare Vorstellungen.

Dr. Janina Förster: Zum Glück werden Sie auch wieder nach Hause zurück können.

Edith Kalkowski: Ja. Am meisten freue ich mich auf meinen Garten. Es geht voran. Auch wenn es deprimierend ist, wenn man plötzlich so eingeschränkt ist. Ich werde nach der Zeit hier in der Klinik auch auf jeden Fall noch drei Wochen in die Tagesklinik gehen. Ich will wieder beweglich sein und genug Kraft haben.

Dr. Janina Förster: Und falls Sie nach der Tagesklinik noch Schwierigkeiten ha-

ben, verschreibt Ihnen Ihr Hausarzt auch weitere Krankengymnastik. So eine Physiotherapeutin könnte auch zu Ihnen nach Hause kommen. Wir haben ja auch schon darüber gesprochen, dass Sie zu Hause einiges verändern werden, damit Sie sich dort gut bewegen und wieder eigenständig leben können.



Edith Kalkowski: Ich werde mein Wohnzimmer umräumen. Ich habe einen herrlichen, beheizten Wintergarten. Da kommt das Sofa aus dem Wohnzimmer rein. Dann richten wir im Erdgeschoss das Schlafzimmer ein. Im Moment ist es im ersten Stock.

Am Puls: Dass sich Ihr Team gemeinsam mit den Patienten auch um die Zeit nach der Klinik so intensiv kümmern, ist etwas Besonderes, Frau Dr. Förster.

Dr. Janina Förster: Wir haben das Interdisziplinäre Geriatrie Zentrum gegründet, weil wir uns zum Ziel gesetzt haben, die Lebensqualität auch im hohen Alter zu fördern und zu erhalten. Dazu reicht die Behandlung der akuten Erkrankung nicht aus. Für meinen Bereich, die Neurologie, kann ich außerdem sagen: Viele neurologische Erkrankungen treten besonders häufig bei älteren Menschen auf. Diese Erkran-

kungen nehmen dramatisch zu. Sie können leicht dazu führen, dass es sehr schwierig wird, den Alltag zu meistern. Doch wenn die Patienten auf der einen Seite gute medizinische und therapeutische Unterstützung bekommen und auf der anderen Seite notwendigen Dinge in die Wege leiten, wie beispielsweise eine Pflegestufe und Hilfsmittel zu beantragen oder auch den Umbau der Wohnung, dann ist vieles möglich.

Am Puls: Ich finde es erstaunlich, dass Frau Kalkowski bereits 14 Tage nach ihrem Schlaganfall wieder einen Gang entlanglaufen kann. Ist das normal?

Dr. Janina Förster: Frau Kalkowski hat glücklicherweise nur einen mittelschweren Schlaganfall erlitten und sehr wenig andere Erkrankungen. Das ist sehr gut. Ihr Bluthochdruck ist das Problem. Den müssen wir noch weiter in den Griff bekommen. Als sie bei uns eingeliefert wurden, lag er bei 166 zu 57. Das ist viel zu hoch. Bluthochdruck ist der Hauptrisikofaktor für die Art von Schlaganfall, den Sie erlitten haben. Die letzte Messung bei Ihnen lag bei 130. Das ist gut, aber wir messen hier auch immer wieder Ausreißer nach oben. Die Einstellung ist also noch nicht optimal.

Edith Kalkowski: (lacht) Ich bin hier im ganzen Haus bekannt wie ein bunter Hund. Alles wurde bei mir untersucht – und da kommt man überall rum. Alles in

Ordnung! Mit dem Bluthochdruck war ich allerdings regelmäßig bei meiner langjährigen Hausärztin. Sie hat das nicht in dem Ausmaß erkannt.

Dr. Janina Förster: Es wäre sinnvoll, wenn Sie sich selbst ein Blutdruckmessgerät zulegen. Die Kosten übernimmt die Krankenkasse. Dann können Sie zu Hause mehrmals am Tag messen und dem Hausarzt die Werte vorlegen. So kann er Sie viel besser mit den Medikamenten einstellen. Die Einzelwerte beim Arztbesuch sind oft nur wenig aussagefähig.

Edith Kalkowski: Ach, wenn ich das Gerät benutze, dann misst das den Stand der Sonne, aber nicht den Blutdruck. Da kommen nie korrekte Werte raus ...

Dr. Janina Förster: Zukünftig wird doch täglich eine Pflegekraft zu Ihnen kommen. Die könnte das auch machen.

Am Puls: Was raten Sie denn Frau Kalkowski außerdem, um ihre Gesundheit zu erhalten?

Dr. Janina Förster: Regelmäßige Bewegung wäre sehr gut für sie. Und vielleicht ein paar Kilogramm Gewichtsreduktion.

Edith Kalkowski: Ich habe zu Hause sogar so ein Trainingsfahrrad. Da bin ich manchmal drauf gefahren. Da könnte ich üben. Aber das steht im ersten Stock.

Dr. Janina Förster: Das Trainingsrad sollten Sie auf jeden Fall auch ins Erdgeschoss holen. Ideal wäre dreimal die Woche 45 Minuten Radfahren bei mäßiger

Belastung. Ihr Puls sollte also nicht höher als 120 sein.

Am Puls: Und welche Ernährungstipps haben Sie für Frau Kalkowski?

Dr. Janina Förster: Pflanzliche Öle sind gesünder als tierische Fette. Und man

sollte natürlich generell auf die Kalorienzufuhr achten. Mehr Gemüse, weniger Fleisch und fette Soßen. Sie sollte beim Hausarzt auch regelmäßig die Cholesterinwerte überprüfen lassen.

Edith Kalkowski: Mein Lieblingsessen ist Buttermilch-Kartoffelsuppe. Das Rezept stammt aus meiner Familie. Dazu Kräuter. Das ist eigentlich kein schweres Essen.

Dr. Janina Förster: Auf jeden Fall sollten Sie zukünftig auch dafür sorgen, dass Sie schneller Hilfe bekommen, falls Sie einmal wieder in eine Notsituation kommen. Haben Sie bereits einen Notrufknopf beantragt?

Edith Kalkowski: Nein. Was ist das?

Dr. Janina Förster: Das ist ein Notruf, mit dem man Hilfe holen kann. Der ist sehr einfach zu bedienen und man kann ihn sich einfach um den Hals hängen. Das sollten Sie sich unbedingt anschaffen. Wenn Sie so einen Notrufknopf gehabt hätten, wären Sie noch früher in die Klinik gekommen. Bis zu sechs Stunden nach einem Schlaganfall kann man das Blutgerinnsel häufig noch auflösen. Das verhindert viele Ausfälle.

Edith Kalkowski: Später ist man leider immer klüger. Jetzt muss ich eben viel üben. Ich muss ja wieder fit werden! In meiner Familie sind alle um die 100 Jahre alt geworden. Ich habe also noch was zu tun. ▲



Dr. Janina Förster

ist Neurologin und leitet seit Juli 2017 die Sektion Neurogeriatrie am IGZW

Interdisziplinäre Geriatrie Zentrum an der ASKLEPIOS Klinik Wandsbek (IGZW)

Das Interdisziplinäre Geriatrie Zentrum an der ASKLEPIOS Klinik Wandsbek (IGZW) wurde im Juli 2017 gegründet und unterteilt sich in drei Sektionen: Die Sektion Neurogeriatrie (Leitung Dr. Janina Förster), die Sektion Palliativ- und Schmerzmedizin (Leitung Dr. Markus Faust) und die Sektion spezielle Geriatrie (Leitung Dip.-med. Ulrike Pöpcke). Chefarzt und Zentrumsleiter ist PD Dr. Dr. Lars Marquardt.

Fotos: Erner Hirsch

Knie und Kniegelenk: Trag mich!

Das Knie ist das größte Gelenk des menschlichen Körpers. Es sorgt dafür, dass wir geschmeidig gehen, rennen und springen können

Das Kniegelenk ist ein mechanisches Wunderwerk. Vier Knochen treffen hier zusammen: Oberschenkel, Schien- und Wadenbein sowie die Kniescheibe. Das Kniegelenk kann sich wie ein Scharnier strecken und beugen, aber auch leichte Drehbewegungen zur Seite durchführen.

Anatomisch besteht das Kniegelenk aus zwei Einzelgelenken: dem Kniescheibengelenk und dem Kniekehlgelenk. Das Kniescheibengelenk befindet sich zwischen dem Oberschenkelknochen und der Kniescheibe.

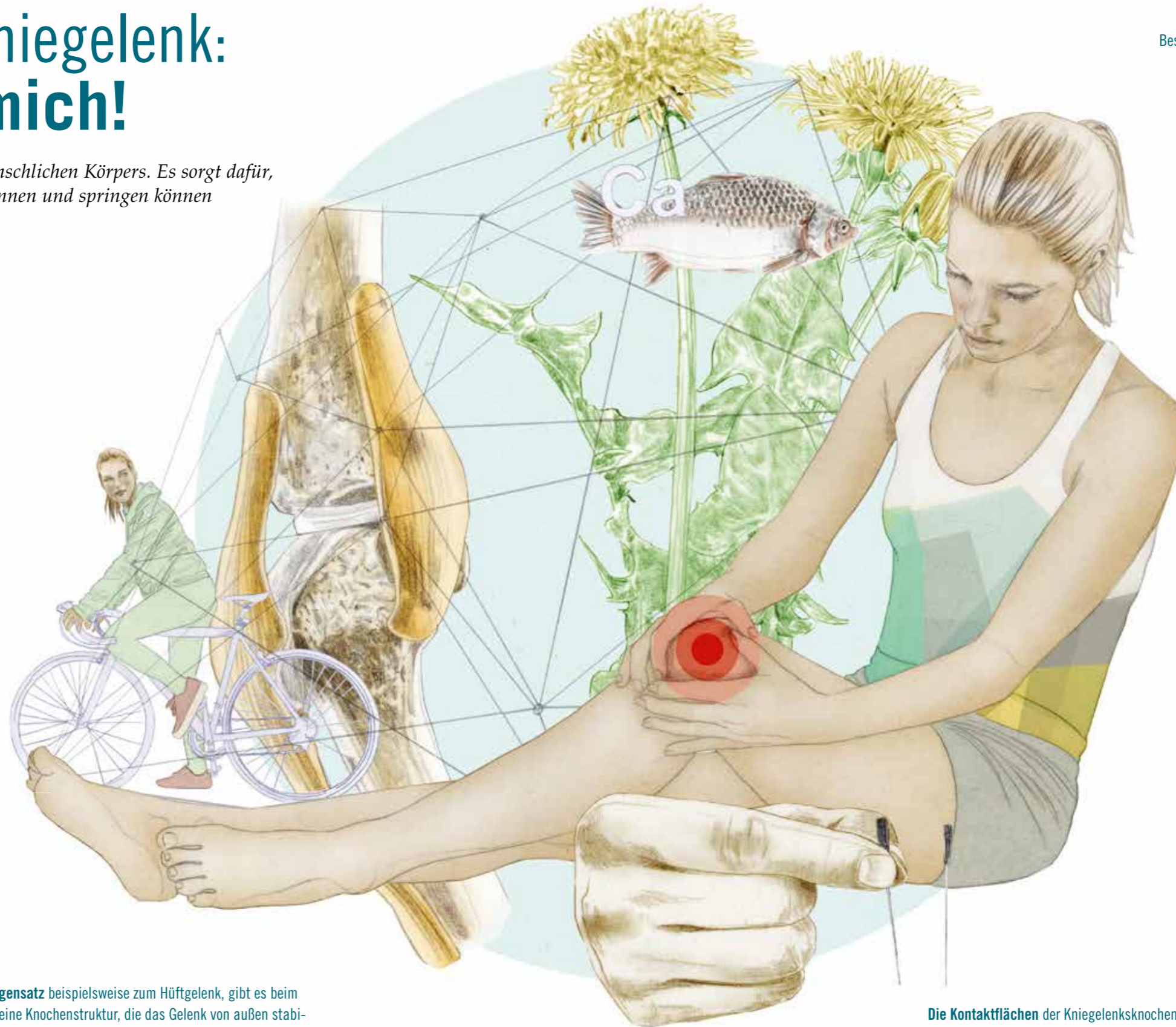
Jährlich entscheiden sich etwa 150.000 Menschen wegen Knieproblemen, meist aufgrund von Arthrose, für ein künstliches Knie. Damit ist die Knieprothese nach der Hüftprothese die zweithäufigste Prothese, bei der ein Gelenk komplett ersetzt wird.

Beschwerden und Schmerzen können durch verschiedene Erkrankungen, Verletzungen und Fehlstellungen des Knies ausgelöst werden. Die häufigste Erkrankung ist die Arthrose. Das heißt, die Knorpelschicht, die den Knochen überzieht, nutzt ab, Gelenkverschleiß tritt ein.

Auch eine Entzündung des Kniegelenks (Arthritis) und Knie-Instabilitäten sind häufige Ursache für schmerzhafte Beschwerden und Bewegungseinschränkungen. Kreuzband- oder Miniskus-Riss sind die häufigsten Verletzungen. Fehlbelastungen am Knie treten insbesondere auf, wenn Menschen exzessiv Sport betreiben oder übergewichtig sind.

Illustration: Birgit Lang; Text: Carola Kleinschmidt

Im Gegensatz beispielsweise zum Hüftgelenk, gibt es beim Knie keine Knochenstruktur, die das Gelenk von außen stabilisiert. Dies muss der komplexe Kniehalteapparat leisten. Er besteht aus den Sehnen und Muskeln, der Kniegelenkkapsel, dem Kniegelenknorpel und den Menisken.



Bewegung ohne Last hält das Knie gesund. Besonders gut eignen sich Radfahren, Schwimmen und auch zügiges Walken. Zum einen baut die Bewegung die Muskeln auf, die die knöchernen Strukturen im Knie entlasten. Zum anderen sorgt sie dafür, dass der wichtige Knieknorpel optimal mit Nährstoffen versorgt und befeuchtet wird. Sogar bei leichten Gelenkschmerzen ist lockere Aktivität besser als Schonhaltung!

Knieschmerzen sind extrem einschränkend. Leider sind sie schwierig zu behandeln. Physikalische Therapie und Physiotherapie können helfen. Orthopädische Schuhe und Stützverbände kommen zum Einsatz. Manchen Patienten profitieren auch von Akupunktur.

Ein Speiseplan mit wenig Fleisch, Wurst und Eiern, aber viel Gemüse und Fisch beugt entzündlichen Prozessen im Gelenk vor. Auch manchen Kräutern wird eine gewisse Heilkraft für die Gelenke zugeschrieben. Insbesondere Löwenzahn, Brennnessel und Weidenrinde sollen dem Körper als Teesud eingenommen helfen, überschüssige Säuren loszuwerden und entzündliche Prozesse zu stoppen.

Die Kontaktflächen der Kniegelenkknorpel sind mit einer mehrere Millimeter dicken, sehr glatten und elastischen Knorpelschicht überzogen, dem Kniegelenknorpel. Die Knorpelschicht wirkt wie ein Stoßdämpfer und sorgt dafür, dass wir geschmeidig laufen und uns schmerzfrei bewegen können.



Wie soll ich denken?

*Man kann nicht mit einer Hand Beifall klatschen.
Die Therapeutin Beatrice Wagner ermutigt, Verstand und Intuition
zusammenzubringen, um zu klugen Lösungen zu kommen*

Frau Wagner, das Buch, das Sie gemeinsam mit dem Hirnforscher Ernst Pöppel verfasst haben, heißt „Traut Euch zu denken“. Denken wir nicht automatisch ständig?

Ja, das stimmt. „Es“ denkt permanent in uns! Wir sollten uns aber häufiger trauen, auch Ungewöhnliches und anders zu denken. Wir stehen als Gesellschaft vor großen Herausforderungen: Umweltzerstörung, politische Konflikte, Flüchtlinge auf der ganzen Welt. Mit der herkömmlichen Denkungsart allein kommen wir nicht weiter. Wir möchten mit unserem Buch zwei Botschaften vermitteln: Zum einen, dass in unserem Gehirn viel, viel

„
Wir denken besser,
vollständiger und
lebensnäher, wenn wir
das Intuitive
miteinbeziehen



mehr abläuft als nur das bewusste, rationale Denken. Wir wollen inspirieren, das komplette Denkvermögen zu nutzen. Und wir sollten uns dann auch trauen, mit Mut das, was wir uns ausgedacht, was wir analysiert oder die Lösungen, zu denen wir gefunden haben, in die Tat umzusetzen. Der russische Oberst Stanislav Petrow, von dem wir auch berichten, hat genau das getan.

Wer war dieser Mann? Und was zeichnete ihn aus?

Er hat sich getraut, intuitiv zu denken und mutig dem Druck standgehalten, den eigentlich vorgeschriebenen Weg zu gehen. Es war am 26. September 1983. Die USA und die Sowjetunion befanden sich im kalten Krieg und hatten Hunderte von Atomraketen aufeinander gerichtet. Moskau rechnete jederzeit mit einem Überraschungsangriff der USA. Ein satellitengestütztes Raketenwarnsystem sollte einen bevorstehenden Nuklearschlag frühzeitig melden.

Dort arbeitete Petrow?

Als er an jenem Abend im Frühwarnzentrum Dienst hatte, heulten plötzlich

die Sirenen, und auf dem Überwachungsbildschirm blinkte alarmierend das russische Wort für „Start“. Ein Spionage-satellit hatte den Abschuss einer Atomrakete von einer US-Basis registriert.

Was bedeutete das für den russischen Oberst?

Gemäß den Vorschriften hätte Petrow sofort die oberste sowjetische Führung informieren müssen. Diese hätte binnen Minuten einen Entschluss über einen nuklearen Gegenschlag fällen und den berühmten „roten Knopf“ drücken müssen.

Aber Petrow tat nichts?

Nein. An all dies dachte Petrow nicht, wie er später berichtete. Vor seinem geistigen Auge erschien das Bild eines Wassereimers, den jemand leeren möchte und nun langsam mit einem Teelöffel auslöffelt. Das macht doch niemand, interpretierte er dieses Bild. Niemals würden die USA nur eine einzelne Rakete auf die UdSSR feuern. Ein nuklearer Angriff würde mit Hunderten von Raketen gleichzeitig erfolgen und vernichtend sein, so war seine Erwartung.

Die Situation war für ihn nicht stimmig ...

Genau. Aber dann meldet der Spionagesatellit einen zweiten Raketenstart und wenig später den Anflug von drei weiteren Raketen. Das sind immer noch Teelöffel, dachte Petrow. Es war eine enorme Anspannung, unter der er da stand, als er sich regelwidrig verhielt und nichts tat. Die Entwarnung kam nach einigen Minuten, Fehlalarm. Vermutlich hatte ein reflektierter Sonnenstrahl das sowjetische Warnsystem getäuscht. Petrows intuitive Einschätzung war richtig gewesen.

Was ist Denken eigentlich?

Denken bedeutet, das Gehirn anzustrengen. Wenn ich an Punkt A bin und irgendwo hin möchte, muss ich mir überlegen, wie ich dahin komme. Das kann ich mir rein geografisch vorstellen. Oder ich verstehe es sinnbildlich. Wenn ich zum Beispiel unzufrieden bin und wieder zufrieden werden möchte, muss ich die Situation analysieren und überlegen, wie ich sie verändern kann, um mein Ziel zu erreichen. Denken ist die Vorwegnahme einer möglichen Handlung. Durch Denken können wir verschiedene Konsequenzen abwägen – und uns entscheiden. Denken ist eine Dienstleistung des Gehirns, damit wir handeln und überleben können.

Wir halten Denken für einen bewussten Vorgang. Ist es das?

Das, was wir bewusst denken, können wir uns wie kleine Inseln auf dem großen Meer des Unbewussten vorstellen. Das meiste, was an permanenter Aktivität in unserem Gehirn stattfindet, ist uns nicht bewusst, sondern findet in einem dunklen und verborgenen Bereich statt. Während wir hier reden, konzentrieren wir uns beide auf die Fragen und Antworten. Aber

deshalb ist alles andere nicht abgeschaltet. Es dringt nur nicht in unser Bewusstsein. Wir neigen aber dazu, allein das, womit wir bewusst operieren können, für das Wesentliche, für das Alleinige zu halten. Das ist aber ein Trugschluss.

„
Denken ist
eine Dienstleistung
des Gehirns,
damit wir handeln
und überleben
können



Was bedeutet das im Alltag?

Wenn wir nur einen kleinen Teil von dem, was wir tatsächlich denken können, nutzen, entfalten wir nicht unser Potenzial. Nehmen wir einmal das Beispiel Partnerwahl, da ist es gut erkennbar. Rationale Gründe sprechen vielleicht klar für oder gegen einen Partner. Das Innere weiß aber nochmal etwas ganz anderes. Dort sind die Erlebnisse und Erfahrungen unseres ganzen Lebens abgespeichert. Das gibt uns noch mal einen ganz anderen Zustandsbericht. Dieses Innere zeigt sich eher als eine Ahnung, als Bild oder auch als Körpersignal, der Kloß im Hals, das plötzliche Schwitzen. Und plötzlich weiß ich es, plötzlich sehe ich die Antwort. Ohne dass mir die Vorgänge, die dazu geführt haben, bewusst sind.

In der Liebe sind wir also für die Intuition offen?

Ja, aber sonst oft nicht. Es gibt in unserer Welt diese Idee, den Menschen als eine

Maschine zu verstehen, deren rationale Gedanken funktionierend ineinandergreifen. Tatsächlich denken wir besser, vollständiger und auch lebensnäher, wenn wir das Intuitive in allen Lebensbereichen miteinbeziehen.

Wir sollten häufiger aufs Bauchgefühl setzen?

Ich kann natürlich nicht einfach darauf warten, dass meine Intuition sich zu Wort meldet. Ich muss mich erstmal mit dem Problem, das mich bewegt, befassen. Ich muss es geistig durchdringen. Nur dann kann ich den Gedanken einfach mal weglegen und weiter in mir arbeiten lassen. Das Gehirn hat dann einen Arbeitsauftrag: Es soll die Verbindung von A nach B herstellen. Ohne, dass ich mich bewusst einschalte.

Noch einmal das Beispiel Partnerwahl: Das rationale Denken, die Vernunft sagt nein, aber Körper und Gefühl sagen ja. Ihr Tipp wäre dann, diese Botschaften nicht als dummes Zeug abzutun, sondern sie als wichtige Information ernst zu nehmen?

Das ist eine Situation, mit der ich als Paar- und Sexualtherapeutin häufig zu tun habe. Die Botschaften aus dem Unbewussten, die Bilder, die in uns hochkommen, sollten wir unbedingt ernst nehmen – eben so, wie es jener russische Oberst tat, der uns vor dem dritten Weltkrieg bewahrte. Das heißt allerdings nicht, dass wir für diejenigen Menschen, der uns da so in Unruhe versetzt, sofort alles stehen und liegen lassen sollten. Denn nicht nur das Unbewusste ist richtungsweisend. Man muss lernen, die Fakten in Zusammenhänge zu bilden. Genau dabei hilft uns die Intuition. ▶

Wie finden wir neue Lösungsstrategien und zu mehr Kreativität?

Intuitiv denken:

Wir können sowohl etwas in uns denken lassen als auch bewusst über etwas nachdenken. Zu den besten Ergebnissen kommen wir, wenn wir beide Facetten nutzen.

Vorurteile zulassen:

Gut zu denken bedeutet einerseits, unseren unbewussten Vorurteilen zu vertrauen – denn diese sind Ausdruck unserer Sozialisation, geben uns innere Stabilität und sorgen dafür, dass wir gegebenenfalls schnell handeln können –, andererseits sich aber darüber im Klaren zu sein, dass es sich um Pauschalisierungen handelt, die im Einzelfall völlig falsch sein können.

Mehr als einen Grund vermuten:

Ob im Beruflichen oder Privaten: Wir neigen dazu, Dinge auf eine einzige Ursache zurückzuführen. Das beruhigt und ist einfacher. Diese Reduzierung führt nicht unbedingt zu klugem Handeln. Denn fast immer spielen mehrere Faktoren eine Rolle.

Den Zufall ausbeuten:

Manchmal stolpert man unvorhergesehen über Lösungsmöglichkeiten – wenn man mit Zufalls-sensivität ausgestattet ist und auf das zufällig Gegebene nicht sofort mit Misstrauen reagiert, sondern Gedanken zulässt, die zunächst ungewöhnlich erscheinen mögen.

Vergessen können:

Wenn man nicht hart und verbittert werden möchte, muss man vergessen können. Das gehört zum Prozess des Weisewerdens – auf eine kreative Art zu vergessen, was uns verletzt und bedrückt.

Der Intuition zu folgen, heißt also nicht gegen die Vernunft zu handeln, sondern Fakten ganzheitlicher zu bewerten?

Ja. Wenn es mich zum Beispiel bei dem Gedanken an einen Menschen, mit dem ich nicht zusammensein kann oder will, zerreißt, dann muss ich das nicht moralisch verwerflich finden.

”

Was wir bewusst denken, können wir uns wie kleine Inseln auf dem großen Meer des Unbewussten vorstellen

“

Ich kann es als Hinweis verstehen, dass da etwas Ungeklärtes in mir ist, dass ich in die Lösung noch hineinleben muss. Das ist eine reife, eigenverantwortliche Sichtweise. Rilke hat dies in seinen „Briefen an einen jungen Dichter“ wunderbar beschrieben: „Und es handelt sich darum, alles zu leben. Leben Sie jetzt die Fragen. Vielleicht leben Sie dann allmählich, ohne es zu merken, eines fernen Tages in die Antworten hinein.“ ▲

Beatrice Wagner

ist Sexual- und Paartherapeutin. Gemeinsam mit dem Hirnforscher Ernst Pöppel hat sie bereits mehrfach über das Denken geschrieben.



Das jüngste Buch des Autorenduos heißt: „Traut Euch zu denken“ und ist als Taschenbuch im Goldmann Verlag erhältlich.

Ski Heil!

Skifahren ist es etwas Wunderbares – besonders mit der richtigen Vorbereitung. Mit etwas Training verringern Sie das Risiko, sich beim Sport im Schnee zu verletzen

Frühzeitig beginnen

Vom Bürostuhl auf die Piste, das bedeutet eine große Umstellung für den Organismus. Stimmen Sie Ihren Körper auf die anstehende Belastung ein. Optimal: Zwei Monate vorher mit dem Konditionsaufbau starten. Aber selbst zwei Wochen vorher aktiv zu werden, ist besser als nichts! Gut geeignet sind Sportarten, die dem Skifahren ähnlich sind, etwa Nordic Walking oder Inlineskating. Wem Joggen oder Radfahren mehr Spaß macht – auch gut. Hauptsache, die Grundlagenausdauer ist da, wenn Sie das erste Mal in den Skilift steigen.

Gezielt trainieren

Viele Sportvereine, Fitnesscenter und die Volkshochschulen bieten im Herbst Skigymnastik-Kurse an. Dort werden unter Anleitung der Rücken gestärkt, typische Bewegungsabläufe eingeübt und jene Muskelpartien und Gelenke belastet, die beim Skifahren besonders gefordert sind.

Vor Ort richtig in den Tag starten

Es dauert nur fünf bis acht Minuten – und lohnt sich richtig. Eine Studie der Universität Innsbruck ergab, dass Wintersportler, die sich aufwärmen, weniger als halb so oft von Verletzungen betroffen sind, wie jene, die das nicht tun. Aufwärmübungen sollten deshalb zur selbstverständlichen Routine vor der Abfahrt gehören. Auf der Seite des Österreichischen Skiverbandes wird das richtige Aufwärmen in sechs Bildern anschaulich erklärt: www.oesv.at

Signale der Körpers beachten

Horchen Sie im Laufe des Tages immer wieder in sich hinein: Habe ich noch Kraft? In der frischen Luft nehmen wir Müdigkeit und Erschöpfung mitunter nicht ausreichend wahr und überschätzen unsere Leistungsfähigkeit. Alkohol auf der Hütte? Besser erst zum Après-Ski! Schon ein Glas verringert die Reaktionsfähigkeit. Wir sind

dann schlechter in der Lage, Situationen auf der Piste schnell und präzise zu erfassen.

Gefahr realistisch einschätzen

Rund 42.000 Skifahrer und Skifahrerinnen mussten sich in der vergangenen Saison ärztlich behandeln lassen, so die Auswertungsstelle für Skiunfälle der ARAG Versicherung. Positiv: Die Zahl der Skiverletzungen ist seit den 80er Jahren um über 50 Prozent gesunken. Andererseits verleiten immer bessere Skier und Snowboards Anfänger zum zu schnellen Fahren. Kunstschnee sorgt ebenfalls für neue Risiken. Die Verhaltensregeln des Internationalen Skiverbandes für Skifahrer und Snowboarder werden unter www.ski-online.de erläutert. Und es gibt noch eine potenzielle Gefahr: Lawinen. Auf der Seite des Deutschen Alpenvereins finden Sie ausführliche Informationen zu diesem Thema: www.alpenverein.de. ▲



Gesund im Mund

Zahnstarke Tipps für ein strahlendes Lächeln

1. Zähneputzen schützt das Herz Einfach nur Karies vorbeugen? Zähneputzen ist viel mehr als das, denn im Mundraum sammeln sich mehr als 700 verschiedene Arten von Bakterien. Durch ungepflegte Zähne, entzündetes Zahnfleisch und Parodontitis können diese in den Blutkreislauf gelangen. Und das erhöht sowohl das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall, als auch für Fehlgeburten.

2. Technik ist alles Kreisende Bewegung oder doch schrubben – wie geht's denn nun richtig? Die meisten Zahnärzte empfehlen heute die sogenannte Vibrationsmethode: Dafür die Zahnbürste am Zahnfleisch in einem leichten Winkel ansetzen, einige Male hin und her bewegen und dann vom Zahnfleisch nach unten weg bürsten. Doch Vorsicht: Viel hilft nicht immer viel. Durch zu viel Druck können nicht nur die Zähne dauerhaft Schaden nehmen, auch das Zahnfleisch geht zurück. Empfohlen werden daher vor allem weiche bis mittelharte Bürsten. Elektrische Zahnbürsten mit speziellen Drucksensoren geben zusätzlich Alarm, wenn wir es etwas zu „gut“ meinen.

6. Essen gegen den hohlen Zahn So wie Zucker den Zähnen schadet, gibt es auch Lebensmittel, über die sich Zähne und Zahnfleisch freuen. Dazu zählen: Zwiebeln und Sellerie. Sie sind in der Lage, das Kariesbakterium *Streptococcus mutans* zu neutralisieren. Käse stoppt die Entmineralisierung des Zahnschmelzes und verhindert die Säureproduktion karieserzeugender Bakterien. Und auch rote Weintrauben lohnen sich: Die darin enthaltenen Polyphenole können den Stoffwechsel der Kariesbakterien verlangsamen.

3. Das Beste on top Der effektivste Schutz für gesunde Zähne sind die in Zahnpasta enthaltenen Fluoridverbindungen. Sie helfen dabei, den Zahnschmelz zu remineralisieren und gegen Säureattacken zu stärken. Zusätzlich bringt das Mineral den Stoffwechsel der Kariesbakterien durcheinander und verringert so das Risiko für Löcher.

4. Außen hui, dazwischen pfui? Da Karies meist in den Zahnzwischenräumen beginnt, ist die tägliche Reinigung mit Zahnseide bei eng stehenden Zähnen und mit Interdentalbürsten bei größeren Abständen besonders wichtig. Wichtig ist hier jedoch: Die Interdentalbürsten sollten nicht zu schmal sein, sondern gerade so zwischen die Zähne passen, um gründlich zu reinigen. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, geht zusätzlich einmal pro Jahr zur professionellen Zahnreinigung. Hier werden Beläge, Zahnstein und Verfärbungen entfernt, die Zähne poliert und fluoridiert. So rutschen lästige Bakterien schneller ab und die Zähne strahlen wieder.

5. Bitte Abstand halten Nach jedem Essen Zähneputzen? Das muss nicht sein, sagen Experten. Morgens und abends reicht völlig aus. Hier gilt allerdings: Mindestens eine halbe Stunde, besser eine Stunde Abstand zum Essen wahren. Denn die in Lebensmitteln und Getränken wie Säften oder Kaffee enthaltenen Säuren lösen Mineralien wie Kalzium und Phosphat aus dem Zahnschmelz heraus – und schwächen so die wertvolle Schutzschicht. Wer jetzt putzt, schrubbt sich den Zahnschmelz förmlich weg.

7. Keine Chance dem Mundgeruch Huch, was ist das? Wenn es aus der Mundhöhle riecht, wird oft der Magen zum Übeltäter erklärt. In 90 Prozent der Fälle liegt die Ursache aber im Mund selbst. Bakterien in den Zahnzwischenräumen oder unter schlecht sitzenden Kronen können sich unangenehm bemerkbar machen. Und auch auf der Zunge tummeln sich unzählige Mikroorganismen, die aus abgestorbenen Hautzellen oder Nahrungsresten schweflige Gase bilden können. Darum: Um die Zunge von unangenehmem Belag zu befreien, täglich vorsichtig mit einer Zahnbürste oder einem Zungenschaber reinigen. Bleibt der Geruch trotz Zahn- und Zungenpflege hartnäckig bestehen, empfiehlt sich ein Arztbesuch.



Hightech vermeidet Fehler: Ein hoch komplexer Abfüllroboter organisiert das „Unit Dose System“



Seltene Tabletten und spezielle Dosierungen werden von Hand vorbereitet und anschließend in die Weiterbearbeitung gegeben



Wie kommt die Pille zum Patienten?

*Am Ende steht die Tablette, die Sie als Patient vom Pflegepersonal erhalten – doch wie wird eigentlich sichergestellt, dass das richtige Medikament beim richtigen Empfänger landet? Und dass es stets verfügbar ist, wenn es benötigt wird?
Ein Besuch in der ASKLEPIOS Zentralapotheke Nord*

Auf den ersten Blick ist es nur eine Rolle aus kleinen bedruckten Plastiktütchen – auf den zweiten ist es die vielleicht wichtigste Entwicklung im Bereich der Krankenhauspharmazie der vergangenen Jahre. „Unit Dose System“ ist das Schlüsselwort zur größtmöglichen Patientensicherheit, wenn es um die stationäre Medikamentengabe geht. ASKLEPIOS ist eines der ersten Unternehmen, welches auf diese Technik setzt.

„Unit Dose System“, das bedeutet zu deutsch etwa soviel wie „Einzeldosis-System“. Soll heißen: In jedem der kleinen Tütchen befindet sich eine Dosis eines Medikaments für einen Patienten. Jedes Tütchen ist mit einem Barcode und den Daten des jeweiligen Empfängers versehen. Jeder Patient, der mindestens ein Medikament einnimmt, bekommt so eine Rolle mit allen ihm verschriebenen Tabletten für die nächsten 24 Stunden.

Das Gerät, welches dies möglich macht, steht in der ASKLEPIOS Zentralapotheke Nord auf dem Gelände der Klinik Nord – Heidberg. Von hier aus werden seit 2007 die Medikamentenbestellungen der Hamburger ASKLEPIOS Kliniken koordiniert und versandt. Das bedeutet, dass täglich rund 2.500 Patienten mit insgesamt rund 35.000 Einzeldosen versorgt werden. Abgefüllt werden diese im sogenannten Kommissionierungsapparat,



Birthe Lohnhard und Michael Paschke leiten die ASKLEPIOS Zentralapotheke Nord

dem Herzstück des Systems. Dieser kann mit 420 individuell befüllbaren Kanistern bestückt werden. Sehr spezielle Medikamente oder Teildosen werden zusätzlich über ein per Hand bestückbares Tablett in den Apparat gegeben.

„Jede Kanisterreihe hat ein individuelles Fallrohr. Von hier fällt die jeweilige Tablette in einen Trichter. Wenn dieser sich öffnet, fällt die Tablette in die Folie und wird verschweißt“, erklärt Birthe Lohnhard, Abteilungsleiterin Logistik. Lohnhard ist, gemeinsam mit dem Lei-

tenden Apotheker Michael Paschke, der Kopf der Zentralapotheke. Jeder Vorgang, jeder Handgriff hier wurde von ihr entwickelt und genau unter die Lupe genommen.

Das erklärte Ziel: die Patientensicherheit bezüglich der Medikamentengabe soweit wie irgend möglich zu optimieren. Patientensicherheit, das heißt in diesem Kontext, dass jeder Patient auch wirklich die ihm verschriebene Arznei in der angedachten Dosis bekommt. Händisches Abfüllen und Sortieren auf den Stationen entfallen. Somit werden durch Ablenkung verursachte Fehler bei der Medikamentengabe vermieden und das Pflegepersonal hat wertvolle Zeit gewonnen, sich um die Patienten zu kümmern. „Dank dieses Systems liegt unsere Auslieferungsverlässlichkeit bei 99,7 Prozent“, fasst Birthe Lohnhard zusammen. Das heißt, dass so gut wie alle Bestellungen aus den Kliniken termingerecht und in der richtigen Dosierung beim Patienten ankommen. Ein Wert, der weit über dem liegt, was mit einer händischen Abwicklung, wie sie noch vor wenigen Jahren üblich war und in vielen Krankenhäusern immer noch ist, zu schaffen wäre. Nicht in dieser kurzen Zeit und in dieser Menge und mit diesem engmaschigen Kontrollmechanismus. Jede Unit-Dose-Rolle wird, bevor sie der jeweiligen Klinik zugestellt wird, noch einmal von ▶



Portugiesisches Flair

*Prof. Dr. Dirk Arnold kehrt
im Sommer aus
Lissabon zurück nach
Hamburg. Nach Feierabend
genießt er gern portugiesisches
Essen in seinem Heimat-
stadtteil Ottensen*

Gerade erlebe ich eine aufregende Zeit, weil ich den Aufbau des ASKLEPIOS Tumorzentrums in Hamburg mitverantwortete. Die Nachmittage sind deshalb oft sehr lang, weil viele Aufbausitzungen stattfinden. Mein Tag beginnt um kurz nach acht. Dann stehen Besprechungen mit Mitarbeitern und die Patientenversorgung an. Anschließend finden Tumorboards statt – das sind Konferenzen, in denen ich mit meinen Mitarbeitern bespreche, welche Behandlungsmöglichkeiten es bei welchen Patienten gibt. Danach habe ich Visite, ambulante Termine und spreche mit Patienten, die eine Zweitmeinung von mir einholen möchten.

weil ich als Gründungsdirektor eines Cancer Centers zwei Jahre lang in Lissabon gelebt habe. Erst im vergangenen Sommer bin ich nach Deutschland zurückgekehrt, um den Aufbau des ASKLEPIOS Tumorzentrums Hamburg mitzugestalten.

In Portugal habe ich viel Zeit in der Natur verbracht. Vor allem jetzt, in den kalten Wintermonaten, sehne ich mich nach dem herrlichen Klima zurück. Das würde wohl jeder! Aber das quirlige Stadtleben in Ottensen gefällt mir ebenso gut. Glücklicherweise wohne ich direkt gegenüber eines portugiesischen Cafés und genieße den Austausch mit der portugiesischen Community.

Ich habe über die Jahre in vielen verschiedenen Städten gearbeitet. Ulm,

Freiburg, Berlin, Halle-Wittenberg ... Aber meine Familie lebt nach wie vor in Berlin. Nun pendele ich zwischen Hamburg und Berlin, was dank des ICE-Bahnhofs in Altona, der bloß fünf Minuten von meiner Wohnung entfernt liegt, super klappt. Auch unter der Woche versuche ich immer einen Abend in Berlin zu verbringen. Mein großer Vorteil ist wohl, dass ich mich an vielen Orten zu Hause fühle.



Prof. Dr. Dirk Arnold leitet die Abteilung für Onkologie mit Sektion Hämatologie in der Asklepios Klinik Altona. Der Krebsexperte ist auch Medizinischer Vorstand des ASKLEPIOS Tumorzentrums Hamburg



Jede Pille, die die Apotheke verlässt, ist mit einem Strichcode versehen, der verrät, worum es sich handelt



tralapotheke Nord bearbeitet. Rund 330 Arzneimittel wie Salben und Lotionen, Kapseln und Infusionen werden in den angeschlossenen Reinräumen, Kesseln und Abfüllanlagen gefertigt und bereit gestellt. „Wir können hier dank einer speziellen Vorrichtungen ganze Chargen sterilisieren. Außerdem können wir im Reinraumbereich aseptische Arzneien wie etwa Augentropfen herstellen“, berichtet Michael Paschke. Ein Standard, der weit über dem Durchschnitt liegt und für ASKLEPIOS die Möglichkeit bedeutet, die Patienten weit schneller und zuverlässiger mit individualisierten Medikamenten zu versorgen als viele andere Kliniken.

Die Zentralapotheke als zuverlässiger Logistikpartner der Kliniken – dank perfekter Strukturen und modernster Technik funktioniert das bei ASKLEPIOS hervorragend. Damit Sie sich bei Ihrem Klinikaufenthalt rundum sicher versorgt fühlen können.



Die ASKLEPIOS Zentralapotheke Nord

wird von der Logistikexpertin Birthe Lohnhard und dem Krankenhausapotheker Michael Paschke geleitet. Beide haben die Planung und den Aufbau des Apothekengebäudes von Anfang mitgestaltet und noch viele Ideen, wie man die Abläufe in Zukunft weiter verbessern kann. Insgesamt gehören rund 130 Mitarbeiter zum Team der Zentralapotheke.

einem Kontrollgerät gescannt, welches ebenfalls von den Daten des Bestellsystems gespeist wird und per Fototechnik mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit erkennt, ob in einer Tüte auch wirklich das Medikament ist, was drin sein soll.

Um diesen enormen Output zu schaffen, läuft die Medikamentenlogistik in der Zentralapotheke an sechs Tagen pro Woche. Sonntags gibt es eine Rufbereitschaft, für den Fall, dass in einer der belieferten Kliniken ein Medikament wider Erwarten nicht vorrätig ist. Mehrmals täglich werden die angeforderten Medi-

kamente von der Zentralapotheke aus in die verschiedenen ASKLEPIOS Kliniken gebracht, außerdem werden verschiedene Rettungsdienste und die Feuerwehr Hamburg mitversorgt. Wenn man das weiß, versteht man auch, warum ein ganzes Hochregallager benötigt wird, um den enormen Umsatz an Arzneien zu bewältigen. „Außerdem“, so erklärt Birthe Lohnhard, „müssen wir per Apothekengesetz immer einen Übervorrat für 14 Tage vorhalten, um auch in Notfällen wie einer ausbleibenden Lieferung weiterhin unsere Häuser versorgen zu können.“

Doch nicht nur vorgefertigte Medikamente werden in der ASKLEPIOS Zen-

Gesund genießen



Wirsing

Aromatischer Stresskiller

Der Wirsing ist nicht nur ein köstlicher All-rounder in der Küche, sondern auch die perfekte Beilage für stressige Zeiten. Dafür sorgt sein besonderer Mix aus Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen: Das enthaltene Vitamin B6 stärkt die Nerven, Magnesium wirkt entspannend und Eisen fördert die Blutbildung und den Sauerstofftransport zu den Zellen – für mehr Energie und Leistungsfähigkeit im Alltag.

Küchentipp: Wirsing schmeckt köstlich als Roulade, zu Pasta und in Hackgerichten. Beim Einkauf darauf achten, dass er keine gelblichen Verfärbungen oder welke Blätter aufweist.

Rosenkohl

Bittersüßes Detox-Wunder

Am Rosenkohl scheiden sich die Geister. Allerdings sind gerade die Bitterstoffe einer der Gründe, die den Kohl so gesund machen. Sie kurbeln die Entgiftung der Leber und die Fettverdauung an – so ist er die perfekte Beilage zum deftigen Festtagsbraten. Zusätzlich enthält Rosenkohl Sulforaphan und Diindolylmethan, zwei wertvolle Antioxidantien, die der Entstehung von Tumoren vorbeugen können.

Küchentipp: Damit die zarten Röschen nicht so bitter schmecken, kreuzförmig einschneiden. So können die Bitterstoffe beim Kochen austreten und der Kohl gart gleichmäßiger.



Grünkohl

Deftiger Vitaminprotz

Auch wenn die meisten bei Grünkohl eher an Fett und Kalorien denken: Er enthält reichlich Vitamine. Als Kohl mit dem höchsten Vitamin C-Gehalt stärkt er das Immunsystem gerade zur kalten Jahreszeit gegen Krankheitserreger. Gleichzeitig liefern schon 100 g doppelt so viel Kalzium wie ein Glas Milch – ideal für gesunde Zähne und zum Schutz vor Osteoporose.

Küchentipp: Es muss nicht immer fettig sein. Grünkohl schmeckt auch als Suppe oder in Asiagerichten. Um die volle Vitaminpower auszukosten, nicht länger als fünf Tage lagern.



Vitaminreich durch die

kalte Zeit: mit Kohl

Im Winter haben viele Kohlsorten Hochsaison, und das freut vor allem die Gesundheit. Schließlich bringt das Gemüse reichlich wertvolle Inhaltstoffe mit, die das Immunsystem stärken und die Verdauung trotz schwerer Festtagsküche auf Trab bringen



Pak-choi

Asiatisches Leichtgewicht

Der macht den Kohl auf keinen Fall fett: Der absolute Schlankmacher in Wok-Gerichten ist der Pak-choi. Er schlägt mit nur 12 kcal je 100 g und knapp 0,5 g Fett zu Buche und schmeckt dabei herrlich aromatisch. Durch eine Extra-Portion Beta-Carotin, das der Körper in Vitamin A umwandeln kann, unterstützt der leichte Kohl zusätzlich die Gesundheit von Augen und Haut.

Küchentipp: Pak-choi ist im Handumdrehen fertig gegart und daher ideal für alle Wok- und Pfannengerichte. Dabei schmecken die Blattstiele etwas würziger, die grünen Blätter sehr mild.

Rotkohl

Purpurner Zellschützer

Volle Power gegen Krebs und Falten? Die gibt es mit Rotkohl! Der aromatische Kohl, den wir gerade in der kalten Jahreszeit zu Ente & Co. lieben, liefert reichlich Selen zur Stärkung des Immunsystems und den natürliche Farbstoff Anthozyan, der nachweislich die Zellen vor schädlichen Umwelt- und Stoffwechselgiften schützt. Damit ist Rotkohl nicht nur ein echtes Anti-Aging-Wunder, sondern beugt auch der Entstehung von Krebs vor.

Küchentipp: Im Kühlschrank ist Rotkohl zwar bis zu drei Wochen haltbar, er sollte aber nicht neben Tomaten oder Äpfeln lagern. Sie strömen das Reifegas Ethylen aus – der Kohl wird welk.



Kohlrabi

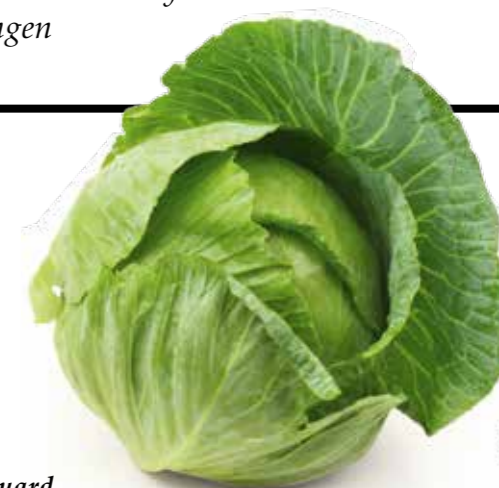
Milde Powerknolle

Ob als knackige Rohkost oder gegart – was dem Kohlrabi seine milde Schärfe verleiht, ist auch für die Gesundheit ein Gewinn. Die enthaltenen Senföle, sogenannte Glucosinolate, hemmen nicht nur das Wachstum von Bakterien z. B. bei Harnwegsinfekten, sondern wirken sich auch positiv auf Magen und Darm aus. Im Vergleich zu anderen Kohlsorten ist die Knolle leicht bekömmlich – und daher eine milde Alternative für Menschen mit einer empfindlichen Verdauung.

Küchentipp: Gerade die zarten Herzblätter des Kohlrabi enthalten gleich dreifach so viele Vitamine wie die Knolle selbst. Deshalb unbedingt mitessen.



Fotos: iStock



Weißkohl

Knackiger Bodyguard

Der knackige Weißkohl enthält nicht nur jede Menge Ballaststoffe, die den Cholesterinspiegel senken, sondern pro Portion auch das Vierfache des täglichen Bedarfs an Vitamin K. Der Vitalstoff ist ein echter Gefäßschützer, reguliert die Blutgerinnung und hilft Arteriosklerose und Infarkten vorzubeugen. Übrigens: Äußerlich angewandt, hilft er als Kohlwickel auch effektiv gegen Gelenkschmerzen.

Küchentipp: Weißkohl schmeckt köstlich in Salaten, Eintöpfen und als Roulade. Da durch stundenlanges Schmoren Vitamine verloren gehen, die Garzeit so kurz wie möglich halten.

Rotkohl knackfrisch

Rotkohl kann viel mehr sein als nur Beilage zu deftigen Fleischgerichten. Als Rohkostsalat in Kombination mit Apfel, Kichererbsen und Granatapfelkernen wird er zum leckeren Energiebooster in der kalten Jahreszeit



Rotkohl als Rohkost?
Fein gehobelt ist er
bekömmlich und liefert
jede Menge Vitalstoffe

Bunter Rotkohlsalat

Zutaten für vier Portionen

1 kleiner Rotkohl (ca. 500 g)
1 fester, säuerlicher Apfel (z. B. Braeburn)
1 kleine Dose Kichererbsen
(ca. 222 g Abtropfgewicht)
1 Granatapfel
1 Handvoll Basilikumblätter
4 EL Rotweinessig
5 EL Rapsöl
1 EL Agavendicksaft (oder Honig)
1/2 TL Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer

1. Aus Essig, Öl, Agavendicksaft und Kreuzkümmel ein Dressing anrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 2. Rotkohl vierteln, den Strunk entfernen und mit einem Gemüsehobel in feine Streifen hobeln oder mit einem scharfen Messer schneiden. Mit dem Dressing vermischen und mindesten eine halbe Stunde ziehen lassen.
 3. Granatapfel halbieren und die Kerne auslösen. Apfel vom Kerngehäuse befreien und in schmale Spalten schneiden. Die Kichererbsen abgießen.
 4. Alles unter den marinierten Rotkohl heben und zum Anrichten mit einigen Basilikumblättern garnieren.
- Tipp:** Mit etwas gewürfeltem Feta und einer Scheibe Bauernbrot wird eine schmackhafte Hauptmahlzeit daraus.



ASKLEPIOS Fachklinikum Tiefenbrunn, Psychotherapie

In diesem Heft stellt Prof. Dr. Carsten Spitzer das ASKLEPIOS Fachklinikum Tiefenbrunn bei Göttingen vor, wo er als Chefarzt ein medizinisches Hochleistungszentrum im Bereich Psychotherapie leitet

Was macht Ihr Haus zum Center of Excellence?

Es hat eine über 60-jährige Tradition in der stationären psychodynamischen Psychotherapie von komplexen psychischen Erkrankungen. Unsere profunde Expertise basiert dabei nicht nur auf langjähriger klinischer Erfahrung, sondern auf der stetigen Weiterentwicklung unserer Behandlungskonzepte durch wissenschaftliche Überprüfung unserer Therapieergebnisse und im Austausch mit Universitäten und anderen Psychotherapie-Experten.

Wie gestaltet sich dieser Wissenstransfer?

Wir sind seit vielen Jahren akademische Lehrklinik der Universitätsmedizin Göttingen. Zudem bin ich als außerplanmäßiger Professor Mitglied der Medizinischen Fakultät der Universität Göttingen. Aktuell engagieren wir uns in ganz unterschiedlichen Kooperations- und Forschungsprojekten, z.B. mit dem Institut für Psychologie der Universität

Kassel, mit der Charité-Universitätsmedizin Berlin oder dem Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf. Zudem bin ich Mitherausgeber zweier Fachzeitschriften, sodass der Transfer von neuesten Entwicklungen in den klinischen Alltag gut funktioniert.

Bieten Sie Therapieformen an, die speziell sind oder sogar von Ihnen entwickelt wurden?

Die sogenannte psychoanalytisch-interaktionelle Methode als eine Form der psychodynamischen Psychotherapie wurde in Tiefenbrunn entwickelt und hier in der Einzel- und Gruppenpsychotherapie angewandt. Auch das sogenannte Göttinger Modell der Gruppenpsychotherapie wurde in Tiefenbrunn entwickelt. Dieses Modell gehört in Deutschland zu den führenden Gruppenpsychotherapiemodellen. Viele Kollegen sind in Tiefenbrunn in psychodyna-



mischer Gruppenpsychotherapie ausgebildet worden. Darüber hinaus bieten wir verschiedene andere Ansätze und Verfahren an, die in einer individuell auf den Patienten zugeschnittenen Kombination zu guten Behandlungserfolgen führen.

Gibt es ein Krankheitsbild, für dessen Behandlungserfolg Sie bekannt sind?

Die Klinik in Tiefenbrunn ist bundesweit bekannt für die Psychotherapie von Persönlichkeits- und anderen strukturellen Störungen sowie komplexen psychischen Erkrankungen, die in anderen Behandlungssettings bisher nicht ausreichend profitieren konnten. Wir sind also auch gewissermaßen Spezialisten für therapieresistente Patienten, denen wir aber auch leider nicht immer helfen können.

Die grüne Lage Ihres Hauses – ein Vorteil?

Absolut und unbedingt! Wir sprechen häufig vom „stillen Therapeuten“, denn die Umgebung trägt ja sehr viel zur Atmosphäre einer Klinik bei und diese wiederum spielt in der Genesung eine zentrale Rolle. ▲



Prof. Dr. Carsten Spitzer (49)

ist Chefarzt für Psychiatrie, Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. Seit 2012 ist er Ärztlicher Direktor und Chefarzt am ASKLEPIOS Fachklinikum Tiefenbrunn bei Göttingen. Das Klinikum verfügt über 211 stationäre Plätze, davon 38 in der Kinder- und Jugendpsychiatrie.

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 aktuellsten Wissensstand gehalten werden.

Mit Chi Gong das innere Gleichgewicht wieder herstellen: Dr. Schmitt zeigt am Strand von Westerland, wie das geht



Gut leben trotz Schmerzen

Dr. med. Thomas Schmitt, Leitender Arzt der Abteilung für spezielle Schmerztherapie an der ASKLEPIOS Nordseeklinik Westerland hilft Schmerz-Patienten zurück in ein aktives und selbstbestimmtes Leben

Als Dr. Thomas Schmitt vor knapp einem Jahr die Insel Sylt das erste Mal betrat, kam er mit gemischten Gefühlen. Die Aufgabe, als leitender Arzt die neue Abteilung für spezielle Schmerztherapie an der ASKLEPIOS Nordseeklinik aufzubauen, klang für den Anästhesisten und Schmerztherapeuten verlockend. Aber Sylt? Als sonnenverwöhnter Saarländer hatte er doch reichlich Respekt vor einem Leben an der rauen Nordseeküste.

Heute kann Dr. Schmitt über seine erste Scheu nur noch schmunzeln. Seit dem 1. September 2017 arbeitet er auf der Insel. Die Bauarbeiten für die neue Abteilung für Schmerzmedizin mit zwölf nagelneuen Patientenzimmern sind nahezu abgeschlossen. Das interdisziplinäre Team aus Ärzten, Psychologen, Physio- und Sporttherapeuten sowie spezialisierten Schmerz-Krankenschwestern („Pain Nurses“) steht bereit. Der erste Patient kann bald kommen.

„Wir rechnen mit einer relativ großen Nachfrage“, erklärt Schmerz-Mediziner Dr. Thomas Schmitt. Schmerzen sind ein Volksleiden. Fast jede zehnte Krankenschreibung geht auf das Konto von Rückenschmerzen. Nicht selten wird aus dem akuten Schmerz ein chronisches Schmerzleiden, das zu monatelanger Ar-

beitsunfähigkeit und sogar bis zur Frühberentung führen kann. Mit dem Schwerpunkt „Spezielle Schmerzmedizin“ entsteht in der ASKLEPIOS Nordseeklinik auf Sylt nun ein Ort, an dem Betroffene im Rahmen eines zwei- bis vierwöchigen Therapieaufenthaltes fundierte und vielseitige Hilfe zur Selbsthilfe finden.

Man weiß heute, dass chronische Schmerzen nicht allein körperliche Ursachen haben. Auch die Psyche spielt eine große Rolle im Schmerzgeschehen. Sogar im Gehirn kann man Veränderungen feststellen, wenn ein Mensch längerfristig an Schmerz leidet. Am Anfang der Krankengeschichte steht dabei meist tatsächlich ein akutes Leiden – beispielsweise eine Verletzung oder eine Erkrankung. Doch es kann passieren, dass sich aus diesem akuten Schmerz eine chronische Pein entwickelt, die auch nach Heilung der ursächlichen Gewebeschädigung bestehen bleibt. Manchmal werden die Schmerzen sogar immer schlimmer. Medikamente helfen nur bedingt oder auch gar nicht. Der Schmerz wird zur eigenständigen Krankheit. Betroffene leiden enorm.

„Chronische Schmerzen entstehen in einem sehr komplexen Wechselspiel“, erklärt Dr. Schmitt. Zur Illustration erzählt er gerne eine typische Fallgeschichte: Ein 30-Jähriger, körperlich fit und gesund – Bauarbeiter, Landschaftsgärtner, Altenpfleger oder auch Manager – ►



Fotos: Enver Hirsch; Text: Carola Kleinschmidt

Dr. Thomas Schmitt ist sich über die Heilkraft der Natur bewusst: Zum Gelände der Klinik gehört eine eigene „Therapie Düne“

macht eine ungewöhnliche Bewegung, verhebt sich auf der Baustelle, am Patienten oder auch bei einer unachtsamen Bewegung im Büro. Nichts Ungewöhnliches in diesen körperlich und geistig fordernden Berufen. Der Mann geht zu seinem Hausarzt und lässt sich wegen der Rückenschmerzen für einige Tage krankschreiben. Bettruhe und Schmerzmittel sollen Linderung bringen. Allerdings sind die Schmerzen auch nach einigen Tagen nicht besser – und der Teufelskreis beginnt. Der Patient geht nochmal zu seinem Arzt. Inzwischen fürchtet er, dass die Schmerzen auf eine ernstliche Verletzung hinweisen – und der Arzt diese schlicht übersehen hat. Der Arzt beruhigt, schreibt weiter krank und empfiehlt Physiotherapie. Doch bereits einfache Übungen sind derart schmerzhaft, dass der Patient die Behandlung abbricht. Der Patient vertraut seinem Hausarzt nicht mehr und konsul-

tiert einen Orthopäden. Bis zum Termin einige Wochen später schont er sich weiter, ist krankgeschrieben und voller Sorge. Die radiologische Untersuchung beim Orthopäden zeigt keine große Auffälligkeit, jedoch gewisse Abnutzungen im Facettengelenk. Könnte das die Ursache für die Schmerzen sein? Zu diesem Zeitpunkt ist der junge Mann bereits seit über drei Monaten krankgeschrieben. Seine ehemalige Fitness ist dahin. Nach vielen weiteren Untersuchungen und kränkenden amtsärztlichen und gutachterlichen Terminen, hat er sich sozial zurückgezogen, grübelt viel und fürchtet um seine Arbeitsfähigkeit. Der chronische Schmerz bestimmt seinen Alltag.

Bisher waren Mediziner bei Patienten mit chronischen Schmerzen häufig mit ihrem Latein am Ende. Neue Ansätze machen jedoch Hoffnung: „Die multimodale Schmerztherapie hat zum Ziel,

diesen Teufelskreis zu unterbrechen“, erklärt Dr. Schmitt. Multimodal bedeutet dabei, dass die Therapie auf verschiedenen Ebenen ansetzt: Auf der biologischen Ebene helfen Ergotherapie und Physiotherapie, die Beweglichkeit und Fitness zu erhöhen. Auf der psychologischen Ebene profitieren Patienten beispielsweise von Stressreduktion oder der Veränderung von negativen Gedankenmustern, die bisher das Schmerzgeschehen verstärkten. Auf der sozialen Ebene helfen Anregungen für alternative Verhaltensweisen. Während der Klinikwochen arbeiten die Patienten intensiv auf allen drei Ebenen. Am Ende der Therapie können sie sich im besten Falle wieder gut bewegen und fühlen sich auch auf seelischer Ebene stark. In jedem Fall haben Sie neue Handlungsoptionen für ihren Alltag gewonnen. Sie haben ihren Schmerz im Griff – und nicht mehr der Schmerz sie.

Start in die Therapie ist dabei eine umfangreiche Diagnostik: „Zuerst füllen die Patienten selbst einen Fragebogen aus, in dem sie Auskunft über ihre Schmerzen geben“, erklärt Dr. Thomas Schmitt. Das Ärzteteam in der Klinik studiert dazu alle Befunde, Arztbriefe und bisherigen Therapien, die der Patient durchlaufen hat. In der Klinik selbst folgt eine umfassende Untersuchung durch das interdisziplinäre Ärzteteam. Der Orthopäde macht sich ebenso ein Bild vom Patienten wie die Psychologin und der Schmerzexperte. „Aufgrund der Diagnose erhalten unsere Patienten einen fein auf sie abgestimmten Trainingsplan, der Körper und Seele gleichermaßen stärkt“, erklärt Dr. Schmitt.

Der Tagesablauf ist in der Regel straff, von 9 bis 16 Uhr ist Programm. Abends möchte Dr. Schmitt den Patienten außerdem interessante Vorträge, Meditationen, Chi Gong und Möglichkeit zum Austausch in der Gruppe anbieten.



Ganzheitlich gegen den Schmerz: Dr. Thomas Schmitt verfolgt mit der multimodalen Schmerztherapie einen interdisziplinären Behandlungsansatz, arbeitet dabei u. a. mit Physiotherapeuten und Osteopathen zusammen

Dass der multimodale Ansatz wirkt, zeigen Studien bereits. So nahmen in einer Patientengruppe mit etwa 200 Teilnehmern nach einer mehrwöchigen multimodalen Schmerztherapie sowohl die Einschränkungen als auch die Schmerzintensität und die depressive Stimmung stark ab. Die Vitalität stieg dagegen stark an. 63 Prozent der Patienten konnten nach diesen Therapiewochen wieder an ihren Arbeitsplatz zurückkehren.

„Ich kann mir keine sinnvollere Tätigkeit vorstellen als die Schmerztherapie“, sagt Dr. Schmitt und man hört die echte Begeisterung. Schon sehr früh in seiner Laufbahn interessierte sich der Anästhesist für das komplexe Geschehen bei Schmerzen. Direkt nach seinem Studium für Humanmedizin an der Universität in Essen und seiner anästhesiologischen Grundausbildung in Kaiserslautern arbeitete er für einige

Jahre an renommierten Schmerzzentren wie der heutigen Charité in Berlin, dem DRK-Schmerzzentrum in Mainz und dem Schweizer Paraplegikerzentrum in Nottwil bei Luzern an der Seite von ausgewiesener Schmerzexperten, danach an verschiedenen Kliniken als Anästhesist und Schmerztherapeut. Mit der eigenen Abteilung für spezielle Schmerztherapie geht für den 51-jährigen nun ein beruflicher Traum in Erfüllung: In seinem modernen, multimodalen Therapiekonzept kann er all seine Erfahrung aus über 25 Berufsjahren in der Schmerztherapie einbringen – und eine Behandlung anbieten, die er von A bis Z optimal findet.

Dass der Neu-Sylter einen Hang zum Perfektionismus hat, kommt der Sache sehr zugute. Der Schmerzmediziner liest sich durch Berge von Fachliteratur und schreckt auch vor komplementären Heilmethoden nicht zurück. „Für mich ist

entscheidend, ob eine Behandlungsmethode dem Patienten hilft. Das heißt, dass es die Schmerzintensität reduziert und zugleich das Gefühl von Selbstwirksamkeit erhöht“, erklärt Dr. Schmitt. „Scheuklappen helfen da nicht. Neugier und Empathie dagegen schon.“

Bereits als Student der Humanmedizin beschäftigte er sich als passionierter Kampfsportler mit der asiatischen Kultur. Die chinesische Heilgymnastik Chi Gong praktiziert er bis heute. Neben seinem Facharzt für Anästhesie machte Dr. Schmitt Weiterbildungen in Notfall-, Schmerz-, Intensiv- und Palliativmedizin ebenso wie in manueller Medizin, Osteopathie und TCM. Sein Wissensdurst ist enorm. Die Fragen, auf die er Antworten sucht, kommen dabei stets direkt aus der Praxis: „Ich lerne durch jeden Patienten hinzu“, sagt Dr. Schmitt. Denn jeder Schmerzgeplagte hat eine individuelle Krankengeschichte – und ebenso individuell ist der Weg der Linderung und Heilung, auf dem Dr. Schmitt und sein Team die Patienten mit Empathie und Fachwissen begleiten. ▲



Dr. Thomas Schmitt (51)

ist Leitender Arzt der Abteilung für spezielle Schmerzmedizin an der ASKLEPIOS Nordseeklinik Westerland. Er ist Facharzt für Anästhesie, außerdem Notfall-, Schmerz-, Intensiv- und Palliativmediziner sowie Experte in manueller Medizin, Osteopathie und TCM. Dr. Schmitt ist verheiratet und hat vier Kinder.



Gemeinsam neue Wege beschreiten: Gruppentherapie ist fester Bestandteil im Behandlungsprogramm der Abteilung für spezielle Schmerzmedizin an der ASKLEPIOS Nordseeklinik Westerland

Fotos: Enver Hirschi; Text: Carola Kleinschmidt



Crunning

... ist eine Wortschöpfung aus „Crawling“ (krabbeln) und „Running“ (laufen) – und wird von Fitnessfreaks als das beste Ganzkörpertraining aller Zeiten gefeiert.



Längere Strecken auf allen Vieren zurückzulegen, trainiert Rumpf, Arme, Beine und Po. Aber Vorsicht: nichts für Leute mit Rücken- und Kniegelenkproblemen!

Farbloser Kaffee

Mit einem speziellen Verfahren, das Kaffee die Farbstoffe entzieht, haben zwei Unternehmer „Clear Coffee“ entwickelt und preisen das Ergebnis als das neue Wundermittel für Kaffeegenuss ohne Zahnverfärbungen an.



Kalter, in Flaschen abgefüllter Kaffee, der wie Wasser aussieht. Wo bleibt da die Sinnlichkeit? Dann lieber in Maßen trinken, aber dafür schwarz und heiß.



Und jetzt eine Runde Denksport

Stadt und Fluss in Böhmen	Klage- lied	Europ. Weltraum- organisa- tion (Abk.)	bös- artiger Mensch	welt- fremder Theo- retiker	nicht statt- finden lassen	großer Greif- vogel	die dort	früher als	dieser, jener					
kräfti- gend, nahrhaft		5		Kurort; Gesund- heitsan- wendung		Wund- desinfek- tions- mittel			Fisch- fang- gerät					
Begeis- terung, Schwung			Küh- lungs- mittel		den Inhalt ent- nehmen		6							
		med. Fach- gebiet (Abk.)		dünner, bieg- samer Stock		Flüssig- keitsan- samm- lung	Augen- flüssig- keit	Ansage auf Kontra (Skat)						
ein Europäer	Emirat am Per- sischen Golf	letzter Wortteil	Binde- wort	mager, sehr dünn				in der gleichen Weise	meist ungiftige Schlange					
Hafen- stadt an der Ostsee			Nachbar- staat des Iran		2	frühere schwed. Pop- gruppe	linker Neben- fluss des Neckars							
					1	zu keiner Zeit			Unter- einheit von Euro u. Dollar					
Lösung eines Ver- trages	Riesen- schlange	Segel- befehl		franz. unbe- stimmter Artikel			Abkür- zung für et cetera							
Haupt- stadt von Nigeria			Pferd des Don Qui- chotte											
elektr. gelade- nes Teilchen		7	Heilver- fahren; Heil- urlaub			stehen- des Binnen- gewässer	4	Abkür- zung für et senior	3					
Ab- schnitt der Woche					1	2	3	4	5	6	7	Platz, Stelle		

Ganz schön gesund, oder ...?

News und Trends unter der Lupe

Kurkuma

Nach den „Superfoods“ kommen jetzt die Gewürze mit den Superkräften. Allen voran: Kurkuma, auch Gelbwurz genannt. Neuerdings wird das farbenfrohe Gewürz nicht mehr nur für Curry-Gerichte verwendet, sondern auch Smoothies und Süßspeisen zugegeben oder als Saft verkauft.



Gönnen Sie sich ruhig eine Extra-Prise! Kurkuma wirkt nachweislich entzündungshemmend und lindert Magen-Darm-Beschwerden.



Kryotherapie

Die Behandlung mit Kälte ist in der Therapie u. a. von Rheuma oder Hauterkrankungen seit Langem ein Mittel der Wahl – und wird nun auch von der Wellnessindustrie entdeckt. Es gibt immer mehr „Eissaunen“. Darin wird man über Minuten bis zu -160 °C kaltem Stickstoff ausgesetzt. Das Versprechen: ein straffes Bindegewebe, ein Energiebooster fürs Herz-Kreislauf-System und viele verbrannte Kalorien.



Tatsächlich fühlt man sich nach dem Besuch extrem erfrischt. Allerdings ein sehr teures Vergnügen – Sauna und danach eiskalt duschen ist preiswerter und auch gut.

Aquabiking

In vielen Schwimmbädern boomen momentan die „Aquabiking“-Kurse. Dabei stehen die Fitnessräder im Becken, man strampelt gegen den Wasserwiderstand an.



Tolles Ganzkörpertraining auch für Untrainierte! Beim Aquabiking werden die Muskeln trainiert und Kondition aufgebaut bei maximaler Gelenkschonung. Das ideale Training z. B. für Übergewichtige und Personen mit arthritischen oder rheumatischen Beschwerden.



Testen Sie Ihr Medizinwissen: DIE NASE

1. Welchen Teil gibt es nicht?

- A) Nasenbein
- B) Nasenfuß
- C) Nasenrücken

2. Wie nennt man die Schleimhaut, in der die Geruchssinneszellen liegen?

- A) Omegawand
- B) Schnupperdrüse
- C) Riechepithel

4. Wie lang ist die Nase eine männlichen Europäers im Durchschnitt?

- A) 4,0 cm
- B) 7,9 cm
- C) 5,8 cm

3. Wenn die Nasennebenhöhlen entzündet sind, dann hat man eine ...?

- A) Minusitis
- B) Sinusitis
- C) Rhinositis

5. Regelmäßiges starkes Nasenbluten kann ein Zeichen sein von ...

- A) Kurzsichtigkeit
- B) Vitamin C-Mangel
- C) Nackenverspannungen



Fotos: Fotolia, iStock

Die Lösung des Kreuzworträtsels lautet: Genese, Richtige Quiz-Antworten: 1.B), 2.C), 3.B), 4.C), 5.B)

**ICH WILL
DABEI SEIN,
WENN
MEIN HERZ
AUS GUTEN
GRÜNDEN
EINEN SALTO
MACHT.**

Mit 100.000 Schlägen pro Tag hält das Herz unseren gesamten Organismus im Takt. Wenn der gesunde Rhythmus allerdings durch Herzerkrankungen ins Stocken gerät, muss schnell etwas getan werden. Was dem Herzen wieder auf die Sprünge hilft, wissen die Experten der **sieben Kardiologie-Abteilungen an den Hamburger Asklepios Kliniken.**

Mehr unter: asklepios.com/herzmedizin



 **ASKLEPIOS**

Gesund werden. Gesund leben.