

KLINIKUM AKUT

Magazin der Klinikum
Saarbrücken gGmbH



TEAM
WINTERBERG

Läuft bei uns

Team Winterberg macht mobil:
Wie Bewegung Körper und Geist stärkt

Bewegung im Arbeitsalltag -
einfach mal aufstehen

Adipositaschirurgie:
Warum Bewegung
manchmal nicht reicht

Team Winterberg auf
dem Weg zum Klima-
und Lebensretter



Saarland

Wohin? Was nun? Wer hilft?

Die AWO-Pflegenotaufnahme

Plötzlicher Pflegeengpass?

**Die AWO-Pflegenotaufnahme hilft sofort und unbürokratisch.
Rufen Sie uns an unter unserer kostenfreien Servicenummer.
24 Stunden, 7 Tage die Woche:**

0800 / 255 255 8

www.awo-saarland.de/pflegenotaufnahme



Liebe Leserinnen und Leser,

das Leben besteht in der Bewegung, das wussten schon die Griechen vor über 2.000 Jahren. Dass körperliche und geistige Gesundheit Hand in Hand mit ausreichend Bewegung gehen, ist heute hinlänglich bekannt. So beugt regelmäßige körperliche Aktivität einer Vielzahl von Er-

krankungen vor. Das vorliegende Magazin beleuchtet deshalb das Thema Bewegung aus verschiedenen Blickwinkeln.

Auch auf dem Winterberg bewegt sich einiges. Allen voran die Mitarbeitenden, die die zweitstärkste Gruppe beim letztjährigen Saarbrücker Firmenlauf stellten. Bei den Auszubildenden war man sogar die größte Laufgruppe. Das Klinikum war auch durch den Impf- und Bewerberbus immer „on tour“. Das „Team Winterberg“ verabreichte Erst-, Zweit- und Booster-Impfungen oder informierte über das Ausbildungsangebot im Klinikum Saarbrücken.

Keinen Stillstand gibt es auch bei der Hilfe für die Geflüchteten aus der Ukraine oder dem Thema Energiesparen, bei dem sprichwörtlich jeder Stein im Klinikum umgedreht

wird, um durch vorausschauendes Handeln mögliche Einsparpotenziale zu identifizieren.

Dem gesamten Team Winterberg danke ich für seinen unermüdlichen Einsatz für die Menschen unserer Stadt und Region. Die Patientinnen und Patienten befinden sich hier in den besten medizinischen Händen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre dieses Magazins und Freude bei der Bewegung.

Ihr

Uwe Conradt
Oberbürgermeister
Landeshauptstadt Saarbrücken

P lanungsgesellschaft D enzer K iefer	TECHNISCHE AUSTRÜSTUNG		Beratung
			Planung
			Überwachung
Pastor-Krayer-Straße 2a 66663 Merzig Tel. 06861 / 912 000 Mail: mail@pdk-ta.de	Hauptstraße 15 66557 Illingen Tel. 06825 / 923 3444 www.pdk-ta.de	Abwasser-, Wasser- und Gasanlagen Wärmeversorgungsanlagen Lufttechnische Anlagen Starkstromanlagen Fernmelde- und informationstechnische Anlagen Förderanlagen Nutzungsspezifische Anlagen Gebäudeautomation	

Ein Hinweis der Redaktion: Der Druck der aktuellen „Akut“-Ausgabe hat sich um ein paar Monate verzögert. Grund hierfür sind diverse Unwägbarkeiten, die wir vorher leider nicht abschätzen und einplanen konnten. Deshalb bitten wir um Verständnis dafür, dass einige neuere Themen darin keine Erwähnung finden konnten. An der Aktualität, Brisanz und Richtigkeit der vorliegenden Artikel und Inhalte ändert das natürlich nichts.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre!

Grußwort



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

„Das Leben ist wie Fahrradfahren. Um die Balance zu halten, musst du in Bewegung bleiben“, sagte Albert

Einstein. Gut also, dass sich diese Ausgabe der „Akut“ mit dem Thema „Bewegung“ befasst. Egal, ob man Sport treibt, öfter mal die Treppe nimmt oder spazieren geht – Bewegung tut gut und ist wichtig. Vielen ist dies besonders während der Pandemie aufgefallen, als zu viel Bewegung plötzlich als gefährlich angesehen wurde und unterlassen werden sollte. Und auch unsere Gesellschaft ist momentan in Bewegung. Unser Klinikum leistet bei allen aktuellen Herausforderungen erstklassige Arbeit. Auf dem Winterberg werden schwerstverletzte Menschen aus der Ukraine behandelt, mit der Influencer-Tour boten wir wieder Impfungen an, bei der Versorgung der Geflüchteten half das Team Winterberg mit Speisen, die Versor-

gung der Corona-Patienten erfolgte auf höchstem Stand und das Klinikum hat ein eigenes Energiesparkonzept erarbeitet. Also auch viel Bewegung auf dem Winterberg!

Den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern möchte ich für ihren vorbildlichen Einsatz danken und allen Patientinnen und Patienten für ihr Vertrauen ins Team Winterberg.

So, und nun wünsche ich Ihnen viel Spaß mit dieser Ausgabe.

Herzlichst Ihr

Tobias Raab
Aufsichtsratsvorsitzender

Impressum

Herausgeber:

Klinikum Saarbrücken gGmbH

Verantwortlich:

Dr. Christian Braun, Geschäftsführer und
Ärztlicher Direktor

Winterberg 1, 66119 Saarbrücken

www.klinikum-saarbruecken.de

Texte/Konzeption:

Kommunikation & Öffentlichkeitsarbeit
des Klinikums Saarbrücken

Kristin Schäfer (Leitung),
Rebecca Rech, Xenia Schindler,

Peter Bleyer, Laura Stoffel

Mail: presse@klinikum-saarbruecken.de

Fotos:

Kommunikation & Öffentlichkeitsarbeit
des Klinikums Saarbrücken

Satz, Layout & Realisierung:

Jungen & Thönes, Saarbrücken

www.jungen-thoenes.de

Anzeigenakquise:

HeidelbergerMedienAgentur
69117 Heidelberg

Druck:

repa druck gmbh, Saarbrücken

Erscheinungsdatum:

Frühjahr 2023



Inh. Carmen Forster

Carmen Forster
Mainzer Straße 6
66111 Saarbrücken
Tel.: 06 81 / 35 996
Fax: 06 81 / 93 88 190

Email: logopaedie-konz-drumm@web.de

Inhalt

Editorial

Vorwort	3
Grußwort, Impressum	4
Inhaltsverzeichnis	5

Schwerpunkt Bewegung

Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie: Zwischen Mimik und Kauapparat	6
Bewegung top – statt Bewegungsstopp	9
Eine bewegende Karriere – Dr. Michael Steffen	10
Bewegung und Durchblutung	11
Den Blutfluss umgelenkt:	
Winterberg-Ärzte behandeln Aneurysma-Patientin mit neuartiger Methode	13
Bewegung im Arbeitsalltag – einfach mal aufstehen	15
Bewegung gegen das Vergessen	16
Bewegung tut allen gut ...	18
Parkinson: Das beste Training ist das, das Spaß macht	20
Was bewegt Sie in Ihrem Job auf dem Winterberg?	22
Team Winterberg setzte sich beim Firmenlauf in Bewegung	24
Fortschritte in der Handchirurgie –	
Moderne Gelenkprothesen bringen neue Möglichkeiten	27
Tierische Hilfe bei Bewegung	28
Migräne: Kann Bewegung wirklich helfen?	30
Was können wir bewegen?	
Nachhaltiger Snackautomat im Klinikum aufgestellt	32
Nicht bewegen! Unsere Radiologie	33
Mobilisierungsstühle bringen schwerkranke Patienten auf die Beine	34
Adipositaschirurgie: Warum Bewegung manchmal nicht ausreicht	36
Vorbeugen ist besser...	38
Fit und gesund im Arbeitsalltag – Wie Bewegung helfen kann	40

Was bewegt sich auf dem Winterberg?

Team Winterberg spart Energie: „Wir drehen jeden Stein um.“	42
Team Winterberg auf dem Weg zum Klima + Lebensretter	44
Team Winterberg – mehr als nur Pflege	46
Starkes Zentrum für Thoraxmedizin auf dem Winterberg	48
Nächster Meilenstein auf dem Weg zum Onkologischen Zentrum	49
Start für neue Abteilung: Kevin Pelzer leitet den	
Patiententransportdienst im Klinikum Saarbrücken	50
Starke Kooperation für Krebspatienten auf dem Winterberg	51
Expertenzertifikat „Handchirurgie“ für Winterberg-Chefarzt	52
Elternschule im Klinikum Saarbrücken	53

Das Klinikum Saarbrücken im Netz

54

Ansprechpartner mit Kliniken und Zentren im Überblick

57



6 Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie: Zwischen Mimik und Kauapparat



42 Team Winterberg spart Energie: „Wir drehen jeden Stein um.“

Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie: Zwischen Mimik und Kauapparat



Beim Thema Bewegung richtet sich der Blick zunächst einmal auf die großen Teile des Bewegungsapparates wie Arme und Beine, bei näherer Betrachtung stellt man jedoch fest, dass sehr viele Bewegungsabläufe im Kiefer- und Gesichtsbereich stattfinden – oft ohne dass sie bewusst wahrgenommen werden, etwa beim Kauen und Schlucken.

Die Motoren von Bewegung sind unsere Muskeln, und von diesen gibt es zahlreiche in der Kiefer-Gesichtsregion. So sind allein 26 Muskeln an unserer Mimik beteiligt. Das Besondere an dieser „mimischen Muskulatur“ ist, dass sie keine Skeletteile, sondern Weichteile wie Lippen, Augenlider oder Haut (z.B. der Stirn) bewegt und damit für unseren Gesichtsausdruck verantwortlich ist. Ob wir lachen, weinen, wütend oder traurig sind – immer sind die mimischen Muskeln im Spiel.

Verletzungen, Narben oder auch angeborene Fehlbildungen wie eine Lippenspalte können neben dem äußeren Erscheinungsbild auch die Funktion der mimischen Muskulatur empfindlich stören. So kommt es bei der Operation einer Lippenspalte nicht nur auf eine möglichst unauffällige Narbenbildung an, sondern auch auf die sorgfältige Vereinigung der unter der Haut liegenden Muskeln, damit eine normale Lippenfunktion erreicht werden kann.

Ein weiteres bedeutendes Bewegungsorgan im Mundbereich ist die Zunge. Acht Muskeln sorgen dafür, dass wir sprechen und schlucken können, außerdem ist die Zunge ein wichtiges Tastorgan in der Mundhöhle. Chirurgische Eingriffe an der Zunge sind in den meisten Fällen dann notwendig, wenn es um die Entfernung bösartiger Tumore geht. Um solche Geschwülste sicher im Gesunden resezieren zu können, müssen oft größere Anteile des Zungengewebes weggenommen werden.

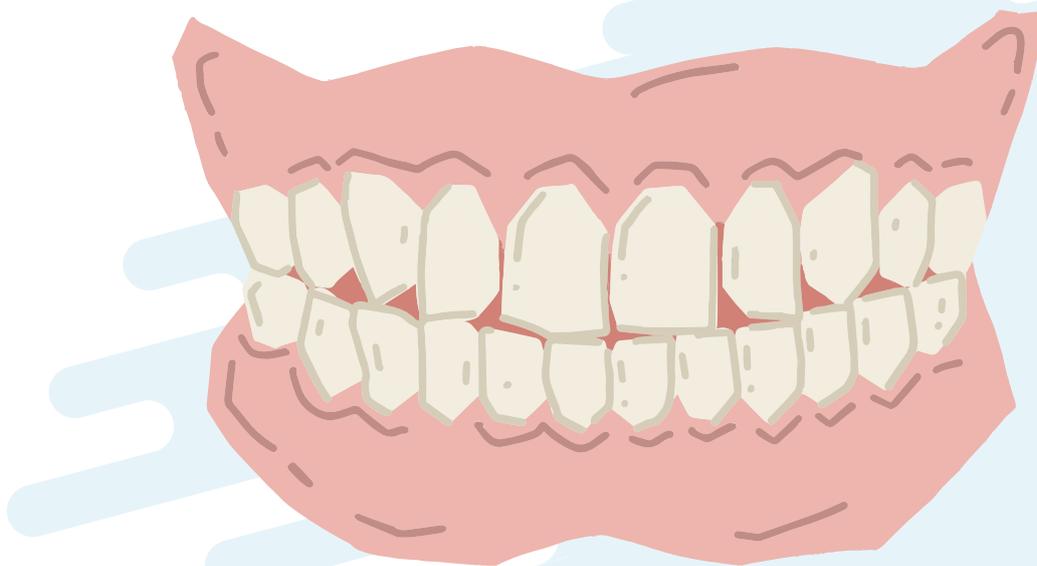
Zahnärzte oft mit Erkrankungen des Kauapparates konfrontiert

Damit auch nach solchen schwerwiegenden Eingriffen die Funktion der Zunge und insbesondere ihre Beweglichkeit weitgehend erhalten bleibt, sind oft umfangreiche Maßnahmen zur Wiederherstellung der Zunge notwendig. Dabei setzen wir die mikrochirurgische Technik ein, mithilfe derer man unter Erhalt der Durchblutung Gewebe aus anderen Körperteilen, etwa dem Unterarm, zur Rekonstruktion der Zunge in die Mundhöhle verlagern kann.

Am häufigsten werden Zahnärzte und Mund-Kiefer-Gesichtschirurgen mit Krankheiten des Kauorganes konfrontiert. Eine ungestörte Funktion dieses komplexen Organes ist nur dann möglich, wenn das Zusammenspiel der Kiefergelenke, der Kau-muskeln und der Zähne reibungslos abläuft.

Viele Patienten leiden heutzutage an einer Funktionsstörung, die in der Fachsprache als Cranio mandibuläre Dysfunktion (kurz CMD) bezeichnet wird. Im Vordergrund stehen ein- oder beidseitige Schmerzen, die meist über dem seitlichen Unterkiefer beginnen und in den Schläfen und Wangenbereich ausstrahlen können, oftmals begleitet von Knackgeräuschen bei der Mundöffnung. Die Schmerzen werden in der Regel durch eine schmerzhafte Verspannung und Verhärtung der Kau-muskulatur hervorgerufen. Neben sogenannten oft stressbedingten Parafunktionen wie Zähneknirschen oder Aufeinanderpressen der Zahnreihen können gelegentlich auch Zahn- oder Kieferfehlstellungen die Ursache sein.

Die Behandlung erfolgt meist konservativ mit der Eingliederung von Aufbisschienen und der Lockerung der verspannten Muskulatur durch Wärmeanwendung oder Physiotherapie. Chirurgische Maßnahmen sind nur in Ausnahmefällen notwendig,



Schwerpunkt Bewegung

insbesondere aber dann, wenn eine schwerwiegende Kieferfehlstellung vorliegt. In Zusammenarbeit mit der Kieferorthopädie können in diesen Fällen Operationen zur Verlagerung der Kiefer geplant und durchgeführt werden.

Erkrankungen der Kiefergelenke selbst sind im Gegensatz zu den muskulären Beschwerden eher selten und machen sich meist durch eine Einschränkung der Mundöffnung bemerkbar.

Im schlimmsten Fall kann wie bei einer Kiefergelenkankylose der Mund überhaupt nicht mehr geöffnet werden. Ursache sind meistens Mittelohrentzündungen, die auf das Kiefergelenk übergegriffen haben, oder unbehandelte Frakturen der Kiefergelenkköpfchen. Diese Erkrankungen treten oft bereits im Kindesalter auf und führen neben einer Versteifung der Kiefergelenke auch zu Wachstumsstörungen des Unterkiefers. In Mitteleuropa sehen wir nur äußerst selten eine Ankylose der Kiefergelenke, da die ursächlichen Erkrankungen in der Regel frühzeitig und ausreichend behandelt werden.

Über die Organisation „Friedensdorf international“ werden in unserer Klinik immer wieder Kinder aus Entwicklungsländern mit teilweise schwerwiegenden Kiefergelenksankylosen zur Behandlung vorgestellt. Sie werden dann unentgeltlich bei uns operiert und nach Abschluss der Behandlung wieder in ihre Heimatländer zurückgebracht.

Beispielsweise wurde ein junger Mann mit einer rechtsseitigen Kiefergelenksankylose und einer dadurch bedingten Verformung des Unterkiefers auf dem Winterberg behandelt. In mehreren Operationen wurden die Ankylose und die Kieferfehlstellung beseitigt, zusätzlich wurde eine kieferorthopädische Behandlung zur Korrektur der Zahnfehlstellung durchgeführt. Resümierend kann man festhalten, dass MKG-Chirurgie durchaus etwas

mit Bewegung zu tun hat – und dass mit der mimischen Muskulatur, der Zunge und dem Kau-system sehr elementare und sensible Funktionen betroffen sind.

Dr. Dr. Herbert Rodemer
Chefarzt der Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie und Plastische Operationen



Schwerpunkt Bewegung

Bewegung top – statt Bewegungsstopp



Geschafft! Seit einigen Monaten erklimmt Markus Dollwet zu Fuß den Winterberg und verzichtet aufs Auto.

Überlegungen gab es schon viele, aber manche Informationen und Möglichkeiten haben mich immer davon abgehalten, mehr Bewegung in den Büroalltag zu bringen. Erst die verschiedenen Krisen und die kurzfristig geschaffene Möglichkeit des 9-Euro-Tickets haben den Blick für das bisher nicht für möglich gehaltene „Autofasten“ freigemacht.

Wenn die A620 für mich auch manch negative Highlights in den vergangenen 13 Jahren, die ich im Klinikum tätig bin, bereitgehalten hatte, so war es doch der vermeintlich bequemere Weg, um die täglich insgesamt 98 Kilometer zurückzulegen. Verschiedene Nachfragen sowohl im persönlichen Umfeld als auch über die modernen Apps hatten jetzt nicht unbedingt das Auto gedanklich wegfallen lassen. Trotzdem wollte ich es wissen und habe sonntags einen alternativen

Wie wäre es denn, morgens einfach mal das Auto stehen zu lassen und einen Teil des Wegs zur Arbeit zu Fuß zu bewältigen. Auch, wenn es unter Umständen vielleicht doppelt so lang dauert? Keine Chance? Markus Dollwet, Mitarbeiter der Abteilung Finanzen und Controlling des Klinikums Saarbrücken, hat den Versuch gewagt – und festgestellt: Es macht Spaß und tut noch richtig gut. In unserer aktuellen Ausgabe erzählt er, wie er vom Auto auf Zug und Fußmarsch umstieg.

Arbeitsweg gesucht und, um es vorwegzunehmen, auch gefunden.

Zu Fuß auf den Winterberg

Die ersten beiden Kilometer waren noch Schritte auf bekanntem Terrain zwischen meiner Haustür und dem Bahnhof Fremersdorf. Dass ich dafür knapp 15 Minuten benötigte, hatte ich vorher nie gemessen. Dann in 34 Minuten mit dem Zug von Fremersdorf zum Hauptbahnhof Saarbrücken. Insgesamt war das dann die Zeit, die ich bei sogenanntem Normalverkehr mit dem Auto von zu Hause bis zum Winterberg brauche.

Was in dem Versuchslauf jetzt noch gefehlt hat, war der Weg vom Bahnhof Saarbrücken hoch auf den Winterberg. Mangels E-Bike und E-Scooter blieb hier nur die Wahl zwischen Bus oder „per pedes“. Die Busverbindung „Bahnhof-Winterberg“ kannte ich aus der Vergangenheit schon. Sie hatte mich nie begeistert, da für die Strecke zwischen 25 und 35 Minuten benötigt werden. Also startete ich die App, um den vermeintlich kürzesten Weg zum Winterberg zu finden. Die vorgeschlagene Zeit war 57 Minuten, die ich aber zu knacken versuchte. Da ich an einigen Stellen ortsunkundig war, brauchte ich letztendlich 40 Minuten bis nach oben. Der Weg zurück ging dann schon schneller.

Sogar vor dem Bus angekommen

Das war dann für mich das „Startsignal“, um vom Auto auf die Fuß-Bahn-Fuß-Verbindung umzusteigen. Die ersten Monate liegen hinter mir. Zwischenzeitlich benötige ich 35 Minuten auf dem Fußweg vom Hauptbahnhof Saarbrücken bis zum Klinikum und habe dann mit Hin- und Rückweg insgesamt manch sitzende Stunde im Büro wieder mit Bewegung ausgeglichen.

Auch zukünftig werde ich diesen Weg gehen und somit jeden Tag gut eineinhalb Stunden Bewegung an der frischen Luft haben. Eine Zeit, die ich mir sonst abends vermutlich nicht mehr nehmen würde. Und das Schöne ist, es tut richtig gut und macht richtig Laune.

Und ein „Erfolgserlebnis“, das ich kürzlich hatte, stachelt dann noch mehr an: Wenn man vor dem Bus, mit dem man eigentlich vom Bahnhof zum Klinikum gefahren wäre, auf dem Berg ist, dann hat man ein breites Grinsen im Gesicht und denkt, dass es so richtig ist, wie man es macht.

Markus Dollwet
Abteilung Finanzen und Controlling
Klinikum Saarbrücken

Eine bewegende Karriere – Dr. Michael Steffen

Dr. Michael Steffen ist ein Chefarzt, der 100 Prozent „made by Winterberg“ ist – seinen Weg zum Klinikum Saarbrücken hat er bereits 2004 das erste Mal gefunden, damals als Pflegepraktikant auf der Station 36 im Rahmen seines Medizinstudiums. Vor elf Jahren startete er sein Praktisches Jahr auf dem Berg und blieb an der Gefäßchirurgie „hängen“. Sein „alter“ Chef, PD Dr. Thomas Petzold, der sich zum 30. September 2021 in seiner Funktion als Chefarzt in den Ruhestand verabschiedete, hat großen Anteil an seiner Karriere. Er hat den heute 36-Jährigen im Klinikum gefordert und gefördert und Entwicklung zugelassen.

Die Chefarztnachfolge war lange vorbereitet und der Übergang reibungslos. Der ehemalige leitende Oberarzt Michael Steffen kennt das Klinikum seit mehr als zehn Jahren. Seine Karriere auf dem Winterberg begann bereits 2010 mit dem Praktischen Jahr. Damals wollte der heute 37-Jährige in die Fußstapfen seines Vaters treten und Psychiater werden. „Aber der erste Einsatz in der Gefäßchirurgie hat mich fasziniert. Eine filigrane Disziplin, die

mich begeistert“, sagt der Saarbrücker. „Daneben hat mir der Winterberg die Chance auf meine persönliche Entwicklung gegeben und mich in meinem Weg unterstützt. Mein ehemaliger Chef PD. Dr. Petzold hat mich gefördert und gefordert, mir Freiraum gegeben.“

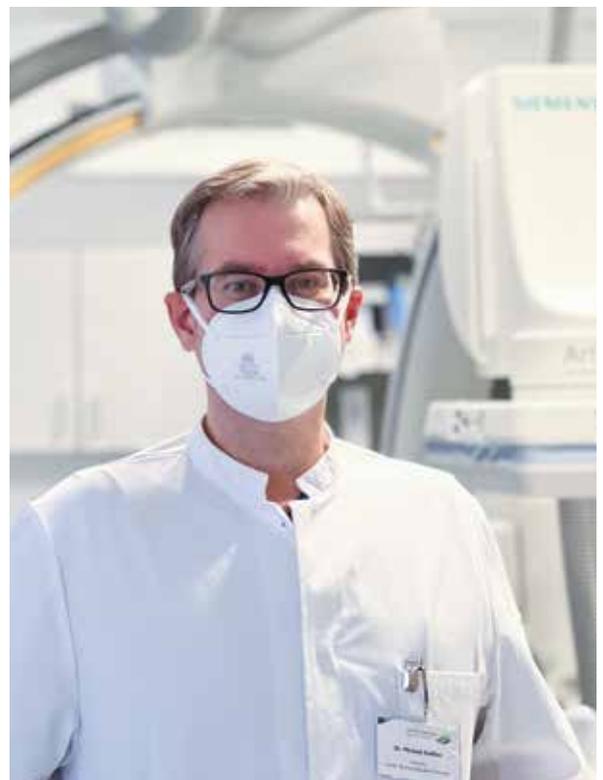
„Made by Winterberg“, freuen sich auch Dr. Christian Braun, Ärztlicher Direktor und Geschäftsführer, und Personaldirektor Thomas Hesse. „Wir freuen uns sehr für Michael Steffen, der sich neben der fachlichen Qualifikation ebenfalls als Mensch für die Position des Chefarztes der Klinik für Gefäß- und endovaskuläre Chirurgie auszeichnet.“

In der Behandlung von Gefäßkrankungen arbeiten die Gefäßmediziner mit vielen Spezialisten (Kardiologen, Angiologen, Radiologen, Neurologen) des Klinikums eng zusammen. Dank einer guten technischen Infrastruktur und

einer intensiven Zusammenarbeit mit dem Institut für Radiologie im Klinikum Saarbrücken können heute zahlreiche Eingriffe minimalinvasiv mittels Kathetern angeboten werden.

Weitere Informationen zur Klinik für Gefäß- und endovaskuläre Chirurgie finden Sie hier

<https://www.klinikum-saarbruecken.de/fachabteilungen/gefaesschirurgie>



Vom Pflegepraktikanten zum Chefarzt – das hat Dr. Michael Steffen geschafft.



Schwerpunkt Bewegung

Bewegung und Durchblutung

Bewegung bedeutet Lebensqualität und Selbstständigkeit. Dies gilt über alle Lebensdekaden. Was wir an Mobilität in der Kindheit erlernen, droht im Alter durch degenerative Erkrankungen verloren zu gehen. Für die Betroffenen bedeutet dies nicht selten – neben den Beschwerden der Beine – einen Verlust der Selbstständigkeit und Mobilität.

Die Arteriosklerose ist eine häufige Ursache und führt durch die Bildung von Ablagerungen in unseren arteriellen Blutgefäßen zu Engstellen oder Verschlüssen mit der Folge einer Mangel durchblutung der versorgten Körperregion. Neben den Herzkranzgefäßen und den hirnversorgenden Gefäßen sind die Arterien des Bauchraumes und der Beine häufig betroffen. Es resultiert dann die sogenannte Schaufensterkrankheit oder periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK), bei der Betroffene beim Gehen zunehmende Schmerzen der Muskulatur erleben, die nur durch eine Ruhephase wieder aufhören.

In den fortgeschrittenen Krankheitsstadien treten diese Schmerzen in Ruhe auf oder es kommt zum Absterben von Gewebe, sodass eine Amputation droht. Die Zahl der Betroffenen ist dabei sehr groß. 5 Prozent der über 65-Jährigen haben eine pAVK und ca. 80.000 Betroffene müssen in Deutschland jährlich wegen einer kritischen Durchblutungsstörung eines Beines notfallmäßig versorgt werden.

Enges Verhältnis zum Hausarzt oder Internisten ist essenziell

Die Erkrankungen aus der Familie der Arteriosklerose sind in den wohlhabenden Ländern häufiger als in den ärmeren. Dies liegt neben der höheren Lebenserwartung vor allem am Lebensstil der Bevölkerung. Die wesentlichen Risikofaktoren sind das Rauchen, eine Zuckererkrankung, eine Fettstoffwech-

selstörung, der Bluthochdruck und eine familiäre Belastung.

Die Kenntnis dieser Faktoren gibt uns die Möglichkeit, den eigenen Lebensstil kritisch zu betrachten und anzupassen. Außerdem ist die konsequente Behandlung der Risikoerkrankungen ein wesentlicher Bestandteil, um langfristige Schädigungen am Gefäßsystem zu vermeiden. Ein enger Kontakt mit einem stabilen Vertrauensverhältnis zu dem betreuenden Hausarzt oder Internisten ist daher ein zentraler Bestandteil der Versorgung.

Betroffene berichten immer wieder von einem längeren Leidensweg bis zur Klärung der Beschwerdeursache und Behandlung einer pAVK. Zur Basisuntersuchung gehört neben der Erhebung der Krankengeschichte das gezielte Tasten der Pulse und die Erhebung eines Knöchel-Arm-Index. Dabei wird mit einer Doppleruntersuchung gemessen, bei welchem Druck die Durchblutung einer Arterie am Arm und am Knöchel zum Erliegen kommt. In den meisten Fällen kann danach schon gesagt werden, ob eine pAVK als Beschwerdeursache in Frage kommt.

Individuelle Therapiekonzepte werden erarbeitet

Sollten Auffälligkeiten gefunden werden, wird zunächst eine komplexe Ultraschalldiagnostik gemacht und danach gegebenenfalls um eine Computertomographie oder Kernspintomographie ergänzt. Dadurch kann das gesamte

Gefäßsystem vom Bauchraum bis zu den Zehenspitzen dargestellt und auch funktionell beurteilt werden.

Die Befunde können danach gemeinsam mit dem Betroffenen betrachtet und eine individuelle Therapieplanung vorgenommen werden. Dabei gilt jedoch, dass in der Behandlung der pAVK die Indikation allein durch die Beschwerden des Betroffenen bestimmt wird. Die Einteilung der Schwere der Erkrankung leitet sich aus der schmerzfreien Gehstrecke sowie den Fragen nach Schmerzen in Ruhe oder dem Vorliegen einer Gewebeschädigung ab.

Die Behandlung der Betroffenen umfasst verschiedene Bausteine, aus denen für jeden Einzelnen individuelle Therapiekonzepte abgeleitet werden. Falls nicht schon erfolgt, so ist der erste Bestandteil die Aufklärung über die Risikoerkrankungen und die Unterstützung in Nikotinabstinenz. Die bisher erfolgte medikamentöse Therapie der Erkrankungen wird überprüft und bei Bedarf durch das interdisziplinäre Team modifiziert. Damit kann ein weiteres Vorschreiten der Erkrankung gehemmt und der Behandlungserfolg langfristig gesichert werden.

Gezielte Belastung der Muskulatur kann helfen

In den frühen Stadien der pAVK kann es häufig ausreichen, dem Körper bei der Selbstheilung zu helfen. Dazu erfolgt ein medizinisch überwachtes Gehtraining. Die Betroffenen treffen sich

entweder in Gruppen oder absolvieren ein individuelles Training, bei dem jeder sich bis zur individuellen Belastungsgrenze bewegt und danach bis zur Beruhigung der Beschwerden innehält. Dies erfolgt in mehreren Zyklen pro Trainingseinheit.

Durch diese gezielte Belastung der Muskulatur wird die Ausbildung von Umgehungskreisläufen um eine Engstelle oder einen Arterienverschluss gefördert. Der Trainingseffekt führt häufig zu einer deutlichen Verbesserung der schmerzfreien Gehstrecke und viele Betroffene erreichen eine ausreichende Mobilität. Der Erfolg dieser Therapieoption hängt jedoch auch vom betroffenen Gefäßabschnitt ab. So können Erkrankungen der Beinarterie wesentlich besser trainiert werden als Erkrankungen der Beckenarterie.

Bei den fortgeschrittenen Stadien der pAVK kommen aktive Maßnahmen zum Einsatz. Dafür sind minimalinvasive, kathetergestützte Therapieverfahren und Schnittoperationen geeignet. Die primäre Behandlungsstrategie wird im-

mer so schonend wie möglich gewählt. Die Katheterbehandlungen erfolgen meist in lokaler Betäubung und unter Röntgenkontrolle. Ziel der Behandlung ist es, den Verschluss oder die Engstelle einer Arterie mit einem Katheter zu passieren und das Gefäß danach mit einem Ballon zu dehnen.

Erhalt der Lebensqualität und Beweglichkeit ist ein wesentliches Ziel

Häufig muss zur Sicherung des längerfristigen Erfolges eine Gefäßstütze, ein sogenannter Stent, eingebracht werden. Dies sind filigrane Metallgeflechte, die eine Röhrenform haben. Alternativ kommen heutzutage immer mehr Verfahren zum Einsatz, bei denen die Ablagerungen aus dem Gefäß abgetragen werden können.

Die letzte Therapielinie besteht im klassischen Handwerk der Chirurgie. Dieses umfasst Erweiterungs- und Bypassoperationen im gesamten Körper zur Wiederherstellung des ungehinderten Blutflusses. Neben diesen Operationen werden selbstverständlich auch alle

Formen der modernen konservativen und operativen Wundtherapie umgesetzt. Bei besonders schweren Schädigungen des Gewebes ohne die Hoffnung auf eine Abheilung haben auch Amputationen einen Platz im Therapiespektrum.

Aus dem Spektrum der Therapie und Diagnostik resultiert die Organisationseinheit des Gefäßzentrums. Darin werden alle Betroffenen von einem interdisziplinären Team aus Gefäßchirurgie, Angiologie, Radiologie und vielen weiteren Abteilungen behandelt, um alle notwendigen Kompetenzen zur Behandlung ohne organisatorische Hürden zu bündeln. Dazu erfolgt eine komplexe Zertifizierung der Fachgesellschaften. Unser Ziel liegt in einem Erhalt der Lebensqualität und Beweglichkeit der Betroffenen unter Einsatz individueller Betreuung und Therapieplanung.

Dr. Michael Steffen, Chefarzt der Klinik für Gefäßchirurgie

 Die PVS[®]
Mosel-Saar
Ärztliche Gemeinschaftseinrichtung

Ihr starker Partner in Sachen Privatärztliche Abrechnung



WWW.PVS-MOSEL-SAAR.DE

Das PLUS für Sie:

- ✓ Honorarabrechnung
- ✓ Forderungsmanagement
- ✓ Patientenservice

Schwerpunkt Bewegung

Den Blutfluss umgelenkt: Winterberg-Ärzte behandeln Aneurysma- Patientin mit neuartiger Methode

Es fließt und fließt und fließt: Kaum etwas ist in unserem Körper so stark in Bewegung wie das Blut, das vom Herzen durch unsere Adern gepumpt wird. Doch manchmal kann es zu Problemen kommen – wie im Fall von Elke Senz. Auf dem Winterberg war sie in den besten Händen.

Ärzte des Klinikums Saarbrücken haben Elke Senz mit einer neuartigen Technik, die deutschlandweit zum ersten Mal nach der offiziellen Zulassung eingesetzt wurde, minimalinvasiv behandelt: Die 65-Jährige hatte ein sehr großes Aneurysma in der Leber. Das interdisziplinäre Zusammenspiel aus drei Fachbereichen machte die innovative Lösung möglich: Ein Verfahren, das bislang auf Gefäßaussackungen im Kopf beschränkt war („Flowdiverter“), hat das Team Winterberg erstmals im Bauchraum angewandt.

Elke Senz liegt in ihrem Bett im achten Stock des Klinikums Saarbrücken und blickt auf ihren Leidensweg zurück. Mittlerweile fühlt sie sich wieder ganz gut, doch das sah vor ein paar Tagen noch anders aus. „Ich hatte einen unheimlichen Druck im Bauch. Gehen, sitzen, liegen – nichts davon war mehr schön“, sagt die 65-jährige Püttlingerin. Eigentlich sollte sie auf dem Winterberg wegen ihrer Gallensteine behandelt werden. Doch es kam anders.

Aneurysma in der Leber war Zufallsbefund

„Die Patientin hat sich bei mir mit Oberbauchschmerzen vorgestellt“, berichtet Dr. Dr. habil Gregor Stavrou, Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie, Chirurgische Onkologie. „Sie hat Gallensteine und müsste operiert werden. Da die Befunde nicht

ganz schlüssig waren, haben wir die Diagnostik erweitert.“ Dieser eigentlich unerfreuliche Umstand sollte sich für Elke Senz als glücklich erweisen: Denn bei der Bildgebung der Computertomographie (CT) wurde zufällig ein sehr großes Aneurysma der Leberarterie entdeckt, wie Stavrou erklärt.

Ganz neu war das für die Patientin nicht. Vor einigen Jahren erfuhr sie bereits, dass sie ein Aneurysma hatte. Damals stellte es sich noch relativ klein dar. Allerdings schrumpfte das Problem über die Jahre nicht, im Gegenteil – es wuchs. Ihr Glück: In Sachen Gesundheit ist man auf dem Winterberg bestens aufgehoben.



„In der Leberchirurgie gäbe es zunächst die erste Option einer Resektion des Aneurysmas mit entsprechender Rekonstruktion – zusammen mit dem Kollegen der Gefäßchirurgie“, sagt Stavrou. Da am Winterberg Teamarbeit großgeschrieben wird, stellte er sich mit seiner Patientin bei Dr. Michael Steffen, Chefarzt der Klinik für Gefäß- und endovaskuläre Chirurgie, und Prof Dr. Elmar Spüntrup, Chefarzt des Instituts für Radiologie, vor, um die Optionen zu diskutieren.

Flowdiverter-Verfahren war bislang auf Kopfbereich beschränkt

„Wir wollten nicht offen operieren“, sagt Dr. Michael Steffen. Also habe man sich dafür entschieden, das Aneurysma radiologisch-interventionell mit einem sogenannten Flowdiverter zu ersorgen. Dabei handelt es sich um einen Stent (Gittergerüst aus Metall) in mehreren Schichten, der bei einem Aneurysma, also einer krankhaften Ausweitung einer Schlagader, in das eigentliche Gefäß eingesetzt wird, den Blutfluss manipuliert und das Blut am Aneurysma vorbeilenkt. Bildlich kann man es sich wie einen Strumpf vorstellen, der das Blutgefäß auskleidet und an der krankhaften Ausweitung vorbeiführt. Der Stent wird über die Leistenarterie durch einen kleinen Mikrokatheter vorgebracht und passgenau platziert. Eine offene Operation wird damit vermieden.

Bislang war dieses Verfahren mithilfe des Flowdiverters lediglich im Kopfbereich angewandt worden. So folgte eine Deutschlandpremiere am Winterberg. Zusätzlich wurden im Fall von Elke Senz sogenannte Coils verwendet – Platinspiralen, die im Aneurysma abgesetzt werden, um die Aussackung zu verschließen.

Der Vorteil dieser minimalinvasiven Methode liegt darin, dass die „Offenheitsrate“ eine bessere ist als bei einer eher klassischen Behandlung, wie Dr. Michael Steffen erklärt. Das bedeutet: Die Wahrscheinlichkeit, dass die Blutgefäße offenbleiben und sich nicht verschließen, ist größer. „Außerdem ist das Verfahren gefäß- und funktionserhaltend. Die Patientin kann unter guten Bedingungen schnell wieder fit werden.“



Elke Senz geht es nach ihrem Eingriff auf dem Winterberg deutlich besser.

Elke Senz wird keine Einschränkungen zurückbehalten

Dass der Fall der 65-Jährigen äußerst kritisch war, daran lässt Dr. Michael Steffen keinen Zweifel. „Aneurysmen in den Bauchschlagadern sind besonders gefährlich, weil das Blut bei einer

Ruptur in den freien Bauchraum läuft. Wenn so etwas beispielsweise zu Hause passiert, stirbt der Betroffene.“ Bei der Patientin hatte das Aneurysma die zehnfache Dimension des ursprünglichen Gefäßes angenommen – bereits bei einer Vergrößerung um das 2,5- bis 5-Fache müsste normalerweise interveniert werden.

Den Eingriff geleitet hat Prof. Dr. Elmar Spüntrup. „Bei einem solch anspruchsvollen Vorhaben muss man gut vorbereitet sein“, erklärt er. „Aber weil wir als Team bestens zusammenarbeiten und bereits viel Erfahrungen mit Flowdivertern im Kopf haben, hat alles reibungslos funktioniert.“ Auch Elke Senz ist mit der Behandlung am Winterberg mehr als zufrieden. „Ich hatte nach der Diagnose solche Angst und bin so froh, dass man mir geholfen hat“, sagt sie. Besonders begeistert habe sie, mit wie viel Vorbereitung, Sorgfalt und Präzision in ihrem Fall gearbeitet wurde. „Es war schon beeindruckend, zu sehen, wie viele Gedanken man sich hier macht.“ Und wie geht es nun weiter? Dank der minimalinvasiven und innovativen Behandlungsmethode wird Elke Senz voraussichtlich keine Einschränkung zurückbehalten – sodass sie schon bald ihr normales Leben wieder aufnehmen kann. Laufen, sitzen und liegen sollten dann wieder problemlos möglich sein. Und die Gallenblase kann im Nachgang ebenfalls minimalinvasiv entfernt werden.



L&R – Ihr Lösungsanbieter für

- Wundbettvorbereitung
- Wundversorgung
- Unterdrucktherapie
- Kompression
- Gips und Cast
- OP-Set-Systeme und OP-Bekleidung



www.Lohmann-Rauscher.com

Schwerpunkt Bewegung

Bewegung im Arbeitsalltag – einfach mal aufstehen

Arbeiten und gleichzeitig in Bewegung bleiben? Das ist leichter gesagt als getan. Zugegeben: Gerade Krankenpflegerinnen und -pfleger können sich über zu wenige Schritte sicher nicht beschweren. Aber auch im Klinikum Saarbrücken gibt es viele Abteilungen, in denen das Sitzen an der Tagesordnung ist. Nicola Lalla, seines Zeichens betrieblicher Gesundheitsmanager auf dem Winterberg, hat einige Tipps parat, wie man auch während der Arbeitszeit etwas für seine Fitness tun und Rückenschmerzen entgegenwirken kann.

Wenn Nicola Lalla über Bewegung spricht, dann weiß er, wovon er redet. „Ich gehe leidenschaftlich gerne laufen und achte auf meine körperliche Fitness“, erzählt der 45-Jährige.

„Zusätzlich bin ich Fußballtrainer und trainiere aktuell eine Herren-Saarlandligamannschaft.

Ich habe selbst mehr als 25 Jahre leistungsorientiert und ambitioniert Fußball – in der dritten Liga und in der Oberliga – gespielt. Mir ist es immer wichtig, beruflich und privat als Vorbild voranzugehen, Menschen zu begeistern und zu motivieren, etwas Gutes für ihre Gesundheit zu tun.“

So fällt es ihm auch nicht schwer, ein paar nützliche Ratschläge in punkto „Bewegung am Arbeitsplatz“ weiterzugeben. „Man sollte so oft wie möglich Treppen nutzen und auf Fahrstühle verzichten“, empfiehlt er. „Das ist eine

einfache Form, aktiv zu bleiben und den Kreislauf anzukurbeln.“ Falls möglich, könne man die Pause für einen kleinen Spaziergang nutzen. „Frische Luft und Ablenkung machen den Kopf frei und helfen beim Auftanken.“ Dabei biete es sich an, sich mit Gleichgesinnten zu verabreden, um so die psychologische Hürde der Motivation zu überwinden.

Bei Telefonaten oder Kreativarbeit öfter mal aufstehen

Doch auch im Büro selbst ist man keinesfalls permanent an den Schreibtischstuhl gefesselt: Bei Telefonaten aufstehen und sich bewegen, empfiehlt Nicola Lalla. „Das regt auch die Kreativität an.“ Außerdem sollte man im Sitzen immer wieder die Haltung variieren, sich bewusst recken und strecken, auch mal dehnen oder einzelne Muskelgruppen aktivieren.

Bei Phasen der Gedankenarbeit – wenn man beispielsweise nach Formulierungen sucht, Konzepte erarbeitet oder Ideen sortiert – sei es ebenfalls hilfreich, ein paar Meter zurückzulegen. „Der Schritt weg vom Schreibtisch öffnet nicht selten neue Perspektiven und wirkt sich somit förderlich aus.“ Des Weiteren sollte man nicht nur einmal am Tag zum Postfach, Kopierer oder Faxgerät laufen, sondern lieber zwei- bis dreimal Mal über den Tag verteilt.



Nicola Lalla weiß, wovon er spricht: Er ist selbst sehr aktiv und achtet auf seine körperliche Fitness.

Schon kurze Einheiten regen den Kreislauf an

„Bei Nachfragen und Kommunikationsbedarf kann man, sofern der Weg nicht zu lang ist, auch mal zu Fuß zu seinen Arbeitskollegen gehen und muss nicht immer anrufen“, sagt Nicola Lalla. „Außerdem kann man den Drucker oder andere Geräte so aufstellen, dass ein kurzes Aufstehen vom Schreibtisch notwendig ist.“

Natürlich geht auch noch ein bisschen mehr. Nicola Lallas Vorschlag: Gezielte Bewegungsübungen. „Schon kurze Einheiten von wenigen Minuten regen den Kreislauf an und durchbluten wichtige Muskelpartien. Entscheidend ist die kontinuierliche Bewegung“, sagt er. Wer ab und zu eine Gedächtnisstütze braucht, kann Outlook-Erinnerungen oder Timer an der Armbanduhr einstellen, die einen stündlich daran erinnern, sich kurz zu bewegen.



Bewegung gegen das Vergessen

Dass sich Sport günstig auf unser Gehirn, genauer gesagt auf kognitive Fähigkeiten auswirkt, ist bereits seit Längerem bekannt. Interessant dabei: Sport kann auch einer Demenz vorbeugen. Körperliche Inaktivität auf der anderen Seite ist ein bedeutsamer Risikofaktor für die Alzheimer-Erkrankung. Eine aktuelle Studie im renommierten Journal „Nature Medicine“ deckt einen Mechanismus auf, der erklären könnte, wie regelmäßiger Sport dem kognitiven Abbau bei Alzheimer-Patienten entgegenwirkt.

In Deutschland leiden etwa 1,6 Millionen Menschen an einer Demenz. Bei der Mehrzahl der Betroffenen handelt es sich um eine Demenz in Folge einer Alzheimer-Erkrankung. Der Anteil der Bevölkerung, der im Alter zwischen 56 und 70 Jahren an Alzheimer erkrankt (= Prävalenz), wird mit 1 bis 5 Prozent angegeben. Die Prävalenz verdoppelt sich dann mit jedem weiteren Fünf-Jahres-Schritt, liegt also bei den 70 bis 75-Jährigen bei bis zu 10 Prozent, bei den 75 bis 80-Jährigen bereits bei bis zu 20 Prozent.

Die Demenz ist ein Syndrom, das die Lebensqualität stark beeinträchtigt: Es kommt zu Gedächtnisstörungen und zusätzlich auch zum Abbau anderer Hirnleistungen (z.B. Bewegungsstörungen, Sprachstörungen oder Sinneswahrnehmungsstörungen). Für viele

Betroffene ist eine selbstständige Lebensführung nicht mehr möglich.

Mangelnde Bewegung kann Alzheimer begünstigen

Als Risikofaktoren der Alzheimer-Erkrankung gelten neben dem Alter Rauchen, Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Fettleibigkeit, erhöhte Blutfettwerte (Hyperlipidämie) und Bewegungsmangel. Aber auch Faktoren wie Depression oder soziale Isolation (Einsamkeit) spielen eine wichtige Rolle. Allein ein Drittel aller Erkrankungsfälle geht auf das Konto dieser beeinflussbaren

Faktoren. Eine deutsche Untersuchung aus dem Jahr 2016

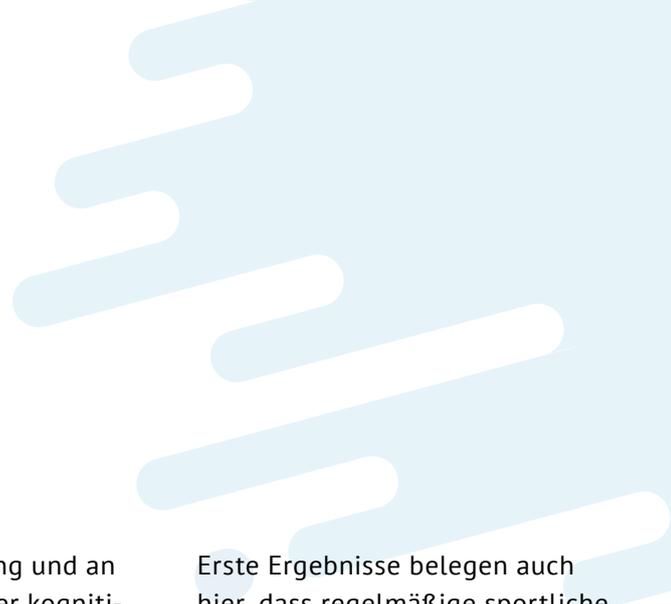
zeigte, dass eine mangelnde körperliche Aktivität der bedeutendste Risikofaktor ist und mit 21 Prozent den höchsten Einfluss auf die Alzheimer-Prävalenz hat.

Doch wie kann Sport einer Alzheimer-Erkrankung entgegenwirken und möglicherweise auch die Progression der Demenz verlangsamen? Eine Forschergruppe, die Anfang des Jahres im renommierten Journal „Nature Medicine“ ihre Daten publiziert hat, deckte einen Mechanismus auf, der eine plausible Erklärung bieten könnte: Bei körperlicher Aktivität wird ein bestimmter Botenstoff, Irisin, durch die Spaltung des Transmembranproteins FNDC5 aus dem Muskel freigesetzt und gelangt über den Blutkreislauf in das Gehirn.

Sportliche Aktivitäten können Fortschreiten verlangsamen

Die Forschergruppe konnte zeigen, dass Alzheimer-Patienten erniedrigte FNDC5/Irisin-Spiegel im Hippocampus, unserer „Gedächtniszentrale“ im Gehirn, und in der Rückenmarksflüssigkeit (Liquor) aufweisen. Eine Steigerung der FNDC5/Irisin-Konzentration führte in den tierexperimentellen Arbei-





ten der Forschungsgruppe zu einer Verbesserung der sogenannten synaptischen Plastizität. Darunter versteht man bestimmte Umbauprozesse, die zur Vernetzung von Hirnarealen und Nervenzellen führen und u.a. wichtig für das Lernen und Erinnern sind.

Viele Studien haben bereits gezeigt, dass Sport die Gedächtnisleistung positiv beeinflusst, und körperliche Aktivität wird daher zur Alzheimer-Prävention empfohlen. Der dahinterliegende Mechanismus war bislang aber unbekannt. Dass Sport die kognitive Leistung bei älteren Menschen verbessert, zeigte erneut eine Ende Januar publizierte Interventionsstudie an 18 Menschen ohne

kognitive Einschränkung und an 17 Menschen mit milder kognitiver Einschränkung (alle waren im Alter zwischen 61 und 88 Jahren). Die Studienteilnehmer trainierten über zwölf Wochen regelmäßig im aeroben Bereich. Zu Beginn und am Ende der Studie wurden unter anderem neuropsychologische Untersuchungen durchgeführt.

Das Ergebnis: Der Sport hatte Gedächtnisleistung und Sprachkompetenz verbessert. In einer EU-geförderten Studie wurden bislang ca. 250 zuvor nicht aktive ältere Menschen, die sich im Frühstadium der Erkrankung befanden, für einen Zeitraum von zwölf Monaten einem definierten moderaten Bewegungsprogramm unterzogen.

Erste Ergebnisse belegen auch hier, dass regelmäßige sportliche Aktivitäten das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamen können – aber nicht nur das: innerhalb eines Jahres verbesserten sich auch hier die kognitiven Leistungen der Teilnehmenden.

Quelle: <https://dgn.org/presse/pressemitteilungen/warum-sport-das-fortschreiten-einer-alzheimerdemenz-verlangsamen-kann/>

Ralf Brill Engineering

Prüfsachverständigenbüro · Brandschutz · Lüftung

- Ingenieurbüro für die Erstellung von Brandschutznachweisen nach Bauvorlagenverordnung sowie baubegleitende Überwachung und Beratung mit baurechtlich geforderter Konformitätsbestätigung
- Ingenieurbüro für die Erstellung von Flucht- und Rettungsplänen nach DIN ISO 23601 und Feuerwehrplänen nach DIN 14095
- Prüfsachverständigenbüro für die Prüfung nach TPrüfVO von Lüftungs-, CO-Warn-, RWA- und Feuerlöschanlagen



Ralf Brill Engineering GmbH • Am TÜV 2a • 66280 Sulzbach • Tel.: 06897 506-360 • info@brill-eng.de • www.brill-eng.de

Schwerpunkt Bewegung

Bewegung tut allen gut ...

... und ist für alle Beschäftigten im Krankenhaus sehr wichtig, also auch für diejenigen, die während ihrer Arbeit schon viel körperlich tätig sind. Warum?

Bewegung trägt aus arbeitspsychologischer Sicht zum Erreichen und zum Erhalten der Work-Life-Balance bei, d.h. zu einem ausgewogenen Zusammenspiel von Arbeits- und Privatleben. Denn Bewegung hat viele Facetten und erzielt günstige Effekte. Außer der Aktivierung der Gliedmaßenmuskulatur oder einem gezielten Aufbau anderer Muskeln kann Bewegung auch alle anderen Körperfunktionen anregen, z.B. Verdauung, Atmung, Hirntätigkeit, Sinneswahrnehmung, Herz-Kreislauf-System.

Darüber kann sie die Ausdauer fördern, die Konzentrationsfähigkeit erhöhen, die persönliche Leistungsfähigkeit steigern, kann das Körpergefühl und die Eigenwahrnehmung unterstützen und verbessern, kann aber vor allem auch zur Entspannung beitragen und auf vielfältige Weise dabei helfen, mit den eigenen Emotionen besser umzugehen und Ausgeglichenheit und Wohlbefinden zu erlangen.

Mit Bewegung Emotionen besser verarbeiten

Diese Effekte sind gerade in einem so emotionsgeladenen Betrieb wie dem Krankenhaus für alle Beschäftigten von großer Bedeutung. Denn

dort dreht sich alles um Menschen: sowohl um die Menschen, die zu versorgen sind, als auch um die Menschen, die direkt oder indirekt für das Erbringen der Versorgungsleistungen verantwortlich sind. Menschen arbeiten für Menschen. Und weil sich dort alles um die Menschen dreht, ist ein Krankenhaus auch ein Schmelztiegel für Emotionen jeder Art, positive wie negative.

Gerade durch Bewegung lassen sich negative Emotionen besser verarbeiten, wobei jeder Mensch für sich selbst herausfinden muss, welche Bewegung ihm in welcher emotionalen Befindlichkeit guttut und wieviel Zeit er dafür aufwenden muss, um sich wohlzufühlen und ausgeglichener zu werden. In einem sehr müden und erschöpften Zustand kann sich ein Mensch trotzdem wieder sehr gut erholen, wenn er z.B. ca.

30 Minuten an frischer Luft spazieren geht oder einige Runden im Schwimmbad dreht. In einem sehr aggressiven und spannungsgeladenen Zustand kann sich ein Mensch z.B. durch Boxen auf einen Sandsack abreagieren und ist danach wieder

ruhig und ausgeglichen oder erfährt vielleicht einige Kilometer mit dem Fahrrad oder joggt eine Weile.

Palette der Bewegungsmöglichkeiten ist riesengroß

Viele Beschäftigte im Krankenhaus, auch Mitarbeitende mit Erkrankungen oder Behinderungen, können vielleicht keine sportlichen Höchstleistungen vollbringen, aber das ist nicht notwendig und darum geht es auch nicht. Wir leisten gemeinsam in unserem Krankenhaus an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr für unsere Mitmenschen eine sehr wertvolle Arbeit. Da sollten wir uns zumindest selbst so viel wert sein, dass wir bestmöglich

auf unsere eigene Gesundheit und auf unser eigenes Wohlbefinden achten. Das können wir auch mit



geringem Aufwand durch leichte Bewegungen in kurzen Zeiteinheiten erreichen.

Dabei ist die Vielfalt der Möglichkeiten, sich zu bewegen, einfach riesengroß: mit gezielten An- und Entspannungsübungen, mit einfachen gymnastischen Übungen, mit Trainingsgeräten oder eher spielerisch z.B. bei einem Ballspiel oder beim Tanzen. Viele Menschen gehen gern täglich mit ihrem Hund spazieren. Egal, wie man sich bewegt, wichtig ist, dass man überhaupt damit anfängt, sich regelmäßig zu bewegen.

Wir arbeiten alle für die Gesundheit anderer Menschen. Das können wir nur, wenn wir für unser eigenes Wohlergehen sorgen. Regelmäßige Bewegung ist dabei ein wichtiger Faktor, auch für Beschäftigte mit Einschränkungen. Einfach mal ausprobieren, der Erfolg ist spürbar! Mit fast 60 Jahren und auch teilweise eingeschränkt spreche ich aus eigener Erfahrung.

Bewegung in den Arbeitsalltag integrieren?

Die Frage, ob Bewegung gesund ist, stellt sich eigentlich nicht, das



Birgit Ehrenfels kennt einige Tipps und Tricks, wie man Bewegung in seinen Alltag integrieren kann.

ist wohl unbestritten. Aber interessant ist die Überlegung, ob wir bei uns zur Entspannung und zur Gesundheitsförderung Bewegung völlig in die Freizeit verlagern oder ob und, wenn ja, wie wir Bewegung in unseren eigenen Arbeitsalltag integrieren können, um dadurch zu unserer Work-Life-Balance beizutragen.

In anderen Ländern gibt es dazu jedenfalls Konzepte, so bieten z.B. in Japan viele Unternehmen in den Pausen für ihre Mitarbeitenden Qigong an. Dabei machen alle mit, von der Unternehmensleitung bis

zur Hilfskraft. Und das ist ein Ansatz, der durchaus Überlegungen wert ist. Denn dieses Angebot soll während der Arbeit zu Stressabbau, Entspannung und Ausgeglichenheit führen, was selbstverständlich auch für unsere Mitarbeitenden ein wichtiger Gesundheitsfaktor sein kann.

Birgit Ehrenfels
Qualitäts- und Projektmanagement
Klinikum Saarbrücken



	Wasserschadenservice
Norbert Zewe GmbH	Bautrocknung
Zeppelinstraße 31	Leckageortung
66557 Illingen	Thermografie
Tel.: 06825/800 88 - 0	Video-, Endoskopie
Fax: 06825/800 88 - 44	Blower Door
info@zewe-gmbh.de	Feuchtemessung
www.zewe-gmbh.de	Gebäudediagnostik

Parkinson:

Das beste Training ist das, das Spaß macht

Wie bleibe ich fit und beweglich? Das ist eine der wichtigsten Fragen, die sich Parkinson-Patientinnen und -patienten stellen. Die gute Nachricht: Auch bei der Parkinson-Erkrankung wirkt sich Sport positiv auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit aus. Deshalb lohnt sich nicht nur die klassische Physiotherapie, wichtig ist auch, im Alltag aktiv zu bleiben. Neben einem kontinuierlichen Training der Beweglichkeit vermittelt jede sportliche Aktivität auch Erfolgserlebnisse und ist damit Balsam für Körper und Seele. Die Palette ist sehr breit – sie reicht von Walking bis Tanzen.

Das beste Training ist das, das Freude bereitet – ganz egal, ob Wandern, Radfahren oder Yoga. Gerade zu Beginn der Erkrankung gibt es keine Einschränkungen, und die Betroffenen können nach Herzenslust aktiv sein. Selbst, wenn einige Bewegungen schwerer fallen als früher, wirkt sich Sport – je nach Trainingsart – positiv auf verschiedene körperliche Aspekte aus. Wichtig ist nur, dass die Bewegung die Patientinnen und Patienten nicht überfordert.

„Außerdem sollte man natürlich darauf achten, die Verletzungsgefahr zu minimieren“, erklärt Prof. Dr. Andreas Binder, Chefarzt der Neurologie im Klinikum Saarbrücken. „Vor allem im fortgeschrittenen Stadium kann gute Vorbereitung dabei helfen, das Training sicher zu gestalten.“ Falls das Radfahren den Betroffenen nicht mehr möglich ist, bietet ein Heimtrainer eine Alternative. Welche Sportart eine erkrankte Person wählen sollte, hängt entscheidend vom Krankheitsstadium und den körperlichen Beeinträchtigungen ab.

Nordic Walking besonders gut geeignet

„Prinzipiell sind Übungen im Stehen anspruchsvoller im Hinblick auf das Gleichgewicht“, so Binder. „Daher empfiehlt es sich, Gymnastikübungen im Stand zu absolvieren, wenn eine andere Person Hilfestellung leisten kann.“ Weniger risikoreich seien Übungen im Liegen oder Sitzen. Praktisch sind beispielsweise große Gymnastikbälle. Sie liefern durch leichtes Hüpfen im Sitzen Impulse und schulen so das Gleichgewicht. Wichtig zu wissen: Gerade für sturzgefährdete Patientinnen und Patienten gibt es eine Sitzschale für den Ball, die verhindert, dass er wegrollt.

Nordic Walking gehört zu den Sportarten, die für Parkinson-Patientinnen und Patienten besonders gut geeignet sind. Das Training verbessert nicht nur das Wohlbefinden, sondern wirkt sich zudem positiv auf das Gleichgewicht, die Haltungsstabilität und die Laufgeschwindigkeit der Erkrankten aus. Auch die Muskelkraft und das Herz-Kreislauf-System werden beim Nordic Walking verbessert.

„Auch beim Nordic Walking ist ein sanfter Einstieg wichtig“, betont Andreas Binder. „Das Training sollte erst



Prof. Dr. Andreas Binder ist Chefarzt der Klinik für Neurologie im Klinikum Saarbrücken.

nach und nach gesteigert werden.“ Dabei mache das Training in Gesellschaft häufig mehr Spaß, und Laufpartner könnten helfen, „am Ball“ zu bleiben.

Auch Tanzen kommt bei vielen gut an

Für Parkinson-Patientinnen und -patienten, die noch gut laufen können und sich sicher fühlen, ist auch Wandern zu empfehlen – beim Wandern trainiert man, große Schritte zu machen, und übt den Armschwung. Alle sportlichen Aktivitäten sollten aber vorher in einem ärztlichen Gespräch abgeklärt werden.

Eine besondere Form der Bewegung, für die sich viele begeistern können, ist das Tanzen. Tanzen ermöglicht Menschen mit Parkinson und auch ihren Angehörigen eine ganz neue Art der Bewegungserfahrung. So regt Musik zum Aktivsein, zur Kreativität und zur Geselligkeit an. Untersuchun-

gen zeigen zudem, dass Tanzen das Gleichgewicht und das Gehen verbessert.

Besonders geeignet sind dabei klassische Tänze wie Tango, Walzer oder Foxtrott. Neben den positiven Auswirkungen auf die Beweglichkeit kann Tanzen auch die Partnerschaft stärken. Das gemeinsame Erleben und die Bewegung zur Musik verbinden und schaffen ein positives, motivierendes Erlebnis. Die Betroffenen empfinden mehr Freude an den Tanzstunden und setzen das Training gerne fort.

Tai Chi und Qi Gong: Sanfte Bewegungen als schonendes Training

Sanfte Bewegungsformen wie Tai Chi und Qi Gong können für Parkinson-Betroffene ein schonendes Training sein. Tai Chi ist charakterisiert durch Einbeziehung des gesamten Körpers in die Bewegungsausführung mit festgesetzten Schrittfolgen, Richtungsänderungen, Kicks und Körperdrehungen. Intensives Üben fördert Haltung, Gleichgewicht und Beweglichkeit und ist daher bei Parkinson eine besonders sinnvolle Trainingsform. Eine Verbesserung der Gleichgewichtsleistungen ist für Parkinson-Patientinnen und -patienten nachgewiesen.

Bei Qi Gong handelt es sich um eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform, die den meditativen Aspekt von Bewegung betont. Im Gegensatz zu Tai Chi lässt sich Qi Gong im Sitzen durchführen und ist daher auch für Betroffene geeignet, die weniger sicher stehen und bei denen Sturzgefahr besteht. Die sanften Bewegungen können bei Morbus Parkinson nachweislich zu einer Verbesserung der Lebensqualität führen.

<https://ucbcares.de/patienten/parkinson/de/content/1854699025/sportbewegung>

Teil der
VSE

VSE / **NET**

Sind Ihre **Server** schon aus dem Haus?

Wir haben mit unserem **Rechenzentrum SAAR1** das beste Plätzchen.

- + maximal sicher
- + mehrfach redundant
- + hoch performant
- + ökologisch nachhaltig

Sprechen Sie mit uns!

Auch als virtuelle Serverlösung verfügbar!

> www.vsenet.de

Schwerpunkt Bewegung

Was bewegt Sie in Ihrem Job auf dem Winterberg?



Bettina Stipek,
Praxisanleitung,
Schule für Gesundheitsfachberufe

„Mich bewegt, andere Menschen bei ihrer Selbstverwirklichung zu unterstützen.“



Ute Born-Hort,
Servicestelle
„Familie und Beruf“

„Nichts bewegt mehr als ein freundliches Wort, ein Dank oder ein Lächeln.“

Corinne Weis,
Leitung Hauswirtschafts-
dienst/Hol- und
Bringdienst

„Mich persönlich bewegt das Team-Gefühl. Man gehört einfach dazu, unabhängig von der Berufsgruppe oder Herkunft.“

Emily Munz,
Apothekerin

„Mich bewegt, dass ich mich hier persönlich und beruflich weiterentwickeln kann – mein Arbeitgeber bietet mir viele Möglichkeiten. Dazu herrscht ein tolles Arbeitsklima über alle Bereiche und Ebenen.“



Kristina Denne,
Stationsleitung
52

„Mich bewegen in meinem Job die Menschen, die mich begleiten – also die Patienten und mein Team! Mir ist wichtig, als Stationsleitung ein gutes Vorbild zu sein und es trotz aller Umstände für meine Leute so angenehm wie möglich zu machen. Ich versuche, vieles zu bewegen und mich für sie einzusetzen. Ich stehe hinter ihnen, versuche transparent zu sein und erfülle möglichst viele Dienstplanwünsche, wenn es geht.“

Anette Pauly,
Mitarbeiterin
Service-Desk,
EDV Abteilung

„Mit einem IT-Team, das immer zusammensteht, die spannenden Aufgaben an abwechslungsreichen Tagen zu bewältigen – das bewegt mich“



**Stefan Breitbach,
Bereichsleitung
III, Pflegedirektion**

„Mich bewegt in meiner Arbeit der Mensch: als Patient, als Kollege, als Freund, als Zukunft“

**Karoline Hahn,
Krankenschwester
in der Zentralen
Notaufnahme**

Mich bewegt vieles hier auf dem Winterberg: Mein tolles Team vor allem und dass jeder sich hier entfalten kann, dass wir keine Nummern sind, sondern wirklich ‚gesehen‘ werden. Besonders bewegend ist immer wieder aufs Neue, wenn sich Patienten bei uns bedanken. Für mich ist der Beruf nicht bloß ein Job, sondern eine Leidenschaft.“

**Giulia Palermo,
Studierende,
Verwaltung**

„Mich bewegen der Mix aus Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft im Team sowie die Vielfältigkeit der Arbeit.“



**Carolin Haegele,
Pflegerische
Leitung Zentrale
Notaufnahme**

„Mich bewegt immer wieder die berufsgruppenübergreifende Teamarbeit – vor allem, dass wir auch herzlich miteinander lachen können. Das hilft in stressigen Situationen ungemein.“



**Markus
Meisenzahl,
Stationsleiter,
Station 81**

„Was bewegt mich in meinem Job? Es ist die tägliche Herausforderung, dem Wandel in unserem Beruf zu begegnen, und ich verfolge mit Spannung, wo die Reise hingehet. Ich erhoffe mir von der Politik, dass wir endlich die Rahmenbedingungen und finanzielle Unterstützung erhalten, um unseren Auftrag – die Patientenversorgung auf hohem Niveau – erfüllen zu können. Das starke Signal fehlt leider bis jetzt. Klatschen vom Balkon reicht eben doch nicht.“

**Christine Danzer,
Bildungszentrum,
Praxisanleitung
Projekt Mexiko**

„Mich bewegt die Motivation unserer mexikanischen Pflegekräfte, die den Mut gefasst haben, sich ein neues Leben in Deutschland aufzubauen. Mich bewegt der Einsatz unserer Kolleginnen und Kollegen auf Station, die die neuen Kollegen mit Herzblut einarbeiten und in ihr Team integrieren. Ohne die zweiseitige Zusammenarbeit wäre die faszinierende persönliche und berufliche Entwicklung der internationalen Pflegekräfte nicht möglich.“

Schwerpunkt Bewegung

Team Winterberg setzte sich beim Firmenlauf in Bewegung

Dass Bewegung besonders in der Gruppe Spaß machen und motivieren kann, konnte man beim vergangenen Firmenlauf sehen. Das Team Winterberg präsentierte sich laufstark und machte eine blendende Figur.

So viele Läuferinnen und Läufer stellte der Winterberg noch nie: Mit 181 Teilnehmenden aus allen Berufsgruppen war das Klinikum Saarbrücken bei dem dritten Saarbrücker Firmenlauf die zweitgrößte Laufgruppe. Mit 34 Auszubildenden hatte der Winterberg zudem die größte Azubi-Laufgruppe. Dafür gab es zwei Pokale. Es „läuft“ eben im Team Winterberg – so wie es auf den neuen T-Shirts der Servicestelle „Gesunder Winterberg“ steht.

Bei optimalem Laufwetter waren auch der Geschäftsführer Dr. Christian Braun, der Prokurist Matthias Mudra sowie die beiden Chefärzte Prof. Dr. Christof Meyer und Prof. Dr. Florian Custodis mit von der Partie. Besonders gut lief es für Jonas Bumann; er ist Assistenzarzt aus dem Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin und erreichte das Ziel nach 19:12 Minuten und war somit der schnellste Läufer im Team Winterberg, gefolgt von Oberarzt André Gettmann aus dem Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie (OUCH), der nach 19:15 Minuten das Ziel erreichte. Als Dritter kam Jonas Heller, Assistenzarzt in der Klinik für Herz-, Lungen- & Gefäßkrankheiten (Innere Medizin II), nach 19:16 Minuten ins Ziel.

Team Winterberg auch beim Silvesterlauf dabei

Bei den Frauen im Team Winterberg hatte die Anästhesiologin Maria Jacques mit 21:39 Minuten im Team Winterberg die Nase vorn. Als Zweite und Dritte kamen die OUCH-Assistenzärztinnen Carolin Peifer (22:36 Minuten) und Hannah Pye (22:41 Minuten) ins Ziel. Wir sagen Klasse! Und auch beim nächsten Firmenlauf im Sommer 2023 wird das Team Winterberg an den Start gehen.

Dass ein Ereignis wie der Firmenlauf durchaus einen nachhaltigen Effekt haben kann, dafür ist Daniel Ströher das beste Beispiel. Der Leiter der Abteilung Finanzen und Controlling

im Klinikum Saarbrücken hat durch das Gemeinschaftsevent zum Sport zurückgefunden.

„In der Jugend war ich eigentlich sehr aktiv, habe viel Fußball gespielt“, erzählt der 37-Jährige im Gespräch. „Auch Radfahren stand regelmäßig auf dem Programm.“ Doch mit dem Studium sei das Thema Bewegung von seiner Agenda weitestgehend verschwunden – fast zwölf Jahre lang habe er überhaupt keinen Sport gemacht. „Höchstens mal mit den Kumpels auf dem Bolzplatz gekickt.“



Mit 181 Läuferinnen und Läufern stellte das Team Winterberg beim Firmenlauf die stärkste Gruppe.

Daniel Ströher fand durch den Firmenlauf zum Sport zurück

Auch für den Firmenlauf habe er sich nie wirklich interessiert, erklärt Ströher, der seit zwölf Jahren auf dem Winterberg arbeitet. „Diesmal bin ich von zwei Kolleginnen überredet worden“, fügt er lachend hinzu. „Allerdings konnte ich nicht einschätzen, wie gut ich die fünf Kilometer bewältigen würde. Ich hatte noch nicht mal richtige Laufschuhe.“ Ohne vorheriges Training sei er schließlich im Shirt des Team Winterbergs an den Start gegangen.

„Ich habe die fünf Kilometer geschafft und war mit meiner Zeit recht zufrieden“, sagt er. „Allerdings war ich danach richtig im Eimer, was mich sehr erschrocken hat. Am nächsten Tag hatte ich dann auch mächtig Muskelkater.“ Durch diese Erfahrung beim Firmenlauf habe es bei ihm „Klick“ gemacht – ein Schlüsselmoment, wenn man so will.

„Mittlerweile laufe ich wieder zwei bis dreimal die Woche, die zehn Kilometer schaffe ich locker“, sagt Daniel Ströher. „Letztens bin ich beim ‚Cross against cancer‘-Lauf im Homburger Waldstadion angetreten. Es hat Spaß gemacht und war für einen guten Zweck.“ Er fühle sich insgesamt fitter und spüre das auch in seinem Alltag. „Ich bleibe jetzt auf jeden Fall dabei.“ Für das laufende Jahr hat er schon ein großes Ziel auf seinem Zettel: einen Halbmarathon zu absolvieren.



Hat das Laufen wieder für sich entdeckt: Daniel Ströher. In diesem Jahr soll es sogar ein Halbmarathon sein.



DER NEUE ACCUTRON® CT-D VISION. EINFACH MEHR.

Accutron® CT-D Vision. Der Diagnostikspezialist, der mehr kann.
Mehr Komfort, mehr Mobilität, mehr Bedienungssicherheit. Mehr
Integration durch Injection Data Sharing mit RIS/PACS-Anbindung.
Jetzt anschauen auf medtron.com

MED TRON® AG

Hauptstraße 255 · 66128 Saarbrücken · www.medtron.com



GIPS UND VERPUTZ

55
Jahre
1965-2020

66252 Großrosseln

Tel.: 0 68 09 / 567

Fax: 0 68 09 / 79 74

info@hartmut-braun.de

www.hartmut-braun.de

Alles aus einer Hand:

- Außenputzsanierung
- Kompletter Trockenausbau
- Brandschutzdecken
- Design-Decken
- Raumprofile
- Akustikputz

Mitarbeiter gesucht



Rettungsdienst
Feuerwehr

Notruf

112



Service Nummer für Krankentransporte 0681 / 19 222

Fortschritte in der Handchirurgie – Moderne Gelenkprothesen bringen neue Möglichkeiten

Hände und Finger sind die Meister filigraner Bewegungen – ob nun in der Handwerkskunst oder beim Spielen eines Instruments. Unsere Hände sind fast ständig im Einsatz. Deshalb ist es umso gravierender, wenn ihre Beweglichkeit durch Erkrankungen wie Arthrose eingeschränkt ist. Doch auch hier kann die Medizin helfen: Im Bereich der Handchirurgie gab es in den vergangenen Jahren deutliche Fortschritte.

Während der Einsatz von Endoprothesen an Hüft- und Kniegelenk sowie auch Schultergelenken seit vielen Jahren den goldenen Standard in der Arthrosebehandlung darstellt, konnte sich die prothetische Versorgung im Bereich der Handchirurgie über viele Jahre nicht durchsetzen. Gründe dafür sind zum einen, dass aufgrund der hohen Beanspruchung der filigranen Gelenke die sehr kleinen Prothesen nicht die Dauerhaltbarkeit wie an den großen Gelenken haben.

Zum anderen gibt es im Bereich der Hand alternative Operationsverfahren wie die einfache Entfernung des Gelenkes und dessen Ersatz durch Weichteilgewebe oder aber die Versteifung in günstiger Stellung, was durch die hohe Beweglichkeit im Bereich der Hand gut kompensiert werden kann. Auch wenn

diese Verfahren bereits eine Behandlung auf sehr hohem Niveau darstellen und für viele Patienten eine gute Therapieoption sind, ist je nach Methode entweder ein Verlust an Kraft oder an Beweglichkeit in Kauf zu nehmen.

Endoprothetik gewinnt in der Handchirurgie an Bedeutung

Aus diesem Grund sind Forschung und Wissenschaft auf dem Gebiet der Prothesenversorgung von Finger- und Handgelenken weiter aktiv, sodass sich in der Möglichkeit zur endoprothetischen Versorgung gerade in den vergangenen Jahren viel getan hat und sowohl Beweglichkeit als auch Kraft erhalten bleiben können. Erkenntnisse aus der Endoprothetik der großen Gelenke sowie der Einsatz neuer Materialien und Verfahrenstechniken haben erhebliche und entscheidende Fortschritte gebracht.

Mittlerweile liegen auch neue sehr positive Langzeitstudien vor, die auf Behandlungsergebnisse nach fünf und zum

Teil sogar zehn Jahren blicken können. Diese Ergebnisse stammen zum großen Teil auch aus unseren Nachbarländern, etwa Frankreich, wo Handchirurgen im Gegensatz zur begründeten Zurückhaltung in Deutschland diese Gelenkprothesen bereits früher bzw. häufiger einsetzen.

Beruhend auf diesen Erkenntnissen hält die Endoprothetik nun auch zunehmend in der Handchirurgie in Deutschland Einzug. Auch das Zentrum für Handchirurgie im Klinikum Saarbrücken bietet diese Erweiterung der Behandlungsmöglichkeiten an. Besonders Patienten, die unter der weit verbreiteten Daumensattelgelenkarthrose leiden, profitieren davon.

Prof. Dr. med. Christof Meyer
Chefarzt der Unfall-, Hand- und Wiederherstellungschirurgie
Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie
Klinikum Saarbrücken

*Chefarzt Prof. Dr. Christof Meyer,
Oberarzt Christian Müller und
Oberärztin Dr. Kathrin Schall im OP.*



Schwerpunkt Bewegung

Tierische Hilfe bei Bewegung

Nicht für jeden ist es selbstverständlich, sich problemlos von A nach B bewegen zu können. Manche Menschen haben Einschränkungen, wodurch sie auf Unterstützung angewiesen sind – etwa durch sogenannte Assistenzhunde. Um auch diesen Menschen den Alltag leichter zu machen, hat sich das Klinikum Saarbrücken als erstes Krankenhaus im Saarland der Kampagne „Assistenzhund willkommen“ angeschlossen.

„Assistenzhunde haben im Klinikum Saarbrücken ab sofort Zutritt - außer in medizinisch heiklen Bereichen“, sagte Pflegedirektor Hagen Kern bei einem Zusammentreffen mit Vertreterinnen der gemeinnützigen Organisation Pfotenpiloten e.V. Ein gut gepflegter Assistenzhund sei überall dort kein Problem, wo Menschen in Straßenkleidung erlaubt sind. Zudem seien anerkannte Assistenzhunde sehr gut ausgebildet und stets diszipliniert.

Assistenzhunde im Dienst sind mit Kenndecke oder Führungsgeschirr, in seltenen Fällen auch mit Halstuch, gekennzeichnet. Viele Menschen kennen den Blindenführhund, auch das Team Winterberg hat einen:

Er gehört zu Manuela Veith, die seit 2015 im Klinikum Saarbrücken in der Telefonzentrale arbeitet und immer im Doppelpack mit ihrer Schweizer Schäferhündin Safija zur Arbeit kommt. Assistenzhunde unterstützen nicht nur blinde Menschen, sondern auch Menschen im Rollstuhl, mit Hörbehinderung, Autismus, Epilepsie, Diabetes, lebensbedrohlichen Allergien oder einem posttraumatischen Belastungssyndrom (PTBS).

Gerade in medizinischen Fällen ist Barrierefreiheit wichtig

Sie brauchen diese „tierische Hilfe“, um am täglichen Leben teilzunehmen – wie zum Beispiel die 16 Jahre alte Franzi aus dem Saarland, die an Epilepsie leidet und die jetzt hofft, mit Hund auf dem Winterberg behandelt zu werden. Denn Moses spürt früher als sein Frauchen, wenn ein Anfall naht. „Er stupst mich dann und im Gehen blockiert er“, erzählt Franzi.

Der Austausch vor dem Haupteingang des Winterbergs förderte auch Klärungsbedarf hinsichtlich der praktischen Umsetzung zu Tage.

So fragten zum Beispiel Personaldirektor Thomas Hesse und Carolin Hägele, pflegerische Leitung der Zentralen Notaufnahme: „Wie sollen sich Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter denn verhalten, wenn der Hundehalter hilflos und nicht ansprechbar ins Krankenhaus kommt? Gibt es eine kurze Checkliste, wie man sich im Umgang mit dem Assistenzhund richtig verhält? Wo sind Notfallkontakte hinterlegt?“

Geschäftsführer und Ärztlicher Direktor sowie Leiter der Zentralen Notaufnahme Dr. Christian Braun sagte: „Ich freue mich, dass das Team Winterberg gemeinsam mit der Landeshauptstadt diesen wichtigen Schritt gehen durfte. Gerade in medizinischen Notfällen ist Barrierefreiheit besonders wichtig.“ Die Vertreterinnen der gemeinnützigen Organisation Pfotenpiloten e.V. Hannah Reuter und Manja Maserati fanden diese Anregungen nützlich und wichtig. Sie versprachen, eine kurze Checkliste zusammenzustellen. Die Behindertenbeauftragte der Stadt Saarbrücken, Katrin Kühn, dankte für den guten Austausch und die wertvollen Anregungen.

Seit 1923 ein Begriff im Gesundheitswesen!

Treppenlifte

ab 3.490,-

Ihr Spezialist für Lifte.
Kostenlose Beratung vor Ort.
Partner der Krankenkassen.

Hilfsmittel

aller Art

- Pflegebetten
- Rollatoren
- Rollstühle
- Einlagen

Elektromobile

Testen Sie

Wir halten Sie mobil!
kompetent – seriös – preisgünstig

Agesa Rehatechnik GmbH
Fennerstr. 56
66127 Saarbrücken-Klarenthal

 (06898) 93398-0
www.agesa.de
info@agesa.de





Pflegedirektor Hagen Kern, Carolin Haegele (Pflegerische Leitung der Zentralen Notaufnahme), Katrin Kühn (Behindertenbeauftragte der Stadt Saarbrücken), Manuela Veith, Personaldirektor Thomas Hesse, Hannah Reuter (Pfotenpiloten e.V.), Wolfgang Rau, Manja Maserati (Pfotenpiloten) und Franzi Weller (von links).



Migräne: Kann Bewegung wirklich helfen?

Sie haben öfter starke Kopfschmerzattacken? Dann gehen Sie doch ein bisschen joggen. Oder Radfahren. Klingt komisch? Dass moderater Ausdauersport gemeinhin als äußerst gesund gilt und Menschen mit bestimmten Erkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes oder Depressionen empfohlen wird, ist kein Geheimnis. Doch ist Sport tatsächlich auch bei Migräne hilfreich? Eine schwedische Studie sagt: Möglich ist es.

Für die Studie wurden drei Testgruppen miteinander verglichen – die eine wurde medikamentös behandelt, die andere absolvierte ein Entspannungstraining und die dritte machte Ausdauersport. Das Sportprogramm bestand aus einem 40-minütigen Training, dreimal wöchentlich, mit 15 Minuten Aufwärmen, 20 Minuten Ergometertraining und fünf Minuten Abkühlen.

Das Ergebnis: Nach drei Monaten war in allen drei Gruppen die Attackenhäufigkeit um durchschnittlich eine Attacke pro Monat (minus 25 Prozent) zurückgegangen. Diese kleine, aber sorgfältig durchgeführte Studie zeigt also, dass mit zwei nichtmedikamentösen Therapieverfahren ein ähnlicher Erfolg erzielt werden kann wie mit einem potenten, aber auch nebenwirkungsträchtigen Medikament.

„Vieles spricht dafür, dass Ausdauersport Migräneattacken vorbeugen kann“, sagt Prof. Dr. Andreas Binder, Chefarzt der Neurologie im Klinikum Saarbrücken. Der Effekt sei in vielen Studien medikamentösen Standardprophylaktika ebenbürtig. „Bei der Auswahl des Sports sollte man aber auf jeden Fall daran denken, dass besonders intensiver

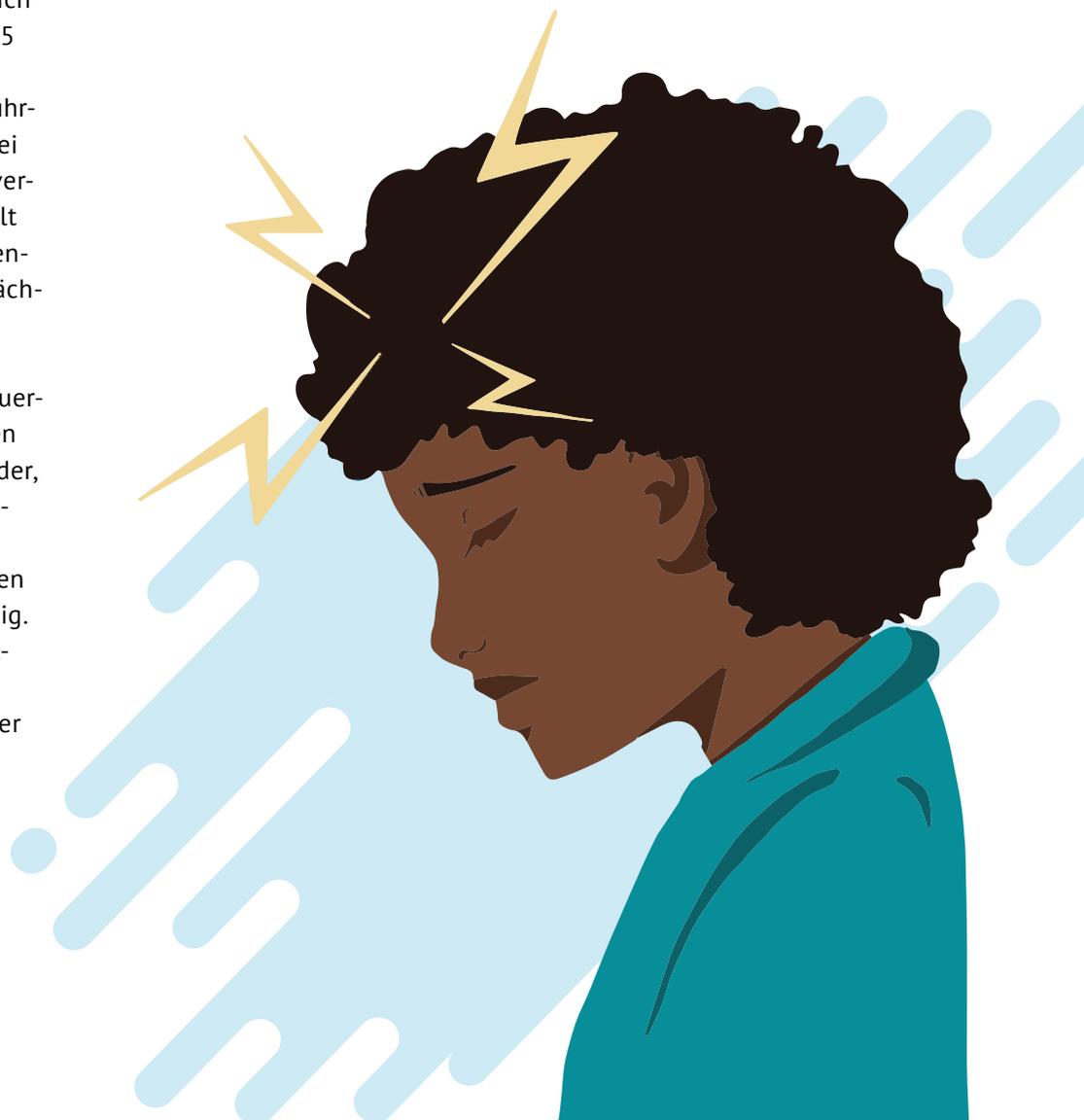
Sport auch den gegenteiligen Effekt haben und die Migräne verschlimmern kann“.

Empfehlung für Ausdauersport wird nicht von allen akzeptiert

In Studien wurden in der Regel untrainierte Patienten untersucht, da man bei ihnen am ehesten positive Effekte nachzuweisen hoffte. Das Training wurde am häufigsten als

Fahrradergometertraining durchgeführt. Möglicherweise ist Fahrradfahren tatsächlich auch im Alltag der ideale Kompromiss aus ausreichendem, aber nicht zu intensivem, überall verfügbarem Ausdauersport bei Neusportlern.

Die Empfehlung für Ausdauersport wird nicht von allen Patientinnen und Patienten widerspruchlos hingenommen. Häufig hört man das



Argument, Sport wäre im Gegenteil gerade ein zu meidender Auslöser von Migräneattacken. Eine niederländische Arbeitsgruppe ging im Jahr 2013 diesem Argument nach und befragte 103 Patienten einer Kopfschmerzambulanz retrospektiv hinsichtlich ihrer Erfahrungen mit Sport als Trigger von Migräneattacken.

Nicht weniger als 38 Prozent der Patienten kannten Migräneattacken,

die innerhalb von 48 Stunden nach einer sportlichen Aktivität begonnen hatten; bei mehr als der Hälfte der Betroffenen lag der Kopfschmerzbeginn noch während des Sports. Als problematische Sportarten wurden vor allem Laufen und Tennis genannt. Jedoch berichtete die Mehrzahl der Patienten, dass eine sportliche Aktivität geringerer Intensivität unproblematisch sei.

Quelle: <https://schmerzlinik.de/sport-und-migraene/>



H A A R H A U S
Dirk Lange

Fühlen wie eigenes Haar

**HAARSYSTEME
ZWEITHAAR & HAARERSATZ**

ZWEITHAAR SYSTEME • HAARERSATZ - HAARINTEGRATION
PERÜCKEN - HAARTEILE - TOUPETS • MAßANFERTIGUNG
EXTENSIONS • HAARVERLÄNGERUNG • HAARVERDICHTUNG

Zulassung für alle Krankenkassen
Termine nach Vereinbarung in diskreter
Atmosphäre in unserem Haarhaus.

Saarstraße 7 · 66111 Saarbrücken
Tel: 0681 - 317 24
info@dirklange.de · www.dirklange.de

MITGLIED IM
BVZ
Berufverband für
Zweithaar-Angebote e.V.

UNSERE PARTNER
arcos
ellen wille
BERGMANN gfh

Schwerpunkt Bewegung

Was können wir bewegen? Nachhaltiger Snackautomat im Klinikum aufgestellt

Das Start-Up „hubu“ aus Saarbrücken hat im ersten Untergeschoss des Klinikums Saarbrücken einen „gesunden Snackautomaten“ aufgestellt. Damit macht der Winterberg einen weiteren Schritt in Richtung Nachhaltigkeit. Diese Alternative ergänzt das bestehende Essensangebot für Mitarbeitende, Patienten und Besucher.

Dass in heutigen Zeiten Snackautomaten beinahe ausschließlich mit Schokoriegeln und anderem Süßkram befüllt sind, war Benedikt Zastrau und Adrien Becker ein Dorn im Auge: „Es gibt keine vegane, gesunde und auch nachhaltige Alternative. Wir wollen etwas Besseres für uns und für die Welt“, entschieden sie vor fast vier Jahren und kauften sich vom Ferienjob-Geld einen gebrauchten defekten Snackautomaten im Internet. Repariert in der heimischen Garage und befüllt mit veganen, regionalen und nachhaltigen Produkten stand sie plötzlich vor den beiden jungen Herren: ihre Unternehmensidee.

In der Produktauswahl sind sich die Vegetarier schnell einig: „Die Snacks sollen gesund und aus fair gehandelten Zutaten hergestellt sein, keine künstlichen Zusätze enthalten, wenn möglich regionaler Herkunft sein und einen sozialen Hintergrund haben.“ Aus einer Fülle von Angeboten haben die beiden die für sie passende Produktpalette zusammengestellt: Heute verfügen sie über ein Sortiment von 30 bis 50 Produkten - von Kichererbsen-Chips über gesunde Riegel

und Cookies bis hin zu Smoothies und Mineralwasser des Saarbrücker Blue-Future-Projects.

Wirtschaftsabteilung von Projekt überzeugt

Den beiden Gymnasiasten war von Beginn an aber klar: „Wir möchten nicht nur gute Produkte verkaufen, sondern auch selbst sozial agieren.“ Durch die Partnerschaft mit der Organisation „Eden Reforestation Projects“ bindet jedes verkaufte Produkt aus einem Automaten 30 kg CO₂ aus der Atmosphäre und schafft so Arbeitstage für die ansässigen Bauern.

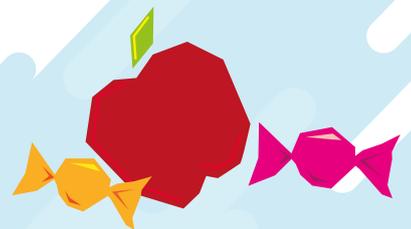
Ein weiterer Meilenstein: Die beiden jungen Unternehmer stellten ihren vierten Snackautomaten im Klinikum Saarbrücken auf. Die Vorgänger stehen in der Stadtbibliothek Saar-

brücken (2020), an der Universität des Saarlandes und im Kaufmännischen Berufsbildungszentrum „Friedrich List-Schule“ (2021).

Der stellvertretende Leiter der Wirtschaftsabteilung, Andreas Richter, hat mit seiner Zusage für einen solchen Automaten nicht lange gezögert: „Für uns ist dies eine Möglichkeit, ein junges Start-Up und gleichzeitig soziale Projekte zu unterstützen. Beschäftigte, Patientinnen und Patienten sowie Besucherinnen und Besucher profitieren außerdem davon, weil sie sich rund um die Uhr einen gesunden Snack aus dem Automaten ziehen können.“



Benedikt Zastrau neben dem nachhaltigen Snackautomaten



Schwerpunkt Bewegung

Nicht bewegen! Unsere Radiologie

Nicht bewegen – nicht atmen! Das sind Sätze, die wohl die meisten mit Röntgen, Computertomographie und Magnetresonanztomographie in Verbindung bringen. Doch das ist so nicht mehr ganz richtig. Richtig ist: Die Radiologie bewegt, ist in Bewegung und bildet Bewegung ab. Sie stellt sie wieder her und manchmal rettet sie sie sogar.

Das Abbilden bewegter Strukturen des Körpers, insbesondere des Herzens, stellt eine Herausforderung dar. Auf dem Winterberg bewältigt diese Aufgabe unser modernster Computertomograph, das FLASH-CT, mit erstaunlicher Detailgenauigkeit und geringer Strahlenbelastung. Dabei dauert die Untersuchung zum Teil nur eine halbe Sekunde, das sind zwei Wimpernschläge. Kleinste Herzkranzgefäße, nur weniger Millimeter groß, werden innerhalb eines einzigen Herzschlages abgebildet und lassen sich so aussagekräftig beurteilen, dass eine invasive Katheteruntersuchung sehr oft nicht mehr notwendig ist.

Mit den ultra-schnellen CT-Geräten werden kleine Kinder untersucht, die die Luft während eines Scans nicht anhalten können – mit einer extrem niedrigen Strahlenexposition. Das ist weit weg von den früheren Einschränkungen, die eine solche Untersuchung mit sich gebracht hat.

Dank Radiologie viel gezieltere Eingriffe möglich

Nicht nur Herz und Lunge können in Bewegung abgebildet werden. Auch die Bewegung von fließendem Blut können wir sichtbar machen. Mit 4D MRT-Untersuchungen (also eine Darstellung in 3D, erweitert um die zeitliche Dimension) kann Blut abgebildet werden, während es durch den Körper fließt, wenn es zuvor mit Kontrastmittel angereichert wurde. Sichtbar wird dadurch ein genaues Bild der Durchblutung von Armen und Beinen, aber auch des Gehirns und von stark durchbluteten Tumoren. Das

hilft uns und anderen Fachabteilungen bei der therapeutischen Arbeit, denn die Radiologie bietet nicht nur Diagnostik. Operation und Kathetereingriffe können so gezielter, sicherer und weniger invasiv erfolgen, zum Teil auch ohne Schnitt unter Steuerung mit dem CT oder der Röntgen-Durchleuchtung.

Die interventionelle Radiologie kümmert sich unter anderem um die Wiederherstellung der Mobilität unserer Patienten. Zusammen mit Gefäßchirurgie und Angiologie beseitigen wir Engstellen in Schlagadern mit Ballons und Stents (Gefäßstützen), teilweise können Engstellen in den Gefäßen auch mit bohrerartigen Systemen abgetragen werden, sodass auf Stents verzichtet werden kann.

MTRs und Radiologen stehen rund um die Uhr bereit

Wenn das venöse Blut aus den Beinen nicht mehr richtig abfließen kann, weil der Abfluss zum Herzen nach einer früheren Thrombose gestört ist, können die verschlossenen Venen wiedereröffnet werden. Das geschieht während eines manchmal mehrstündigen Kathetereingriffes – mit dem erhofften Ergebnis, die Lebensqualität der Betroffenen entscheidend zu verbessern.

Mobilität kann auch akut in Gefahr geraten – von jetzt auf gleich: ein Schlaganfall zum Beispiel ist eine lebens- und lebensqualitätsgefährdende Situation, in der jede Minute zählt. Auf dem Winterberg stehen rund um die Uhr, an jedem Tag und in jeder Nacht des Jahres Medizinische Technologinnen

und Technologen für Radiologie (MTRs) und Ärzte der Radiologie zur Verfügung, um das Leben und die Lebensqualität dieser Patienten zu retten. Gemeinsam mit Anästhesie und Neurologie geben wir 24/7 alles, um zu retten, was möglich ist.

„Wir bewegen gerne etwas und bewegen auch uns“

Von der statischen Röntgenaufnahme ausgehend hat sich das heutige Spektrum radiologischer Leistungen entwickelt. Allem voraus geht immer die Frage nach dem „WARUM?“ und „WOHER KOMMT DAS?“ – wir wollen aus einem „Verdacht“ oder einer „Ahnung“ konkretes und verlässliches Wissen machen, medizinische Eingriffe weniger invasiv durchführen und jede technische Innovation für die Versorgung der Patienten nutzen. Das treibt uns an.

Wir sind stolz auf die große Bandbreite radiologischer Diagnostik und Therapie, die wir auf dem Winterberg anbieten. Praktisch in keinem Bereich ist die medizinische Innovation so präsent wie in der Radiologie. Wir gehen auch hier mit voran und nutzen computerassistierte Analyseverfahren sowie die künstliche Intelligenz unter menschlicher Kontrolle und mit fachlicher Expertise. Wir bewegen gerne etwas und bewegen auch uns.

Eure Radiologie auf dem Winterberg

Schwerpunkt Bewegung

Mobilisierungstühle bringen schwerkranke Patienten auf die Beine

Dass Patienten nach einer überstandenen schweren Erkrankung wieder zurück ins Leben finden, ist für Ärzte, Pflegepersonal, Angehörige – und natürlich die Patienten selbst – eine Herausforderung. Mangelnde Beweglichkeit nach langer Liegezeit ist ein Problem. Durch eine großzügige Spende der Saarbrücker Lord-Stiftung hat das Klinikum Saarbrücken nun einen erweiterten Handlungsspielraum: Mit drei zusätzlichen sogenannten Mobilisierungstühlen können jetzt sogar stark bewegungseingeschränkte Menschen sitzend oder stehend das Bett verlassen und auf Augenhöhe ihr Umfeld erleben. „Frühmobilisierung ist zum Beispiel bei Schlaganfallpatienten entscheidend“, sagt Neurologie-Chefarzt Prof. Dr. Andreas Binder.

Kürzlich erreichte eine hilfreiche Spende das Klinikum Saarbrücken: Nicole Strasser, Sprecherin der Lord-Stiftung und Vorsitzende des Stiftungsbeirats, besuchte die zertifizierte überregionale Stroke Unit der Klinik für Neurologie und übergab den ersten sogenannten „Mobilizer“. Zwei weitere Stühle für die Pneumologie sowie Neuro- und Unfallchirurgie folgen innerhalb der nächsten beiden Jahre. Diese ermöglichen unter anderem die Frühmobilisierung von stark bewegungseingeschränkten Menschen. Denn besonders die fehlende Mobilität von Patientinnen und Patienten in einem langen Genesungsprozess stellt sie selbst, aber auch Pflegepersonal und Ärzte vor große Herausforderungen.

Prof. Dr. Andreas Binder, Chefarzt der Klinik für Neurologie, und Beate Altpeter, pflegerische Leitung der neurologischen Station, zeigen sich dankbar für die Spende und betonen die zahlreichen Vorteile: „Bei schwer erkrankten Menschen, die lange Zeit ans Bett oder die Intensivstation gebunden sind, ist fehlende Beweglichkeit ein großes Problem. Der Mobilizer erleichtert uns auf Station, die Menschen früh zu mobilisieren, auch wenn sie selbst nicht mithelfen können. Ohne solche Hilfsmittel ist dies aus medizinischer, aber auch aus personeller Sicht schwer umsetzbar.“ Denn eine Mobilisierung Schwerstkranker sei sehr zeitaufwändig und brauche ausreichend Personalkapazitäten.

Was kann der Mobilisierungstuhl?

Um zu zeigen, wie der Stuhl in der Praxis funktioniert und welche Vorteile er hat, schlüpfte Pflegedirektor

Hagen Kern in die Rolle eines Patienten und wechselte so die Perspektive: Physiotherapeut Rudolf Schopp, stellvertretende Leitung der Abteilung Physikalische Therapie, und Ergotherapeutin Céline Jung, beide vom Klinikum Saarbrücken, transferierten ihn beispielhaft vom Krankenbett in den Mobilisierungstuhl. Für die Teilnehmenden der Stiftung war dies ein beeindruckender Moment. „Es ist wunderbar zu sehen, dass unsere Spende wirkliche Entlastung bringt“, sagte Nicole Strasser.

Ergotherapeutin Céline Jung zeigte den Anwesenden ganz konkret die verschiedenen Möglichkeiten, wie der Mobilisierungstuhl in der Therapie angewendet werden kann. „Nicht nur aus medizinischer, sondern auch aus psychologischer Sicht ist der Stuhl eine große Hilfe im Alltag mit den Patientinnen und Patienten. Wir können ihnen so zeigen, dass es – im



Physiotherapeut Rudolf Schopp zeigt Pflegedirektor Hagen Kern, wie es geht.

wahrsten Sinne des Wortes - aufwärts geht, dass Bewegung nach und nach wieder möglich wird und sich der Wirkungskreis wieder erweitern kann. So schöpfen sie neuen Mut, Hoffnung und Motivation.“

Matthias Mudra, Verwaltungsdirektor des Klinikums, ist von der Spende begeistert. „Für das Team Winterberg ist dies ein großer Gewinn. Es ist toll, dass sich die Lord-Stiftung so für das Patientenwohl und unsere Beschäftigten einsetzt.“

Gutes tun: Wieso auch wir als Krankenhaus auf Spenden angewiesen sind

Aus Überzeugung und für unsere Patienten und Patientinnen bieten wir auch Maßnahmen an, die über medizinische Notwendigkeiten hinausgehen. Diese werden jedoch nicht durch Krankenkassen oder andere Träger gedeckt, weshalb alternative Finanzierungswege nötig sind. Der

„Mobilizer“ ist hier ein Beispiel dafür, denn er wurde durch die Lord-Stiftung in Saarbrücken gefördert.

Die Lord-Stiftung hat zum Ziel, bestmöglich zum Wohle der Patientinnen und Patienten sowie ihrer Angehörigen beizutragen. Die Stifterfamilie setzt sich hierfür schon seit mehreren Jahren ein. Eigene Erfahrungen bilden hierbei den Antrieb und die Motivation.

In einer engen Verkettung des Gesundheitswesens mit medizinisch-technischem Fortschritt und qualitativen, medizinischen Ausbildungsmöglichkeiten sehen sie Potenzial für Verbesserungsmöglichkeiten für alle Beteiligten – von Patientin oder Patient über Angehörige zu Pflegekräften und Arztpersonal.

Das Team Winterberg ist dankbar für die nützliche Spende und freut sich auf eine weitere Zusammenarbeit mit der Lord-Stiftung.

Führung durch Simulationszentrum auf dem Winterberg

Aus diesem Grund freuten sich Vorstand und Beirat der Lord-Stiftung über den Rundgang durch das Simulationszentrum auf dem Winterberg, um zu sehen, wie und wo medizinische Fachkräfte im Klinikum Saarbrücken weitergeschult werden. PD Dr. Konrad Schwarzkopf, Chefarzt der Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin, führte die Besucher von der Lord-Stiftung durch das Simulationszentrum, das innerhalb der letzten zehn Jahre unter seiner Leitung entstanden ist. Hier können verschiedene medizinische Eingriffe unter professioneller Aufsicht an Simulationspuppen und -modellen geübt werden, wie zum Beispiel Reanimation oder das Legen einer Periduralanästhesie (PDA). Dr. Schwarzkopf zeigte außerdem, wie eine Bronchoskopie durchgeführt wird.



ENSORF | KONZ | KAISERSLAUTERN | MAINZ | MEISENHEIM
NEUNKIRCHEN | SAARBRÜCKEN | ZWEIBRÜCKEN

     www.moebel-martin.de
24H ONLINE SHOPPING


... besser leben!

Adipositaschirurgie: Warum Bewegung manchmal nicht ausreicht

Wer Gewicht verlieren will, muss nur ein bisschen auf seine Ernährung achten und Sport treiben – richtig? So einfach ist es leider nicht immer und längst nicht für alle. Im Adipositaszentrum auf dem Winterberg stellen sich Menschen vor, die sich aufgrund ihres starken Übergewichts, wenn überhaupt, dann nur sehr eingeschränkt bewegen können. Dr. Barbara Jacobi, Leiterin des Zentrums, berichtet aus ihrem Berufsalltag und erklärt, warum Bewegung allein manchmal nicht ausreicht.

„Auch wenn man Sport macht und seine Ernährung umstellt, verliert man im Monat normalerweise nur ungefähr ein Kilogramm“, sagt Barbara Jacobi. „Da kann man sich vorstellen, wie schwierig es bei 50 Kilo Übergewicht ist, genug abzunehmen.“ Davon abgesehen sei es für adipöse Menschen gar nicht so einfach, effektiv Sport zu treiben. „Im Fitnessstudio haben die Geräte oft eine Beschränkung von 110 Kilo. Außerdem besteht bei hohem Gewicht immer eine erhöhte Verletzungsgefahr. Hinzu kommt für viele das Schamgefühl – sie werden oft angestarrt.“

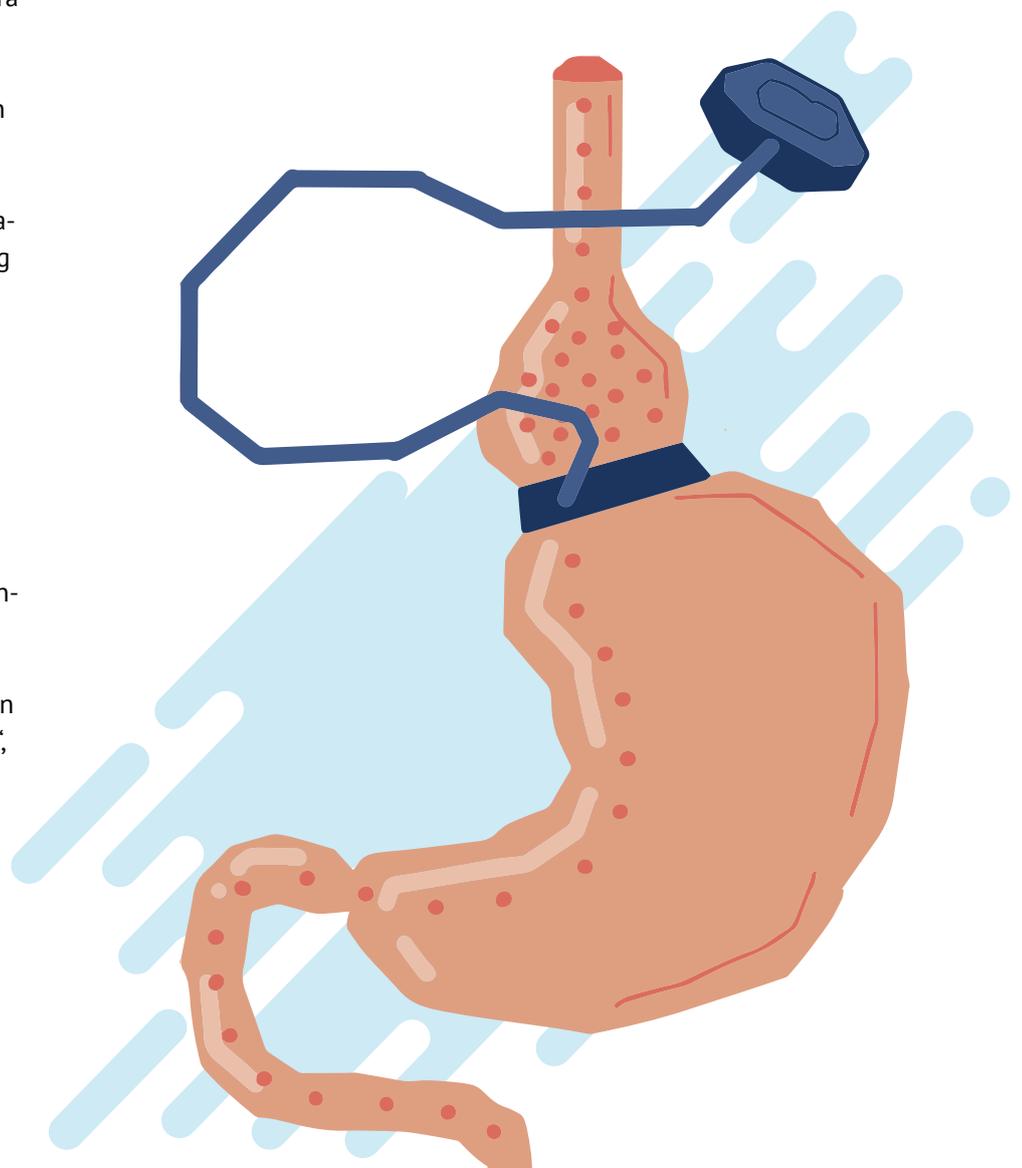
Viele Faktoren spielen eine Rolle

Man könne stark übergewichtige Menschen übrigens nicht grundsätzlich selbst für ihre Situation verantwortlich machen. „Adipositas ist immer ein Puzzle, das aus vielen Teilen besteht“, erklärt Barbara Jacobi. „Psychische

Ursachen können eine Rolle spielen ebenso wie genetische Voraussetzungen.“

Ein weiterer Faktor sei natürlich fehlerhafte bzw. ungesunde Ernährung – wobei man vielen Lebensmitteln die hohe Kalorienzahl auf den ersten Blick nicht ansehe. Irgendwann gerate man dann in eine Art Teufelskreis, so Jacobi. „Wenn man eine gewisse Grenze überschritten hat, achtet man immer weniger auf die Ernährung und auf sich. Man kann sich ja mittlerweile Kleider in vierfach XL kaufen – die Hemmschwelle sinkt.“

Eben jene Menschen, die allein aus diesem „Teufelskreis“ nicht mehr herausfinden, kommen zu Barbara Jacobi ins Adipositaszentrum auf dem Winterberg. „Die meisten Patienten, die wir hier behandeln, wiegen um die 140 Kilogramm“, berichtet sie. Am Anfang stehe ein drei- bis sechsmonatiges Programm, das Ernährungs- und Trainingspläne sowie Untersuchungen bei verschiedenen Ärzten – etwa im Hinblick auf eine mögliche Hormonstörung – beinhalte. „Wir arbeiten mit einem Fitnessstudio zusammen, das speziellen Rehasport anbietet, den stark Übergewichtige ausüben können“, erklärt Barbara Jacobi.



Magenverkleinerung als letzter Ausweg

Sollten all diese Maßnahmen keinen Erfolg zeigen, bleibt als Ultima Ratio noch die Operation, genauer gesagt die Magenverkleinerung. Vereinfacht gesagt wird dabei das Volumen des Magens reduziert, sodass der Patient bzw. die Patientin weniger essen kann und so mittel- und langfristig abnimmt.

„2 bis 3 Prozent der Patienten schaffen es tatsächlich, mit Ernährung und Sport dauerhaft abzunehmen“, sagt Barbara Jacobi. „Die Betonung liegt auf ‚dauerhaft‘, da Patientinnen und Patienten in der Vergangenheit gezeigt haben, dass sie 10 bis 20 Kilo abnehmen können, der Jojo-Effekt sie dann aber wieder zu neuem Höchstgewicht treibt.“ Für alle jene, die sich



Dr. Barbara Jacobi, Leiterin des Saarbrücker Adipositaszentrums auf dem Winterberg, weiß, dass es für Übergewicht viele Ursachen geben kann.

einer Magenverkleinerung unterziehen müssen, seien die Erfolgsaussichten sehr gut. „Eine schwedische Studie hat gezeigt, dass sogar zehn Jahre

nach einer Operation das Gewicht reduziert und gehalten wurde – im Gegensatz zur konservativen Therapie.“

Die Adipositas (krankhaftes Übergewicht) betrifft immer mehr Menschen in allen Alters- und Gesellschaftsgruppen. In Deutschland sind mittlerweile fast 50 Prozent der Bevölkerung übergewichtig.

Viele gesundheitliche Risiken sind bekanntermaßen eng mit dem krankhaften Übergewicht verbunden, z.B. der Bluthochdruck, die Zuckerkrankheit (Typ-2-Diabetes), Depressionen, Fettstoffwechselstörungen, Gelenkbeschwerden und die Unfruchtbarkeit bei Frauen, um nur einige zu nennen. Viele dieser Erkrankungen können die Lebenserwartung um mehrere Jahre verkürzen.

Die Vorbeugung und Therapie des krankhaften Übergewichts ist mittlerweile zu einer zentralen medizinischen Aufgabe geworden. Im sowie um das Klinikum Saarbrücken herum steht ein interdisziplinäres Spezialistenteam zur Verfügung.

Seit Juli 2020 ist auch eine direkte Überweisung in das Adipositaszentrum möglich: Die Ärztliche Leiterin Dr. Barbara Jacobi erhielt von der Kassenärztlichen Vereinigung (KV) als erste im Saarland die Ermächtigung, dass Hausärzte und Internisten Patienten mit Adipositas-Krankheitsbildern direkt auf den Winterberg überweisen können.

Kontakt: azsaarbruecken@klinikum-saarbruecken.de

Schwerpunkt Bewegung

Vorbeugen ist besser...



Prof. Dr. Jörg Loth setzt sich für eine der wirksamsten präventiven Maßnahmen überhaupt ein: Bewegung!

Lebensstilbedingte Erkrankungen wie Adipositas, Bluthochdruck und Diabetes stellen die Todesursache Nummer eins in Deutschland dar – und sie nehmen immer weiter zu. Der beunruhigende Trend zeichnet sich auch in den Daten der IKK Südwest ab: Immer mehr Versicherte erhalten beim Arzt die entsprechenden Diagnosen und müssen behandelt werden. Jörg Loth, Vorstand der IKK Südwest und Professor für Gesundheitsökonomie, setzt sich dafür ein, diese Entwicklung durch Aufklärung und andere präventive Maßnahmen zu stoppen. Eines der wirksamsten Mittel: mehr Bewegung!

Sie sagen, die Entwicklung der Krankheitsbilder wie Adipositas oder Diabetes, die sich aus den Versichertenzahlen der IKK Südwest ablesen lassen, sei dramatisch – inwiefern?

Eine Auswertung unter unseren IKK-Versicherten in Hessen, Rheinland-Pfalz und dem Saarland zeigt: Jedes Jahr erkranken rund 1.000 Menschen in der Region neu an Diabetes. Das zeigt der Blick auf die ärztlichen Diagnosen der vergangenen Jahre. Die größte Steigerung liegt in der Generation 60 plus. Hier sind seit 2016 etwa 30 Prozent mehr Versicherte neu an Typ-2-Diabetes erkrankt. Aber auch immer mehr junge Menschen leiden an dieser Krankheit: Die Zahl der neuerkrankten Diabetikerinnen und Diabetiker im Alter von 20 bis 34 Jahren ist um 10 Prozent gestiegen.

Ähnlich verläuft die Entwicklung beim Krankheitsbild Adipositas. Auch hier verzeichnen wir enorme Steigerungen, die uns Sorgen machen, insbesondere bei Kindern und Jugendlichen: Eine aktuelle Analyse der IKK Südwest zeigt, dass im Saarland, in Rheinland-Pfalz und in Hessen im Jahr 2020 gegenüber 2013 bis zu fünf Prozent mehr Heranwachsende die Diagnose krankhaftes Übergewicht erhalten haben – ein wichtiger Risikofaktor bei der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Bemerkenswert stark verlief

der Anstieg innerhalb dieses Zeitraums bei den adipösen Jungen: in Rheinland-Pfalz lag dieser bei rund sieben Prozent, im Saarland sogar bei rund 14 Prozent.

Was uns als Krankenkasse beschäftigt, sind nicht nur die ökonomischen Folgen für unser Sozialsystem, sondern viel mehr ist es die Einschränkung an Lebensqualität, die wir beobachten können: Viele Menschen leiden nicht einfach nur an, sondern wirklich ganz erheblich unter ihrer Erkrankung. Deswegen möchten wir hier entschieden gegensteuern und setzen uns dafür ein, diese Entwicklung mit ihren teils schwerwiegenden Folgeerkrankungen auszubremsen.

Wie geschieht das?

Das Prinzip Prävention ist für uns zentral: Vorbeugen ist besser als heilen! Viele dieser Krankheiten könnten durch einen gesunden Lebensstil abgemildert oder ganz verhindert werden. Doch zu oft stimmt das Gleichgewicht zwischen Ernährung und Bewegung nicht, körperliche Aktivität ist zu selten Teil des Alltags. Dabei geht es gar nicht darum, exzessiv Sport zu treiben, um sich etwas Gutes zu tun, sondern vielmehr darum, den Körper auch in Alltagssituationen zu fordern.

Es ist eine schleichende Entwicklung, die den Nährboden für lebensstilbedingte Erkrankungen bereitet. Deswegen versuchen wir in allen Lebensbereichen Möglichkeiten für unsere Versicherten zu schaffen, gesundheitsfördernde Gewohnheiten auszubilden: Wir bieten kostenfreie Kurse zu Bewegung, Ernährung, Entspannung, Sucht. In Schulen und Kindertageseinrichtungen fördern wir Bewegungs- und Ernährungsprojekte, in Unternehmen führen wir das sogenannte Betriebliche Gesundheitsmanagement durch, bei dem es darum geht, auch am Arbeitsplatz fit zu bleiben. Auch in Kliniken und Seniorenheimen unterstützen wir Beschäftigte, Patienten und Bewohner bei einem gesünderen Lebensstil. Wir beraten unsere Versicherten und schaffen in ihrem täglichen Umfeld Anreize für mehr Bewegung, wie zum Beispiel den IKK-Erlebnisweg am Finkenreth in Dirmingen. Dort kommen Wanderer jedes Alters und jeder Fitnessstufe auf ihre Kosten. Und dass ein Aufenthalt in der Natur sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden auswirkt, ist ja hinlänglich bekannt.

Aus Perspektive der Krankenkasse: Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Dass sich der Trend endlich umkehrt und die Zahl dieser Erkrankungen rückläufig wird. So wäre unser Gesundheitssystem entlastet und mehr Menschen könnten ihr Leben genießen. Ich weiß, dass es insbesondere im Zusammenhang mit der Pandemie für viele schwierig war, Bewegung in ihren Alltag zu integrieren oder den Fokus auf gesunde Ernährung zu richten. Doch es ist ein entscheidender Faktor bei der Bekämpfung dieser Krankheitsbilder – und letztlich für jeden Einzelnen eine Investition in eine gesunde Zukunft.



Fit und gesund im Arbeitsalltag- Wie Bewegung helfen kann

Langes Stehen, schweres Heben, stundenlanges Sitzen: In den meisten Berufen ist der Arbeitsalltag geprägt von einseitigen körperlichen Belastungen. Damit dadurch keine dauerhaften Schäden entstehen, ist es wichtig, für einen Ausgleich zu sorgen. Schon kleine Bewegungseinheiten, eingestreut in die täglichen Abläufe, können viel bewirken.

Die positiven Effekte solcher Gesundheitsinseln im Arbeitsalltag erkennen auch immer mehr Arbeitgeber und holen sich Rat bei den Profis. Experten für Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) unterstützen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dabei, gesund zu bleiben. Sie analysieren, beraten und zeigen ganz konkret, wie's geht: Wie muss mein Arbeitsplatz gestaltet sein? Was esse ich in meiner Pause? Wie schaffe ich es ohne Zigarette durch den Tag? Und: Welche Übungen sind gut für mich, und wie kann ich sie integrieren? Bei langem Stehen werden beispielsweise die Gelenke, die Muskeln und die Wirbelsäule beansprucht. Insbesondere diese ist für so eine statische

Dauerbelastung nicht geschaffen. Deswegen kommt es oft zu Verkrampfungen der Muskulatur. Auch beim Sitzen können Fehlhaltungen und einseitige Belastungen zu verkürzten und abgeschwächten Muskeln in Brust und Rücken sowie eingeschränkter Gelenkbeweglichkeit führen. Die Folge sind meist Schmerzen in Rücken, Hüfte und Kniegelenk. Doch bereits einige gezielte Dehn- oder Kraftübungen oder eine aktiv gestaltete Pause wirken dem entschieden entgegen. Dirk Müller ist BGM-Experte bei der IKK Südwest und betreut seit Jahren Unternehmen im Saarland und Umgebung, die die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden in den Mittelpunkt stellen. Er weiß: „Je regelmäßiger ausgleichende Bewegung in den Alltag eingebunden ist, desto größer ist der Effekt. Die meisten Menschen fühlen sich dadurch besser gewappnet für Herausforderungen aller Art, sind gelassener und erleben ihren Alltag als weniger anstrengend. Die Statistik zeigt, dass diese Gruppe tatsächlich auch seltener krank ist als Menschen, die keinen Ausgleich finden.“ Im Falle gezielter Bewegungsübun-

gen, die zu Hause, aber auch am Arbeitsplatz gemacht werden, ist deren korrekte Ausführung für den Erfolg mitentscheidend: Was muss ich beachten, stimmt meine Haltung, wie oft sollte ich das Ganze wiederholen? Fragen, bei denen der BGM-Experte vor Ort Hilfestellung geben kann. Doch weil nicht jedes Unternehmen BGM-Maßnahmen anbietet und der Experte nicht immer zur Hand ist, stellt die IKK Südwest allen Bewegungswilligen unter www.jobaktiv.ikk-suedwest.de verschiedene Videos zur Verfügung. Dort finden sich unter anderem ein kurzes Kraftworkout, Rückenfit-Übungen oder eine kleine Tai-Chi-Einheit, allesamt angeleitet von den Bewegungsprofis der IKK. Regelmäßig finden über diesen Kanal auch Live-Workouts statt – die Termine werden auf der Webseite bekanntgegeben. Und unter www.lifeaktiv.ikk-suedwest.de präsentiert die IKK alles Wissenswerte zum Thema individuelle Gesundheitsförderung und Prävention, sodass jede und jeder sich passend zu den eigenen Bedürfnissen informieren kann.



Bei Fragen können Sie sich an Dirk Müller wenden. Er ist Projektleiter Gesundheitsförderung bei der IKK Südwest und Experte für BGM.
Dirk Müller
Europaallee 3-4
66113 Saarbrücken
Tel.: 06 81/38 76-2127
Fax: 06 81/38 76-2799
E-Mail: dirk.mueller@ikk-sw.de

Fit und locker am Arbeitsplatz

Ausfallschritt



Machen Sie einen großen Ausfallschritt nach vorne, der hintere Fuß steht auf dem Fußballen, Ihre Zehen sollten nach vorne zeigen. Achten Sie auf einen geraden Rücken.

Senken Sie nun Ihren Oberkörper, bis das hintere Knie fast den Boden berührt. Ihr ganzes Gewicht liegt dabei auf dem Ballen des hinteren und auf der Ferse des vorderen Fußes. Achten Sie darauf, dass das Knie des vorderen Beines hinter der Fußspitze bleibt.

Die Übung 10- bis 15-mal durchführen. Anschließend das Bein wechseln.

Rumpfwenden



Aufrecht auf dem Stuhl sitzen. Den Oberkörper so weit zur Seite drehen, bis eine deutliche Spannung im seitlichen Rumpf entsteht.

Diese Position 10 bis 15 Sekunden halten. Anschließend in die andere Richtung wiederholen.

Brust- und Schulterdehnung



Auf der Kante des Bürostuhls sitzend die Hände schulterbreit auf dem Tisch ablegen. Den Stuhl jetzt so weit nach hinten schieben, bis die Arme und der Rücken gestreckt sind.

Den Oberkörper leicht nach unten drücken.

Diese Position 10 bis 15 Sekunden halten und anschließend wieder langsam aufrichten.

Einbeinstand



Das Körpergewicht auf ein Bein verlagern, ein Bein anheben und circa 10 bis 15 Sekunden die Balance halten. Den Oberkörper dabei aufrecht und das Standbein leicht gebeugt halten.

Anschließend das Bein wechseln.

Liegestütz



Beide Hände schulterbreit auf den Schreibtisch stützen, die Füße so weit vom Tisch entfernt auf die Zehenspitzen stellen, dass sich der gesamte Körper in einer geraden, vorgelegten Position befindet.

Die Arme beugen, bis die Brust fast die Tischkante berührt, und wieder hochdrücken.

Die Übung 10- bis 15-mal wiederholen.

Gesäß dehnen



Aufrecht auf der Stuhlkante sitzen, ein Bein angewinkelt auf dem anderen Oberschenkel ablegen.

Mit geradem Oberkörper nach vorne neigen, bis eine Spannung im Gesäß entsteht.

Diese Position 10 bis 15 Sekunden halten, anschließend wieder langsam aufrichten und die Übung mit der anderen Seite wiederholen.

➤ Bei allen Übungen gleichmäßig atmen.

Was bewegt sich auf dem Winterberg?

Team Winterberg spart Energie: „Wir drehen jeden Stein um.“

Ein Maßnahmen-Mix aus kurzfristigen und langfristigen Plänen und ein vorausschauendes Handeln in den vergangenen Jahren hilft schon jetzt, die Energiebilanz des Klinikums zu verschlanken. Unter dem Motto #wirsparenwatt geht es langfristig um reduzierten Dampf-, Strom-, Fernwärmeverbrauch – mit Einfamilienhäusern als Rechengröße.

Kurzfristig wird konkret in der Küche, bei der Kälteerzeugung, beim Warmwasser – und bei den Bettpfannen Energie gespart. Wichtig ist aber auch jeder einzelne Mitarbeiter, der seinen Beitrag zum Energiesparen leisten soll. Noch seien die Maßnahmen „Einschränkungen der Behaglichkeit“, sagt das Klinikum. Wenn sich die weltweite Situation verschärft, kann sich das schnell ändern.

Auch wenn längst überfällige Investitionen in die bauliche Infrastruktur die Energie fürs Sparen deutlich ausbremsen: Das Klinikum Saarbrücken setzt sich dennoch im Rahmen seiner Möglichkeiten aktiv mit den Energiefressern im Haus auseinander: Auf dem Winterberg wird unter dem Motto #wirsparenwatt jetzt schon gespart, wo es geht: „Um Strom zu sparen, drehen wir sprichwörtlich jeden Stein um“, sagt Dr. Ingo Friedrich, Leiter der Technischen Abteilung.

Energiefresser Krankenhaus: 4000 beheizte Räume

Das Motto: Alle für alle. „Jeder Mitarbeitende kann und muss an vielen Stellen die Behaglichkeitszone verlassen – selbstverständlich unter Einhaltung hygienetechnischer Vor-

schriften und mit prioritärem Blick auf die Patientensicherheit. Das schaffen wir nur gemeinsam“, bekräftigt Dr. Christian Braun, Geschäftsführer und Ärztlicher Direktor. Das Klinikum hat eine umfangreiche interne Informationskampagne gestartet, um die Beschäftigten zu sensibilisieren und zum verstärkten Energiesparen im Arbeitsalltag zu bewegen. Dazu wurden Aufkleber mit der Aufschrift „Gehst du raus? – Licht aus!“ im gesamten Klinikum verteilt. Zudem ist das Klinikum Saarbrücken als bisher einziges Krankenhaus im Saarland bei dem bundesweiten Projekt „Klimaretter-Lebensretter“ engagiert, um das Thema zusätzlich beim Personal zu platzieren.

Krankenhäuser trifft die Energiekrise besonders hart, denn sie sind echte „Energiefresser“. Auf dem Winterberg gibt es mehr als 4000 beheizte Räume, hinzu kommen Klima- und Lüftungsgeräte, außerdem der Zentral-OP als „Großverbraucher“, die Großküche, die Zentralsterilisation mit eigener

Dampfzentrale, eine Vielzahl medizinischer Großgeräte wie Computertomograph (CT) oder Magnetresonanztomograph (MRT) sowie Hunderte von PCs und Servern.

Küche, Kälteerzeugung, Warmwasser - und Bettpfannen

Konkret geht es bei den kurzfristigen Maßnahmen zum Beispiel um Küche, Kälteerzeugung, Warmwasser und Bettpfannen. Das heißt für die Küche: Im Portionierraum sowie in einer Kühlzelle werden in Abstimmung mit dem Küchenchef sowie dem Hygieneteam die Temperaturen außerhalb der Betriebszeiten um sechs Grad angehoben - in einer Tiefkühlzelle generell um ein Grad. Die Vorlauftemperatur der zentralen Kälteerzeugung wurde signifikant angehoben (die zentrale Kälte macht 10% unseres Stromverbrauchs aus). Zudem wurden etwa 20 elektrische Warmwassererzeuger komplett ausgeschaltet. Natürlich werden sämtliche Veränderungsprozesse kontinuierlich begleitet und

ETL | LITZ ADVISION
Steuerberatung im Gesundheitswesen

Ihr Erfolg ist unser Ziel

- Branchenspezifisch laufende Beratung
- Unterstützung beim Praxiskauf und Start in den Berufsalltag
- Individuelle Finanzierungs- und Liquiditätsberatung

Sprechen Sie uns an.

ETL - LITZ ADVISION GmbH Steuerberatungsgesellschaft
Saarbrücker Straße 13a | 66564 Ottweiler
06824/9316-0 | info@litz-stb.de | www.litz-stb.de

überwacht und alle hygienetechnischen Voraussetzungen, die für ein Krankenhaus gelten, eingehalten.

Insgesamt seien die Maßnahmen als „Behaglichkeitseinschränkungen“ zu sehen, sagt Dr. Braun: „Das sind ja keine wirklichen Opfer. Falls sich die Energiekrise ausweitet, werden wir über weitere Einsparpotenziale mit dann auch weiteren Einschränkungen sprechen müssen.“

Langfristige Energiesparmaßnahmen auf dem Winterberg

In den vergangenen Jahren wurde auf dem Winterberg schon einiges an Energiesparmaßnahmen im Rahmen der Möglichkeiten auf den Weg ge-

bracht (Umstellung auf LED-Beleuchtung & Ökostrom, Bau einer eigenen Dampfzentrale). Aktuell läuft Stufe 1 des Maßnahmenpakets mit den Bereichen, in denen Einsparpotenziale identifiziert wurden:

Durch Einsparungen bei der Fernwärme, beispielsweise kein Heizen mehr in den Sommermonaten und Reduktion der Maximaltemperaturen in den Räumen, können wir pro Jahr 1430 Megawattstunden (MWh) einsparen. Das entspricht dem Verbrauch von 50 Einfamilienhäusern (aktueller Verbrauch: rd 9200 MWh = 310 Einfamilienhäuser).

Durch Einsparungen beim Dampfverbrauch, z.B. Verzicht auf die automatische Befeuchtung der OP-Luft, bietet sich ein Einsparpotenzial von rund 300 MWh Erdgas pro Jahr – was dem Verbrauch von 10 Einfamilienhäusern entspricht (aktueller Verbrauch: 1830 MWh = 60 EFH).

Der Stromverbrauch soll durch diverse Maßnahmen reduziert werden, bspw. durch eine reduzierte Leistung unserer Lüftungsanlagen und die Sensibilisierung unserer Beschäftigten hinsichtlich der Einsparpotenziale jedes Einzelnen. Insgesamt wurde hier ein Einsparpotenzial von rund 450 MWh im Jahr errechnet, dies entspricht dem Verbrauch von 100 EFH (aktueller Verbrauch: 8425 MWh = 1870 EFH).



Stephanie Priester Mascarenhas arbeitet im Funktionsbereich der Kardiologie und achtet dort ganz besonders aufs Energiesparen.

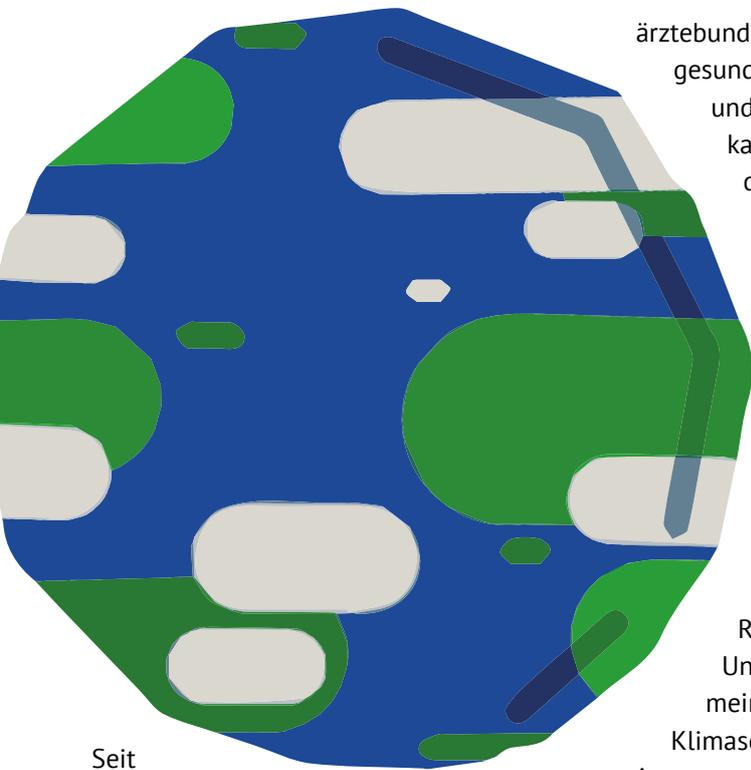


Was bewegt sich auf dem Winterberg?

Team Winterberg auf dem Weg zum

KLIMA+ LEBENS RETTER

Nicht erst seit der Energiekrise engagiert sich der Winterberg mit seinen Mitarbeitenden für einen schonenden Umgang mit Ressourcen und dadurch für die Erhaltung unserer Umwelt. Klimaschutz ist auch im Krankenhaus ein wichtiger Bestandteil der Unternehmensphilosophie.



Seit April 2022 beteiligt sich das Klinikum Saarbrücken als erstes saarländisches Krankenhaus am deutschlandweiten Projekt Klimaretter-Lebensretter. Dieses Projekt wird von der neutralen und gemeinnützigen Stiftung viamedica betreut, Schirmherr ist Prof. Dr. Frank Ulrich Montgomery, Vorsitzender des Welt-

ärztebundes. Auch das Bundesgesundheitsministerium und die Bundesärztekammer unterstützen das deutschlandweite Projekt.

Im Fokus des Projektes stehen unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Regelmäßig werden sie über den sorgsamen Umgang mit Energie und Ressourcen informiert. Unser Ziel ist es, gemeinsam durch einfache Klimaschutzaktionen CO₂ einzusparen. Über ein Online-Tool können sich die Beschäftigten dann an einfachen und umsetzbaren Klimaschutzaktionen beteiligen – sowohl auf dem Winterberg als auch in ihrem privaten Umfeld.

Ob Fahrrad statt Auto, weniger Fleisch essen oder im Berufsalltag Strom und Energie sparen: Schon kleinste Maß-

nahmen können sowohl die Gesundheit fördern als auch zur Entlastung des Klimas beitragen. Gemeinsam setzen wir ein Zeichen für den Klimaschutz, aus Lebensrettern werden Klimaretter!

„Wir wollen den Beschäftigten zeigen, dass man sich auch im Berufsalltag für den Klimaschutz engagieren kann und dass das Ganze auch noch Spaß machen kann“, erklärt Christina Moskau, Stabstelle Arbeitssicherheit, Brand- und Umweltschutz.



**Wenn
der Alltag
zu Hause
manchmal
schwerfällt.**



Kostenübernahme durch
alle Pflegekassen möglich.

**Egal, wann Sie uns brauchen,
wir sind für Sie da.**

- Betreuung zuhause
- Betreuung außer Haus
- Unterstützung bei der Grundpflege
- Demenzbetreuung
- Entlastung pflegender Angehöriger
- Hilfe im Haushalt

Den Zeitumfang bestimmen Sie.
Kostenfreie unverbindliche Beratung.

Rufen Sie uns an!

Seniorenbetreuung
Niedermeier GmbH

Tel. 0681 988497 -0

saarbruecken@homeinstead.de



www.homeinstead.de/saarbruecken

Jeder Betrieb von Home Instead ist unabhängig sowie selbstständig und wird eigenverantwortlich betrieben. © 2021 Home Instead GmbH & Co. KG

**HOCHWALD-KLINIKEN
WEISKIRCHEN**



ctt
Reha-Fachkliniken
GmbH
Hochwald-Kliniken
Weiskirchen

☎ 06876 17-0

📘 facebook.com/hochwald.kliniken.weiskirchen

📷 instagram.com/hochwaldkliniken_weiskirchen

🌐 www.ctt-reha.de

Wieder gut
im Leben.



Orthopädie, Sportmedizin
und verhaltensmedizinisch
orientierte Rehabilitation (VOR)

Geriatric

Innere Medizin – Kardiologie,
Stoffwechselerkrankungen
und Onkologie

Neurologie

natürlich frisch!

Schwollener

WASSER FÜR DIE SINNE

schwollener.de

Hier im Klinikum
und Zuhause

Wir wünschen eine
gute Genesung!



PFLEGEDIENST • TAGESPFLEGE
BETREUTES WOHNEN • SANITÄTSHAUS

Tel.: 06806 44 00 76
www.lana-pflege.de

Was bewegt sich auf dem Winterberg?

Team Winterberg – mehr als nur Pflege

Für Einsteiger, Umsteiger, Aufsteiger: Der Winterberg ist die erste Adresse in Sachen Berufswahl. Das Klinikum Saarbrücken bietet 2023 in 14 verschiedenen Ausbildungsberufen eine Perspektive.

2200 Beschäftigte aus 37 Nationen in mehr als 110 Berufsgruppen: Alle zusammen bilden das Team Winterberg im Klinikum Saarbrücken. Kolleginnen und Kollegen auf Augenhöhe, die für die Patientinnen und Patienten im Einsatz sind in 19 Fachabteilungen und über 20 interdisziplinären Zentren – in einem der modernsten Krankenhäuser der Maximalversorgung im Südwesten Deutschlands sowie im angrenzenden Frankreich und Luxemburg.

Der Winterberg ist die erste Adresse in Sachen Ausbildung – nicht nur in der Pflege, auch in den Bereichen OP, Radiologie, EDV, Verwaltung oder in Dualen Studiengängen. Das krankenhauseigene Bildungszentrum mit seiner Schule für Gesundheitsfachberufe arbeitet eng verzahnt mit dem Praxisbetrieb. Die Schule bietet rund 325 Auszubildenden sowie Studierenden in Kooperation mit Hochschulen einen Ausbildungsplatz.

30 Lehrkräfte und 25 Praxisanleiter sorgen für ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Wissensvermittlung und praktischer Anwendung. Digitales Lernen ist hier selbstverständlich: Als Pilotschule der Online-Schule Saar nutzt die Schule im virtuellen Klassenzimmer interaktive Übungseinheiten, Foren und Web-Blogs.

Nach erfolgreicher Ausbildung bietet der Winterberg weiterführende Karriereoptionen – etwa in der Pflege durch Spezialisierungen oder im Bereich Praxisanleitung, im Qualitätsmanagement oder durch Führungsverantwortung.

Benefits im Team Winterberg

Ob zusätzliche Altersvorsorge, Wahlarbeitszeit, elektronische, transparente Zeiterfassung, aktive Förderung der Weiterbildung, kostenloses Parken oder moderne Arbeitszeitmodelle für die individuell planbare Work-Life-Balance:

Der Winterberg bietet seinem Team nicht nur ein qualitativ hochwertiges und anspruchsvolles Tätigkeitsfeld, sondern auch zahlreiche Benefits als familienfreundlicher Arbeitgeber.

Alle Infos rund um die Karriere auf dem Winterberg online unter:

www.teamwinterberg.de

Fragen? Gerne auch per WhatsApp an: 0179 692 0873



Kein Rufen aus dem Frei.*

Unser Ausfallkonzept schafft Sicherheit.
*bis auf wenige Ausnahmen

WINTERBERG IST BESSER. Bewirb Dich.

Kostenloses Parken.

Oder Jobrad. Oder Jobticket.

WINTERBERG IST BESSER. Bewirb Dich.

Dank Joker ist deine Freizeit safe.

Kein „Rufen aus dem Frei“ dank sinnvoller Ausfallkonzepte.*

* bis auf wenige Ausnahmen

WINTERBERG IST BESSER. Bewirb Dich.

Bis zu 39 Tage Urlaub.

Und max. 7 Tage am Stück arbeiten müssen.

WINTERBERG IST BESSER. Bewirb Dich.

Jobrad für Dich.

Oder freies Parken.

WINTERBERG IST BESSER. Bewirb Dich.

Keine Überplanung*

Maximal 7 Tage am Stück arbeiten müssen.

*höchstens 7:41 h pro Monat.

WINTERBERG IST BESSER. Bewirb Dich.

WINTERBERG IST BESSER

Bewirb Dich jetzt bei uns.

Was bewegt sich auf dem Winterberg?

Starkes Zentrum für Thoraxmedizin auf dem Winterberg

Im Zentrum für Thoraxmedizin kümmert man sich auf dem Winterberg fächerübergreifend um Diagnostik sowie konservative und operative Therapie von Erkrankungen der Lunge, des Brustkorbs und der Atmungsorgane. Nicht nur in der Thoraxmedizin ist der interdisziplinäre Zentrumsgedanke Teil der Winterberg-DNA geworden.

Mit Beginn des Jahres 2022 wurden für das Klinikum Saarbrücken im Landeskrankenhausplan die beiden neuen Hauptfachabteilungen Pneumologie und Thoraxchirurgie ausgewiesen. Diese Institutionalisierung ist die Anerkennung der Expertise, die in beiden Bereichen auf dem Winterberg in den vergangenen Jahren aufgebaut wurde.

Zentral ist auch hier – wie bei allen Leuchtturmprojekten des Klinikums Saarbrücken – der interdisziplinäre Zentrumsgedanke: die Vernetzung und Zusammenarbeit aller an der Behandlung beteiligten Disziplinen.

Die Diagnostik und Therapie von Lungenerkrankungen ist häufig komplex und bedarf eines fächerübergreifenden Vorgehens. Um dies zu gewährleisten, steht das Zentrum unter gemeinsamer Leitung der Pneumologie, Sektionsleiter Felix Stöckle, und der Thoraxchirurgie, Sektionsleiter Alexander Gamrekeli. „Uns ist es wichtig, dass die einzelnen Abteilun-

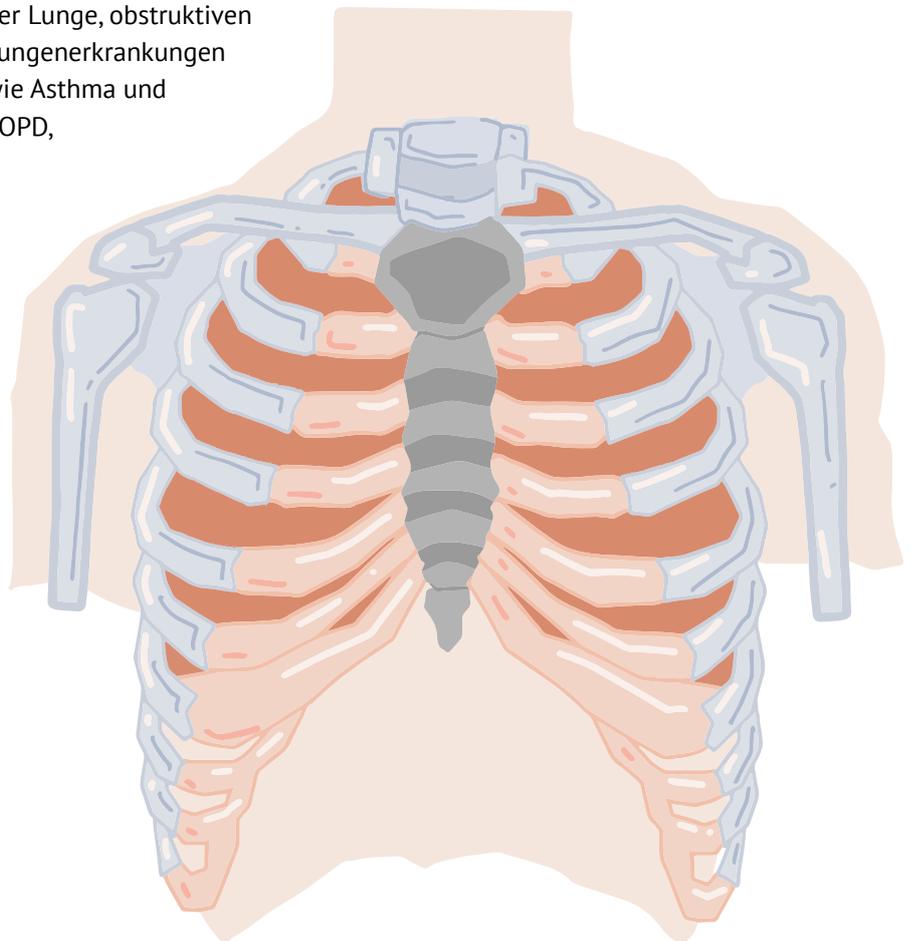
gen eng zusammenarbeiten“, sagt Geschäftsführer und Ärztlicher Direktor Dr. Christian Braun. „Ein Denken in starren Abteilungsgrenzen bringt uns und vor allem unsere Patientinnen und Patienten nicht weiter.“

Schnelle Entscheidungen, kürzere Wartezeiten

„Entscheidungen können gemeinsam schnell getroffen werden und die Wartezeiten für die Patienten werden kürzer“, erklärt Sektionsleiter Felix Stöckle. Es werden sämtliche Erkrankungen der Lunge behandelt, wobei neben Infektionen der Lunge, obstruktiven Lungenerkrankungen wie Asthma und COPD,

der Schwerpunkt auf der Diagnostik und Therapie bösartiger Erkrankungen der Lunge und des Rippenfells liegt. Einen großen Stellenwert hat die minimalinvasive Behandlung von gutartigen und bösartigen Erkrankungen der Lunge und der weiteren Thoraxorgane.

Um dies zu ermöglichen, besteht eine enge Zusammenarbeit mit der Radiologie, der Onkologie, der Infektiologie und dem Zentrum für Intensiv- und Notfallmedizin. Auch die Palliativmedizin wird in enger Abstimmung mit den Patienten eingebunden.



Was bewegt sich auf dem Winterberg?

Nächster Meilenstein auf dem Weg zum Onkologischen Zentrum

In der ersten Fortschreibung des Landesbettenplans hat das Gesundheitsministerium dem Klinikum eine eigenständige Hauptfachabteilung Onkologie zugesprochen. Im Fokus wird auch hier die Behandlung des Patienten über Fachgrenzen hinweg stehen – weg vom Silo-Denken, hin zu Medizin mit Weitblick und Umsicht.

„Wir sehen dies als wichtigen Schritt, die Onkologie auf dem Winterberg auszubauen“, sagt Dr. Christian Braun und freut sich, dass ein so kompetenter Sektionsleiter gewonnen werden konnte, der nun vor wenigen Wochen gestartet ist. Der Wahlsaarbrücker Gregg Frost bringt als Facharzt für Innere Medizin, Hämatologie und Onkologie viel Erfahrung im Umgang mit krebserkrankten Patientinnen und Patienten mit. Und er ist kein Unbekannter: Zuletzt war er als Leitender Oberarzt in einem anderen Onkologischen Zentrum in Saarbrücken tätig. Ehrenamtlich engagiert er sich in mehreren Berufsverbänden, bspw. als Vorsitzender des Landesverbands Saar des Marburger Bunds, als Beisitzer im Vorstand und Vorsitzender des Ausschusses Weiterbildung der Ärztekammer Saar und im Beirat der Saarländischen Krebsgesellschaft.

Der gebürtige Saarländer kennt das Krankenhauswesen von der Pike auf: Neben der Ausbildung zum Gesundheits- und Krankenpfleger begann er ein Medizinstudium und fokussierte schnell die Onkologie: „Ich war von Anfang an von dieser Fachrichtung fasziniert, denn sie ist so vielseitig. Man arbeitet auf allen Ebenen interdisziplinär“, erklärt er. Dass neben der operativen und der Strahlentherapie

auch viele medikamentöse Therapien eingesetzt werden können, mache den Beruf aus medizinischer Sicht sehr spannend.

„Winterberg-DNA“ wird gelebt

Besonders schätzt er den interdisziplinären Ansatz in der Onkologie, der im Klinikum Saarbrücken bereits in vielen Kooperationen als „Winterberg-DNA“ gelebt wird: „Eine gute und adäquate Behandlung erfordert eine enge interdisziplinäre Zusammenarbeit, aber auch eine gute Kommunikation im Team unter allen beteiligten Berufsgruppen. Das ist hier definitiv so“, betont Gregg Frost. In den vergangenen Monaten ist auf dem Winterberg viel passiert, um den Leuchtturm Onkologie weiterzuentwickeln.

Diverse Fachabteilungen arbeiten verzahnt in interdisziplinären Zentren. Das 2019 gegründete Onkovaskuläre Zentrum (OVZ) hat die Krebstherapie auf ein neues Level gehoben. Hier stehen interventionelle Therapieverfahren als Ergänzung der klassischen Säulen der Tumorthherapie bei onkologischen Erkrankungen im Fokus. Dr. Christian Braun, Geschäftsführer und Ärztlicher Direktor des Klinikums, sagt: „Therapien können besser individualisiert und situationsabhängig gestaltet werden. Die Verbindung dieser Therapieansätze hat in dieser Breite und fachlichen Tiefe bisher gefehlt und hat somit Alleinstellungscharakter.“

Hoher fachlicher Anspruch

Im letzten Jahr wurde das Darmkrebszentrum von der Deutschen Krebs-

gesellschaft (DKG) erfolgreich zertifiziert, weitere Zentren sind bereits in konkreter Planung und Umsetzung.

Gregg Frost sieht den fachlich hohen Anspruch der Disziplin als zentralen Motor: Die schnellen Fortschritte in der Grundlagenforschung und neue Erkenntnisse über bösartige Erkrankungen und daraus resultierende Behandlungsansätze machen es erforderlich, sich stetig fortzubilden und am Ball zu bleiben, um neue Therapieansätze zeitnah umsetzen zu können.

„Durch die modernen Behandlungsansätze sehen wir aber auch neue, bisher nicht bekannte Nebenwirkungen, um die man wissen muss und die man lernen muss, zu beherrschen“, sagt der Onkologe und Palliativmediziner. Gregg Frost freut sich über die neue berufliche Herausforderung auf dem Winterberg. „Hier darf ich etwas Neues aufbauen und kann meine eigenen Erfahrungen mitbringen.“



Gregg Frost ist Facharzt für Innere Medizin, Hämatologie und Onkologie auf dem Winterberg.

Was bewegt sich auf dem Winterberg?

Start für neue Abteilung: Kevin Pelzer leitet den Patiententransport- dienst im Klinikum Saarbrücken

Der Transport von Patientinnen und Patienten auf dem Winterberg soll optimiert werden – deswegen baut die Pflegedirektion eine neue Abteilung auf. Der Leiter dieser Abteilung mit dem Namen „Patiententransport“ hat zum 1. August seine Arbeit aufgenommen. Er heißt Kevin Pelzer und kommt aus Saarbrücken. „Ich bin gelernter Kaufmann für Spedition und Logistikdienstleistung“, erzählt er. „Ich war jahrelang als Disponent bei einer internationalen Spedition tätig.“

Dem Ruf des Winterbergs sei er gefolgt, weil ihn einerseits die ausgeschriebene Stelle gereizt habe. Andererseits sei es ihm ein Bedürfnis, das Gesundheitssystem zu unterstützen und die Mitarbeitenden im Klinikum Saarbrücken zu entlasten. „Meine Eindrücke sind bislang durchweg positiv“, sagt Kevin Pelzer. „Es gibt viel Neues, was ich dazulernen kann. Ich schaue mir alle Stationen an, um zu sehen, wie und wo der Patiententransport

optimiert werden kann.“ Im Oktober haben dann 15 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter – sowohl interne als auch externe Bewerber – ihren Dienst in der neuen Abteilung begonnen.

Die Basis für den Patiententransportdienst bildet eine Logistiksoftware, die Transportaufträge über Smartphones an die Transportmitarbeiter vergibt. So können Patienten ohne größere Wartezeiten von A nach B gebracht werden. Der Vorteil für die Stationen und Funktionsbereiche: Nach der Eingabe des Transportauftrages erfolgt die weitere Bearbeitung automatisch. Diese Aufträge lassen sich sogar Tage im Voraus verplanen, sodass ein OP-Transport schon heute für morgen geplant werden kann.

Die Aufträge werden von Montag bis Freitag sowie an Wochenenden und Feiertagen in mehreren Schichten und unterschiedlichen Schichtstärken zwischen 6.15 und 2 Uhr abgearbeitet. Der Patiententransportdienst soll in erster Linie die Stationen



Kevin Pelzer hat bislang durchweg positive Erfahrungen auf dem Winterberg gesammelt und freut sich auf die neuen Herausforderungen.

entlasten. Außer den Intensivtransporten von akuten Notfallpatienten kann der Patiententransportdienst alle anderen Transporte übernehmen. Die Mitarbeitenden erhalten regelmäßige Schulungen zum Verhalten in unvorhersehbaren Situationen und für Notfälle / Erste Hilfe, um für den Fall der Fälle gerüstet zu sein.



Zum 1. Oktober haben Kevin Pelzers Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ihre Tätigkeit aufgenommen.

Was bewegt sich auf dem Winterberg?

Starke Kooperation für Krebspatienten auf dem Winterberg

Anfang des vergangenen Jahres hat das Klinikum Saarbrücken die strahlentherapeutische Versorgung in Eigenregie beendet. Ein strahlentherapeutisches Angebot bleibt aber auf dem Winterberg durch die Xcare Gruppe Radiologie, Nuklearmedizin und Strahlentherapie BAG erhalten. Im Zuge einer sektorenübergreifenden Zusammenarbeit hat die Xcare Gruppe mehrere Millionen Euro in eine Generalsanierung und Modernisierung aller Räumlichkeiten der Strahlentherapie auf dem Winterberg investiert.

Seit 4. April liefen umfangreiche Baumaßnahmen und ließen ca. 900 m² komplett neu gestaltete Praxisfläche entstehen. Wieder steigenden COVID19-Inzidenzen, dem Ukraine-Krieg, verschärften Lieferketten-Problemen und hohen Preissteigerungen zum

Trotz, schafften es jedoch alle technischen Gewerke, Wiederaufnahme des Patientenbetriebes wie geplant zu ermöglichen.

Im Juli war es nach 105 Tagen andauerndem Umbau so weit: Drei erste Patienten erhielten auf dem Winterberg in der Xcare Praxis für Strahlentherapie eine Bestrahlung an einem im Rahmen der Sanierung nagelneu installierten Linearbeschleuniger neuester Generation.

Die offizielle Eröffnung folgte dann ein paar Monate später, nachdem auch die restlichen Bauarbeiten abgeschlossen waren: Am 22. Oktober konnten die Räume offiziell „eingeweiht“ werden.

Xcare ist ein Zusammenschluss von niedergelassenen Fachärzten, die im Saarland und dem angrenzenden Rheinland-Pfalz bereits an verschiedenen Standorten radiologische, nuklearmedizinische und strahlentherapeutische Leistungen erbringen.



Wir verstehen Gebäude

Intelligente Gebäudetechnik

Ob Heizung, Klima, Lüftung, Kälte und Sanitär – wir beherrschen alle Themen der Gebäudetechnik. Wir planen, bauen und warten für Gewerbe und Privat.

EIN UNTERNEHMEN DER



Käuffer & Co. Saar GmbH
Otto-Hahn-Straße 6
66793 Saarwellingen

Tel. 06838 | 98070-10
www.kaeuffer.de



Was bewegt sich auf dem Winterberg?

Expertenzertifikat „Handchirurgie“ für Winterberg-Chefarzt

Prof. Dr. Christof Meyer, Chefarzt der Klinik für Unfall-, Hand- und Wiederherstellungschirurgie, wurde von der Deutschen Gesellschaft für Handchirurgie e.V. (DGH) mit dem Expertenzertifikat „Handchirurgie“ ausgezeichnet. Diese Zertifizierung erreichen nur besonders erfahrene Handchirurgen. Deutschlandweit wurde das Zertifikat erst 50-mal vergeben.

Vom schnellenden Finger, dem Karpaltunnelsyndrom oder Arthrosen bis hin zu schweren Fehlstellungen bei der Hohlhandvernarbung „Morbus Dupuytren“ oder verschiedensten leichten bis schwersten Verletzungen: Erkrankungen in und an der Hand sind vielfältig. Sie haben jedoch alle etwas gemeinsam: Eine Funktionsstörung an der Hand ist immer eine erhebliche Behinderung.

So umfasst das Gebiet der Handchirurgie die Vorbeugung, Erkennung sowie die operative und konservative Behandlung von Erkrankungen, Verletzungen, Fehlbildungen und Tumoren der Hand und des Unterarms. Auch die

Rekonstruktion nach Erkrankungen oder Verletzungen stellt im Klinikum Saarbrücken einen besonderen Schwerpunkt dar. Zudem ist die Klinik von den Berufsgenossenschaften für die Behandlung von schweren Handverletzungen bei Arbeitsunfällen anerkannt.

„Immer am Puls der Zeit“

Mit dem Zertifikat wird die besondere handchirurgische Expertise hervorgehoben. So musste Prof. Dr. Meyer nachweisen, dass er wissenschaftlich arbeitet, regelmäßig an Fachfortbildungen und Kongressen teilnimmt sowie selbst Vorträge auf Kongressen

hält und wiederholt wissenschaftliche Artikel in Fachpublikationen veröffentlicht sowie Weiterbildungskurse selbst veranstaltet.

Der erfahrene Handchirurg sagt nicht ohne Stolz: „Wir wollen mit dieser Auszeichnung zeigen, dass wir mit unserer handchirurgischen Behandlung immer am Puls der Zeit sind und uns weiterentwickeln, um die beste Handchirurgie anbieten zu können. Und: Gerade junge Ärztinnen und Ärzte finden im Klinikum Saarbrücken ein hoch qualifiziertes Umfeld für die Ausübung ihres Berufes und ihre fachliche Weiterentwicklung.“



Mit dem Expertenzertifikat „Handchirurgie“ wurde Chefarzt Christof Meyer ausgezeichnet.

Elternschule im Klinikum Saarbrücken

Im 1. Untergeschoss des Haupthauses



Wir unterstützen Sie in allem, was Sie zur Vorbereitung auf Geburt und Elternschaft brauchen:

- ✓ **Kostenlose Informationsabende und Stillinfoabende**
- ✓ **Umfangreiches Kursangebot vor und nach der Geburt, z. B. Rückbildungsgymnastik und Geburtsvorbereitungskurse**
- ✓ **Kursangebote für Familienangehörige**

Alle aktuellen Termine und die Anmeldedaten finden Sie auf unserer Homepage unter: www.klinikum-saarbruecken.de/patienten-besucher/elternschule



www.klinikum-saarbruecken.de



Klinikum Saarbrücken
DER WINTERBERG



Das Klinikum Saarbrücken im Netz

Das Klinikum Saarbrücken informiert regelmäßig z.B. bei Facebook über medizinische Erkenntnisse, praktische Hinweise und schöne Patientengeschichten. Folgen Sie uns!

Klinikum Saarbrücken
25. September 2022

👉 Eingriff, ⏱️ Stunden, 🏥 Stents – und der Patient ist erst 🧑🏻 Jahre alt. Millimeter für Millimeter hat sich ein interprofessionelles Team aus Gefäßchirurgen und Radiologen minimalinvasiv durch das Venensystem von Ionatan-Samuel Duda gekämpft und alles wieder „repariert“. In Folge eines Radunfalls hatte sich bei dem jungen Mann eine Kettenreaktion von schlimmen Erkrankungen rund um verengte Beingefäße in Gang gesetzt. Auf dem Winterberg machte er nun dank der beiden Chefarzte Prof. Dr. Elmar Spüntrup (Radiologie) und Dr. Michael Steffen (Gefäßchirurgie) die ersten Schritte mit „neuen Beinen“ in Richtung neues Leben.

👉 Elf Stents trägt der Saarbrücker jetzt in sich und merkt bereits zehn Tage nach der Mammut-Operation eine Veränderung: Die verschiedensten Hautdefekte an beiden Beinen beginnen endlich zu heilen und er blickt vorsichtig optimistisch 🙏 in die Zukunft.

👉 Oberarzt und Gefäßchirurg Uta Partsvania (links) war einer der Operateure, der diese OP mit gestemmt hat. Mit dabei natürlich auch Medizinisch-Technische Radiologie-Assistenten (MTRA), Operationstechnische Assistenten (OTA) sowie die Kollegen aus der Anästhesie. „Klar ist so etwas anstrengend, wir tragen beispielsweise alle während der OP-Zeit eine Bleischürze. Aber es macht Freude, im Schulterschluss mit anderen Disziplinen zu arbeiten.“

Wer mehr über Teamwork 🤝, besondere OP-Techniken und diesen speziellen Eingriff lesen möchte, findet dies in der Rubrik Aktuelles auf unserer Homepage.



Klinikum Saarbrücken
19. Juli 2022

Mmh, super lecker – und noch erfrischend dazu 🍉 Bei Rekordtemperaturen von mehr als 35 Grad 🌡️ kam diese Abkühlung den Mitarbeitenden des Klinikum Saarbrücken gerade recht: Das Direktorium hatte angesichts der Hitzewelle kurzerhand Wassermelonen für das ganze Team Winterberg spendiert. 🍉🍉🍉 In Zahlen: 70 Stück à 5 Kilogramm, das macht nach Adern Riese 350 Kilogramm Melonen! Bereits am Morgen war der Andrang im Casino groß, um kurz nach 9 Uhr hatte sich schon eine etwas längere Schlange gebildet. Auf Tablett gingen die Wassermelonenstücke, die vom Küchenteam perfekt vorbereitet worden waren, über die Theke und in die jeweiligen Abteilungen.

Natürlich ist die Wassermelonenmenge so kalkuliert, dass auch Spät- und Nachtdienst nicht zu kurz kommen. Das Team Winterberg bedankt sich beim Direktorium für die willkommene Erfrischung und beim Küchenteam 🙏 für die Portionierung der Melonen. Auch so geht Wertschätzung!



facebook.com/KlinikumSaarbruecken



instagram.com/klinikum_saarbruecken

Klinikum Saarbrücken
3. Juli 2022

👉 Einfach Spitze 👉 Dr. Dr. habil Gregor Stavrou, unser Chefarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Thoraxchirurgie sowie Chirurgische Onkologie, ist 2022 gleich dreimal als nationaler Topmediziner in der FOCUS-Ärztliste aufgeführt. 🏆 Erstmals steht er für den Bereich Gallenblase/Gallenwege auf der Liste. 🏆 Zum zweiten Mal in Folge wird er für die chirurgische Therapie von Tumoren des Verdauungstrakts sowie 🏆 für den Bereich der Hepatologie und Leberchirurgie gelistet.

„Wir freuen uns sehr über diese Auszeichnung. Sie zeigt, dass das ganze Team mit Herzblut arbeitet und Patientinnen und Patienten bei uns gut aufgehoben sind“, so der Chefarzt.

👉 Mehr zur ausgezeichneten Klinik, dem Behandlungsspektrum sowie zu FOCUS-Topmediziner erfahrt ihr unter: <https://www.klinikum-saarbruecken.de/winterberg>.



561 25 Kommentare 40 Mal geteilt

Klinikum Saarbrücken
19. Juli 2022

Mmh, super lecker – und noch erfrischend dazu 🍉 Bei Rekordtemperaturen von mehr als 35 Grad 🌡️ kam diese Abkühlung den Mitarbeitenden des Klinikum Saarbrücken gerade recht: Das Direktorium hatte angesichts der Hitzewelle kurzerhand Wassermelonen für das ganze Team Winterberg spendiert. 🍉🍉🍉 In Zahlen: 70 Stück à 5 Kilogramm, das macht nach Adern Riese 350 Kilogramm Melonen! Bereits am Morgen war der Andrang im Casino groß, um kurz nach 9 Uhr hatte sich schon eine etwas längere Schlange gebildet. Auf Tablett gingen die Wassermelonenstücke, die vom Küchenteam perfekt vorbereitet worden waren, über die Theke und in die jeweiligen Abteilungen.

Natürlich ist die Wassermelonenmenge so kalkuliert, dass auch Spät- und Nachtdienst nicht zu kurz kommen. Das Team Winterberg bedankt sich beim Direktorium für die willkommene Erfrischung und beim Küchenteam 🙏 für die Portionierung der Melonen. Auch so geht Wertschätzung!



531 56 Kommentare 37 Mal geteilt

Klinikum Saarbrücken
24. April 2022

🌞 Eine sonnige Auszeit von der Intensivstation: Für Haolin Hou ging es endlich mal wieder raus in die Sonne. Seit Ende Januar ist der bestmögliche Patient nun schon bei uns auf dem Winterberg. Dort kümmert sich unser Team der Intensivstation 43 täglich darum, dass es ihm wieder besser geht. Nicht nur rein medizinisch, sondern eben auch durch einen Ausflug vor die Türen des Klinikums wie diesen in der vergangenen Woche – selbstverständlich gut versorgt in unserem Mobilisationsstuhl und mit Notfallausrüstung. Ein Extraeinsatz unseres Teams, das der 36-jährige sichtlich genoss.

Wir sagen DANKE an so engagierte Kolleginnen und Kollegen, speziell hier an Phillip Soper (Gesundheits- und Krankenpfleger), Lea-Sophie Berberich (Physiotherapeutin) und Paula Marie Kroll (Auszubildende zur Gesundheits- und Krankenpflegerin mit integrierter Fachweiterbildung Intensivpflege und Anästhesie, rechts) und wünschen Haolin Hou alles Gute auf seinem Weg, so dass ein Ausflug in die Sonne für ihn bald schon wieder zur Selbstverständlichkeit wird.



Klinikum Saarbrücken DER WINTERBERG

628 29 Kommentare · 36 Mal geteilt

Klinikum Saarbrücken • Folgen

Klinikum Saarbrücken Elf junge Frauen und Männer ließen am Mittwoch im Casino die Karten knallen. In einer Feierstunde durften sie ihre Zeugnisse in Empfang nehmen. Sie sind jetzt offiziell Pflegefachkräfte mit Fachweiterbildung Intensivpflege und Anästhesie – oder kurz: GKP-1-A. Dieser vierjährige Ausbildungsgang der Grundstock und Spezialisierung in einem bietet, ist einmalig in Deutschland. Entsprechend stolz waren die Absolventinnen und Absolventen auch, als sie vor den Augen ihrer Familie ihren großen Tag erleben konnten. Mit einem abwechslungsreichen Rahmenprogramm ließen sie ihre



Gefällt 342 Mal
11.11.2022

Kommentieren

Klinikum Saarbrücken • Folgen

Klinikum Saarbrücken Was für ein Wonneproppen ist aus diesem süßen Winzling geworden!

Dieser kleine Strahlemann namens Janus hätte eigentlich im März 2021 auf die Welt kommen sollen. Ausgelöst durch eine Harnwegsinfektion seiner Mutter kam der kleine Mann dann im Januar früher als geplant schon in Januar und startete mit einem Geburtsgewicht von 1480 Gramm und einer Größe von 40 Zentimetern vom Winterberg ins Leben. „Ein frühgeborenes Kind“, das war für die Eltern Janina und Christian Quartz ein „ganz schöner Schrecken“, erinnert sich die junge Mutter. „Und dann auch noch Corona!“ (Haha: könnte sie nicht)



Gefällt 348 Mal
10.11.2022

Kommentieren

Klinikum Saarbrücken
5. Juni 2022

👋 Erkennt? Das ist unsere liebe Kollegin Dr. Barbara Schuster-Rettler, Oberärztin aus dem Team der Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin rund um Chefarzt PD Dr. Konrad Schwarzkopf. Sie ist hier gerade im Einsatz als fliegende Notärztin zu sehen.

„Hubschrauberdienste gehören in unserer Abteilung in Kooperation mit der ADAC Luftrettung dazu, genauso wie die notärztliche Tätigkeit in der sogenannten bodengebundenen Rettung, also im Rettungsdienst.“ berichtet die Fachärztin für Anästhesiologie sowie spezielle Intensiv- und Notfallmedizin. Im einem Notfallkrankenhaus der Maximalversorgung sind Ärzte- und Pflegeteams 24/7 an 365 Tagen für die Patienten da, ob am Boden oder in der Luft, ob am Rosenmontag, Heiligabend oder wie heute, am Pfingstsonntag.

„Ja, meine Arbeit ist abwechslungsreich und ich schätze den Winterberg als Arbeitgeber: Ein breites medizinisches Spektrum als Maximalversorger kombiniert mit überschaubaren Strukturen und Arbeitskollegen, die Spaß machen“, sagt die Kollegin. Das klingt wirklich gesagt ganz schön toll.

👉 Weitere Informationen zu der Arbeit in der Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin findest du auf unserer Homepage unter https://www.klinikum-saarbruecken.de/_anaesthesiologie.

Und wer notfallmäßige Behandlung in unserer Zentralen Notaufnahme (ZNA) benötigt: 0661 / 963 1919.



Klinikum Saarbrücken DER WINTERBERG

506 53 Mal geteilt

Klinikum Saarbrücken • Folgen

Klinikum Saarbrücken Wie spannend der erste Arbeitstag auf dem Winterberg sein kann, davon kann Sophia Wendel ein Liedchen singen. Die 21-jährige absolvierte ihre Ausbildung als Hebamme im Universitätsklinikum Homburg und ist jetzt ins Klinikum Saarbrücken gewechselt. „Ich habe nur Gutes über das Haus gehört“, erklärt sie. „Der Winterberg war auch wegen des babyfreundlichen Konzepts die erste Wahl für mich.“ Zum 1. Oktober hat sie ihre Stelle im Kreißsaal des Klinikums Saarbrücken angetreten – kaum war sie angekommen, durfte sie schon das erste Kind zur Welt bringen. Und dann auch noch eine Mehrlingsgeburt! Es nicht selbst!



Gefällt 326 Mal
08.06.2022

Kommentieren



Ein großer Schritt für unser #zentrum für #thoraxmedizin, ein kleiner Schnitt für die Patientin: das @team_winterberg hatte #Thoraxchirurg @dgonzalezrivas für hochkomplexe Lungen-OP #doublesleeve eingeladen: bit.ly/3P5ui2a #uVATS #thoraxmedizin #schlüssellochchirurgie



10:21 vorm. · 9. Mai 2022

2 Retweets · 12 „Gefällt mir“-Angaben



YES! #team_winterberg ist #gold! Karsten Schmitt, pflegerischer Leiter der Station 43 unseres Zentrums für Intensiv- und Notfallmedizin, nahm den #KlinikAward ("Goldenen Sonderpreis der Jury") für sein Corona-Tagebuch in #Berlin entgegen. klinikum-saarbruecken.de/corona/corona-...



9:45 vorm. · 20. Okt. 2022

1 Retweet · 1 Tweet zitieren · 8 „Gefällt mir“-Angaben

„Wir müssen draußen bleiben“ 🐕: Für anerkannte Assistenzhunde gilt das auf dem Winterberg künftig nicht mehr! Denn das Klinikum Saarbrücken ist das erste Krankenhaus im Saarland, in dem es heißt: „Assistenzhunde willkommen.“ 🐕

Das machten Pflegedirektor Hagen Kern und Personaldirektor Thomas Hesse bei einem Austausch mit Vertretern der gemeinnützigen Organisation Pfotenpiloten deutlich. Denn anerkannte Assistenzhunde sind sehr gut ausgebildet und stets diszipliniert. Assistenzhunde im Dienst sind mit Kenndecke oder Führigeschirr, in seltenen Fällen auch mit Halstuch, gekennzeichnet. Ein gut gepflegter Assistenzhund sei überall dort kein Problem, wo Menschen in Straßenkleidung erlaubt sind, betonte Pflegedirektor Hagen Kern. 🐕

Und so gehört auch seit vielen Jahren ein Blindenführhund zu unserem Team Winterberg - natürlich gemeinsam mit seinem Frauchen 🐾: Manuela Veith, die seit 2015 im Klinikum Saarbrücken in der Telefonzentrale arbeitet und immer im Doppelpack mit ihrer Schweizer Schäferhündin Safja zur Arbeit kommt. Assistenzhunde unterstützen nicht nur blinde Menschen, sondern auch Menschen im Rollstuhl, mit Hörbehinderung, Autismus, Epilepsie, Diabetes, lebensbedrohlichen Allergien oder einem posttraumatischen Belastungssyndrom (PTBS). Sie brauchen diese „tierische Hilfe“, um am täglichen Leben teilzunehmen - wie zum Beispiel die 15 Jahre alte Franzl aus dem Saarland, die an Epilepsie leidet und die jetzt hofft, mit Hund auf dem Winterberg behandelt zu werden. 🐕 Denn Moses spürt früher als sein Frauchen, wenn ein Anfall naht. „Er stupst mich dann und im Gehen blockiert er“, erzählt Franzl.

Der Austausch vor dem Haupteingang des Winterbergs förderte aber auch Klärungsbedarf hinsichtlich der praktischen Umsetzung zu Tage. Ersten Fragen widmeten sich (von links) Pflegedirektor Hagen Kern, Carolin Haegle (pflegerische Leitung der ZNA), Kathrin Kühn (Behindertengerechtheitsbeauftragte der Stadt @saarbruecken.de), Manuela Veith, Personaldirektor Thomas Hesse, Hannah Reuter (Pfotenpiloten e.V.), Wolfgang Rau, Manja Maserati (Pfotenpiloten) und Franzl Weiler. 🐕 Mehr Infos dazu findet ihr auf unserer Homepage unter: https://www.klinikum-saarbruecken.de/_tierische-hilfe.



378

22 Kommentare · 115 Mal geteilt



#hurra: Unser #mexiko-Projekt geht in die 3. Runde: 200 Gespräche stehen jetzt in #ciudademexico & #oaxaca an. Heute begrüßte Botschafter @PacoQuiroga seine Landsleute in #saarbruecken. Mehr zum Projekt: bit.ly/3tnBnBO @ThomasHesseSB @DrChristianBra1 @CeciliaVB_Mx



4:08 nachm. · 8. Juni 2022

3 Retweets · 2 Zitierte Tweets · 12 „Gefällt mir“-Angaben

Kliniken und Zentren des Klinikums Saarbrückens im Überblick

Kliniken

Allgemein- und Viszeralchirurgie,
Chirurgische Onkologie

Chefarzt Dr. Dr. habil. Gregor A. Stavrou
0681 963 2441
gstavrou@klinikum-saarbruecken.de

Anästhesiologie und Intensivmedizin

Chefarzt PD Dr. Konrad Schwarzkopf
0681 963 2648
kschwarzkopf@klinikum-saarbruecken.de

Augenklinik

Chefarzt Dr. Markus Ladewig
0681 963 2744
mladewig@klinikum-saarbruecken.de

Gastroenterologie, Hepatologie, Diabeto-
logie, Endokrinologie, Infektiologie und
Psychosomatik (Innere Medizin I)

Chefarzt Prof. Dr. Daniel Grandt
0681 963 2531
dgrandt@klinikum-saarbruecken.de

Schwerpunkt Psychosomatik

Ärztliche Leitung Prof. Dr. Winfried Häuser
0681 963 2021
whaeuser@klinikum-saarbruecken.de

Gefäß- und endovaskuläre Chirurgie mit
zertifiziertem Gefäßzentrum

Chefarzt Dr. Michael Steffen
0681 963 2921
misteffen@klinikum-saarbruecken.de

Gynäkologie & Geburtshilfe mit
Perinatalzentrum Level I

Chefarzt PD Dr. Ralph Sascha Baum
0681 963 2231
abohrer@klinikum-saarbruecken.de

Herz-, Lungen- und Gefäßkrankheiten,
Intensivmedizin und Angiologie mit

Funktionsbereich Nephrologie
(Innere Medizin II)

Chefarzt Prof. Dr. Florian Custodis
0681 963 434
fcustodis@klinikum-saarbruecken.de
Kinder- und Jugendmedizin / Neonato-
logie / Perinatalzentrum Level I

Ärztliche Leitung: Dr. Marie-Claire
Detemple und Dr. Donald Wurm
0681 963 2161
sruffing@klinikum-saarbruecken.de

Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie,
Plastische Operationen

Chefarzt Dr. Dr. Herbert Rodemer
0681 963 2331
hrodemer@klinikum-saarbruecken.de

Neurochirurgie

Chefarzt Prof. Dr. Jan Walter
0681 963 2941
jwalter@klinikum-saarbruecken.de

Neurologie mit zertifizierter überregio-
naler Stroke Unit

Chefarzt Prof. Dr. Andreas Binder
0681 963 2451
abinder@klinikum-saarbruecken.de

Onkologie

Sektionsleitung Gregg Frost
0681 963 2441
onkologie@klinikum-saarbruecken.de

Zentrum für Orthopädie und
Unfallchirurgie

mit zertifiziertem, überregionalem
Traumazentrum
Bereich Orthopädie
Chefarzt Prof. Dr.
Konstantinos Anagnostakos
0681 963 2896
anagnostakos@klinikum-saarbruecken.de

Bereich Unfall-, Hand- und
Wiederherstellungschirurgie,

BG- Durchgangsarzt
Chefarzt Prof. Dr. Christof Meyer
0681 963 2481
chmeyer@klinikum-saarbruecken.de

Pneumologie

Sektionsleiter Felix Stöckle
0681 963 2612

Thoraxchirurgie

Sektionsleiter Alexander Gamrekeli
0681 963 2612

Urologie, Kinderurologie und
urologische Onkologie

Chefarzt Dr. Stephan Meessen
0681 963 2568
smeessen@klinikum-saarbruecken.de

Zentren

Untersuchungs- und
Behandlungszentrum

Leitung: Dr. Christian Braun
0681 963 2525

Zentrale Notaufnahme

Leitung: Dr. Christian Braun
0681 963 1919

Zentrum für Intensiv- und Notfallmedizin

Chefarzt PD Dr. Konrad Schwarzkopf
0681 963 2648
kschwarzkopf@klinikum-saarbruecken.de

Saarbrücker Adipositaszentrum (AZ)

Leitung: Dr. Barbara Jacobi
0681 963 2447
adipositaszentrum@klinikum-saarbrue-
cken.de

Zertifizierte Brustschmerzeinheit
Cardiac Arrest Center
Prof. Dr. Florian Custodis
0681 963 2434
fcustodis@klinikum-saarbruecken.de

Zertifiziertes Gefäßzentrum
Dr. Michael Steffen
0681 963 2921
misteffen@klinikum-saarbruecken.de

Zentrum für Handchirurgie
Traumazentrum
Prof. Dr. Christof Meyer
0681 963 2481
chmeyer@klinikum-saarbruecken.de

Zertifiziertes Darmkrebszentrum
Dr. Dr. habil Gregor A. Stavrou
0681 963 2441
gstavrou@klinikum-saarbruecken.de

Ophthalmovaskuläres Zentrum
Orbitazentrum
Dr. Markus Ladewig
0681 963 2744
mladewig@klinikum-saarbruecken.de

Perinatalzentrum Level I
Dr. Marie-Claire Detemple,
Dr. Donald Wurm
0681 963 2161
sruffing@klinikum-saarbruecken.de

Prostatazentrum
Dr. Stephan Meessen
0681 963 2568
smeessen@klinikum-saarbruecken.de

Weitere Zentren

Neurovaskuläres Zentrum,
Onkovaskuläres Zentrum, Zertifiziertes
Wirbelsäulenspezialzentrum, Zentrum
für Thoraxmedizin, Zertifiziertes Leber-
zentrum, zertifiziertes Pankreaszentrum,
zertifiziertes Endoprothetikzentrum

Überblick unter



Institute und Einrichtungen

Palliativmedizinischer Konsiliardienst
Ärztliche Leiterin Claudia Bewermeier
0681 963 2802

Radiologie
Chefarzt Prof. Dr. Elmar Spüntrup
0681 963 2351
espuntrup@klinikum-saarbruecken.de

Pathologie
Chefärztin Dr. Rosemarie Weimann
0681 963 2527
rweimann@klinikum-saarbruecken.de

Beteiligungs- und Tochtergesellschaften

Blutspendezentrale Saar-Pfalz
0681 963 2730
bsz-saarpfalz@klinikum-saarbruecken.de

Altenheim am Schlossberg
0681 963 1800
askorupa@klinikum-saarbruecken.de

Mobile Pflege
0681 963 1888
mobilepflege@klinikum-saarbruecken.de

Kooperationspartner

Bioscientia - Institut für medizinische
Diagnostik
Labor Saarbrücken
0681 883791 40
labor-saarbruecken@bioscientia.de

Rechtsmedizin am Klinikum
0681 963 2913
info@rechtsmedizin-klinikum-
saarbruecken.de

Onkozentrum Saar
Dr. Georg Jacobs
Dr. Carsten Zwick
Dr. Barbara Schneider
0681 963 2836
praxis@onkosaar.de

Nephrologie
Dr. Wolfgang Bieser
0681 985470
info@dialysezentrum-saarbruecken.de

Xcare - Praxis für Strahlentherapie im
Klinikum Saarbrücken
Fachärztliches Team: PD Dr. Patrick
Naumann, Dr. Christoph Güßbacher, Dr.
Sara Amela-Neuschwander, Joachim Weis
0681 963 34242



ORTHESEN

Nach Schlaganfall,
MS oder Parkinson
wieder selbstständig
& mobil werden mit
unserer funktionellen
Elektrostimulation,
L-300 Go System

↓
kostenlose und
individuelle Beratung

Physiotherapie mit
Terminvereinbarung

NEURO-ORTHOPÄDIE



L-300 GO



An der Römerbrücke 14 - 18 | 66121 Saarbrücken
Telefon 0681 - 30 989 - 0 | info@doppler-online.com
www.doppler.saarland

Moderne Orthopädie | große Anproberäume und Laufhalle

Zahlreiche kostenlose Parkplätze direkt vor der Tür | barrierefreie Zufahrt über die Rampe

Weitere Filialen in Dudweiler, Blieskastel und Homburg (Uniklinik)



Doppler Orthopädietechnik



doppler.saarbrücken

ORTHOPÄDIETECHNIK

ORTHOPÄDIESCHUHTECHNIK

SANITÄTSFACHHANDEL

Kooperationspartner des Klinikums Saarbrücken gGmbH Ihr Hilfsmittelversorger im Haus:

emCare GmbH

Sprechstunde 3x wöchentlich vor Ort.

Sprechen Sie Ihren Beratungsbedarf bei Ihrem Arzt oder Ihrer Pflegekraft an.

Bedarfsgerechte Hilfsmittelversorgung

Wir versorgen die Patienten zu Hause oder in einer Pflegeeinrichtung bedarfsgerecht mit medizinischen Hilfsmitteln.

Inkontinenz- versorgung

Kostenlose Beratung und Anleitung der Patienten

Wir beraten die Patienten herstellerneutral zu geeigneten Hilfsmitteln und trainieren sie in deren Handhabung.

Stoma- versorgung

Wund- versorgung

Überleitungs- management

Wir sorgen für einen reibungslosen Übergang von der stationären zur ambulanten Versorgung der Patienten.

Koordination

Das emCare-Netzwerk bringt von Anfang an alle an der Versorgung Beteiligten zum Wohle der Patienten zusammen: Patient, Angehörige, Arzt und Pflegepersonal.

emCare GmbH

Wir leisten **MEHR**
als nur Hilfsmittellieferung.



0 800 / 0 362 273

Wendelstraße 7a • 66787 Wadgassen
info@emcare.de • www.emcare.de



Wir schaffen Zukunft.

**Gemeinsam.
Respektvoll.
Erfolgreich.**

www.sparkasse-saarbruecken.de

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Saarbrücken**