

KLINIKUM AKUT

Magazin der Klinikum
Saarbrücken gGmbH



Klinikum
Saarbrücken
gGmbH

Akademisches Lehrkrankenhaus
der Universität des Saarlandes



TEAM
WINTERBERG

Gesundes Essen macht uns stark!

Kostbare Expertentipps vom Winterberg:
Wie kann Ernährung die Gesundheit fördern?

salvea
Lust auf Gesundheit



Ambulantes Rehasentrum

**für Orthopädie sowie Physio-
und Ergotherapie auf Verordnung**

Unsere Leistungen für Sie:

Ambulante Rehabilitation • Physiotherapie • Manuelle Therapie • EAP • ABMR
Rehasport • Neurophysiologische Therapie • Medizinische Trainingstherapie/KGG
Ergotherapie • Massage • Lymphdrainage • Elektrotherapie • Extension • u.v.m.

Das können wir ebenfalls für Sie tun:

Haus- und Heimbefuche für Physio- und Ergotherapie
Therapie im Bewegungsbad & Naturmoorbehandlung

**Therapiebeginn sofort möglich!
Jetzt Termin vereinbaren.**

0681 3946780

salvea Saarbrücken Winterberg

Theodor-Heuss-Str. 130 • 66119 Saarbrücken
welcome.saarbruecken@salvea.de • salvea.de



Liebe Leserinnen und Leser, was für ein kostbares Gut unsere Gesundheit ist und wie wichtig das Klinikum Winterberg für die Sicherung der Gesundheit der Menschen in unserer Region ist, das hat uns die Corona-Pandemie noch einmal ganz deutlich vor Augen geführt. Auf unser städtisches Klinikum und das Klinik-Team um Dr. Christian Braun ist Verlass. Ich bin stolz auf und dankbar für den besonderen Einsatz in besonderen Zeiten. Die

Stadt hat ihre Klinik im Übrigen gestärkt, damit sie auch in Zukunft exzellente medizinische Versorgung für die Gesundheit der Menschen in Saarbrücken leisten kann. Das gemeinsame Engagement der Landeshauptstadt und des Klinikums mit unserer „Impfluencer“-Tour war ein voller Erfolg und trägt dazu bei, dass wir Schritt für Schritt wieder ein normales Leben angehen können. Durch eine Impfung schützen wir uns körperlich – aber auch die seelische Gesundheit spielt in Pandemie-Zeiten mehr denn je eine besonders große Rolle.

Die Landeshauptstadt hat deshalb eine neue Initiative zur Stärkung der mentalen Gesundheit gestartet. Unter dem Link www.saarbruecken.de/mentalhealth finden Interessierte eine ganze Menge Tipps zum Umgang mit der Krise – wie Selbsthilfe funktioniert, was Familien gemeinsam unternehmen können, unter welchen Telefonnummern es Unterstützung gibt, welche Veranstaltungen die Landeshauptstadt anbietet

und vieles mehr. Achtsamkeit und Selbstfürsorge sind hier wichtige Stichworte. Dazu zählt auch gesunde und ausgewogene Ernährung. In der aktuellen Ausgabe des „Klinikum Akut“ erfahren Sie unter anderem mehr darüber, wie Sie durch Ihre Ernährung Krankheiten vorbeugen und was Sie in diesem Bereich tun können, wenn Sie bereits erkrankt sind.

Das Team Winterberg sorgt ganzheitlich für Sie – hochprofessionell, zuverlässig und menschlich. Spannende Einblicke in die Welt unseres Saarbrücker Klinikums und einen abwechslungsreichen Themen-Mix bietet wie immer dieses Magazin. Eine erkenntnisreiche Lektüre wünscht

Ihr
Uwe Conradt

Oberbürgermeister
Landeshauptstadt Saarbrücken

MEIN HERZ SCHLÄGT FÜR SAARBRÜCKEN

KOMM AUF DEN WINTERBERG!
SPENDE BLUT, RETTE HERZEN ❤️



Standort Saarbrücken | am Klinikum Saarbrücken | Theodor-Heuss-Str. 128 | 66119 Saarbrücken
www.blutspendezentrale-saarpfalz.de  www.facebook.com/BlutspendezentraleSaarPfalz | T 0681 963-2560



Blutspendezentrale
SAAR-PFALZ gGmbH

Editorial

Grußwort



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

es freut mich, dass Sie die aktuelle Akut-Ausgabe in den Händen halten. Als Aufsichtsratsvorsitzender darf ich in der Zusammenarbeit mit der Klinik-

leitung erleben, wie auch selbst in Krisenzeiten der offene und transparente Austausch auf dem Winterberg gelebt wird. Unser „Team Winterberg“ legt hierauf auch in der Belegschaft und gegenüber Patientinnen und Patienten großen Wert. Die „Akut“ ist für uns ein wichtiger Baustein hierbei und wir freuen uns über Ihr Interesse. Unser Klinikum versteht sich nicht nur als Einrichtung, in der einzelne Beschwerden gelindert werden. Wir wissen, dass Gesundsein ein ganzheitlicher Prozess ist, zu dem neben körperlichen, sozialen und seelischen Fragen auch eine ausgewogene und gesunde Ernährung gehört. Mit dem, was wir zu uns nehmen, können wir Krankheiten vorbeugen oder ihren Verlauf beeinflussen.

Auch wenn Ihnen all das bekannt sein sollte, bin ich mir sicher, dass in dieser Ausgabe neue Erkenntnisse für Sie stecken. Außerdem möchte ich allen Patientinnen und Patienten für ihr Vertrauen in unser Klinikum danken, und den vielen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für ihren unermüdlichen Einsatz auf dem Winterberg. Die Landeshauptstadt ist froh darüber, für ihre Bürgerinnen und Bürgern ein solches Krankenhaus vorhalten zu können.

So, und nun wünsche ich Ihnen viel Spaß mit der Lektüre. Und um es mit Hippokrates zu sagen: „Deine Nahrungsmittel seien Deine Heilmittel.“

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,

Angela Schuberth-Ziehmer

Mail: presse@klinikum-saarbruecken.de

Fotos:

Kommunikation & Öffentlichkeitsarbeit
des Klinikums Saarbrücken

Produktion, Satz und Layout:

Jungen & Thönes, Saarbrücken

www.jungen-thoenes.de

Anzeigenakquise:

HeidelbergerMedienAgentur
69117 Heidelberg

Druck:

repa druck gmbh, Saarbrücken

Erscheinungsdatum:

Sommer/Herbst 2021

**Wir bringen Sie sicher
hin und zurück!**

 Saarbahn

Unsere Linien 108, 128 und 136 bringen
Sie zum Klinikum Saarbrücken.

Weitere Infos unter:

www.saarbahn.de/fahrplan



Inhalt

Editorial

Vorwort	3
Grußwort, Impressum	4
Inhaltsverzeichnis	5

Sonderthema Ernährung

Interview mit Dr. Antoine Post über das Konzept „Health at Every Size“	7
Ernährung in der Schwangerschaft und für Stillende	9
Richtige Ernährung bei Krebserkrankungen	13
Neue Lebensqualität dank Adipositaschirurgie	14
Schichtarbeit bedingt das Essen zu unmöglichen Zeiten	16
Wunderwaffe Protein	17
Die richtige Ernährung im Alter und für die Wundheilung	18
Mediterrane Kost hilft bei entzündlichen Gelenkerkrankungen	19
Superfood für Herz und Gefäße	20
Kochtipps vom Küchenchef des Klinikums	23
Ernährung nach Pankreasoperation	24
Interview mit David Christian, Koch & Teilhaber bei „Le Comptoir“	26
Migräne wegfuttern	28
Bewegung und gesunde Ernährung sparen Blutdrucksenker	29
Vitamine und Ballaststoffe gegen Harnsteine	30
Wir fragen Spitzensportler: „Sag mal, was isst Du eigentlich?“	32
Rezepttipp vom Chefarzt	35

Aus den Kliniken

Ernährung bei Gesichtsverletzungen	36
Schwerer Notfall für das Perinatalzentrum mit gutem Ausgang	38
Zertifizierung zum babyfreundlichen Krankenhaus	40
Gebündelte Expertise für Leber und Darm	41

Klinikum Kids

42

Reportagen und Themen

Das hier war maximal knapp: eine Corona-Geschichte	44
Die Corona-Kolumne unseres Teams in der Saarbrücker Zeitung	46

Unser Team

Neue duale Studiengänge mit Zukunftsperspektive	48
Aus- und Weiterbildung mit neuer Schulleiterin und OTA-Kurs	49
Blick hinter die Kulissen: der Doktor, dank dem die Technik rund läuft	50
Essen und Gefühle – unser Experte Prof. Dr. Winfried Häuser erklärt	51
Wie Personal aus Mexiko Klinik und Esskultur bereichert	52

Das Klinikum in den Sozialen Medien

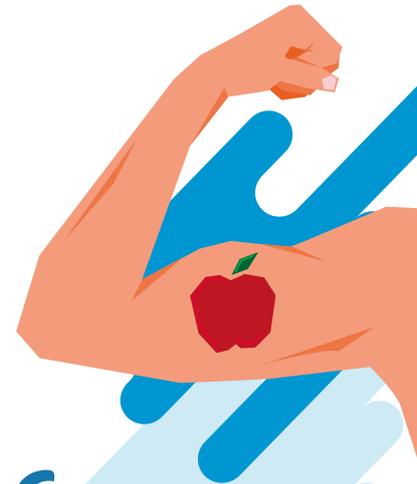
55

Schlusswort: Das neue Wir-Gefühl

56

Ansprechpartner mit Kliniken und Zentren im Überblick

58



6 Schwerpunkt
**Gesundes
Essen macht
uns stark!**



24 Interview mit
David Christian,
Koch „Le Comptoir“

Wir starten durch dank Power-Food



Schwerpunkt Ernährung

Schwerpunkt Ernährung

Dr. Antonie Post über intuitive Ernährung

Ernährungswissenschaftlerin Dr. Antonie Post vertritt und lebt ein spezielles Gesundheitskonzept: „Health at Every Size“ – Gesundheitsförderung in jeder Kleidergröße. Im Gespräch erzählt sie von diesem viel diskutierten Ansatz, der aus der Fett-Akzeptanz-Bewegung der 1970er Jahre entstand.

Es handelt sich hierbei nicht um eine Methode, um garantiert abzunehmen. Die Health at Every Size-Bewegung (HAES) strebt die Akzeptanz einer Körpervielfalt an, bei der sich die Gesundheit eines Menschen über mehr definiert als das bloße Gewicht.

Die zentrale Message: Habe Respekt vor deinem Körper und allen anderen Körpern – ohne Ausnahme.

Der Ansatz polarisiert und erfährt durchaus Gegenwind. Kritische Stimmen meinen, das Konzept verharmlose die gesundheitlichen Auswirkungen von Übergewicht, indem es dazu aufrufe, nicht mehr auf die eigene Ernährung zu achten. Das sei nicht die Absicht, erklärt Dr. Antonie Post. Einfluss auf die Gesundheit eines Menschen hätten vor allem auch psychische Faktoren wie Stress, das Selbstbild und das geistige Wohlbefinden. Somit könne jeder Mensch, losgelöst vom Gewicht, etwas für seine Gesundheit tun.

Frau Dr. Post, Sie sagen von sich, Sie erfüllen nicht das Klischee einer Ernährungswissenschaftlerin. Was meinen Sie damit?

Nun ja, ich bin nicht schlank. Das ist es aber, was Menschen in der Regel mit Ernährungswissenschaftlern assoziieren. Dabei kann ich nicht mal jemandem einen Vorwurf machen. Die Gesellschaft lebt uns vor, dass „dünn sein“ der Idealzustand ist. Ich halte es

für enorm wichtig, dass hier ein Umdenken stattfindet.

Was stört Sie an der gesellschaftlichen Wahrnehmung?

Die Gesellschaft behandelt dicke Menschen anders als schlanke. Ein Körpergewicht außerhalb der Norm wird abgelehnt. Die Betroffenen werden ganz schnell stigmatisiert und in eine Schublade gesteckt. Sie haben in den Augen der Gesellschaft, die sich so sehr auf den Körper fokussiert, versagt. Was macht es aber mit der geistigen Gesundheit, wenn du beschämt wirst, weil du nicht alles tust, um schlank zu sein?

Aber spielt das Körpergewicht in Bezug auf die Gesundheit eines Menschen nicht eine zentrale Rolle?

Tatsache ist doch: Wir haben, trotz aller Ernährungskonzepte und Diäten noch keine Methode gefunden, wie wir Menschen langfristig sicher schlank machen können. Die Datenlage zeigt leider, dass die meisten Diäten scheitern. Statistisch gesehen ist es viermal wahrscheinlicher, dass Menschen eine Essstörung entwickeln, als dass sie dauerhaft schlank bleiben. Vielen Menschen geht es nach einer Diät schlechter als vorher, wenn nicht nur das Gewicht wieder zunimmt, sondern auch noch Schuld- und Schamgefühle dazukommen. Mir ist deshalb ein Ansatz sehr wichtig, der das mal hinterfragt.



In ihrem Podcast „Iss doch, was du willst“ erklärt Dr. Antonie Post wöchentlich Ideen, Impulse und Grenzen hinter dem Gesundheitsansatz Health at Every Size. Mehr Informationen finden Interessierte auf www.antoniepost.de.

Woher kommt Ihre Überzeugung für Health at Every Size?

Ich habe jahrelang selbst immer wieder Diäten gemacht. Weil ich einfach im Kopf hatte: Ich will schlank sein! Dabei habe ich mitunter total ungesunde Verhaltensweisen gewählt, um mein Ziel zu erreichen: sehr wenig gegessen, ständig gefastet oder ganze Lebensmittelgruppen weggelassen. Und wurde für mein Durchhaltevermögen gefeiert. Meinem Körper hat das geschadet. Dicke Menschen mögen statistisch gesehen kranker sein. Das würde auch niemand in der Anti-Diät-Bewegung leugnen. Aber ist wirklich die reine Fettmasse der Grund? HAES versucht zu vermitteln, dass man diesbezüglich den Menschen als Ganzes betrachten sollte.

Wie genau definiert der HAES-Ansatz „Gesundheit“?

Es wäre falsch zu sagen, dass das Gewicht keinen Einfluss hat. Aber HAES möchte den Fokus sowohl auf die körperliche als auch die geistige Gesundheit legen. Schlank zu sein, dem gesellschaftlichen Ideal zu entsprechen, bedeutet nicht zwangsläufig, gesund und glücklich zu sein. Das gibt die wissenschaftliche Datenlage einfach nicht her. Viele unserer Verhaltensweisen bestimmen die Gesundheit. Wir können uns erst gesund ernähren, wenn wir auch Respekt gegenüber unserem Körper haben. Und den haben viele Menschen nicht, sonst würden sie sich nicht so geißeln, indem sie eines ihrer wichtigsten Grundbedürfnisse einschränken: die Nahrung.

Sie prangern also bei Diäten vor allem den Verzicht an?

Unser Gehirn kann einfach nicht gut mit Verzicht umgehen. Wenn wir uns Dinge verbieten, wollen wir sie umso intensiver haben. Das geht immer nur eine gewisse Zeit gut. Wir selbst sind Experten für unseren Körper und sollten wieder mehr auf unsere Intuition hören. Wenn Menschen ihre Verbote loslassen und ihre Entscheidungen nicht mehr aus Scham oder Angst treffen,

dann kommen sie relativ schnell zu guten Entscheidungen – und HAES unterstützt sie dabei. Dann speisen intuitive Esser ganz automatisch ausgewogener und gesünder. Bei mir selbst merke ich das am Zuckerkonsum. Ich esse jetzt viel weniger Zucker als zu Diätzeiten. Weil ich ihn mir nicht mehr verbiete, sondern auf die Bedürfnisse meines Körpers höre.

Sie plädieren also dafür, dass Menschen beim Essen auf ihre Intuition hören und ihre Bedürfnisse nicht unterdrücken. Gibt es bei HAES noch weitere Grundsätze?

Eines der zentralen Prinzipien ist „Respektiere den Körper, den du hast“. Diesen Impuls kann natürlich ein etwas mehrgewichtiger Mensch leichter aufgreifen als jemand, der ein sehr hohes Körpergewicht hat. Aber für so viele Menschen wäre eben genau das der erste Schritt weg vom schlanken Idealbild, an dem sie schon so oft gescheitert sind. Und diese Selbstakzeptanz macht es viel einfacher, gesundheitsorientierte Verhaltensweisen ins Leben zu holen. Der dritte Punkt ist die „Bewegung aus Freude“. Der menschliche Körper ist für Bewegung geschaffen. Und der Sport bietet so viele Gesundheitsvorteile, die nicht primär mit Abnehmen zu tun haben. Jede Bewegung ist gesund. Fragen wir uns doch einfach mal öfter: Was macht mir denn überhaupt Spaß? Irgendwann wird der Körper anfangen, nach mehr Bewegung zu verlangen. Das passiert ganz von selbst.

Wie geduldig muss man denn sein, bis diese Dinge „von selbst“ passieren?

Die ersten richtigen Verhaltensänderungen spüren die meisten, die es mit HAES versuchen, nach 3-4 Wochen. Wenn sie an sich zum Beispiel Essverhalten bemerken, das sie selbst überrascht. Anstatt die ganze Chipstüte leer zu essen, legen sie sie nach einer Handvoll wieder in den Schrank zurück – und fragen sich danach, wieso sie das eigentlich getan haben. Grund-

legende Veränderungen, um wirklich entspannter beim Essen zu sein, sind eine Sache von Monaten. Bei mir ging beispielsweise der intuitive Blick aufs Essen relativ schnell. Beim sportlichen Teil habe ich fast ein ganzes Jahr gebraucht, um nicht mehr ans Abnehmen zu denken.

Das Konzept ist also nicht zum gezielten Abnehmen gedacht. Kann es sein, dass man mit HAES an Gewicht zulegt?

HAES hat überhaupt nichts gegen das Schlanksein oder das Abnehmen. Ob Menschen durch den Ansatz ab- oder zunehmen, hängt von ihren körperlichen Voraussetzungen ab. Wenn jemand vorher sehr restriktiv gegessen hat und das Körpergewicht mit viel Mühe unter den natürlichen Sollwert gedrückt hat, dann ist die Wahrscheinlichkeit größer, mit HAES zuzunehmen. Ohne Kristallkugel kann aber niemand sagen, wie sich das Gewicht entwickelt, wenn jemand anfängt intuitiv zu essen. In der Regel ändert sich das Gewicht aber nicht dramatisch.



Ernährung in der Schwangerschaft

Baby isst mit: Gesund, abwechslungsreich und ausgewogen – so soll die Ernährung in der Schwangerschaft sein. Denn alles, was das ungeborene Kind benötigt, bekommt es über den Blutkreislauf der Mutter.

Doch Vorsicht: Eine starke Gewichtszunahme während der Schwangerschaft ist ein Risikofaktor für Mutter und Kind. Der Körper braucht zu Beginn der Schwangerschaft noch keine zusätzlichen Kalorien. Die Devise muss lauten: Nicht mehr essen, sondern besser essen. Das heißt: Reichlich Gemüse, Obst und Vollkornprodukte, täglich Milchprodukte, maximal dreimal die Woche mageres Fleisch oder Wurst und zweimal die Woche Fisch. Erst im zweiten Drittel der Schwangerschaft liegt die durchschnittliche Gewichtszunahme bei etwa 300 Gramm, im letzten Drittel sogar 400 bis 500 Gramm pro Woche, weiß die Ernährungsberaterin des Klinikums Saarbrücken Monika Emich-Schug.

Dafür werden in den letzten Schwangerschaftsmonaten etwa zehn Prozent mehr Kalorien gebraucht. Das sind etwa 200 bis 300 Kilokalorien zusätzlich pro Tag und entspricht etwa:

- einer Scheibe Vollkornbrot mit Schnittkäse und einer Tomate
- oder
- einem Teller Gemüsesuppe mit Nudeln
- oder
- einem Becher fettarmem Joghurt mit einer Handvoll Obst und drei Esslöffeln Müsli

Je nach Ausgangsgewicht wird bis zum Ende der Schwangerschaft folgende Gewichtszunahme empfohlen:

- normalgewichtige Frau (BMI 22–25): 11,5 bis 16 Kilogramm
- übergewichtige Frau (BMI 25–29,9): 7 bis 11,5 Kilogramm
- adipöse Frau (BMI ≥ 30): 5 bis 9 Kilogramm

Übrigens: Ein normales Gewicht beeinflusst die Schwangerschaft günstig und ist für die gesunde Entwicklung des Kindes von Vorteil. Übergewichtige Frauen können von einer individuell angepassten Ernährung und regelmäßiger Bewegung profitieren. Babys von übergewichtigen Müttern neigen dazu, deutlich größer und schwerer zu sein als die Säuglinge normalgewichtiger Frauen.

Und: Nicht nur das Kind benötigt während der Schwangerschaft Energie und Nährstoffe zum Wachsen, sondern auch die werdende Mutter, weil sich auch bei ihr neues Körpergewebe (Gebärmuttermuskulatur, Brustdrüsen, Blut und Fettgewebe) bildet.

Vegetarische und vegane Ernährung in der Schwangerschaft

Eine ausgewogene vegetarische Ernährung mit Verzehr von Milchprodukten und Eiern kann auch in der Schwangerschaft den Bedarf an den meisten Nährstoffen decken. Bei einer rein pflanzlichen (veganen) Ernährung sollte die Versorgung mit kritischen Nährstoffen ärztlich überprüft werden. Sowohl bei einer vegetarischen als auch veganen Ernährung wird eine individuelle Ernährungsberatung empfohlen. Um einem Nährstoffmangel und daraus folgenden Schädigungen der kindlichen Entwicklung vorzubeugen, werden in diesen Fällen Nahrungsergänzungsmittel empfohlen. Denn gerade in der Schwangerschaft sind Jod und Folsäure, Vitami-



SF Medical Products GmbH

Gesundheit als Ziel

www.sfmedical.eu

ne, Mineralstoffe und Spurenelemente (insbesondere Vitamin B12) für die Entwicklung des Kindes wichtig. Eine vegane Ernährung während der Schwangerschaft ist daher nicht zu empfehlen!

Auf einige Genussmittel müssen Schwangere verzichten. Alkohol, Zigaretten und Energy Drinks sollten tabu sein. Auch ein übermäßiger Kaffeeconsum kann die Gesundheit des Ungeborenen nachteilig beeinflussen. Bis zu drei Tassen Kaffee sind aber erlaubt.

Ganz wichtig: Von rohen tierischen oder nicht ausreichend erhitzten Lebensmitteln sollten Schwangere die Finger lassen. Dazu gehören Rohmilch und Rohmilchprodukte (wie Brie, Camembert, Gorgonzola, Schimmelkäse), rohes oder nicht durchgebratenes Fleisch (z.B. medium gebratenes

Steak, Leberpastete, Tartare, Mett) oder roher Fisch (wie Räucherlachs, Sushi, Kaviar, Muscheln), Rohwurst (wie Salami, Mettwurst, Krakauer, Teewurst, Cabanossi, Landjäger), Rohschinken (wie Katenschinken, Lachschinken, Parmaschinken) und rohe Eier oder daraus hergestellte Produkte (wie Mayonnaise, Mousse au Chocolat, Tiramisu, roher Teig).

Was tun bei möglichen Beschwerden?

Übelkeit, Brechreiz oder Erbrechen begleiten einen Teil der Schwangeren in den ersten drei Monaten - vor allem morgens. Hier hilft Ruhe und ein kleines Frühstück mit Vollkorn-Zwieback, -Knäckebrötchen oder -Keks noch im Bett eingenommen. Außerdem werden kleine Mahlzeiten empfohlen. Wer erbrechen muss, sollte ausreichend Mineralwasser, Tee oder Gemüsebrühe trinken, um den Flüssigkeitsverlust

auszugleichen. Gut geeignet ist auch Ingwer.

Gegen Heißhunger und Essgelüste helfen mehrere kleinere Mahlzeiten am Tag. Bei Sodbrennen, saurem Aufstoßen, Brennen und Schmerzen in der Speiseröhre werden leicht verdauliche Speisen empfohlen. Fette und stark gewürzte Speisen, saure Säfte, Süßigkeiten, Kaffee und schwarzen Tee unbedingt meiden. Abends sollte nur eine Kleinigkeit gegessen werden.

Bei Verstopfung können Trockenfrüchte, Sauermilchprodukte, Sauerkraut(-saft), Flohsamenschalen oder etwas Milchzucker den Darm unterstützen. Trinken Sie reichlich, damit die Ballaststoffe aufquellen können. Auch regelmäßige körperliche Aktivitäten regen den Darm an.

SO SIEHT EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG FÜR SCHWANGERE AUS

Reichlich:

- **Getränke**
Zu jeder Mahlzeit ein bis zwei Gläser/Tassen (ca. 200ml) und auch zwischendurch, möglichst kalorienfreie oder kalorienarme Getränke (Wasser, ungesüßter Kräutertee oder Früchtetee)
- **Gemüse und Obst**
fünf Portionen am Tag, jeweils eine Handvoll (dreimal Gemüse, zweimal Obst)
- **Getreideprodukte und Kartoffeln**
Brot und Getreideprodukte enthalten in erster Linie Kohlenhydrate in Form von Stärke. Als Vollkornprodukte liefern sie außerdem wertvolle Mineralstoffe wie Magnesium, Eisen, Vitamine, Ballaststoffe und ungesättigte Fettsäuren. Vier Portionen täglich werden empfohlen, zum Beispiel:
2 Esslöffel Getreideflocken
2-3 Scheiben Vollkornbrot
1 Portion Kartoffeln = 3 hühnereigroße oder
1 Portion Nudeln oder Reis (gegart)
= ca. 150 – 180 g

Mäßig:

- **Milch – und Milchprodukte**
Milch ist der wichtigste Kalziumlieferant und ist wichtig für stabile Knochen und Zähne.
Zwei Portionen Milch und Milchprodukte (Joghurt, Quark, Kefir, Buttermilch) = ca. 200 – 250 Gramm und zwei Scheiben (50 – 60 g) Käse (bevorzugt fettarm)
- **Fleisch, Fisch und Ei**
Fleisch enthält neben hochwertigem Eiweiß auch B-Vitamine, Mineralstoffe, aber vor allem Eisen und Zink.
Fische wie Makrele, Hering, Lachs, Sprotten und Sardellen enthalten reichlich Omega-3-Fettsäuren
pro Woche 3-4 Portionen mageres Fleisch oder Wurst à 100 Gramm
pro Woche 2 Portionen Fisch à 150 Gramm
pro Woche 2-3 Eier

Sparsam:

- **Öle und Fette**
Pro Tag 1 Esslöffel Pflanzenöl (als Kochfett)
Pro Tag 1-2 Esslöffel feste Fette (als Streichfett oder Kochfett)
- **Süßigkeiten und Snackprodukte**
Pro Tag 1 kleine Portion = eine kleine Handvoll



Ernährungstipps für stillende Mütter

Muttermilch ist das Superfood für Babys. Sie ist leicht verdaulich, jederzeit verfügbar, immer richtig temperiert und enthält alle nötigen Nährstoffe in genau der richtigen Menge. Dabei passt sich die Muttermilch in ihrer Zusammensetzung kontinuierlich den sich wechselnden Bedürfnissen des Säuglings an, erklärt Kinderkrankenschwester Ina Klostermann vom Klinikum Saarbrücken. Als zertifizierte Stillberaterin leitet sie seit Jahren junge Mütter beim Stillen an.



Ina Klostermann ist Gesundheits- und Kinderkrankenschwester und Stillberaterin (IBCLC) auf unserer Mutter-Kind-Station.

Und nicht nur das: Mit jeder Stillmahlzeit bekommt das Kind Millionen lebender Zellen und andere wertvolle Inhaltsstoffe, die sein Immunsystem bei der Abwehr von Krankheitserregern unterstützen, vor Krankheiten schützen, Entzündungen hemmen und die Wundheilung fördern. UNICEF und WHO empfehlen, Säuglinge in den ersten sechs Monaten ausschließlich zu stillen. Mit der ersten Beikost im siebten Monat kann weiter gestillt werden – bis zum Alter von zwei Jahren oder darüber hinaus, ganz wie Mutter und Kind es mögen.

Die gute Nachricht: Eine spezielle Diät während der Stillzeit ist nicht nötig. Stillende Mütter sollten abwechslungsreich, ausgewogen und regelmäßig essen. Viel frisches Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Nüsse, Eier und hochwertige Öle (z.B. Raps-, Lein-, Nussöle) tragen zur vollwertigen Ernährung und zum Wohlbefinden bei. Mit einer gesunden Ernährung und ca. 300 bis 500 Kilokalorien am Tag extra, die den Mehrbedarf durch das Stillen decken, nimmt die Mutter genügend Energie und alle benötigten Makro- und Mikronährstoffe auf.

Eine ausgewogene Ernährung sichert somit den Mehrbedarf an Mineralstoffen und Vitaminen mit Ausnahme von Jod. Da Deutschland als Jodmangelgebiet gilt, wird Stillenden geraten, täglich Milch und Milchprodukte sowie ein- bis zweimal pro Woche fettreichen Seefisch (Lachs, Makrele, Hering, Sardine) zu essen, jodiertes Speisesalz zu verwenden und zusätzlich 100 µg Jod in Tablettenform einzunehmen.

Gut zu wissen: Die in Seefisch enthaltenen mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Omega-3-Fettsäure DHA) beeinflussen das zentrale Nervensystem, die Hirnfunktion, die Netzhaut der Augen sowie das Immunsystem des Säuglings positiv. Stillende Frauen, die nicht regelmäßig Fisch essen, können die erwünschte Zufuhr über Supplemente erreichen. Fettarme Fleisch- oder Wurstwaren liefern Proteine, Zink, Eisen und B-Vitamine.

Es gibt keine Nahrungsmittel, die stillende Mütter meiden müssten oder zusätzlich essen sollten. Muttermilch wird nämlich nicht aus der Nahrung, sondern aus dem Blut und den Körperdepots gebildet. Stillbabys bekommen keine Blähungen, wenn die Mutter Zwiebeln, Hülsenfrüchte, Kohlgemüse oder kohlenstoffhaltige Getränke zu sich nimmt. Auch scharf gewürzte Speisen dürfen gegessen werden, ohne dass dies zu Problemen beim gestillten Kind führt.

Nur sehr selten reagieren Babys auf bestimmte Nahrungsmittel. Falls die Mutter auf Nummer sicher gehen will, probiert sie zunächst eine geringe „Testmenge“ eines Nahrungsmittels und steigert dieses allmählich. Sollte das Baby auffällig reagieren, wartet sie einige Tage ab und testet dann das Lebensmittel erneut. So kann bei etwa einem von 100 gestillten Säuglingen eine Unverträglichkeit auf Kuhmilchbestandteile, die in die Muttermilch übergegangen sind, vorkommen.

Was viele nicht wissen: Schon in der Stillzeit kann der Geschmackssinn des Kindes beeinflusst werden. Wenn die Mutter sich abwechslungsreich ernährt hat und bestimmte Obst- und Gemüsesorten während der Stillzeit häufig zu sich genommen, sind Kinder mit Beginn der Beikost daran „interessierter“.



Wir fördern NÄHE –
auf jedem LEVEL.

Wir sind für Sie da – vor, während und nach der Geburt.

Unsere Elternschule unterstützt Sie.

Kontakt: ☎ 0681/963-2234

<https://www.klinikum-saarbruecken.de/patienten-besucher/elternschule/>

LEVEL 1

KLINIKUM SAARBRÜCKEN AUF DEM WINTERBERG

Trinken: nach dem Durstgefühl

Jede stillende Mutter sollte nach ihrem Durstgefühl trinken. Empfohlen werden zwei bis 2,5 Liter pro Tag. Hierfür bieten sich vor allem Wasser, Fruchtsaftschorlen oder ungesüßter Tee an. Über das Durstgefühl hinaus zu trinken, erhöht die Muttermilchmenge nicht! Ina Klostermann erklärt: „Die Milchmenge selbst wird über

beraten lassen. Immerhin: Eine vollwertige vegetarische Ernährung mit Verzehr von Milch(-produkten) und Eiern kann bei gezielter Auswahl der Lebensmittel den Nährstoffbedarf decken. Dagegen hat eine vegane Ernährung der stillenden Mutter ernsthafte gesundheitliche Risiken – insbesondere für das kindliche Nervensystem. Dann wird eine medizinische Ernährungsberatung empfohlen.

häufiges Anlegen, das effektive Saugen des Babys und das Hormonsystem der Mutter reguliert.“ Der Konsum von Koffein bis etwa 300 mg pro Tag (das entspricht etwa drei Tassen Kaffee) sollte auf das Baby keine negativen (Unruhe) Auswirkungen haben. Dagegen sollte Alkohol konsequent gemieden werden.

Vorsicht bei vegetarischer und veganer Ernährung

Reine Vegetarierinnen und Veganerinnen sollten sich schon in der Schwangerschaft

Bei einer veganen Ernährung, aber auch bei Frauen mit Essstörungen, Resorptionsstörungen (wie Zöliakie, Magenoperation, ...) oder stark einschränken den Diäten sollte eine ausreichende Versorgung u.a. mit Eisen, Zink, Omega-3-Fettsäuren, Vitamin B12, B2 und Vitamin D, Kalzium und Jod gewährleistet sein. In diesem Fall können engmaschige Gewichts- und Entwicklungskontrollen beim Kind sinnvoll sein.

Fazit: Stillende Frauen sollten sich, wie in jeder anderen Lebensphase, „gesund“ und nach Lust und Laune ernähren. Muttermilch bleibt auch dann die beste Wahl, wenn die Mutter es nicht immer schafft, allen Ernährungsempfehlungen zu folgen. Auch in der Stillzeit sollten Frauen körperlich aktiv sein und sich mit moderater Intensität bewegen.



Im Klinikum: Frauenmilchspende möglich

Im Klinikum Saarbrücken kann schon seit 2017 Milch für Frühchen gespendet werden. Eva Vogelgesang, eine von fünf Stillberaterinnen in der Kinderintensivstation auf dem Winterberg, erklärt das genaue Vorgehen: „Wir schauen uns auf der Station um: Haben wir eine Mutter, die so viel Milch hat, dass es noch für ein anderes Kind reichen würde? Haben wir ein anders Kind, dessen Mama keine eigene Milch produziert? Falls ja – und nur, wenn alle einverstanden sind – kommt es zur Milchspende.“

Dabei komme aber längst nicht jede Milch für alle Kinder in Frage. Zwar sei die Milch einer fremden Frau immer noch um ein Vielfaches besser als Kuhmilch. Am besten sei aber immer die Milch der eigenen Mutter: Laut Vogelgesang passt diese „für das Kind wie der Schlüssel ins Schloss.“



Schwerpunkt Ernährung

Richtige Ernährung bei Krebs

Was für die meisten mit Genuss und Wohlfühl verbunden ist, kann für Menschen mit einer Krebserkrankung zur Belastung werden: das Essen.

Die Ernährungsberaterin Monika Emich-Schug weiß, dass ein Tumor einen erhöhten Energieverbrauch verursachen kann, der durch eine normale Ernährung nicht zu decken ist. „Betroffene nehmen ab, obwohl sie sich redlich mühen, genug zu essen. Und das, obwohl sie häufig wenig Appetit haben oder sogar durch die Krebserkrankung eingeschränkt in

ihrer Nahrungsaufnahme sind.“ Zu den häufigsten Ernährungsproblemen zählen Schluckstörungen, Völlegefühl, frühes Sättigungsgefühl, Übelkeit und Erbrechen sowie Durchfall oder Verstopfung.

Ebenso kann es durch die Tumorthherapie (Strahlen- und/oder Chemotherapie) zu Entzündungen im Mundraum und Geschmacksveränderungen kommen. Zusätzlich können Schmerzen, Ängste oder Depressionen Appetitverlust bewirken – ein ungewollter Gewichtsverlust ist die Folge. Bereits bei einem Gewichtsverlust von fünf Prozent innerhalb von drei Mona-

ten droht eine Mangelernährung, die häufig nicht sofort erkannt wird. Durch zu geringe Nahrungs- und Eiweißzufuhr bei Krebspatienten kommt es häufig gleichzeitig zu einem Abbau der Muskelmasse. Die Betroffenen sind oft müde und kraftlos.

Um diese Prozesse aufzuhalten und eine angepasste Ernährung sicher zu stellen, gibt es verschiedene Maßnahmen, die auf die Bedürfnisse des jeweiligen Patienten individuell abgestimmt werden müssen. Das beginnt bei speziellen Ernährungsempfehlungen – je nach Beschwerden – bis hin zu ergänzender eiweißreicher Trinknahrung.

Was tun bei Untergewicht?

- Lebensmittel mit hoher Energiedichte
- Hochkalorische Zubereitung
- Anreicherung mit Maltodextrin, Eiweiß, Fett
- Traubenzucker statt Haushaltszucker
- Kalorienreiche Getränke
- Eiweißreiche Trinknahrung

So lassen sich Nebenwirkungen abmildern:

Eine häufige Nebenwirkung bei einer Radio- oder Chemotherapie sind Schluckbeschwerden und Entzündungen der Mundhöhle oder Mundtrockenheit.

Empfohlen wird deshalb:

- Flüssige oder pürierte Kost
- Säurehaltige Nahrung und Getränke (Obstsäfte) meiden
- Kohlensäurehaltige Getränke meiden
- Frischmilch nur bedingt geeignet (Verschleimung); besser Kefir, Sojadrinks

- Speichelfluss mit Kaugummi anregen
- Andicken der Speisen und Getränke
- Bittere oder säuerliche Getränke helfen gegen schlechten Geschmack im Mund
- Auf gute Mundhygiene achten (Kariesgefahr)

Um Durchfall, Blähungen und Völlegefühl zu vermeiden, sollten folgende Nahrungsmittel und Getränke bevorzugt werden:

Fencheltee, schwarzer Tee, Schokolade, Banane, Hafer-/Reisschleim, abgelagertes Weißbrot, Haferflocken, geriebener ungeschälter Apfel, gekochte Karotten, trockener Käse, Nudeln, geschälter Reis, Kartoffeln; Evtl. Zugabe von Guar/Johannisbrotkernmehl.

Bei Übelkeit und Erbrechen rät die Ernährungsberaterin:

- Viele kleine regelmäßige Mahlzeiten
- Langsam essen
- Essen bevor sich ein Hungergefühl einstellt; Hunger kann Übelkeit auslösen.
- Proteinreiche Mahlzeiten (Eier, Milch, Magerquark, Lachs etc.)
- Zum Essen nur kleine Mengen trinken
- Vermeiden von zu würzigen, fetten oder süßen Speisen
- Kalte Speisen und Getränke sind oft bekömmlicher als heiße
- Unangenehme Nahrungstexturen vermeiden
- Nahrungsmittel mit „neutralem“ Geruch bevorzugen

Weitere Infos finden Sie im Internet unter folgendem Link (einfach QR-Code mit dem Smartphone scannen)



Schwerpunkt Ernährung

Neue Lebensqualität durch Adipositaschirurgie

Die Adipositaschirurgie hat einen festen Platz in der Therapie stark übergewichtiger Patienten. Im Klinikum Saarbrücken gibt es seit fünf Jahren ein Adipositaszentrum. In dieser Zeit haben sich mehrere Hundert Patienten mit Erfolg einer OP unterzogen. Neu im Team ist die Diabetologin und Adipologin Dr. Annette Hammes.

Die Patientinnen und Patienten, die ins Adipositaszentrum im Klinikum Saarbrücken kommen, haben alle eines gemeinsam: Sie sind extrem übergewichtig und haben schon etliche Diäten hinter sich. Durch die vielen Abnehmversuche ist der Körper hormonell fehlgesteuert. Das Gewicht nach einer Diät zu halten, ist deshalb nicht machbar. Mit Trägheit und mangelnder Disziplin habe das nichts zu tun, weiß die Diabetologin und Adipologin Dr. Annette Hammes, die seit Januar das Team des Adipositaszentrums verstärkt und hier die Erstgespräche mit Betroffenen führt. Vielmehr komme Übergewicht familiär gehäuft vor oder sei durch krankhafte Essstörungen oder psychosomatische Ursachen bedingt. Hinzu komme falsches Essverhalten und mangelnde Bewegung.

Dr. Annette Hammes hat bereits als niedergelassene Ärztin mit adipösen Patienten gearbeitet. Sie weiß um die Verzweiflung der Patienten. Dr. An-

nette Hammes: „Für viele Patienten ist die Operation die letzte Chance, um ausreichend Gewicht zu verlieren und eventuelle Begleiterkrankungen wie Bluthochdruck oder Diabetes positiv zu beeinflussen. Unbehandelt kann die Adipositas zu Schlaganfall, Herzinfarkt oder Krebs führen.“ Eine Operation bedeute aber auch, dass Betroffene ihr Leben lang, zusätzlich Vitamine zu sich nehmen müssen, auf kohlenstoffhaltige Getränke verzichten und nur noch kleine Portionen zu sich nehmen dürfen, weil sie nach 150 Milliliter satt sind. Auch darauf bereitet Dr. Annette Hammes die Patienten vor. Für eine OP gibt es strenge Leitlinien. Am Anfang steht dabei immer ein konservatives Therapieprogramm. Dazu gehören auch eine professionelle Ernährungsberatung sowie eine psychosomatische Betreuung. Sechs Monate durchlaufen die Patienten ein Ernährungs- und Bewegungsprogramm. Sind sämtliche konservative Maßnahmen



*Diabetologin und Adipologin
Dr. Annette Hammes*

erfolglos, bleibt, wenn die Krankenkasse die Kosten übernimmt, nur noch der operative Eingriff. Um eine Kostenzusage für eine OP durch die Krankenkassen zu erhalten, muss der Patient einen BMI von 40 haben. Der BMI ist eine Maßzahl für die Bewertung des Körpergewichts eines Menschen in Relation zur Körpergröße. Bei Begleiterkrankungen reicht ein BMI von 35. Zudem muss ein psychologisches Attest vorliegen.

Adipositaszentrum auf dem Winterberg

Die Adipositas (krankhaftes Übergewicht) betrifft immer mehr Menschen in allen Alters- und Gesellschaftsgruppen. In Deutschland sind mittlerweile fast 50 % der Bevölkerung übergewichtig. Viele gesundheitliche Risiken sind 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 Klinikum Saarbrücken steht ein interdisziplinäres Spezialistenteam zur Verfügung. Es besteht eine enge Zusammenarbeit mit Praxen saarlandweit, mit denen wir den konservativen Weg der Gewichtsabnahme gemeinsam gestalten. Der operative Weg findet dann auf dem Winterberg

statt. Seit Juli 2020 ist auch eine direkte Überweisung in das Adipositaszentrum möglich: 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.



Ernährungstipps bei Gewichtsproblemen

- Essen Sie von einem kleineren Teller, so gaukeln Sie Ihrem Gehirn vor, dass Sie eine viel größere Menge essen.
- Essen Sie mit einer kleinen Gabel oder einem kleinen Löffel, dies hat den gleichen Effekt.
- Essen Sie ohne Ablenkung (ohne Fernsehen, ohne Handy), ansonsten isst man mehr und zu schnell.
- Führen Sie ein Essens-Tagebuch. Schreiben Sie sich auf, was Sie über den Tag essen, das geht auch wunderbar per App.
- Gönn Dir: Aber wenn, im richtigen Maß. Planen Sie zu einem Stück Schokolade gleich einen Spaziergang mit ein. Das wird irgendwann zur Routine.
- Essen Sie immer die Proteinquelle zuerst, das macht schneller satt.
- Versuchen Sie, versteckten Zucker wie in kalorienhaltigen Getränken zu vermeiden, es gibt viele gute Alternativen wie z.B. Flavour-Drops.

Gewusst wie:

- Zwei eigroße Kartoffeln entsprechen drei Esslöffeln gekochten Vollkornnudeln. Von den Kartoffeln kann man also viel mehr essen als von den Nudeln.

Vor der Operation wird jeder Patient ausführlich über die gängigen OP-Verfahren sowie endoskopische Techniken aufgeklärt und über den Ablauf der OP informiert. Nach erfolgreich verlaufener OP – minimalinvasiv – bleiben die Patienten noch vier Tage stationär. Dabei erfolgt ein langsamer Kostaufbau; die ersten beiden Wochen gibt es nur flüssige Nahrung. Anschließend wird

das Essen in breiiger Form aufgenommen. Erst nach vier Wochen steht feste Kost, die sehr eiweißhaltig sein sollte, auf dem Ernährungsplan. Da der Magen gerade noch 150 Milliliter aufnimmt, ist schnell ein Sättigungsgefühl erreicht. „Übrigens ein Gefühl, das viele gar nicht mehr kennen“, sagt die Medizinerin. Viele nehmen im ersten Jahr nach der OP 40 Kilogramm und mehr ab.

Und was Dr. Hammes besonders freut: „Schon nach kurzer Zeit können viele auf Diabetes- und Blutdruckmedikamente verzichten. Mit jedem verlorenen Kilo steigern die Patientinnen und Patienten ihre Lebensqualität.“ Gut zu wissen: Weil Adipositas eine chronische Erkrankung ist, wird eine lebenslange Nachsorge der operierten Patienten garantiert.

Privatliquidation von Mensch zu Mensch

 Die PVS®

»Dank der PVS werden ungefähr 99 Prozent aller Rechnungen auch tatsächlich bezahlt, eine extrem gute Rate.«

Das Verhältnis zu den Patienten bleibt immer intakt, auch wenn jemand seine Rechnung mal nicht rechtzeitig zahlt.

*Prof. Dr. med. Jörn Elsner
Mitglied der PVS seit 2008*

*Lesen Sie meinen
Erfahrungsbericht
im Themenpapier
Nr. 5*



Jetzt kostenfrei anfordern!

info@pvs.email | Tel.: 06821 9191-491

Schwerpunkt Ernährung

Essen zu unmöglichen Zeiten

Ob in Krankenhäusern und Pflegeheimen, in der Industrie, der Reinigungsbranche oder bei der Polizei: In Deutschland arbeiten derzeit nach Angaben der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) rund sechs Millionen Beschäftigte in Wechselschicht mit Nachtarbeit oder dauerhaft nachts – und es werden immer mehr. Gerade Schichtarbeiter haben ein erhöhtes Risiko, kardiovaskuläre Erkrankungen zu entwickeln.

Wer zwischen 22 und sechs Uhr morgens arbeitet, ist nicht nur hohen psychischen, sondern auch starken körperlichen Belastungen ausgesetzt: Der Körper muss, entgegen dem biologischen Rhythmus, zu Zeiten leistungsfähig sein, in denen er sich normalerweise erholt. Regelmäßige Mahlzeiten, die auf diese Belastungen abgestimmt sind, können dabei helfen, mit diesen Anforderungen besser umzugehen. So können Anpassungen in der Ernährung die Müdigkeit während der Nachtschicht vermindern, den Stoffwechsel schonen und die Regeneration des Körpers optimieren.

Am besten sollten Schichtarbeiter insgesamt sechs Mahlzeiten zu sich nehmen, sagt Ernährungsberaterin Monika Emich-Schug. Die Hauptmahlzeiten sind das Mittag- und Abendessen und erfolgen idealerweise zu

Hause, möglichst immer zur gleichen Zeit. Dazwischen empfiehlt sich ein kleiner Nachmittagsnack.

Während der Nachtschicht selbst sind zwei kleine, leicht verdauliche Mahlzeiten sinnvoll. Da nachts die sinkende Körpertemperatur zu Müdigkeit führt, sollte während der ersten Arbeitspause gegen Mitternacht eine warme Mahlzeit, z. B. ein leichtes Nudelgericht, eine Gemüse-Reis-Pfanne oder eine Gemüsesuppe den Körper etwas aufwärmen und dadurch den Schlafmodus ein wenig vertreiben. Zwischen vier und fünf Uhr kann ein kohlenhydrat- und eiweißreicher Snack, wie beispielsweise Obst, Kompott- am besten in Kombination mit Joghurt oder Quark das Absinken des Blutzuckerspiegels verhindern und die Leistungsfähigkeit sowie Konzentration fördern.

Nicht vergessen: Viel trinken – am

besten Wasser, Früchtetee oder Saftschorlen. Denn Flüssigkeitsmangel verursacht Kopfschmerzen und Müdigkeit. Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee sollten eher zu Beginn und maximal bis zwei Stunden vor Ende der Schichtarbeit getrunken werden, um Schlafstörungen vorzubeugen. Nach der Schicht darf es noch ein kleines Frühstück zu Hause sein – mit Brötchen, Quark und Marmelade oder Käse. Das kann auch helfen, ein wenig abzuschalten und danach besser in den Schlaf zu finden.

Oft ist es bei Schichtarbeit jedoch nicht einfach, die empfohlenen Pausen einzuhalten. Dann sollte man darauf achten, dass man nicht zu viele ungesunde Snacks isst. Denn in Kombination mit dem außergewöhnlichen Schlaf-Rhythmus ist die Gefahr groß, dass man so Körpergewicht zulegt.



Wir verstehen Gebäude Intelligente Gebäudetechnik

Ob Heizung, Klima, Lüftung, Kälte und Sanitär – wir beherrschen alle Themen und beraten objektiv, kompetent und völlig unabhängig, da wir keine Produktinteressen vertreten.

EIN UNTERNEHMEN DER



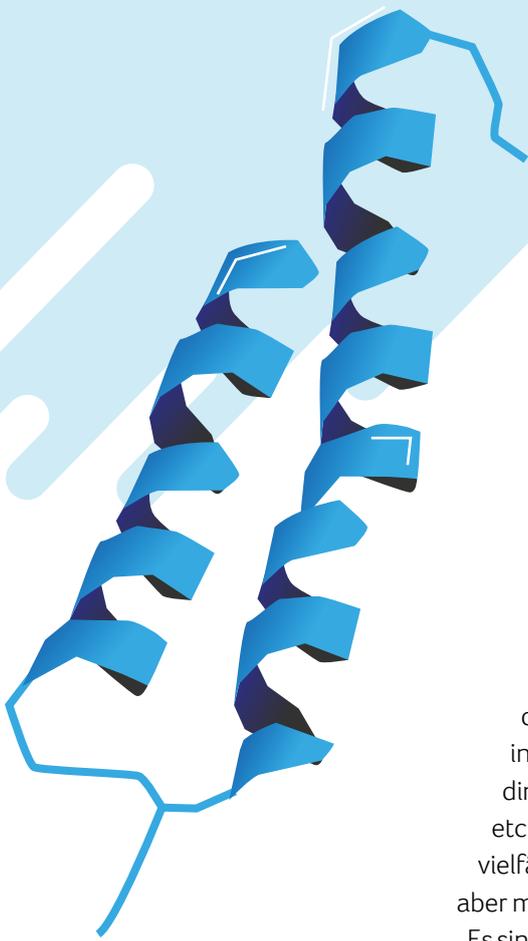
Käuffer & Co. Saar GmbH
Otto-Hahn-Straße 6
66793 Saarwellingen

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



Schwerpunkt Ernährung

Wunderwaffe Protein



Praktische Ernährungstipps für die Zeit nach der OP aus dem Adipositaszentrum

Nach einer Magenverkleinerung ist es wichtig, Kohlehydrate, Fette und Eiweiß/Proteine im richtigem Verhältnis zu sich zu nehmen, weiß Dr. Barbara Jacobi, Leiterin des Saarbrücker Adipositaszentrums im Klinikum Saarbrücken und Fachärztin für Viszeralchirurgie und Ernährungsmedizin: „Wichtig ist es auch, nicht komplett auf Kohlehydrate oder Fette zu verzichten. Die berühmte Mischung macht es aus!“ Dabei ist Fett nicht gleich Fett, am besten verwendet man gute Öle wie Lein-, Raps-, Oliven- oder Walnuss-Öl. Eine wahre Wunderwaffe bei der Ernährung nach einem Operationsverfahren ist Eiweiß. „Es macht satt, hält länger an und reduziert somit den Heißhunger“, sagt die erfahrene Ärztin. Allerdings solle dies nicht „pi mal Dauen“ geschehen: „Die Proteinmenge sollte immer zusammen mit dem behandelnden Adipositaszentrum eingestellt werden. Es gibt Patienten zum Beispiel mit Nierenerkrankungen oder erhöhter Harnsäureproduktion, bei

denen die Menge entsprechend angepasst werden muss.“

Aber Obacht, warnt die Expertin: „Zurzeit schießen die Proteinprodukte wie Pilze aus dem Boden. Überall wird Protein in Form von Riegeln, Shake, Pudding, Linsenchips, Linsennudeln etc. angeboten“, sagt Dr. Jacobi. Ein vielfältiges Angebot sei zwar gut, aber man verliere oft den Überblick: „Es sind zwar hohe Proteinmengen enthalten, aber man muss genau hinschauen: Für den besseren Geschmack ist dann meist viel Fett und viel Zucker drin, so dass man dann leicht über seine Tagesmenge an Kalorien kommt. Das ist kontraproduktiv.“ Dabei muss das teuerste Produkt nicht unbedingt das beste, gesündeste Produkt sein: „Es gibt Proteinprodukte zwischen neun und 50 Euro pro Dose.“ Aus diesem Grund ist nach einer Magenverkleinerung eine begleitende Ernährungsberatung zwingend notwendig, damit die Patienten ein geschultes Auge dafür bekommen, was gut für sie ist. Allgemein gilt: Ob operiert oder nicht – als Präventionsmaßnahme kann man sich fünf Ernährungsberatungen von einem Arzt bescheinigen lassen, in vielen Fällen werden die Kosten von der Kasse übernommen – fragen Sie mal nach.

Protein ist übrigens nicht nur in Pulverform verfügbar: „Wahre Protein-Bomben sind zum Beispiel Thunfisch, Kidneybohnen, Linsen, die fast 24 g Protein pro 100 g Lebensmittel enthalten – damit hätten Sie mit 100 g schon ein Drittel Ihres Proteinbe-

darfs gedeckt und könnten so leckere Gerichte wie Thunfischsalat oder Chili con/sin Carne essen.“

Damit eine Magenverkleinerungs-OP final erfolgreich ist, ist es sehr wichtig, sich regelmäßig zu bewegen. Dr. Barbara Jacobi wirbt in ihrer Funktion als „Bewegungsbotschafterin“ für die Initiative „www.march4obesity“: Hier werden die täglich zurückgelegten Schritte für ein Jahr gesammelt, Ziel ist es, gemeinsam einmal um die ganze Welt zu laufen, hier zählt jeder einzelne Schritt.



SZYMANSKI GMBH

Ihr Fachbetrieb für: **Malerarbeiten**
Wärmedämmung
Betoninstandsetzung
Putz und Trockenbau



sl-szymanski.de

Am Zementwerk 19 Tel.: 0681 9 47 78 - 0
66130 Saarbrücken info@sl-szymanski.de

Schwerpunkt Ernährung

Die richtige Ernährung im Alter – eine Herausforderung

Ab dem 70. Lebensjahr sollte auf eine altersgerechte Ernährung Wert gelegt werden. Der Stoffwechsel verändert sich und den veränderten Bedürfnissen des Körpers muss gezielt Rechnung getragen werden

Während in jüngeren Jahren die Ernährung vorwiegend durch energiereiche Lebensmittel erfolgt, bedarf es mit zunehmendem Lebensalter einer höheren Nährstoffdichte, das heißt, Lebensmittel essen, die Vitamin- und mineralstoffreich sind. Dadurch wird auch dem häufig bei Älteren bestehenden Mangel an Vitamin D, Kalzium, Ballaststoffen und Vitamin C

vorgebeugt. Neben der Auswahl der Nahrungsstoffe ist auch das regelmäßige Essen häufig ein Problem. Durch Medikamente, Probleme mit dem Gebiss, Sehen oder dem Zubereiten des Essens, einen trockenen Mund, aber auch Symptome einer Depression und auch Vergesslichkeit kann es zu einer verminderten Nahrungsaufnahme kommen. Regelmäßiges Wiegen hilft, eine Mangelernährung frühzeitig zu erkennen.

Interessanterweise profitieren ältere Menschen hinsichtlich der Lebenserwartung von einem leichten Übergewicht. Ein Body-Maß-Index von unter 20 sollte vermieden werden. Zu beachten ist ebenfalls, dass nach

Operationen, bei Hormonstörungen oder auch chronischen Wunden der Energiebedarf höher ist. Bekannt ist auch, dass durch eine zielgerichtete, ausgewogene Ernährung die Wundheilung gefördert wird. Gegebenenfalls muss in diesen Situationen die Energiezufuhr erhöht werden. Der Herausforderung der altersgerechten Ernährung kann also damit entgegengetreten werden, dass der Appetit angeregt wird, gegebenenfalls Nahrung vorbereitet wird und die Menschen in der Nahrungsaufnahme unterstützt werden. Gegebenenfalls wird zusätzlich eine Trinknahrung oder Zusatznahrung empfohlen.



**PFLEGEDIENST • TAGESPFLEGE
SANITÄTSHAUS • BETREUTES WOHNEN**

Vier Standorte – ein Konzept: Alles aus einer Hand

Wir begleiten bei anspruchsvollen Lebenssituationen und meistern mit Ihnen gemeinsam auch die kleinen Herausforderungen des Alltags.

Mit 200 Mitarbeitern, über 950 Klienten und 4 Standorten im Regionalverband Saarbrücken sind wir einer der führenden privaten Pflegeanbieter im Südwesten Deutschlands.

Wir betreiben den größten ambulanten Pflegedienst im Saarland, zwei Tagespflegeeinrichtungen mit jeweils 20 Plätzen, Betreutes Wohnen und ein Sanitätshaus.



Standort Heusweiler:
**Auf Jungs Wies 9
66265 Heusweiler**



Standort Riegelsberg:
**Walpershoferstr. 40
66292 Riegelsberg**



Sanitätshaus:
**Saarbrücker Str. 76
66292 Riegelsberg**



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

Standort Saarbrücken:
**Rastpfuhl 1
66113 Saarbrücken**

Mediterrane Kost bei entzündlichen Gelenkerkrankungen

In Deutschland leiden etwa 1,5 Millionen Menschen an Rheuma. Dabei handelt es sich um eine sehr schmerzhafte Entzündung der Gelenke. Im Kampf gegen die Entzündungen kann eine Umstellung der Ernährung auf mediterrane Kost wertvolle Hilfe leisten.

Nicht zu vergessen: Auch Übergewicht lastet auf den Gelenken. Deshalb sollte der Stoffwechsel angekurbelt und das Körpergewicht reduziert werden. Regelmäßige Bewegung lässt nicht nur Pfunde purzeln, sondern fördert auch die Durchblutung.

Auf den Speiseplan gehören daher viel Obst und Gemüse, Ballaststoffe, fettarme Milchprodukte und gesunde Pflanzenöle. Unbedingt einschränken sollten Arthrose-Kranke ihren Fleischkonsum. Vor allem rotes Fleisch und Wurst enthalten viele entzündungsfördernde Stoffe. Hier ist die Arachidonsäure zu nennen, eine Omega-6-Fettsäure, die vor allem in Fleisch und Wurst zu finden ist. Auch zu viel Zucker fördert Entzündungen. Daher sollte der Konsum von Süßem, Gebäck

und Weißmehlprodukten begrenzt werden. Empfehlenswert wäre daher vegetarische Kost. Ebenso sollte auf Alkohol und Nikotin weitestgehend verzichtet werden.

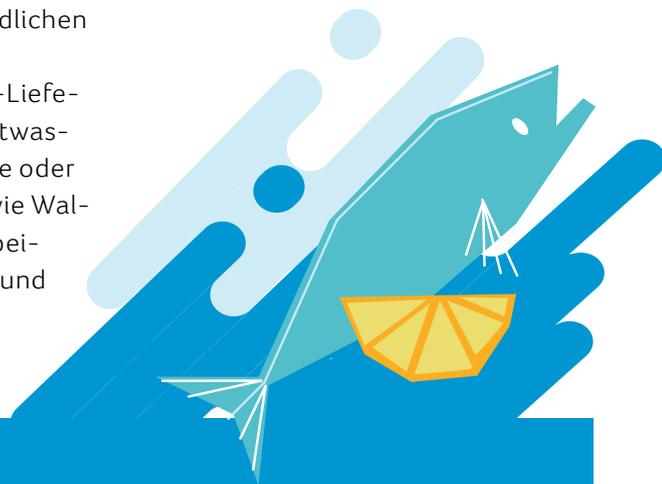
Dagegen gibt es viele Lebensmittel, die Entzündungsprozessen vorbeugen und zusätzlich die Gelenke mit wichtigen Nährstoffen versorgen. Wichtigster Gegenspieler der Arachidonsäure ist die Eicosapentaensäure, eine Omega-3-Fettsäure. Sie hebt die Wirkung der schädlichen Fette auf.

Gute Omega-3-Fettsäure-Lieferanten sind fettreicher Kaltwasserfisch wie Lachs, Makrele oder Hering, aber auch Nüsse wie Walnüsse sowie Pflanzenöle, beispielsweise Raps-, Oliven- und Leinöl. Außerdem liefern diese Lebensmittel Vita-

min D, das den Knorpel schützt, wie Studien zeigen.

Zudem haben die Vitamine A, C, E sowie das Spurenelement Selen eine entzündungshemmende Wirkung.

Vitamin A (Beta-Carotin) enthalten zum Beispiel Leber, Karotten, Grünkohl und Aprikosen. Reich an Vitamin C sind Sanddornbeeren, Zitrusfrüchte, Paprika und Brokkoli. Vitamin E findet sich in Pflanzenölen.



Entzündungshemmend essen

Diese Lebensmittel können entzündliche Gelenkerkrankungen lindern und vorbeugen:

- Viel Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst → „Essen Sie bunt“
Faustregel: 5 am Tag (2 Handvoll Obst und 3 Handvoll Gemüse)
- Nüsse und Samen: Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Kürbiskerne und Pinienkerne
- Pflanzliche Öle: Leinöl, Rapsöl, Olivenöl bevorzugen

- Brot und Beilagen: Vollkornbrot, Haferflocken, Vollkornnudeln und Naturreis
- Mindestens zweimal wöchentlich Fisch und Meeresfrüchte: Krustentiere, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Lachs, Makrele, Scholle, Seeezunge, Thunfisch (eventuell Einsatz von Fischölkapseln)
- Milch und Milchprodukte: Fettarme Milch (1,5 % Fett), Quark (max. 20 % Fett) und Buttermilch; Käse am besten unter 45 % Fett

Darauf sollten Sie achten:

- Reduktion der Arachidonsäurezufuhr (ideal: vegetarische Ernährung)
- Übergewicht abbauen
- Weniger Fleisch- und Wurstwaren,
- Weniger tierische Fette,
- Mehr Gemüse und Obst
- Mehr Ballaststoffhaltige Lebensmittel
- Gute pflanzliche Öle
- Wenig Alkohol und Nikotin



Schwerpunkt Ernährung

Superfood für Herz und Gefäße

Was stärkt das Herz und hält Blutgefäße geschmeidig?

„Was soll ich essen?“. Nur sehr selten stellen Patientinnen und Patienten diese Frage. Dies ist nicht verwunderlich, spielt die Prävention von Herz- und Gefäßerkrankungen und insbesondere Ernährung im klinischen Alltag doch eigentlich überhaupt keine Rolle und geht im Rahmen der medikamentösen und operativen Behandlung oftmals völlig unter. Dabei ist die Ernährung der Schlüssel zur Gesundheit. Die Entstehung vieler Erkrankungen ist im Wesentlichen durch langjährig falsche Ernährung begründet. Doch was ist sinnvoll? Welche Empfehlung kann man weitergeben?

„Die wissenschaftlichen Ernährungsempfehlungen der letzten Jahre wie auch die Trends, was als gesunde Ernährung gilt, sind allesamt gescheitert“. Mit dieser provokativen Feststellung wartet

Prof. Andreas Michalsen, Kardiologe und Professor für Klinische Naturheilkunde an der Berliner Charité in seinem aktuellen Bestseller „Mit Ernährung heilen“* auf. Michalsen muss es wissen, beleuchtet er seit vielen Jahren vermeintliche Phänomene, Trends und Ernährungsempfehlungen vor allem unter wissenschaftlichen Gesichtspunkten nach dem Motto: „Was lässt sich wissenschaftlich beweisen?“. Paleo-Diät („Essen wie die Steinzeitmenschen“), Low-Carb, High-Carb, Trennkost: Unser Alltag ist „gespickt“ mit Empfehlungen und Ratgebern, die allesamt für sich beanspruchen, die gesündeste aller „Ernährungswelten“ gefunden zu haben und diese mehr oder weniger geschickt platzieren. Dabei hat der Begriff „Superfood“ seit einigen Jahren Einzug gehalten. Wichtig zu wissen, der Begriff „Superfood“ ist ein Begriff, den gewiefte Marketingstrategen und nicht etwa Ernährungswissenschaftler entwickelt haben, und hinter dem sich oft vor allem eher höherpreisige und exotische Nahrungsmittel verbergen. Dennoch gibt es eine Reihe von Nahrungsmitteln mit wissenschaftlich belegten Effekten, vor allem für die Gesundheit von Herz und Blutgefäßen. Vor allem sogenannte

sekundäre Pflanzenstoffe aus Gemüse und Obst können Cholesterin und Blutdruck senken und wirken entzündungshemmend. Vor allem durch antioxidative Effekte, d.h. durch das Abfangen freier Radikale vermitteln sie eine Vielzahl positiver Wirkungen. Da das Herz nur gut und kräftig schlägt, wenn auch die Blutgefäße, die es versorgen gut funktionieren, sind es in erster Linie die Wirkungen auf die Gefäßfunktion, die für Ernährung und Herzleistung eine Rolle spielen. Für die in der Folge in loser Reihenfolge aufgeführten Nahrungsmittel, allesamt pflanzlicher Natur, ließen sich bislang positive Wirkungen auf die Blutgefäße in wissenschaftlichen Analysen nachweisen.

Fette: Nein! Doch! Aber nicht alle ...

Was für unsere Urahnen von Vorteil war und gleichsam eine „biologische Lebensversicherung“ darstellte, hat spätestens seit den 1980er Jahren ein Imageproblem. Hatte sich doch in zahlreichen Untersuchungen eine ungünstige Wirkung von gesättigten Fetten, die in der Leber zu Cholesterin umgebaut werden, auf Blutgefäße und Herz gezeigt. Der Zusammenhang zwischen

Doppler

EINLAGEN **BANDAGEN** **KOMPRESSION**

ORTHOPÄDIETECHNIK

ORTHOPÄDIESCHUHTECHNIK

SANITÄTSFACHHANDEL

An der Römerbrücke 14-18
66121 Saarbrücken
Tel. 0681 30 98 90

info@doppler-online.com
www.doppler.saarland

Weitere Filialen in Blieskastel, Dudweiler,
Homburg (Uniklinik) und Ottweiler

	Inhaltsstoff	Effekte
Rote Beete, Spinat, Salat, Mangold, Rucola	Nitrat	Blutdruck ↓
Leinsamen	Omega-3-Fettsäuren (Alpha-Linolensäure), Phytoöstrogene	Blutdruck ↓ Cholesterin ↓
Öle (Olivenöl, Leinöl)	Olivenöl: Polyphenole Leinöl: Omega-3-Fettsäuren (Alpha-Linolensäure), Phytoöstrogene	Schutz des Gefäßendothels (Verbesserung der Gefäßentspannung) Entzündungsprozesse ↓ Blutdruck ↓ Leinöl: Cholesterin ↓
Walnüsse	Omega-3-Fettsäuren, L-Arginin und Antioxidantien	Schutz des Gefäßendothels (Verbesserung der Gefäßentspannung)
Hafer	Beta-Glucane	Cholesterin ↓ Verbesserung der Insulinwirkung (Insulinresistenz ↓)
Knoblauch	Alliin, Allicin	Schutz des Gefäßendothels (Verbesserung der Gefäßentspannung) Entzündungsprozesse ↓ Blutdruck ↓
Dunkle Schokolade	Flavonoide	Schutz des Gefäßendothels (Verbesserung der Gefäßentspannung)
Tomaten	Lycopin	Schutz des Gefäßendothels (Verbesserung der Gefäßentspannung)

Nahrungsmittel und Inhaltsstoffe mit potentiell schützender Wirkung für Herz und Gefäße

Cholesterin und Gefäßerkrankungen wie dem Herzinfarkt ist seit Jahrzehnten so gut belegt wie kaum ein zweiter. Die Folge: ein Boom der „Low-Fat-Industrie“ und ihrer Produkte und ein „unbekümmerter“ Umgang mit Zucker und schnell verstoffwechselten Kohlenhydraten, was mit als eine Ursache der seit vielen Jahren grassierenden Diabetes-Epidemie, insbesondere in den USA angesehen wird.

Die Studienlage zur Bedeutung des Fettanteils in der Nahrung ist kontrovers. Qualitativ hochwertige Untersuchungen schwächen heute die vormalis „verteufelte“ Wirkung der Fette in der Nahrung etwas ab. Heute gilt: nicht unbedingt weniger Fett, dafür qualitativ hochwertigere Fette. Gesättigte Fette, die vor allem in allen tierischen Lebensmitteln enthalten sind, sollten zu Gunsten von einfach und mehrfach ungesättigten Fetten sparsam zum Einsatz kommen. Die berühmteste Quelle einfach ungesättigter Fette ist wohl Olivenöl, wesentlicher Bestandteil der „Mediterranen Ernährung“ (s.u.). Große

Studien wie die PREDIMED-Studie zeigten, dass durch einen hohen Konsum von Olivenöl erhebliche positive Effekte erzielt werden konnten: weniger Herzinfarkte und Schlaganfälle, weniger Diabetes. Weitere Quellen ungesättigter Fette sind Rapsöl, Nussmus bzw. auch Nüsse (Mandeln, Haselnuss, Para-, Pecannuss) selbst. Mehrfach ungesättigte Fette sind in Fisch, Leinsamen (s.u.), Walnüssen und auch in grünem Blattgemüse enthalten.

**Leinsamen:
nicht nur in Muffins gesund**

Leinsamen stammen von einer der ältesten Kulturpflanzen der Welt: dem Lein, auch Flachs genannt. Sie enthalten große Mengen der pflanzlichen Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure, Ballaststoffe und Phytoöstrogene. Verschiedene Studien untersuchten den Effekt von Leinsamen auf kardiovaskuläre Parameter, insbesondere auf den Blutdruck. Es zeigte sich, dass ein Verzehr von Leinsamen, der ver-

schiedenen Gebäcksorten beigemischt wurde (z.B. Muffins, Brot, Bagels, Pasta), zu einer deutlichen Senkung sowohl des systolischen als auch des diastolischen Blutdrucks führte. Bei Typ-2-Diabetikern kann Leinsamen die Stoffwechsellage positiv beeinflussen und bei Menschen mit erhöhten Cholesterinwerten eine Senkung des Cholesterins bewirken. Interessant ist, dass durch Verzehr von Leinsamen auch die beiden Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) im Blut ansteigen, die antientzündliche und gefäßschützende Eigenschaften haben und normalerweise vor allem in Fisch enthalten sind. Leinsamen muss zum Verzehr – sofern es nicht in Gebäck enthalten ist – geschrotet sein, da die wesentlichen Inhaltsstoffe bei intakter Schale nicht verwertet werden können. Alternativ kann Leinöl verwendet werden.

Auf Seite 22 geht's weiter. Dort erfahren Sie beispielsweise, was es mit dem Superfood Rote Bete auf sich hat:

Rote Bete: die Wunderknolle

Für diese Rübenart konnten wie für kein weiteres Gemüse positive Effekte auf die Blutgefäße nachgewiesen werden. Rote Bete enthält viel Nitrat, welches im Körper zu Stickstoffmonoxid umgewandelt wird, dem wirkungsvollsten „Gefäßspanner“, der unserem Körper zur Verfügung steht. Nitrat, dem ein eher schädigender Ruf vorausgeht, ist, sofern in Gemüse enthalten, nicht schädlich und wird nicht in Nitrosamin umgewandelt, welches toxische Wirkungen vermittelt. Rote Bete und insbesondere der Saft der Rübe senkt nachweislich den Blutdruck und die Gefäßsteifigkeit und kann ergänzend zu einer medikamentösen Behandlung bei Bluthochdruck eingesetzt werden. Insbesondere auch die Sportmedizin interessiert sich seit vielen Jahren für dieses Gemüse, da Rote Bete erwiesenermaßen die Ausdauer- und Kraftausdauerleistung zu steigern vermag, was einer verbesserten Muskeldurchblutung zugeschrieben wird. Ein weiterer wichtiger Zusammenhang lässt sich ebenfalls anhand der Rote Bete erkennen. Gemüse- und Obstsorten, die eine kräftige Farbe aufweisen, enthalten eine hohe Konzentration sekundärer Pflanzenstoffe und Antioxidantien (rotes, blaues, dunkles Obst/Gemüse ist gesünder als die „farblosen“ Pendanten).

Walnüsse: die Königinnen der Nüsse

Obwohl sie fett- und kalorienreich sind, beinhalten sie wesentliche Wirkstoffe, die sie den Titel „Superfood“ verdienen lassen: Omega-3-Fettsäuren, L-Ar-

ginin und Antioxidantien. Diese Nussart gehört zu den am besten untersuchten Lebensmitteln, was Effekte auf Herz und Kreislauf angeht. Fügt man beispielsweise einer fettreichen Mahlzeit 40 g Walnüsse hinzu, kann man schon wenige Stunden danach eine Verbesserung der Entspannungsfähigkeit der Arterien nachweisen, wie spanische Forscher zeigen konnten. Unter anderem tragen anti-entzündliche Wirkungen der Nuss zu diesen Effekten bei. Durch ihren hohen Gehalt „gesunder“ Kalorien können Walnüsse eine Gewichtsabnahme unterstützen.

Schokolade: black is beautiful

Veränderungen des Gefäßendothels, der Innenhaut der Blutgefäße, stehen am Beginn des Prozesses, der mit dem Begriff Atherosklerose („Gefäßverkalkung“) bezeichnet wird, und der die Basis zahlreicher Gefäßerkrankungen, insbesondere des Herzinfarktes darstellt. Somit besitzt das Gefäßendothel eine zentrale Bedeutung für die Gefäßgesundheit. Flavonoide, ein sogenannter sekundärer Pflanzenstoff, ist in Obst und Gemüse und in hoher Konzentration auch in Kakaobohnen, der Basis von Schokolade enthalten. Zahlreiche Untersuchungen an gesunden Probanden und Patienten mit Herzerkrankungen belegen, dass die Hauptfunktion des Endothels, nämlich die Gefäße zu entspannen, durch den Verzehr dunkler Schokolade grundlegend verbessert wird. Schokolade entfaltet ihre gesunden Wirkungen ab einem Kakaogehalt von etwa 55%, d.h. je dunkler die Schokolade und je höher der Kakaogehalt, desto gesünder ist die Wirkung.

ten im Rahmen der sogenannten „Mediterranen Ernährung“, die seit 2013 von der UNESCO sogar als „Weltkulturerbe“ anerkannt ist. Im Kern pflanzenbasiert und überwiegend vegan ist sie eines nicht, nämlich fettarm. Doch nicht etwa, weil Pizza, Gyros oder Kebab eine Rolle spielen würden, sondern weil sie im Wesentlichen aus Gemüse und Obst, Salat, Hülsenfrüchten und Nüssen, Gewürzen, vollwertigen Kohlenhydraten und gesunden Ölen, insbesondere Olivenöl, besteht. Fleisch spielt eine untergeordnete Rolle, dafür gibt es häufiger Fisch. Heute ist diese wissenschaftlich ausführlich untersuchte Ernährungsform diejenige mit den besten Belegen für eine schützende Wirkung auf Herz- und Kreislauf. Medizinische Studien wiesen nach, dass Menschen, die sich „mediterran“ ernähren, seltener an Bluthochdruck erkrankten und weit aus seltener Herzinfarkte und Schlaganfälle erlitten. Im Gegenzug entfaltet diese Ernährungsform auch viele positive Wirkungen bei Patienten mit bereits manifesten Herz- und Gefäßerkrankungen. Teile des Mittelmeerraumes zählen zu den sogenannten sechs „Blue Zones“ des Globus: Gegenden, in denen Menschen besonders alt werden. Medizinische Fachgesellschaften wie die deutsche und europäische Gesellschaft für Kardiologie empfehlen diese abwechslungsreiche Art der Ernährung daher für Patienten mit Herz- und Gefäßerkrankungen bzw. auch zur Prävention und als Grundlage einer ausgewogenen Ernährung. Grundsätzlich ist bei bereits manifesten Erkrankungen wie z.B. Bluthochdruck nach wie vor eine medikamentöse Therapie wesentlicher Bestandteil der Behandlung. Lebensstil und Ernährung bilden jedoch trotz aller ausgefeilter moderner Therapiestrategie die Grundlage, ohne die nichts geht.

PD Dr. Florian Custodis

Quellenangabe:

*insel taschenbuch 4766

© Insel Verlag Berlin 2019



Hartmut Braun GmbH
Meisterbetrieb

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



Mediterrane Ernährung: da ist alles drin

Wie kann es funktionieren, möglichst viele dieser „Superfoods“ in den Ernährungsalltag zu integrieren? Am bes-

Wenn der Küchenchef zuhause kocht

Wie im Restaurant können die Patientinnen und Patienten im Klinikum Saarbrücken täglich aus einer Speisekarte mit 16 Gerichten ihr Mittagsmenü zusammenstellen. Zu den beliebtesten Gerichten gehören Hühnerfrikassee und Gulasch, weiß Küchenchef Michael Berres. Er sorgt seit 24 Jahren für das leibliche Wohl der Genesenden und Beschäftigten.

Täglich werden rund 700 Essen ausgegeben – und zwar nach dem Cook- und Chillverfahren. „Das ist schonend, gesund und effizient. Gulasch, Frikassee, Bolognese, Gemüse, Reis, Püree, Teigwaren, Salate und Soßen werden in unserer Küche frisch zubereitet – und das an sieben Tagen die Woche“, erklärt der Küchenchef, der das Hühnerfrikassee mit Brokkoli und Reis selbst gern isst. Zuhause kocht der Küchenchef mit viel Gemüse, im Frühjahr gerne auch Spargel. Das königliche Gemüse bereitet er gern klassisch zu – mit Schinken, Salzkartoffeln und Sauce Hollandaise angereichert mit ein wenig Parmesankäse. „Einfach lecker.“

Zwei schnelle Gemüsegerichte, die er gerne zubereitet, sind ein Grünkohl-Nudelgericht und ein Salat aus geröstetem Blumenkohl.

Grünkohl-Nudelgericht

(Zutaten für vier Personen)

50 Gramm Pinienkerne, 400 Gramm frischer Grünkohl, 1 frische Chilischote, 2 Knoblauchzehen, 3 Esslöffel Olivenöl, 1 mittelgroße Zwiebel, 200ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 500 Gramm Penne oder andere kurze Nudeln, 100 Gramm getrocknete Tomaten in Öl eingelegt, 100 Gramm Ziegenfrischkäse

Die Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne rösten. Grünkohl waschen und von den Stielen rupfen und grob

schneiden. In reichlich kochendem Wasser 10 Minuten blanchieren und in Eiswasser abschrecken, in einem Sieb abtropfen lassen, dann mit den Händen gut ausdrücken.

Penne nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser al dente kochen, abgießen und abtropfen lassen.

Die Chilischote in dünne Ringe schneiden. Knoblauch pellen und in dünne Scheiben schneiden. Eine beschichtete Pfanne mit der Butter erhitzen, dann die Chiliringe und Knoblauchscheiben dazugeben und andünsten. In der Zwischenzeit die Zwiebel fein würfeln und dann mitdünsten. Den Grünkohl grob zerzupfen und in die Pfanne geben. Mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. 5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Nudeln dazugeben. Am Schluss Tomaten, Pinienkerne und Ziegenfrischkäse unterheben.

Blumenkohlsalat süß-sauer

(Zutaten für vier Personen)

1 Kopf Blumenkohl, 2 kleine rote Zwiebeln, Olivenöl, Salz, 2 Esslöffel schwarze Oliven, 1 Esslöffel Kapern, 1 Esslöffel Rosinen, etwas Zitronensaft, gehackte Petersilie, Dill und Pfeffer

Und so geht's: Blumenkohl in Röschen zerteilen. Die Röschen auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech ver-



Zu den Lieblingsgerichten des Küchenchefs Michael Berres zählen Hühnerfrikassee und Spargel mit Sauce Hollandaise – ganz klassisch

teilen. Zwiebeln schälen und vierteln und zwischen die Röschen legen. Etwas Olivenöl und Salz darübergeben und alles gut vermengen. Das Blech in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen geben und 30 Minuten backen. Zwischenzeitlich die Röschen ab und zu wenden. Währenddessen Oliven vierteln, Rosinen und Kapern grob hacken. Alles in eine Salatschüssel geben. Olivenöl, Zitronensaft und Senf zu einem Dressing verrühren und darüber gießen. Den gerösteten Blumenkohl in die Schüssel geben, Kräuter hinzufügen, alles gut vermengen, pfeffern und eventuell nachsalzen...

Wir wünschen guten Appetit!

Schwerpunkt Ernährung

Ernährung nach einer Pankreasoperation

„Essen ist Lebensfreude. Deshalb ist Ernährungsberatung nach einer Operation ein wichtiger Teil unseres Gesamtkonzepts“, sagt die Ernährungsberaterin und Diabetesassistentin des Klinikums Saarbrücken, Monika Emich-Schug.

Wenn krankheitsbedingt die Bauchspeicheldrüse (Pankreas), die Milz, der Zwölffingerdarm, die Gallenblase und der Magen ganz oder teilweise entfernt werden müssen, hat das Auswirkungen auf den Appetit. Immerhin kommt es durch die Entfernung der Organe zu bedeutenden Veränderungen bei der Verdauung. Ernährungsprobleme sind oft die Folge.

Und nicht nur das: Es drohen Mangelernährung, deutlicher Gewichtsverlust, erhöhte Blutzuckerwerte, erhöhtes Risiko für Osteoporose und Vitaminmangel sowie häufiger Stuhlgang mit mehrmals täglichen Fettstühlen. Hier hilft nur eine gezielte Ernährungstherapie mit der gleichzeitigen Einnahme von Verdauungsenzympräparaten. Deshalb arbeiten die Chirurgen der Kli-

nik für Allgemein- und Viszeralchirurgie eng mit der Ernährungsberatung des Klinikums zusammen.

Gerade bei einer totalen Pankreatektomie (Bauchspeicheldrüsenentfernung) oder einer teilweisen Entfernung des Pankreaskopfes müssen Verdauungsenzyme, sogenannte Pankreasenzym-Präparate, zu jeder Mahlzeit eingenommen werden. Deshalb werden Patientinnen und Patienten zu Beginn ausführlich geschult - über Berechnung, Dosierung und richtigen Einnahmezeitpunkt. Wichtig: Nach einer totalen Entfernung der Bauchspeicheldrüse oder bei einer Teilresektion des Pankreasschwanzes entsteht ein insulinpflichtiger Diabetes.



Ernährungsberaterin Monika Emich-Schug

Schon in der Klinik erfolgt ein oraler Kostaufbau, der nach mehreren Stufen mit einer angepassten Vollkost endet. Ein wichtiger Teil der Ernährungstherapie bildet dabei die Trinknahrung. Diese unterstützt die Kalorienzufuhr und verhindert eine Mangelernährung, erklärt die Ernährungsberaterin.

Damit Essen wieder zum Genuss wird

1. Viele kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt – nur so ist die Kalorienzufuhr gewährleistet.
2. Gründliches Kauen und langsames Essen können Unwohlsein und eine Fehlverdauung verhindern.
3. Ballaststoffreiche Lebensmittel mit niedriger Energiedichte meiden; sie sättigen schnell und liefern kaum Kalorien, so dass sie Gewichtsverlust begünstigen. Hinzu kommt, dass ballaststoffreiche Lebensmittel wie Kohl, Hülsenfrüchte, Zwiebel, Lauchgewächse, Pilze und unreifes Obst oft Blähungen verursachen.
4. Speisen und Getränke weder zu heiß noch zu kalt zu sich nehmen. Das kann zu Unwohlsein und Durchfall führen.
5. In kleinen Schlucken trinken. Ca. 1,5 Liter Trinkflüssigkeit sind ausreichend. Geeignete Getränke sind stilles Wasser, Kräuter- oder Früchtetee und schwacher schwarzer Tee.

Bitte beachten: Die Getränke sollten nicht zu den Mahlzeiten getrunken werden, sondern 15 Minuten vor und frühestens 30 Minuten nach dem Essen. Getränke können zu einer vorzeitigen Sättigung führen und den Transport des Speisebreies beschleunigen.

Vorsicht bei Beschwerden

Bei einer zusätzlichen Teilentfernung des Magens kann es zum sogenannten Dumping-Syndrom kommen. Dabei sind Völlegefühl, eine krankhaft beschleunigte Magenentleerung, Schmerzen im Oberbauch, Blutdruckabfall sowie Schwindel, Unwohlsein und Schweißausbrüche oft die Folge.

Beim Dumping-Syndrom empfiehlt die Ernährungsberaterin:

- 8-10 kleine Mahlzeiten über den Tag verteilen
- sehr salzige Lebensmittel, zuckerreiche Speisen und Getränke meiden
- Essen und Trinken zeitlich trennen
- Evtl. nach dem Essen für ca. 30 Minuten flach hinlegen

- Die Verträglichkeit von Zuckeraustauschstoffen wie Fruchtzucker, Sorbit, Isomalt, Xylit und Mannit austesten. Süßstoffe sind in kleinen Mengen unbedenklich.
- Keine reinen Kohlenhydrat-Mahlzeiten essen, besser mit Eiweiß und/oder Fett kombinieren, z.B. Butterbrot mit Wurst oder Käse belegen oder Fruchtquark oder Fruchtjoghurt mit reduziertem Zuckergehalt (am besten Naturjoghurt mit Obst)

Auch Milchzuckerunverträglichkeit sowie Mangel an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen sind Folgen einer solchen OP.

Bedingt durch den schnellen Transport des Speisebreis kann der Milchzucker (Laktose) nicht aufgespalten werden.

Deshalb kommt es zu einer Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz) mit Beschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall. Aus diesem Grund sollten laktosehaltige Produkte wie Milch, Joghurt und Pudding durch laktosefreie Produkte ersetzt werden.

Wenn nach einem Bluttest ein Mangel an Vitaminen (besonders fettlösliche Vitamine A, D, E, K) und Mineralstoffen wie Kalzium, Magnesium sowie Eisen festgestellt wird, sollten nach Rücksprache mit dem Arzt entsprechende Zusätze verordnet werden.

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



Schwerpunkt Ernährung

„Essen ist Genuss und Luxus“



David Christian (Mitte) mit seinen Partnern Jens Jakob (links) und Peter Wirbel.

Foto: Dirk Guldner

David Christian ist Koch. Der 35-Jährige hat im September 2018 mit Peter Wirbel und Jens Jakob das „Le Comptoir“ im Nauwieser Viertel Saarbrücken als Koch und Teilhaber etabliert. Sein heutiger Partner war früher sein Ausbilder: Mit 22 Jahren hat er im „Le Noir“ unter Jens Jakob in Saarbrücken gelernt. Es folgten Stationen in Korsika (7 Monate als Sous Chef im „A Pasturella“), Marseille (Chef de Partie Poissonnier im Sofitel), Blieskastel (Chef de Partie bei Cliff Hämmerle), Saarbrücken (Sous-Chef-Vertretung im „Le Noir“), Heinsberg (Sous Chef im Restaurant „St. Jaques“ Rainer Hensen), Saarlouis (Sous Chef im „La Maison“) und wieder Saarbrücken (Café am Schloss, Küchenchef in der „Gaststätte Gemmel“). Fürs AKUT hat er uns ein paar Fragen rund um sein Lieblingsthema beantwortet.

Herr Christian, wie ist das eigentlich: Stimmt der Spruch „viele Köche verderben den Brei?“

David Christian: Das kommt darauf an. Wenn es passt, kann das sogar ziemlich gut werden: Mit Peter Wirbel bin ich persönlich seit Jahren, auch schon zu Zeiten meiner Ausbildung, ein sehr gut eingespieltes Team. Und ich glaube, so viele Breie verderben wir nicht. :)

Wie oft werden Sie nach Ihrem Lieblingsgericht gefragt – und was ist es?

Ehrlicherweise eher selten. Ich bin fast allem gegenüber aufgeschlossen. Von Currywurst bis Foie Gras ist da alles dabei.

Warum sind Sie Koch geworden? Ganz ehrlich?

Anfangs war es Zufall. Oder vielleicht auch aus mangelnder Alternative heraus: Ich hatte mein Studium abgebrochen und wollte Schmied werden, ich habe dazu einige Monate in Korsika in einer Schmiede gearbeitet und im Anschluss ein Praktikum in einer Schmiede in Trier gemacht. Zum Kochen bin ich zufällig über den Friseur meiner Mutter gekommen. Dass es das dann für mich ist, merkte ich erst einige Monate nach Ausbildungsbeginn.

Woran haben Sie gemerkt, dass es „das dann für mich ist“?

Es gab ein Schlüsselerlebnis. Ich hatte ja in der Weihnachtszeit mit der Ausbildung angefangen, das ist die absolute Hoch-Zeit in der Gastronomie. Wir haben rund um die Uhr gearbeitet, manchmal ohne Pause. Als mein Ausbilder mich mitten im allergrößten Stress, mitten in der Primetime, als uns die Köpfe rauchten und ich nicht mehr wusste, wo oben und unten ist, mich über die Kochtöpfe hinweg anschaute, lächelte und fragte: Es ist geil, geil???, da dachte ich: Ja. Es ist geil. Und das war es dann. Natürlich bin ich nicht jeden Tag gleich zufrieden, aber wem geht das schon so. Nach der Ausbildung war ich erstmal in einer Findungsphase, musste erstmal schauen: Was mach ich jetzt eigentlich mit dem Gelernten? Aber das fand sich mit der Zeit. Und jetzt finde ich, es ist der schönste Beruf, den ich mir aussuchen konnte.

Das Restaurant, das Sie gemeinsam mit Jens Jakob und Peter Wirbel führen, heißt übersetzt „Theke“. Das entspricht auch Ihrem Konzept, die Theke ist das Herzstück Ihres Restaurants. Die Gäste sitzen am Tresen und



schauen Ihnen beim Kochen zu und Sie ihnen dann beim Essen.

Zunächst ging es bei unserem Konzept darum, dass wir möglichst ohne Personal arbeiten wollten. Alles andere hat sich dann darum gestrickt. Kurze Wege, persönlicher Kontakt und lockere Atmosphäre ist unser Grundsatz. Eigentlich ein bisschen wie zuhause, wenn man Gäste hat. Ich schenke Wein aus, tausche mich kurz aus mit den Gästen, nebenbei köchelt die Soße.

Bekommen Sie auch manchmal Tipps von den Gästen?

Tatsächlich ja, vor allem zum Thema Wein. Das ist ein sehr umfangreiches Thema, welches mich sehr interessiert, aber ich stehe auch noch sehr am Anfang. Man merkt schnell, wenn ein Gast davon mehr Ahnung hat als ich - ich lasse mich gerne beraten oder frage nach Meinungen zum Beispiel zur Weinbegleitung.

Was war das Beeindruckendste, was Sie je über Essen gelernt haben?

Meine prägendste Zeit war sicherlich bei Rainer Hensen. Dort habe ich gelernt, ausschließlich mit saisonalen Bio-Produkten zu arbeiten. Als Beispiel: Im Winter gibt es bei uns keine guten Tomaten. Diese Art zu kochen auf diesem Niveau, immerhin 17 Punkte und ein Stern, war mir absolut fremd und hat mich enorm gefordert, aber auch weitergebracht.

Welches Lebensmittel überrascht Sie immer wieder?

Eier. Ob als Royal, als klassisches Omelett, in Sauce Hollandaise und allen Variationen dieser Sauce, ob Onsen-Eier bis hin zu Fried Rice. Spontan fällt mir kein anderes so vielseitig einsetzbares Lebensmittel ein. Auffällig sind auch die qualitativen Unterschiede. Jeder sollte mal ein Spiegelei aus Bodenhaltung gegen ein gutes Bio-Ei essen und wird sofort verstehen, warum sich die paar Cent mehr lohnen. Allein schon für den Geschmack!

Mit was bekochen Sie Ihre Gäste am liebsten – und warum?

Ich koche am liebsten klassisch französische und mediterrane Küche. Aber ich interpretiere die Dinge gerne auf eine moderne Art und Weise. Wir sagen immer: Wichtig ist, dass die Gerichte „rund“ sind, will heißen: süß, sauer, bitter, salzig – und „umami“, das heißt „würzig“. Außerdem wichtig ist das Spiel der Texturen: Etwas Cremiges zu etwas Krossem, etwas Knackiges zu etwas Zartem... die Komposition macht es aus, auch die Liebe zum Detail.

Und gibt es etwas, was Sie überhaupt nicht gerne zubereiten?

Ich mag keinen Blumenkohl und koche dieses Gemüse auch nicht gerne. Außerdem habe ich keine große Begeisterung für die Dessertküche.

Inwiefern spielt bei Ihrer Menüauswahl gesundes Essen eine Rolle?

Naja, es kann ein netter Nebeneffekt sein, muss aber nicht (lacht). Uns geht es um gute Produkte, aber man muss auch ehrlich sein: Sehr gesund ist das Essen im „fine dining“ in den seltensten Fällen, würde ich behaupten. Nicht umsonst schmecken die Karotten im Restaurant immer so schön süß. Das ist aber auch jedem bewusst, denke ich. Was wir und viele Kollegen machen, ist sicherlich nichts für jeden Tag. Es ist Genuss und Luxus.

Sollten Sie sich gesünder ernähren?

Definitiv. Oft lässt es sich mit unseren Arbeitszeiten nicht vereinbaren, sich die Zeit zu nehmen, um gesund zu essen. Das sagt man so, wenn man Koch ist. Ich bin sicherlich nicht der einzige Kollege, der sich das gerne einredet (lacht).

Essen Sie manchmal auch ganz profane Dinge wie Tiefkühlpizza, Currywurst, Kebap und Co. oder muss es immer ein wenig extravagant sein?

Ich hasse Tiefkühlpizza, aber eine gute Currywurst oder ein guter Döner sind genial. Überhaupt kommen viele Inspirationen aus der Streetfood- oder Fast-food-Ecke. Über die sozialen Netzwerke

hat man da viel mehr Einblicke gewonnen in den vergangenen 15 Jahren. Ich finde das sehr spannend.

Was ist Ihr persönliches Superfood?

Obwohl man es eigentlich nicht so oft essen sollte, liebe ich Avocados. Auch von Matcha-Grüntee bin ich sehr begeistert. Aber am allerbesten ist eine frische sonnengereifte und pflückfrische Coeur-de-Boeuf-Tomate, einfach mit Meersalz, Pfeffer und einem guten Olivenöl. Großartig!

Le comptoir in Saarbrücken:

lecomptoir-restaurant.de

Wissenswertes: Küchenslang zum Angeben

„umami“: stammt aus dem Japanischen und bedeutet so viel wie „wohlschmeckend“, „köstlich und würzig“, manchmal auch „fleischig“. Es ist ein Lehnwort, das die „gustatorische Wahrnehmung“ beim Menschen bezeichnet. Der Umami-Geschmack verstärkt sowohl den Appetit als auch das Sättigungsgefühl. Umgangssprachlich kann man die Übersetzung „Glutamat“ gelten lassen, da der typische Umami-Geschmack durch Salze der Glutaminsäure hervorgerufen wird. Glutaminsäure kommt daher sowohl in fleisch-, fisch- und milchhaltigen Lebensmitteln vor wie auch in Gemüse oder Algen.

Ei Royal: Eierstich. Das Wort „royal“ kommt hinzu, wenn man statt Milch oder Brühe Sahne nimmt.

Onsen-Ei: Auch Onsen-Tamago. Damit bezeichnet man Eier, die in Japans heißen Quellen („Onsen“) gegart wurden. Die Zubereitungsart unterscheidet sich von üblich gekochten Eiern dadurch, indem die Eier rund eine Stunde bei Temperaturen zwischen 62 und 69 Grad garen. Dadurch gerinnen Eiklar und Dotter nur leicht und werden wachweich.

Schwerpunkt Ernährung

Migräne wegfuttern – geht das?

Neue Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass Migräne ein Energie-Defizitsyndrom des Gehirns mit Fehlsteuerung des Energieumsatzes in den Mitochondrien der Nervenzellen ist, meldet die Kopfschmerzklinik Kiel. Dieses Defizit löst eine Kaskade von neurologischen Symptomen aus. Es ist möglich, der komplexen Krankheit mit einer cleveren Ernährungsstrategie die Stirn zu bieten.

Neue Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass Migräne ein Energie-Defizitsyndrom des Gehirns mit Fehlsteuerung des Energieumsatzes in den Mitochondrien der Nervenzellen ist, meldet die Kopfschmerzklinik Kiel. Dieses Defizit löst eine Kaskade von neurologischen Symptomen aus. Es ist möglich, der komplexen Krankheit mit einer cleveren Ernährungsstrategie die Stirn zu bieten.

Regelmäßig viele Kohlehydrate essen

Spezielle Nahrungsmittel sind nur selten Auslösefaktoren für Migräne. Früher glaubte man, dass zum Beispiel Schokolade und Käse potente Auslöser der Migräne sind. Heute weiß man, dass der Heißhunger nach hochkalorischen Speisen oft ein Vorbotensymptom der Migräne darstellt. Aufgrund des Energie-defizites haben die betroffenen Patienten Hunger nach Süßem und Hochkalorischem. Man darf dabei also nicht Ursachen und Folgen verwechseln. Alkohol und insbesondere süße alkoholische Getränke wie Rotwein können jedoch tatsächlich Migräneattacken auslösen. Migränepatienten vermeiden in der Regel Alkoholgenuss. Ein Vorteil der Migräne ist, dass man Nikotin und Alkohol meidet, da Migränepatienten wissen, dass solche Verhaltensweisen bei ihnen Migräneattacken auslösen können.

Gleichmäßiger Schlaf- und Wach-Rhythmus

Behalten Sie einen gleichmäßigen Schlaf- und Wachrhythmus bei – vor allem am Wochenende: Deshalb auch am Wochenende den Wecker auf die gewohnte Weckzeit einstellen und zur gleichen Zeit frühstücken wie sonst auch. Das ist zwar hart, kann aber das Wochenende vor Migräne schützen. Nach dem Frühstück können Sie sich gerne wieder ins Bett legen ...

Frühstück ist essenziell

Wichtig ist, dass Patienten die besondere Leistungsfähigkeit ihres Nervensystems nicht überstrapazieren. Dazu zählt ein regelmäßiger Tagesrhythmus. Wesentlich ist die regelmäßige Einnahme der Hauptmahlzeiten, insbesondere ist ein umfangreiches kohlenhydratreiches Frühstück in Ruhe erforderlich. Nach der langen Nachtphase sind die Kohlenhydratspeicher in den Nervenzellen erschöpft und deswegen ist es wichtig, dass diese wieder durch ein kohlenhydratreiches Frühstück aufgebaut werden. Als Energieträger können Nervenzellen nur Kohlenhydrate verwenden, Fett und Eiweiß sind als Energiesubstrat für Nervenzellen ohne Nutzen. Migränepatienten bevorzugen intuitiv kohlenhydratreiche Nahrung, insbesondere Kartoffeln, Nudeln, Reis und Brot. Die Notwendigkeit für ein ausgiebiges Frühstück in Ruhe gilt

insbesondere auch für Kinder und Jugendliche. Vor dem Schulbesuch sollten diese sich unbedingt Zeit nehmen, ein vollwertiges Frühstück aufzunehmen. Auch ausreichendes Trinken mit mindestens 3 Liter pro Tag kann Migräneattacken vorbeugen.

Quelle: Schmerzklinik Kiel

Die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft rät:

Wenn Sie vermuten, dass Nahrungsmittel Ihre Migräne-Anfälle auslösen, überprüfen Sie dies mit Hilfe eines Kopfschmerz-Tagebuches. Eine Umstellung der Ernährung ist nur dann sinnvoll, wenn bestimmte Nahrungsmittel eindeutig als Auslöser identifiziert wurden.

www.dmkg.de



Besser essen + mehr bewegen = Tschüss Blutdrucksenker!

„Früher hatte ich nie Gewichtsprobleme, die fingen erst an, als ich mit dem Rauchen aufgehört habe – das hat mir damals fünf Kilo beschert. Als ich dann nicht mehr am Patientenbett arbeitete, sondern in die Pflegedienstleitung wechselte, wurde es für mich brenzlig. Hier saß ich fast nur noch am Schreibtisch, bewegte mich nicht mehr so viel wie vorher. Dazu die altersbedingte Hormonstellung – et voilà: 10 Kilo Übergewicht. Es kam, wie es kommen musste: Mein Blutdruck stieg an und mein Cholesterin-Wert auch. Da ich familiär vorbelastet bin (zwei Schlaganfälle bei Geschwistern), schrillten direkt die Alarmglocken und ich ließ mich durchchecken. Ich musste damit beginnen, Blutdruck senkende Medikamente einzunehmen.

All dies gefiel mir überhaupt nicht. Ich fühlte mich nicht wohl in meiner Haut, nicht mit den Kilos, nicht mit den Medikamenten. Ich machte mich auf die Suche nach anderen Lösungswegen, die für mich passen könnten. Ich habe viel recherchiert und gelesen – und änderte einiges in meinem Leben.

Zentral war die Ernährungsumstellung auf „Low carb“, also wenig Kohlehydrate sowie Verzicht auf schlechte Kohlehydrate (raffiniertes Zucker, Weißmehl, Weizenprodukte) und gleichzeitig viel Eiweiß. Ich habe einige Kochbücher gewälzt und viel ausprobiert – denn jahrelang eingeübte Essgewohnheiten ändert man nicht einfach von heute auf morgen. Plötzlich keine Kartoffeln,

Nudeln mehr zu essen und nur noch wenig Brot und Zucker, dafür aber viel Eiweiß, Gemüse und etwas Obst ist schon eine Herausforderung gewesen und krepelt den Menüplan ganz schön um. Heute kann ich ganz viele gute neue Gerichte kochen und habe echt viel über Ernährung und Kochen gelernt.

Das alleine war aber nicht genug: Ich fing an, mich regelmäßig zu bewegen. Ich gehe jeden Morgen 30 Minuten aufs Laufband. Anfangs war es einfach eine halbe Stunde strammes Gehen, heute laufe ich die halbe Stunde locker durch. Oft schaffe ich es, währenddessen zu meditieren – das tut mir einfach gut. Als Mittagessen ist für mich ein Eiweißshake perfekt. Den nehme ich oft mit, wenn ich 20 Minuten eine Runde durch den Wald hier auf dem Winterberg drehe. Zusätzliche Bestandteile meiner Ernährung sind auch Nahrungsergänzungsmittel – ich nehme Omega3, Vitamin D und Vitamin C ein.

Der Erfolg ließ nicht lange auf sich warten: Ich wiege acht Kilo weniger, mein Blutdruck und mein Cholesterin sind wieder im Normbereich – und zwar so, dass ich keine Tabletten mehr nehmen muss. Auch mein behandelnder Kardiologe war begeistert und hat mir bestätigt, dass es in meinem Fall möglich und auch sicher ist, die Blutdruck- und Cholesterin-senkenden Präparate dauerhaft abzusetzen. Natürlich lasse ich Blutdruck und Cholesterinwerte weiterhin in regelmäßigen

Abständen kontrollieren.

Mein Fazit: Mit Ernährung und Bewegung kann man in jedem Alter so viel für seine Gesundheit tun. Beginne jetzt! Geht übrigens auch im Partnerlook: Da mein Mann mich unterstützen wollte bei meiner neuen Lebensweise, machte er auch mit und siehe da: Auch er hat seine Werte normalisiert und konnte alle Medikamente absetzen :-)



Myriam Weis, 58 Jahre, stellvertretende Pflegedirektorin im Klinikum Saarbrücken, hat gute Erfahrung mit Ernährungsumstellung gemacht.

Schwerpunkt Ernährung

Vitamine & Ballaststoffe gegen Harnsteine

Harnsteine sind eine Volkskrankheit mit ansteigender Häufigkeit in Deutschland und anderen westlichen Industrieländern. Zunehmendes Übergewicht und veränderte Lebensumstände sind die Hauptursachen. Jeder 10. Einwohner wird im Laufe seines Lebens einmal mit einem solchen Stein konfrontiert werden.

Harnsteine können im gesamten Harntrakt vorkommen. Je nach Lage spricht man von Nierensteinen, Harnleitersteinen und Blasensteinen. Blasensteine entstehen meist bei Blasenentleerungsstörungen, zum Beispiel bei einer vergrößerten Prostata. Nieren- und Harnleitersteine können aufgrund von nicht optimalen Ernährungsgewohnheiten oder Stoffwechselstörungen auftreten. Etwa 70-75 Prozent aller Harnsteine sind Kalziumoxalatsteine. Die Therapie von Nieren- und Harnleitersteinen, auch hier im Klinikum Saarbrücken, erfolgt heute in praktisch allen Fällen ohne offene Schnittooperationen, sondern minimal-invasiv. Das Spektrum reicht von der Zertrümmerung von außen bis hin zu endoskopischen Verfahren der Schlüssellochchirurgie. Der Stein ist nur das Symptom einer Erkrankung. Jeder kann dazu beitragen, das Risiko einer Harnsteinbildung zu reduzieren.

Nach einer Harnstein-Entfernung sollte man für die Ernährung folgendes beachten:

Die Patienten sollten so viel trinken, dass die tägliche Urinausscheidung mindestens 2 bis 2,5 l beträgt. Dazu werden vor allem harnneutrale Getränke wie Früchte-, Kräuter-, Nieren- oder Blasentee, mineralstoffarme Mineralwasser und verdünnte Fruchtsäfte empfohlen. Vermieden werden sollte ein übermäßiger Genuss an Bohnenkaffee oder schwarzem Tee. Ungeeignet für die Harn-dilution sind alkoholische Getränke. Der Patient sollte über eine gleichmäßige Verteilung der Flüssigkeit über den Tag sowie vor der Schlafphase informiert werden.

Zusätzlich wird eine ausgewogene vitamin- und ballaststoffreiche Kost empfohlen. Übergewicht und Tätigkeiten, die mit vermehrtem Schwitzen einhergehen, sollten vermieden werden.

Und was kann man vorher tun, um Harnsteinen vorzubeugen?

Steigerung der Flüssigkeitszufuhr: 2,5 – 3 Liter pro Tag, gleichmäßig über den Tag verteilt

Sport / Normalisierung des Gewichts
Ausgewogene Ernährung: Reduzierung der Oxalat-Aufnahme (Spinat,

Metaphylaxe – das Leben danach

Die Metaphylaxe bezeichnet in der Humanmedizin die therapeutische Nachbehandlung bzw. Nachsorge eines Patienten nach einer überstandenen Krankheit. Die Metaphylaxe umfasst meist neben Nachsorgeuntersuchungen und Nachsorgetherapien auch Empfehlungen für eine geänderte Lebensweise, bspw. eine andere Ernährung.

Rhabarber, Mangold, Kakao, Nüsse, Rote Bete, Schwarzer Tee)

Reduzierung von Eiweiß (Fleisch, Wurstwaren) auf 0,8 g/kg Körpergewicht

Reduzierung der Salzzufuhr auf max. 6 g pro Tag

Normale Kalziumzufuhr (ca. 1 g pro Tag):

Kein Meiden von Milchprodukten
Einstellung des Urin-pH-Werts auf 6-7,0 durch bikarbonatreiches Mineralwasser, Zitrus-säfte, Obst, Gemüse, Salat



Mahren
grafikdesign

erfolgsichtbar
gestalten

www.mahren-grafikdesign.de



Wohin? Was nun? Wer hilft? AWO-Pflegenotaufnahme

Plötzlich Pflegeengpass?

Der Gesundheitszustand eines pflegebedürftigen Angehörigen verschlechtert sich?

Sie können als Angehöriger die Pflege wegen Urlaub, Erkrankung oder Überforderung nicht ausüben?

Die Versorgung zu Hause ist nach einem Aufenthalt im Krankenhaus ungeklärt?

Die AWO-Pflegenotaufnahme hilft sofort und unbürokratisch.

**Kostenfreie Servicenummer,
24 Stunden, 7 Tage die Woche:**

0800 / 255 255 8

www.pflegenotaufnahme-saar.de

„Sag mal, was isst Du eigentlich?“



Essen beeinflusst unseren Körper – das weiß keiner so gut wie Sportler. Sie merken jedes Gramm Fett zu viel, deshalb steuern sie ihre Leistungsfähigkeit auch über die Ernährung. Aber gerade sie müssten doch schlemmen können, was das Zeug hält – oder? Sie verbrennen so viele Kalorien, dass es auf ein paar Schokoriegel abends und Pommes nicht ankommen dürfte – richtig? Oder eher falsch? Wir haben die gefragt, die es wissen müssen: Erfolgreiche Sportler aus dem Saarland.

Sag mal, was isst du eigentlich, Etienne Kinsinger?

Etienne Kinsinger, 25, ist ein deutscher Ringer. Er gewann im Jugendbereich insgesamt sechs deutsche Meistertitel und fünf internationale Medaillen, darunter die Goldmedaille bei den Kadetten-Weltmeisterschaften 2013 im griechisch-römischen Stil bis 58 Kilogramm. In der Ringer-Bundesliga ringt er für den KSV Köllerbach.

Was ist dein Erfolgsrezept – sportlich und kulinarisch?

Sportlich gesehen ist mit Sicherheit der Trainingsfleiß entscheidend. Auch die richtige Abstimmung zwischen Belastung und Erholung zu finden ist notwendig – aber letztendlich kommt es immer darauf an, auch in schwierigen Situationen an seine Grenzen zu gehen und oft auch darüber hinaus. Ich habe seit Jahren gute Trainer, mit denen ich sehr gut zusammenarbeite und ein gutes Verhältnis habe, das ist ebenfalls eine gute Basis, um erfolgreich werden zu können. Zudem benötigt man im Ringen auch Spitzenathleten als Trainingspartner, weshalb ich mit der Nationalmannschaft sehr viel im Ausland bin, um mit möglichst vielen Topsportlern trainieren zu können.

Kulinarisch gesehen muss man sich natürlich als Leistungssportler auch entsprechend gut ernähren. Vor allem in den Wochen vor Wettkämpfen achte ich sehr genau auf alles, was ich zu mir nehme, da ich hierfür auch einige Kilos an Gewicht abnehmen („Gewichtmachen“ im Ringerjargon) muss. Nichtsdestotrotz habe ich auch die Erfahrung gemacht, dass es in bestimmten Phasen auch mal guttut, zu essen was man möchte – und nicht dauerhaft auf Kalorien etc. zu achten. Nach Wettkämpfen nehme ich mir daher meistens ein

paar Wochen Zeit, um auch mal ungesündere Lebensmittel zu essen. Das tut vor allem auch meinem Kopf gut.

Wie sieht dein Ernährungsplan denn aus?

Ich habe keinen eindeutigen Ernährungsplan, den ich jedes Mal 1 zu 1 gleich umsetze. In Trainingsphasen ist es mir aber wichtig, zu den Trainingseinheiten bestmöglich mit Kohlenhydraten versorgt zu sein, sodass ich besonders morgens und mittags auf Nahrungsmittel wie Haferflocken, Reis, Kartoffeln etc. zurückgreife. Wichtig ist mir auch eine abwechslungsreiche Kost mit Gemüse, Obst, Fleisch und Fisch und eine sehr gute Qualität der Produkte.

In Phasen, in denen ich abnehmen muss (Wettkampfphasen), habe ich dann schon ziemlich genaue Vorgaben. Hier achte ich darauf, ein Kohlenhydrat-Defizit zu erreichen und minimiere daher anfänglich abends Kohlenhydrate. Dieses Kohlenhydratdefizit wird dann immer größer, je näher der Wettkampf heranrückt. Zudem konsumiere ich dann auch immer weniger an Masse insgesamt. Ungesunde Nahrung (bspw. Süßigkeiten oder Fast-Food) nehme ich in solchen Phasen überhaupt nicht mehr zu mir. Dennoch achte ich auch hier darauf, v.a. zu den Trainingseinheiten Kohlenhydrate zur Verfügung zu haben.

Gibt es etwas, was du mehr essen solltest, aber überhaupt nicht magst?

Was ist es?

Prinzipiell gibt es kaum etwas, was ich nicht esse. Mir fällt in dem Zusammenhang aber ein, dass mir mal Leinöl zu Salat empfohlen wurde, das hat mir aber überhaupt nicht geschmeckt und ich habe es dann auch

nicht weiter probiert. Außerdem hat mir mein Trainer mal Kaviar aus seiner Heimat mitgebracht und auf dessen Inhaltsstoffe geschworen – ich habe das aber nicht runterbekommen, das ging überhaupt nicht (war aber eine sehr lustige Geschichte im Nachhinein, welch große Probleme ich hatte, den Kaviar überhaupt herunterzuschlucken).

Was war das Interessanteste, was du bisher über Essen gelernt hast?

Ich finde es immer sehr interessant, wie sehr der Körper auf Nahrungsmittel reagiert. Im Prinzip habe ich festgestellt, dass ich während meiner Abnehm-Phasen immer deutlich intensiver schmecke und auch immer weniger Hunger habe und entsprechend weniger brauche, da sich der

Körper auf den Nahrungsentzug einstellt. Wenn ich es mir hingegen mal gut gehen lasse brauche ich automatisch mehr zu essen und habe öfter Hunger.

Zudem ist es wirklich erstaunlich, wie viele Nahrungsmittel versteckten Zucker und/oder Fette enthalten, woran man grundsätzlich erst einmal nicht denken würde.

Was isst du manchmal heimlich?

Heimlich esse ich eigentlich nie etwas, da ich mir wie oben beschrieben immer mal die Auszeiten gönne, um mich auch mal ungesünder zu ernähren. Dann esse ich am liebsten Kuchen und Eis – ich mag allgemein eine „Kaffeepause“ am Nachmittag sehr gerne. Aber auch Restaurantbesuche, bspw. in einer Pizzeria, nehme

ich mir dann öfter mal vor.

In den unmittelbaren Wettkampfvorbereitungen weiß ich, wie sehr es auf die Ernährung ankommt, um bestmöglich fit zu sein und das Abnehmen bestmöglich zu vertragen, daher verzichte ich da auch gerne auf „süße Sünden“ und nasche auch nicht heimlich.

Was ist dein persönliches Superfood?

Auf Wettkämpfen nach dem Abwiegen und zwischendurch nehme ich immer Haferflocken bzw. Schmelzflocken zu mir – eine sehr effektive Energiequelle. Gerade wenn man viel abgenommen hat gibt mir dieses Lebensmittel das Gefühl, sofort wieder bereit für den Wettkampf zu sein – daher ist das mein Superfood!

Sag mal, was isst du eigentlich, Maja Schorr?

Maja Schorr gehört zu den größten Talenten in der saarländischen Leichtathletik. Die jüngere Schwester von Ex-Saarlandrekordlerin Lisa Schorr startet für den SV GO! Saar 05 Saarbrücken und hat auch bundesweit schon für Aufsehen gesorgt. Die 16-Jährige gewann 2020 die Silbermedaille über 400 Meter bei der deutschen Meisterschaft der Altersklasse U18, 2019 wurde sie deutsche Meisterin der U16 über 300 Meter.

Was ist dein Erfolgsrezept – sportlich und kulinarisch?

Ich mag Hirse mit Shiitakepilzen und etwas Ingwer, dazu Avocados und ein Spiegelei. Übrigens ist das auch sehr gut zum Frühstück geeignet.

Wie sieht dein Ernährungsplan denn aus?

Ich habe da keinen konkreten Plan, an den ich mich halten muss, aber wichtig ist für mich: Dreimal täglich warm, viel Gemüse und Fisch, manchmal Fleisch.

Gibt es etwas, was du mehr essen solltest, aber überhaupt nicht magst? Was ist es?

Eigentlich gibt es da nichts so richtig, ich mag fast alles. Wenn ich etwas sagen muss, dann vielleicht Spinat.

Was war das Interessanteste, was du bisher über Essen gelernt hast?

Auf jeden Fall, dass Zucker sehr schädlich ist, aber leider in fast allen Fertigproduk-

ten verarbeitet wird. Deshalb versuche ich, die zu meiden.

Was isst du manchmal heimlich? Ganz klassisch: Schokoriegel!

Was ist dein persönliches Superfood?

Selbstgefangene Fische von meinem Vater und Avocados. Lecker!!!



Sag mal, was isst du eigentlich, Jürgen Doberstein?



Jürgen Doberstein, 32, ist ein deutscher Profiboxer. Er begann seine Sportlerkarriere mit neun Jahren im Saarland. Mit 18 Jahren stieg er ins Profibox-Geschäft ein. 2012 wurde er Deutscher Meister bei den Senioren, außerdem IBF-Junioren Weltmeister. Im März 2013 gewann er (12 Runden, Punktsieg) den WBF-Intercontinental-Titel. Im September 2013 verteidigt er erfolgreich seinen Titel (12 Runden Punktsieg). Im Juli 2014 gewann Doberstein den IBF-Mediterranen-Titel. Am 5. Dezember 2015 gewann er in der Saarlandhalle vor heimischem Publikum den WBA-Intercontinental Titel.

Was ist dein Erfolgsrezept – sportlich und kulinarisch?

Disziplin, viel Schlaf. Frisches Obst und Gemüse, weniger Fleisch – dafür mehr Hülsenfrüchte.

Wie sieht dein Ernährungsplan denn aus?

Das hängt ganz davon ab in welcher Trainingsphase ich bin. Ich halte mich an meinen Kalorienbedarf. Wenn ich aber in den letzten Wochen vor einem Kampf Gewicht machen muss (das heißt abnehmen), dann esse ich fast nur noch Salat, Gemüse und etwas eiweißhaltige Produkte (meistens Nüsse, Walnüsse, Mandeln) oder Ziegenkäse.

Gibt es etwas, was du mehr essen solltest, aber überhaupt nicht magst? Was ist es?

Ja, ich esse so oft Haferflocken, dass ich manchmal denke: ES REICHT, mache es dann aber trotzdem wegen der Nährstoffe.

Was war das Interessanteste, was du bisher über Essen gelernt hast?

Immer mal was Neues ausprobieren, der Geschmack ändert öfter. Dinge, die einem nie geschmeckt haben, schme-

cken auf einmal ganz toll. Vor allem, wenn man vorher auf vieles verzichtet.

Was isst du manchmal heimlich?

Kinderriegel. Heimlich aber nur, weil ich sonst mit meinen Kindern teilen müsste ;)

Was ist dein persönliches Superfood?

Spaghetti mit Linsen (gekocht von meiner Frau)



**Rettungsdienst
Feuerwehr**

Notruf 112

+

ZRF **Service Nummer für Krankentransporte 0681 / 19 222**

Schwerpunkt Ernährung

Der Feinschmecker-Chefarzt empfiehlt

Dr. Dr. Gregor Stavrou, Chefarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Thoraxchirurgie, Chirurgische Onkologie, verrät eines seiner Lieblingsrezepte

Penne con Salsiccia a' la Cucina Casalingha

Zutaten für 4 Personen:

- 500g Penne (gute Qualität)
- 3-4 Stck Salsiccia vom Metzger oder Italiengroßhändler (je nach Geschmack mit Limone/Chili/Fenchel)
- 1 kleine Chili
- 1 Rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1-2 Lauchzwiebel
- 10ml Noilly Prat (geht auch ohne)
- 350ml Weißwein (oder Port)
- 500ml Tomatensugo
- 10ml Gemüsefond (zur Not einen Brühwürfel auflösen)
- 3-4 kleine Tomaten
- Salz, Pfeffer, Oregano
- Saft von 1 großen Zitrone
- Parmigiano Reggiano

Tomatensugo:

3kg Tomaten kaufen, am besten Strauchtomaten

Tomaten waschen und Stiele entfernen

3 Gemüsezwiebeln grob hacken Gemüsezwiebeln in einem großen Topf anschwitzen, Tomaten dazu, mit 500ml Wasser und etwas Brühe auffüllen, salzen, pfeffern, Oregano.

Für 1-2 Stunden auf niedriger

Flamme köcheln lassen

In der Zeit Weckgläser oder alte

Marmeladengläser ausspülen und auskochen, Tomaten mit dem Stabmixer pürieren und abfüllen. Damit hat man ein Tomatensugo als Grundlage für alle Arten von Pastagerichten, ohne Zucker usw., geschmacklich viel besser als das aus dem Supermarkt. Das Sugo hält sich im Kühlschrank monatelang.

Eigentliches Rezept

Salsiccia vorbereiten:

Haut abpellen und in knapp 1 cm große Stücke schneiden; Zwiebel, Knoblauch (nur 1 Zehe) klein hacken; Die Chilischote in kleine Streifen schneiden (Gummihandschuh!), je nachdem, wie scharf man gerne essen möchte, den oberen Teil mit den Kernen verwerfen (dort kommt die Schärfe her) oder komplett nutzen

Lauchzwiebel in Ringe schneiden

Frische Tomaten in Stücke schneiden

Nudelwasser aufsetzen, wenn es kocht, salzen > Penne hinein, 30s vor al-dente-Angabe herausholen und abseihen, Pfanne mit wenig Pflanzenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch anschwitzen, auch die hellen Teile der Lauchzwiebel, Salsiccia dazu – richtig anrösten, verhält sich im Prinzip ähnlich wie Hackfleisch. Mit einem Schuß Noilly Prat und ordentlich Weisswein (350ml) (alternativ geht auch Port) ablöschen, einreduzieren lassen, Oregano zugeben



Mit einer Kelle Nudelwasser und 10 ml Fond auffüllen, dann Tomatensugo dazu, jetzt richtig einreduzieren lassen, bis die Konsistenz sämig wird.

Wenn es gut aussieht, 1 Schuss Olivenöl rein, Tomatenstücke und dunkle Ringe der Lauchzwiebel rein, Penne dazu, umrühren, Herd aus, 2 Minuten stehen lassen und erneut umrühren.

Servieren und mit Parmigiano Reggiano bestreuen. Dazu passt ein Glas Wein (es gehen alle Farben) oder ein Aperol Spritz.

Buon Appetito wünscht

Dr. Dr. habil Gregor A. Stavrou, Chefarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Thoraxchirurgie, Chirurgische Onkologie.

Gesund beginnt im Mund

Dieser Slogan trifft auf unsere Ernährung zu, denn einerseits kann eine ungesunde Ernährung zu Erkrankungen in der Mundhöhle führen, andererseits können Erkrankungen der Mundhöhle dazu beitragen, dass eine gesunde Ernährung erst gar nicht möglich ist. Auch bei Verletzungen im Gesicht entstehen Probleme.

Wenn wir in diesem Zusammenhang von Ernährung sprechen, ist nicht nur die feste Nahrung gemeint, sondern auch alle Getränke und Genussmittel wie Tabak und Alkohol.

Alle diese Nahrungsbestandteile werden zuerst über die Mundhöhle aufgenommen. Hier werden sie mit den Zähnen zerkleinert und der Speichel macht sie gleitfähig. Viele wissen nicht, dass bereits im Mund erste Verdauungsprozesse beginnen. Mit Hilfe der Zunge und der Rachenmuskulatur wird der Speisebrei anschließend geschluckt und über die Speiseröhre in den Magen transportiert.

Dieser komplizierte Vorgang kann nur dann so reibungslos ablaufen, wie wir es tagtäglich gewöhnt sind, wenn alle Organe der Mundhöhle wie Zähne, Kieferknochen und die Weichgewebe intakt sind. Jede Störung dieses fein aufeinander abgestimmten Systems beeinträchtigt unser Wohlbefinden in besonderem Maße. Unsere Ernährungsgewohnheiten stehen in einer engen Wechselwirkung mit diesem System: Eine falsche Ernährung kann das System krankmachen, ein krankes System kann eine

gesunde Ernährungsweise verhindern, wie folgende Beispiele zeigen:

Bottle Nurse Syndrom

Schon kleine Kinder können betroffen sein. Am bekanntesten ist die frühkindliche Karies, das „Bottle-Nurse-Syndrom“: Die Trinkflasche als ständiger Begleiter, gefüllt mit zuckerhaltigen Getränken wie Eistee, Fruchtsaft oder auch Milch, sorgt dafür, dass die empfindlichen Milchzähne täglich über eine lange Zeit einem säurehaltigen Milieu ausgesetzt sind. Das führt letztendlich zur Karies und in vielen Fällen dazu, dass schon bei Unter-Dreijährigen ein großer Teil der befallenen Zähne entfernt werden muss. In der Folge ist neben der Kaufunktion auch der regelhafte Durchbruch der bleibenden Zähne gestört, so dass später umfangreiche kieferorthopädische Behandlungen notwendig sind.

Auf Grund der verbesserten Gesundheitsaufklärung und der Fluoridierungsmaßnahmen haben heute erfreulicherweise sehr viele Jugendliche und junge Erwachsene ein vollständig oder fast kariesfreies Gebiss.

Skelettale Fehlstellung

Neben der Fehlstellung einzelner Zähne, die in der Regel kieferorthopädisch korrigiert werden kann, kann die skelettale Fehlstellung der Kiefer zueinander in einigen Fällen Kaufunktion und Nahrungsaufnahme stark beeinträchtigen. Solche schwerwiegenden Kieferfehlstellungen müssen dann kombiniert sowohl kieferorthopädisch als auch chirurgisch mit Hilfe spezieller Operationen zur Verlagerung von Ober- und Unterkiefer behandelt werden.

Kiefergelenksankylose

Eine seltene, aber umso schwerwiegendere Erkrankung ist die Kiefergelenksankylose. Infolge einer Mittelohrentzündung oder einer nicht behandelten Fraktur des Kiefergelenkköpfchens in der Kindheit kommt es zu einer knöchernen Überbauung des Gelenkspaltes. Das hat schwerwiegende Folgen. Betroffene Patienten können ihren Mund nicht öffnen und somit nur flüssige oder breiige Kost zu sich nehmen. Insbesondere die Backenzähne sind häufig kariös, da sie nicht richtig gereinigt werden können. Bei Kindern kommt es zu einer Störung des Unterkieferwachstums, was zu einer erheblichen Fehlstellung des Kiefers führt. In mehreren Operationsschritten müssen dann die Ankylose und die Fehlstellung des Unterkiefers korrigiert werden, unterstützt und begleitet durch eine aufwändige kieferorthopädische und physiotherapeutische Behandlung.

Parodontitis: Einfluss auf Diabetes

Die meisten Zähne im Erwachsenenalter gehen inzwischen infolge einer Parodontitis (= entzündliche Erkrankung des Zahnhalteapparates) verloren. Gerade



Patient mit Kiefergelenksankylose vor der OP



Patient nach der OP

an dieser Erkrankung lässt sich die enge Wechselbeziehung zwischen Ernährung und Mundgesundheit gut verdeutlichen. Patienten mit einem Diabetes mellitus haben gegenüber Gesunden ein dreifach höheres Risiko, an Parodontitis zu erkranken und umgekehrt begünstigt die Parodontitis als entzündliche Erkrankung die Entwicklung eines Diabetes und erhöht zudem das Risiko für einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall. Neben einer Zahnfleischentzündung führt die Parodontitis auch zu einem Abbau des Kieferknochens, so dass sich die Zähne allmählich lockern und im schlimmsten Falle spontan ausfallen oder entfernt werden müssen. Der durch die Parodontitis verursachte Knochenabbau führt in der Folge dazu, dass Zahnprothesen nicht richtig halten und dass gesunde Nahrungsmittel wie frisches Obst oder Gemüse nicht gekaut werden können, stattdessen wird die Ernährung auf ungesunde weiche Kost umgestellt.

Mit Hilfe von Zahnimplantaten, die fest im Knochen verankert werden, kann der Sitz von Zahnprothesen verbessert und eine normale Kaufunktion wiederhergestellt werden. In Fällen mit einem starken Schwund des Kieferknochens ist es vor dem Einbringen von Implantaten allerdings oft notwendig, den verloren gegangenen Knochen durch Transplantate aufzubauen. Dies machen wir mit Knochenmaterial aus dem Becken.

Krebs in der Mundhöhle

Das Mundhöhlenkarzinom, eine Krebserkrankung, die sich auf der Schleimhaut der Mundhöhle insbesondere im Bereich des Mundbodens und der Zunge entwickelt, wird in vielen Fällen durch die Genussmittel Tabak und Alkohol verursacht. Neben den Weichgeweben kann auch der Kieferknochen davon betroffen sein. Die Behandlung erfolgt in der Regel operativ, wobei zur kompletten Tumorentfernung oft auch die Entfernung von Teilen des Ober- oder Unterkiefers notwendig ist. Um die Beweglichkeit der Weichteile insbesondere die des Mundbodens und der Zunge wiederher-

zustellen, verwenden wir in vielen Fällen Hautlappen, die mitsamt der ernährenden Blutgefäße vom Unterarm entnommen und in die Mundhöhle eingelagert werden. Die Blutgefäße werden unter dem Mikroskop an Gefäße in der Halsregion angeschlossen und so der Blutfluss wiederhergestellt.

Entfernte Kieferabschnitte werden durch Metallplatten und evtl. im weiteren Verlauf durch Knochentransplantate ersetzt. Trotz dieser Maßnahmen ist die Kau- und Schluckfunktion nach großen Tumoroperationen stark beeinträchtigt. Oft muss im Anschluss an die Operation noch eine Bestrahlung durchgeführt werden.

Ernährung bei Bestrahlung im Mund

Die Bestrahlung verursacht vorübergehend eine Entzündung der Schleimhäute von Mund und Rachen, die nach der Bestrahlung wieder abklingt. Langfristig leiden viele Patienten unter einer hartnäckigen Mundtrockenheit, die Folge einer strahlenbedingten Schädigung der Speicheldrüsen ist. Gerade diese Mundtrockenheit führt dazu, dass Nahrungsmittel nur zusammen mit Flüssigkeit zu sich genommen werden können.

Um eine ausreichende Ernährung während und auch nach einer Tumorbehandlung gewährleisten zu können, werden viele unserer Patienten schon im Vorfeld der eigentlichen Behandlung mit einer PEG-Sonde, die mit Hilfe eines Endoskops durch die Bauchdecke in den Magen eingelegt wird, versorgt. Diese Sonde wird solange belassen, bis eine ausreichende Ernährung über den Mund wieder möglich ist. Um eine für Tumorpatienten geeignete ausgewogene Ernährung zu etablieren, ist in den meisten Fällen die Unterstützung durch ein speziell geschultes Ernährungsteam notwendig.

Diese Beispiele zeigen, wie viel Mundhöhle und Ernährung miteinander zu tun haben und sich gegenseitig beeinflussen. Die Zahnmedizin und die Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie

wollen ihren Beitrag dazu leisten, dass Sie es heute und in Zukunft wie in der bekannten Werbung machen können: Damit Sie auch morgen noch kraftvoll zubeißen können. Dafür setzen wir uns ein.

Dr. Dr. Herbert Rodemer M. A.



Hier wurden Hautlappen des Unterarms mit Tattoos samt der ernährenden Blutgefäße transplantiert.

Klinik für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie

Die Klinik für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie sowie Plastische Operationen unter Leitung von Chefarzt Dr. Dr. Herbert Rodemer ist die erste und älteste Einrichtung dieser Art im Saarland. Die Fachärzte für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie sind sowohl Human- als auch Zahnmediziner und haben eine zweijährige Weiterbildung für die Zusatzbezeichnung Plastische Operationen absolviert. Dank dieser langen und intensiven Ausbildung sind Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgen bestens qualifiziert für die Diagnostik und Therapie vieler komplexer Krankheitsbilder.

„Ich kann meinen Sohn aufwachsen sehen – das ist das allergrößte Geschenk“



2 Leben wurden gerettet – weil wir 1 Team sind: Eine 35-jährige Frau erleidet hochschwanger eine schwere Hirnblutung aufgrund eines rupturierten Aneurysmas. Erst kommt der Notkaiserschnitt, danach die Versorgung der Mutter im OP. Unsere Spezialisten aus dem Perinatalzentrum und dem Neurovaskulären Zentrum verschmelzen zu einem Team und retten damit zwei Leben.

„Muss ich mich setzen?“, diese Frage ist das einzige, was Mazlum Ayten sagen kann, als die Ärzte nach der Untersuchung seiner Frau zu ihm kommen. Kurz zuvor hat der 33-Jährige seine hochschwangere Frau Sukriye Iğrek aus Merzig-Hilbringen mit Schaum vorm Mund und akutem Krampfanfall via Notarzt und Rettungsdienst auf den Winterberg bringen lassen, nachdem sie über Kopfschmerzen geklagt hatte

und kurz danach bewusstlos geworden war. Auf dem Winterberg ist die Notfall-Anlaufstelle das Neurovaskuläre Zentrum, kurz NVZ, eins von zwei Einrichtungen dieser Art im Saarland, die mit Hightech-Ausstattung interdisziplinär Leben retten können.

Die Neurochirurgen, die Neuroradiologen und die Gefäßchirurgen nicken, Mazlum Ayten soll sich setzen: Es ist ernst. „Beide, Mutter und Kind, könnten sterben.“ Die Bildgebung im Klinikum Saarbrücken zeigt starke Hirnblutungen infolge eines rupturierten („geplatzen“) Aneurysmas. Im Arztbrief wird später stehen: „Aneurysmatische Subarachnoidalblutung sowie intrakranielle Blutung rechts temporal bei rupturiertem Aneurysma“. Schnelle Entscheidungen müssen her. Can wird in der 41. Schwangerschaftswoche um 20:46 Uhr mit 47 cm und 2705 g per Not-Kaiserschnitt auf die Welt geholt.

Danach muss Sukriye in den OP, wie lange, ist offen – wie erfolgreich, auch. Der frisch gebackene Papa Mazlum hält derweil seinen neugeborenen Sohn im Arm: „Er hat mich abgelenkt. Und ich dachte einfach nur: Jede Stunde, die rumgeht, ist eine gewonnene Stunde. Wenn keiner kommt und sagt, wir müssen mit Ihnen sprechen, ist alles gut“, so hat er sich getröstet und von Minute zu Minute geschleppt. Im Entlassbrief wird es später heißen: Operationen: Notsectio, Kraniektomie, Aneurysmaclipping, alles an einem Tag – und 2 Wochen danach: Schädeldachplastik.

Nach 360 Minuten, mitten in der Nacht, kommt seine Frau aus dem OP, wird auf die Intensivstation 43 gebracht, wo sie die kommenden drei Wochen verbringen wird. Sie selbst hat fast keine Erinnerung an die Zeit, weiß aber sicher, dass sie in Zimmer 6 untergebracht war. „Als ich wach wurde, hatte ich überhaupt keine Ahnung, wo ich war und was passiert war“, sagt die 35-Jährige, „als die Ärzte mir sagten, Sie hatten eine schwere Kopf-OP, das war, als würde ich die Geschichte einer Fremden hören“. Der größte Schock war, als sie erfuhr, dass sie die Geburt „verpasst“ hat: „Als ich im Krankenbett wach wurde, ging ich fest davon aus, dass ich bald meinen Sohn zur Welt bringen werde.“ Noch immer kommen ihr die Tränen, wenn sie darüber nachdenkt: „Ich stand wochenlang neben mir.“ Inzwischen kommt sie mit der „verpassten Geburt“ zurecht: „Je mehr Zeit vergeht, umso dankbarer bin ich. Mein Kind ist kerngesund, es lebt, ich lebe. Ich kann ihn aufwachsen sehen, das ist das allergrößte Geschenk.“

Überhaupt keine Rolle spielt dabei auch, dass die frühere Blondine mit

langen Haaren nun einen braunen Kurzhaarschnitt trägt. „Es ist ein Symbol für den Neuanfang, mein neues Leben. Früher habe ich mir die Haare gefärbt, dann wurden sie für die OP abrasiert – und es gefällt mir so viel besser“, sagt Sukriye. Ab und an merkt sie, dass sie „noch nicht wieder so funktioniert wie vorher“, sie vergisst vieles, manche Verhaltensweisen hätten sich auch verändert, sagt ihr Mann – „aber alles nichts Dramatisches“. Zur Nachsorge kommt sie regelmäßig auf den Winterberg – dorthin, wo ihr und ihrem Kind das Leben gerettet wurde.

Rund 80 Prozent aller Schlaganfälle werden durch ein Blutgerinnsel verursacht, das ein hirnversorgendes Blutgefäß verschließt. Gab es früher nur die Möglichkeit, die Gerinnsel medikamentös aufzulösen, können sie heute in ausgewählten Fällen in spezialisierten Zentren wie dem Klinikum Saarbrücken mittels eines Katheters mechanisch entfernt werden. Die Er-

Was ist das Neurovaskuläre Zentrum?

Im aktuellen Krankenhausplan des Saarlandes wurde das Klinikum Saarbrücken als eines von nur zwei Neurovaskulären Zentren (NVZ) im Saarland ausgewiesen. In diesem Zentrum werden alle neurovaskulären Behandlungsverfahren sowohl elektiv, aber auch insbesondere im Notfall 365 Tage und 24 Stunden am Tag, durchgeführt. Hierbei steht die Behandlung von Patienten mit Schlaganfall, Hirnblutung, von Gefäßausstülpungen (Aneurysmen) oder aber mit Verengungen (Stenose) der Hals- und Hirnschlagadern im Vordergrund. Neben der Neurologie, der Neurochirurgie und der Gefäßchirurgie ist auch die Neuroradiologie mit ihren katheterbasierten neurointerventionellen Eingriffen ein wichtiger Bestandteil der interdisziplinären Versorgung im NVZ. In das NVZ am Klinikum Saarbrücken kommen auch zahlreiche Patienten aus umliegenden Krankenhäusern. Somit ist das NVZ ein überregionaler Partner für viele Zuweiser.

folgsraten liegen bei bis zu 90 Prozent. Die endovaskuläre Methode nimmt eine zunehmende Rolle in der Akutversorgung von Schlaganfallpatienten ein. So werden im neurovaskulären Zentrum des Klinikums Saarbrücken im Jahr über 1.000 Schlaganfallpatienten

aller Schweregrade aus einem überregionalen Einzugsgebiet an 365 Tagen rund um die Uhr versorgt.

Redaktion Kommunikation & Öffentlichkeitsarbeit



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

 www.moebel-martin.de
24H ONLINE SHOPPING

MÖBEL MARTIN
... besser leben!

Aus den Kliniken

Das babyfreundliche Krankenhaus

Das Perinatalzentrum der höchsten Versorgungsstufe Level 1 des Klinikums Saarbrücken ist gerade als „Babyfreundliches Perinatalzentrum“ zertifiziert worden. Derzeit sind in Deutschland 100 Geburtskliniken als babyfreundlich zertifiziert, fünf Kinderkliniken haben diese internationale Auszeichnung ebenfalls erhalten. Im Klinikum Saarbrücken arbeiten die Kolleginnen und Kollegen in Kreißsaal, Mutter-Kind-Station, Kinderintensivstation und in unserer Klinik für Kinder- und Jugendmedizin eng zusammen, um die optimale Versorgung mit maximaler Sicherheit im Hintergrund für Eltern und Baby zu bieten.

Der Leitgedanke ist B.E.St.®: steht für „Bindung“, „Entwicklung“ und „Stillen“. Im Zentrum sind der Schutz und die Förderung der Eltern-Kind-Bindung. Die Kriterien beruhen auf den internationalen Vorgaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und dem Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen UNICEF. 1992 fasste es unter der Bezeichnung „WHO/UNICEF-Initiative Babyfreundliches Krankenhaus“ auch in Deutschland Fuß.



Kontaktdaten:

Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe mit Perinatalzentrum Level 1
 Sekretariat: 0681 / 963-2231
 Kreißsaal: 0681 / 963-2234

Klinik für Kinder- und Jugendmedizin
 Sekretariat: 0681 / 963-2161

Notfälle: Die Kinderklinik ist rund um die Uhr erreichbar unter
 Tel. 0681 / 963-2149 oder -2144

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 Feuerwehrlänen 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

Aus den Kliniken

Gebündelte Expertise bei Leber und Darm

Dr. Dr. Gregor Stavrou zweimal als TOP-Mediziner 2021 ausgezeichnet

„Kompetenzzentrum für Chirurgische Erkrankungen der Leber“ – diese Auszeichnung hat die Arbeitsgemeinschaft für Leber-, Galle- und Pankreaserkrankungen (CALGP) der Deutschen Gesellschaft für Allgemein- und Viszeralchirurgie (DGAV) dem Chefarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Thoraxchirurgie, Dr. med. Dr. habil. Gregor A. Stavrou, und seinem Team stellvertretend für das Klinikum Saarbrücken für drei Jahre verliehen.

Hohe Qualität

Maßgeblich dafür war die hohe Qualität der Patientenversorgung. Das Klinikum konnte mit dem personellen Know-How im OP, der technischen Ausstattung in Sachen Diagnostik und Therapie sowie der interdisziplinären Zusammenarbeit punkten. Das Leberzentrum sorgt für eine ganzheitliche Behandlung von Patienten mit Lebererkrankungen von der Diagnostik über die operative Therapie bis hin zur interventionellen Behandlung im onkologischen Zentrum. Dr. Christian Braun, Ärztlicher Direktor und Geschäftsführer: „Wir sind sehr stolz auf diese wunderbare Teamleistung. Es ist eine Bestätigung unserer täglichen Arbeit im Sinne einer qualitätsgesicherten Versorgung unserer Patienten.“ So punktete Chefarzt Dr. Dr. Stavrou mit seiner Expertise als Leberchirurg. Anfang des Jahres erhielt er das Focus-Siegel „TOP Mediziner 2021“ Hepatologie & Leberchirurgie. Somit zählt er zu den 22 besten Leberchirurgen Deutschlands.

Der Chirurg wird noch ein weiteres Mal auf einer Focus-Liste aufgeführt: Für seine Expertise in der Darmchirurgie wurde Dr. Dr. Stavrou mit dem Focus-Siegel Tumore des Verdauungstraktes belohnt – als einer von 33 deutschlandweit. „Wir operieren 85 Prozent unserer Patienten minimalinvasiv. So erholen sich die Patienten schneller. Durch die Einführung einer standardisierten Operation bei der Entfernung des rechtsseitigen Dickdarms, die so nur an wenigen Zentren durchgeführt wird, hat sich auch das onkologische Ergebnis verbessert, weil so mehr Lymphbahnen entfernt werden können“, betont der Chirurg. In Deutschland erkranken jährlich rund 70.000 Menschen an Darmkrebs. Wird dieser früh erkannt, liegt die Wahrscheinlichkeit, geheilt zu werden bei über 90 %. Unter dem Begriff Darmkrebs versteht man Krebserkrankungen des Dickdarms (Kolonkarzinom) und des Mastdarms (Rektumkarzinom). Diese sogenannten kolorektalen Karzinome machen mehr als 95 Prozent aller bösartigen Darmtumoren aus. Die Operation ist derzeit das einzige Verfahren, mit dem eine Heilung möglich ist. Zusätzliche Maßnahmen vor oder nach der Operation wie Chemotherapie oder Strahlen-Chemotherapie können die Behandlungsaussichten in einigen Fällen verbessern. Deshalb sind Patienten in einem Darmkrebszentrum wie im Klinikum Saarbrücken gut versorgt. Hier arbeiten Spezialisten verschiedener Fachrichtungen zum Wohle der Patienten eng zusammen.

Die umfassende Expertise von Gastroenterologen, Chirurgen, Onkologen, Pathologen, Radiologen, Strahlentherapeuten, Ernährungsberatern und anderen steht den Patienten gebündelt zur Verfügung, betont Dr. med. Dr. habil. Gregor A. Stavrou, Chefarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Thoraxchirurgie.

Patient im Mittelpunkt

Hochmoderne medizinische Geräte ermöglichen eine zielgerichtete Diagnostik und Therapie. Trotzdem steht immer der Patient als Individuum im Mittelpunkt. In der wöchentlich stattfindenden Tumorkonferenz legen die Experten für jeden Patienten den für ihn individuell besten Untersuchungs-, Behandlungs- und Nachsorgeweg fest. Dadurch kann für jeden Patienten ein maßgeschneidertes, möglichst schonendes Konzept entwickelt werden.



AKUT

KIDS



FINDE...



... einen roten Ball

... zwei Eichhornchen



... drei vierblättrige Kleeblätter

KAROTTEN
RETTEN

Bringe den Korb mit den Karotten sicher zur Scheune.
Aber vorsicht: Gehe keinen Weg, auf dem ein Hase sitzt!



Gemeinnützige Gesellschaft für
Beschäftigung und Qualifizierung
Saar GmbH

Ein Unternehmen der Stahlstiftung Saarland

Anerkannte Werkstatt für behinderte Menschen

Vier Dienstleister unter einem Dach...



Druckerei

Tel.: 06898 / 10-4963/64
Fax: 06898 / 10-4036



Kistenfertigung

Tel.: 06898 / 10-8228
Fax: 06898 / 10-8388



Siebdruckerei / Digitaldruck

Tel.: 06898 / 10-4967
Fax: 06898 / 10-4840



Feinmechanische Werkstatt

Tel.: 06898 / 10-4968
Fax: 06898 / 10-4136

Wenn der Alltag zuhause 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



Zuhause umsorgt

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



People.Health.Care.

L&R – Ihr Lösungsanbieter für

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



www.Lohmann-Rauscher.com



Wissen. Entscheiden. Handeln.



bfd med®: Zukunft aktiv gestalten.

Medizinisches Fachwissen aus erster Hand, ist die Basis für das optimierte Wohl des Patienten in jeder Therapie-Stufe. **bfd med®** sorgt dafür, dass Wissen bestens ankommt. Auf allen klinischen Ebenen, jederzeit mobil, vollständig, aktuell – und dabei erstaunlich komfortabel. Einfach ideal für die effiziente Umsetzung individueller Digitalisierungskonzepte. Vermutlich die beste Fachinformationslösung am Markt. Für heute, für morgen und für höchste Ansprüche – mit Sicherheit wie geschaffen für alle, die richtig hart arbeiten.

bfd buchholz-fachinformationsdienst gmbh, Rodweg 1,
66450 Bexbach, Tel.: 06826 / 9343-0, Fax: 06826 / 9343-430
E-Mail: info@bfd.de, www.bfd.de

Durchblick für Profis.

„Das hier war maximal knapp“

Sigrid Straub war die erste Patientin im Corona-Beatmungszentrum (CoBaz), einer Intensivstation für Corona-Kranke, im Klinikum Saarbrücken.

„Wenn das das einzige ist, was von Covid-19 bei mir zurückbleibt, bin ich dankbar.“ Die Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, die seit 27 Jahren im Klinikum Saarbrücken arbeitet, zeigt auf eine ein Zentimeter kleine Narbe an ihrem Hals. Man muss genau hinschauen, um das weiße Narbengewebe überhaupt zu erkennen. Die Narbe stammt von einer Tracheotomie – einem Luftröhrenschnitt – und ist ein Überbleibsel aus der Zeit, als die 49-Jährige beatmet im künstlichen Koma im Corona-Beatmungszentrum (Cobaz) des Klinikums Saarbrücken lag.

Sigrid Straub war damals die erste Patientin, die in unsere innerhalb einer Woche aufgebaute Intensivstation für Corona-Kranke verlegt wurde – eine maximale Belastung auch für das Pflege- und Ärzteteam, die sich um ihre Kollegin kümmerten – und sich natürlich um sie sorgten. Heute sagt sie, die normalerweise außerhalb des Krankentetts die kleinsten Patienten versorgt: „Es belastet mich, wenn ich darüber nachdenke, dass ich plötzlich selbst hilflos dalag und auf Hilfe angewiesen war. Aber dass ich hier bei uns im Krankenhaus behandelt – und gerettet – werden konnte, war das Beste, was mir passieren konnte.“ Als sie im März 2020 mit Fieber und Husten krank wurde, dachte niemand – sie eingeschlossen – an Corona. Zuhause fühlte sie sich immer schlech-



Die Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin Sigrid Straub arbeitet seit 27 Jahren im Klinikum. Im März 2020 erkrankte sie schwer an Covid-19 und lag drei Wochen im Koma.

ter, bis es irgendwann so schlimm wurde, dass die Familie sie am 19. März 2020 mit dem Rettungsdienst in die Zentrale Notaufnahme bringen ließ, wo sie erst auf der Iso-Station 06 lag und dann sofort auf die Intensivstation 43 kam. Die älteste Tochter war zu diesem Zeitpunkt – immungeschwächt durch eine vorausgegangene Wirbelsäulen-OP – schon im Krankenhaus: Diagnose Covid-19, der Aufenthalt der 19-Jährigen sollte insgesamt zwei Wochen dauern. Auch der Ehemann war inzwischen positiv getestet worden, er blieb mit wenigen Symptomen und der jüngeren (nicht Covid-positiven) Tochter, 16 Jahre alt, in strenger Quarantäne zuhause. Das alles hat unsere Mitarbeiterin erfahren, als sie aus dem Koma er-

wachte – drei Wochen später. Diese Zeit fehlt ihr zwar in der Erinnerung, aber was ziemlich sicher ist, ist: Sie hat gekämpft – und gegen das Virus gewonnen. „Das letzte, an was ich mich erinnere, ist der Satz von einem Arzt: Ich gucke mir das noch eine Stunde an, dann intubiere ich Sie“, sagt sie. Zu diesem Zeitpunkt war ihr schon „alles egal“: „Die Atemnot war das Allerschlimmste. Ich wollte einfach nur, dass mir jemand hilft.“ Am Ende war sie drei Wochen beatmet worden, zuletzt über einen Luftröhrenschnitt. Die ersten verschwommenen Erinnerungen nach dem langsamen Aufwachen hat sie an die Intensivstation 10, wo sie nach dem Cobaz hinkam. Am 22. April 2020 durfte sie „gesund“ und covid-frei nach Hause. Oder in

ihren Worten: „Ich bin nicht geheilt, ich habe überlebt.“

Mehrmals hatte sie seitdem versucht, ihre Station im Team Winterberg zu besuchen – die ersten Male musste sie abbrechen: „Mein Herz hat gerast, ich hatte Angst, ich konnte nicht herkommen.“ Aber auch hier zeigt sich die Kämpfernatur: Sie siegte über die Angst und besuchte ihre Leute auf ihrer Station, traut sich sogar in die momentan stillgelegten Cobaz-Räume, wo sie drei Wochen lang um ihr Leben kämpfte. Ein wichtiger Schritt in Richtung Aufarbeitung. Inzwischen hat sie einen Reha-Aufenthalt hinter sich – in einer Ostsee-Klinik, die sich auf die bekannten Post-Corona-Symptomaten spezialisiert hat: Schlafstörungen, Schulter-Nacken-Problematik durch die Bauchlagerung, Panikattacken, Alpträume. Im Oktober 2020 war ihr großer Wunsch, bald wieder aktiv zum Team Winterberg gehören zu können: „Ich hab

totale Sehnsucht nach der Arbeit“, sagte sie vor sieben Monaten. Heute hat sie die Wiedereingliederung gemeistert und ist im Einsatz auf ihrer geliebten Kinderintensivstation. Ein Psychologe unterstützt sie parallel bei der nach einer so schweren Krankheit und künstlichem Koma notwendigen Aufarbeitung. Denn erst zuhause war der 49-jährigen nach der Entlassung aus dem Krankenhaus richtig bewusst geworden, was eigentlich in den vergangenen Wochen passiert war. „Ich war fünf Wochen von meiner Familie getrennt“, sagt sie. Die wahnsinnige Belastung, die ihre schlimme Erkrankung für die Familie bedeutet hat, macht ihr zu schaffen. „Wenn ich nur darüber nachdenke, dass meine Familie quasi stündlich mit dem Schlimmsten rechnen musste – das macht mich fertig.“ Ein tröstender Anker: „Unsere Familie und viele Freunde haben meinem Mann und meinen Töchtern in dieser

schwierigen Zeit zur Seite gestanden. In solchen Momenten sieht man – auch wenn das abgedroschen klingt – den Zusammenhalt und wahre Freundschaft.“

Retrospektiv fühlt unsere Kollegin einfach nur Dankbarkeit. „Meine Einstellung zu vielen Dingen hat sich absolut geändert“, sagt sie: „Man kommt als anderer Mensch aus so etwas raus. Es macht etwas mit einem, wenn man weiß: Das hier war maximal knapp.“

Auf der Homepage des Klinikums finden Sie in der Rubrik CORONA Wissenswertes rund um dieses Thema: www.klinikum-saarbruecken.de/corona

natürlich frisch

Schwollener

WASSER FÜR DIE SINNE

hier im Klinikum & Zuhause

Schwollener
naturelle

Schwollener
Nationalpark Quelle

Wir wünschen eine gute Genesung!

schwollener.de

HOCHWALD-KLINIKEN WEISKIRCHEN

ctt Reha-Fachkliniken GmbH

☎ 06876 17-0
☎ 06876 17-1110
f fb.com/hochwald.kliniken.weiskirchen
🌐 www.hochwaldkliniken.de

www.ctt-reha-fachkliniken.de

Orthopädie, Sportmedizin und verhaltensmedizinisch orientierte Rehabilitation (VOR)

Geriatrie

Innere Medizin – Kardiologie, Stoffwechselerkrankungen und Onkologie

Neurologie

Wieder gut im Leben.

Reportagen & Themen

Corona-Kolumne des Klinikums Saarbrücken in der Presse

Ein Auszug aus den Beiträgen des Teams Winterberg für die Kolumne „Corona-Visite“ der Saarbrücker Zeitung

KOLUMNE CORONA-VISITE

Dem Wunder Geburt kann Corona nichts

Mein Beruf als Hebamme ist ganz schön kompliziert geworden. Aber ich liebe ihn von Herzen. Die Pandemie dirigierte seit einem Jahr den Arbeitssalltag im Kreißaal. Kinder kommen zur Welt, ob Corona ist oder nicht. Hebammen haben ja normalerweise engen körperlichen Kontakt zu den Schwangeren, wir sind an ihrer Seite, wenn sie ängstlich sind, Schmerzen haben, atmen müssen. Hygieneregeln halten uns derzeit auf Abstand – und machen unsere Arbeit zu einer besonderen Herausforderung. Bei uns auf dem Winterberg tragen wir FFP-2-Masken im Kreißaal, auch die Begleitpersonen. Die Schwangere darf während der Geburt natürlich die Maske ausziehen.

Aber: Auch, wenn man das Lächeln unter der Maske nicht auf Anhieb sieht, sind wir mit unseren Schwangeren sehr eng verbunden. Ja, stimmt, es ist alles anders, als man es sich ausgemalt hat, aber trotzdem ist es jedes Mal ein ergreifendes und intimer Moment, den wir miterleben dürfen.

Besonders am Herzen liegt uns, dass Eltern und Kind sich in aller Ruhe kennen lernen können. Wir tun alles dafür, dass das Neugeborene unmittelbar nach der Geburt aus dem Bauch der Mutter auf ihre Brust kommt, auch wenn es per Kaiserschnitt zur Welt kam. Um das Band zwischen Neugeborenen und Eltern zu festigen, ist uns kein Weg zu weit und kein Aufwand zu groß. Wir sehen jeden Tag, wie wichtig dieses „Bonding“ ist. Diese erste Zeit zählt und prägt die Eltern-Kind-Beziehung. Nach dem Kaiserschnitt überwachen wir die Mutter deshalb im Kreißaal, gemeinsam mit ihrem Baby. Unsere Kinderärzte sind direkt nebenan, das gibt allen ein gutes Gefühl der Sicherheit. Wir verstehen uns als Bindungsklinik, die das Band zwischen Kind und Eltern nicht abreißen lässt. Dafür machen wir jeden Tag unseren Job mit ganz, ganz viel Herz – ob mit oder ohne Corona.

Beate Przybylla, 45, ist Hebamme im Klinikum Saarbrücken und Praxisanleitung für das neue Hebammenstudium auf dem Winterberg. In der Kolumne „Corona-Visite“ berichten Ärzte und Pflegepersonal vom Alltag in der Pandemie.



KOLUMNE CORONA-VISITE

Mythen und Realität auf der Intensivstation

Ich bin Intensivmediziner und arbeite seit zehn Monaten mit Covid-19-Patienten. Wenn ich den Satz höre: „Ein Großteil der Corona-Toten im Saarland starb hochbetagt und lebte in Pflegeeinrichtungen“, sage ich: Stimmt. Trotzdem: Das Alter der zuletzt auf unseren Intensivstationen behandelten Corona-Fälle beträgt 27 Jahre, 46 Jahre, 92 Jahre, 68 Jahre, 44 Jahre, 70 Jahre, 36 Jahre, 60 Jahre, 71 Jahre – das sind offensichtlich nicht nur alte Menschen aus Pflegeheimen. Richtig ist, dass Corona-Tote häufig alt sind, die Intensivpatienten mit schweren Verläufen und möglicherweise lebenslangen Krankheitsfolgen aber auch aus den mittleren Altersgruppen stammen.

Manche glauben: „Nur Menschen mit Vorerkrankungen und Risikofaktoren erleiden einen schweren Verlauf.“ Wir erleben täglich das Gegenteil: Gerade die jungen Patienten haben keine Begleiterkrankungen, rauchen nicht, sind nicht übergewichtig.

„Die Corona-Pandemie ist nicht schlimmer als die jährlichen Grippewellen“ – auch das hören wir oft. Ja, es ist richtig, dass wir in jeder Grippeperiode Grippenfälle bei uns auf der Intensivstation haben, vier bis sechs Fälle pro Jahr, manchmal mehr, manchmal an der Herz-Lungen-Maschine. Wir haben bei uns auf Intensiv aber seit Februar mehr als 90 Corona-Patienten behandelt, die meisten davon mussten wir beatmen. An Grippe kann man sterben, ebenso wie an Corona, das ist richtig. Aber die riesigen Fallzahlen der Pandemie und die ungeheuren Langzeitschäden, die eine überlebte Corona-Infektion auslösen können, so etwas kennen wir von Grippewellen nicht.

PD Dr. Konrad Schwarzkopf (54) ist stellvertretender Ärztlicher Direktor des Klinikums Saarbrücken und Chefarzt der Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin. In der Kolumne „Corona-Visite“ berichten Ärzte und Pflegepersonal vom Alltag in der Pandemie.



KOLUMNE CORONA-VISITE

AHA-Regeln helfen der Intensivstation

In den nächsten Wochen wird deutschlandweit die intensivmedizinische Behandlung über Leben und Sterben vieler Tausend Covid-19-Erkrankter entscheiden. Anfangs haben wir Intensivmediziner Corona wie eine Grippe behandelt. In den ersten Wochen der Pandemie starben in China 95 Prozent der beatmungspflichtigen Corona-Patienten. Inzwischen kennen wir Corona viel besser: Es ist eben keine Grippe, es schädigt den Organismus ganz anders, viel zerstörerischer, viel komplexer. Wir haben in kürzester Zeit neue intensivmedizinische Behandlungsstrategien etabliert: Komplexe nichtinvasive Beatmungstechniken, Abmilderung der Schockreaktion durch den Wirkstoff „Dexamethason“ in der akuten Phase, frühzeitige blutverdünnende Medikation gegen Organschäden durch Blutgerinnsel, um die aktuellen Eckpunkte zu nennen. Ergebnis: Die Sterblichkeit für die schweren Fälle hat sich halbiert.

Ermöglicht wurde dieser gigantische Fortschritt durch die weltweite Zusammenarbeit der Intensivmedizin. Intensivmedizin funktioniert grenzenlos, nicht durch nationale Abschottung: Wir Intensivmediziner sind international gut vernetzt, informieren uns gegenseitig praktisch in Echtzeit über neue Erkenntnisse, lesen unsere Fachzeitschriften online, auch wenn die Bibliotheken im Lockdown geschlossen sind, und tauschen uns auf virtuellen Kongressen ohne nationale Grenzen miteinander aus. Die Behandlungsstrategie wird fast monatlich nachjustiert. Das Ergebnis kann sich bislang sehen lassen. Nicht nur in Deutschland, sondern auf der ganzen Welt.

Was jetzt ganz wichtig ist: Durch die deutlich erhöhte Überlebensrate dauert die durchschnittliche Intensivbehandlung viel länger: Tote belegen keine Intensivbetten, Schwerkranke schon. Wir müssen auch deshalb alles tun, um unsere Intensivkapazitäten zu schonen: Helfen Sie uns durch strikte Beachtung der AHA-Regeln, damit wir Ihnen helfen können, falls es nötig wird.

PD Dr. Konrad Schwarzkopf (54) ist stellvertretender Ärztlicher Direktor des Klinikums Saarbrücken und Chefarzt der Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin. In der Kolumne „Corona-Visite“ berichten Ärzte und Pflegepersonal vom Alltag in der Pandemie.



KOLUMNE CORONA-VISITE

Dieser Beruf macht glücklich und traurig

Ich arbeite seit vier Jahren im Klinikum Saarbrücken als Gesundheits- und Krankenpfleger. Das zurückliegende Jahr werde ich nie vergessen. Corona bestimmt den Alltag der Pflege. Wir spüren es jeden Tag aufs Neue, sogar bei ganz alltäglichen Dingen in unserem Beruf. Wir ziehen bei allem, was wir tun, Schutzkleidung an. Häufig gilt dies auch für Patienten, die zwar keine Symptome haben, bei denen man aber trotzdem auf Nummer sicher gehen muss, bis das Testergebnis vorliegt – zum Schutz aller. Die Arbeit unter „Vollschutz“, mit Isolationskittel, FFP2-Mund-Nasen-Schutz, Schutzbrille ist anstrengend, kraftzehrend und so komplett anders als sonst.

Was sich sehr verändert hat: Wir sind vorsichtiger geworden. Ich finde, man spürt die Verantwortung des Pflegeberufs prägnanter als vorher. Im Arbeitsumfeld so wieso, aber auch im Privaten. Man hat immer Angst, man könne von der Station „etwas mit heimbringen“, wir arbeiten eben direkt am Patienten. Dazu kommt der Personalmangel in der Pflege, den es ja nicht erst seit Corona gibt, den man aber meiner Meinung nach jetzt mehr merkt. Es fehlen Hände, die angreifen, manchmal helfen da auch schon Kleinigkeiten. Es ist einfach ein ständiger Mehraufwand, den wir auffangen und kompensieren müssen. Durch viele organisatorische Dinge fehlt an anderer Stelle wertvolle Zeit. Zeit, die den Patienten zu Gute kommen könnte. Die ganze Situation momentan ist nicht leicht, für uns alle nicht, aber ich bin zuversichtlich, dass wir das gemeinsam meistern können. Ich tue jeden Tag alles dafür. Denn für mich und viele meiner Kollegen ist Pflege viel mehr als nur ein Beruf. Allen Widrigkeiten zum Trotz: Dieser Beruf erfüllt, er macht manchmal stolz, auch manchmal traurig. Aber meistens macht mich dieser Beruf vor allem eins glücklich.

Marvin Lepper (21) ist Gesundheits- und Krankenpfleger auf der Station 16, Innere Medizin I, im Klinikum Saarbrücken. In der Kolumne „Corona-Visite“ berichten Ärzte und Pflegepersonal vom Alltag in der Pandemie.



KOLUMNE CORONA-VISITE

Intensivstationen sind in Gefahr

Dritte Welle. Die Pandemie schüttelt uns erneut heftig durch. Corona hat die vorhandenen Lecks genutzt, hat die Virus-Mutante B.1.1.7 ans Steuer gelassen und einen gefährlichen Kurs eingeschlagen. Wir müssen gemeinsam alles daransetzen, gegenzusteuern, Rettungsboote bereitmachen. Sonst wird uns diese Welle mehr als nur nasse Füße bereiten. Sie denken jetzt: Schwarzmalerei, realitätsferne Polemik, Stimmungsmache? Nein. Es sind Fakten.

In unserem Corona-Schwerpunktzentrum auf dem Winterberg liegen gerade mehr als die Hälfte der Corona-Patienten beatmet auf der Intensivstation. Mehr als zwei Drittel davon sind jünger als 60 Jahre. Menschen, die voll im Leben stehen – beruflich und familiär – werden Wochen und Monate zur Genesung brauchen. Nicht alle werden dieses Ziel erreichen.

Wir bereiten uns dank steigender Infektionszahlen darauf vor, in den kommenden Wochen weitere schwerkranke Corona-Patienten auf unseren Intensivstationen zu versorgen. Deutlich mehr als jetzt, denn zwischen Infektion und Intensivstation liegen meist zwei bis drei Wochen, manchmal auch länger.

Die Intensivstationen sind die Rettungsboote der dritten Welle. Doch wird der Wellengang zu hoch, kommen auch Rettungsboote ins Wanken, mit dann fatalen Folgen. Daher mein Weckruf an alle: Zurück ans Ruder – jetzt!

KOLUMNE CORONA-VISITE

Intensivstationen sind kein Laufsteg

Es ist #allesdichtmachen, dann #allemaalgeschichtmachen. Kaum eine Aktion hat in den vergangenen Wochen die Gemüter derart aufgebracht. Die Lunte ist kurz geworden, ein Funke reicht, und so ließe eine nicht minder bühnenreife Gegenaktion nicht lange auf sich warten.

#einfachmalgeschichtmachen – als wenn dies so einfach wäre. Seit mehr als einem Jahr gehen Intensivpflegekräfte und Intensivmediziner an und über ihre Grenzen – kämpfen um das Leben schwerstkranker COVID-Patienten – leider noch immer viel zu oft erfolglos. Alles on top – denn Schwerstverletzte, Herzinfarkte und Tumorerkrankungen gibt es auch weiterhin.

Intensivmedizin ist high tech und high professional, braucht jahrelange Ausbildung und Erfahrung, die weit über das rein Medizinische hinausgeht. Allein der Gedanke, einfach mal eine Schicht mitmachen zu können, lässt aus meiner Sicht nicht nur die Anerkennung und Wertschätzung der dort geleisteten Arbeit, sondern auch und vor allem den Respekt von den dort behandelten Patienten vermissen.

#allesdichtmachen war ein zynischer Schlag in viele Gesichter der Pandemie – im Gesundheitswesen wie in vielen anderen Branchen. Die Intensivstationen jetzt zum Laufsteg medialer Eitelkeiten machen zu wollen, wäre der nächste Schlag.

Dr. Christian Braum (45) ist Geschäftsführer und Ärztlicher Direktor des Klinikums Saarbrücken sowie Vorsitzender der Saarländischen Krankenhausgesellschaft. In der Kolumne „Corona-Visite“ berichten Ärzte und Pflegepersonal vom Alltag in der Pandemie.



Eine Frage der Anerkennung

Wir versorgen in unserer Notaufnahme sowohl Non-Covid- als auch Covid-19-Patienten. Selbstverständlich in getrennten Räumlichkeiten mit getrennten Teams. Dadurch steigt die Dienstbelastung des Einzelnen, da wir doppelte Personalstärke brauchen, um die Strukturen aufrechterhalten zu können.

Viele sind erschöpft und ausgebrannt, noch aus der ersten Welle. Und doch kommen wir Tag für Tag zum Dienst, wir ziehen die Schutzkleidung an, wir kümmern uns um die Patienten. Abstand halten können wir nicht, wir müssen nah ran an den Menschen. Das zeichnet den Beruf aus, das ist unser Job – und den machen wir gerne. Aber jeder Tag birgt das Risiko, sich mit dem gefährlichen Virus zu infizieren. Bisher hatten wir außer Schutzkleidung und FFP2-Masken wenig Möglichkeiten, uns zu schützen. Aber jetzt gibt es eine: die Impfung. Noch steht diese nur in begrenztem Rahmen zur Verfügung, sodass eine Priorisierung erfolgen musste.

Nach einem holprigen Start der Impfkampagne wird medizinisches Personal nun doch vorrangig behandelt und in den Kliniken geimpft. Dass wir an oberster Stelle stehen und jetzt gesondert den Impfstoff bekommen, ist auch eine Frage des Respekts und der Anerkennung für unsere Arbeit, die wir tagtäglich im Kampf gegen die Pandemie leisten.

Dr. Clara Braun (33) ist Fachärztin für Innere Medizin mit Zusatzbezeichnung Notfallmedizin und arbeitet in der Zentralen Notaufnahme des Klinikums Saarbrücken. In der Kolumne „Corona-Visite“ berichten Ärzte und Pflegepersonal vom Alltag in der Pandemie.



CLARA BRAUN

Schutzkleidung aus, der Respekt bleibt

FFP-2-Maske, Haube, Schutzbrille, Schutzkittel, Handschuhe. So betrete ich täglich die Räumlichkeiten der Corona-Notaufnahme auf dem Winterberg. Es folgt der Blick in den Spiegel. Sitzt alles korrekt? Gemeinsam mit den Pflegekräften behandeln meine Kollegen und ich seit Monaten Menschen, die an Covid-19 erkrankt sind. Um die Umgebung zu schützen, passiert dies in der Corona-Notaufnahme. Wir untersuchen, warten auf die Blutergebnisse und schauen uns die bildgebende Diagnostik an. Danach treffen wir die Entscheidung, in welchem Umfang ein Patient behandelt werden muss.

Dabei ist das Spektrum breit: Von einer Entlassung in die ambulante Weiterbetreuung bis hin zur schnellstmöglichen Verlegung auf die Intensivstation. Mir begegnen hier Menschen aller Altersklassen, auch schwersterkrankte junge Menschen ohne relevante Vorerkrankungen. Die Arbeit verläuft routiniert, sie ist für das Team zum Alltag geworden. Doch das stundenlange Tragen der Schutzkleidung ist anstrengend und das zunehmende Patientenaufkommen eine organisatorische Herausforderung. Neben der medizinischen Versorgung spielen die Sorgen und Ängste der Patienten sowie ihrer Angehörigen eine große Rolle. Empathie und eine offene Kommunikation sind deshalb umso wichtiger.

Die Schutzkleidung wird am Ende des Tages abgelegt. Was bleibt sind der Respekt vor der Erkrankung und die Hoffnung, dass die Kapazitäten ausreichen, um auch weiterhin alle Patienten bestmöglich versorgen zu können.

Susanne Biehl (32) ist Fachärztin für Innere Medizin des Klinikums Saarbrücken mit Zusatzweiterbildung Notfallmedizin und Oberärztin der Corona-Notaufnahme. In der Kolumne „Corona-Visite“ berichten Ärzte und Pflegepersonal vom Alltag in der Pandemie.



SUSANNE BIEHL

Zusammenhalt kann die vierte Welle verhindern

Seit Frühjahr 2020 haben wir im Klinikum Saarbrücken mehr als 12000 Corona-Patienten behandelt, fast 300 davon auf unseren Intensivstationen. Wir haben mehr gesehen als jedes andere saarländische Haus. Aktuell müssen nur noch wenige bestimmt werden, die dritte Welle ebnet sich ab. Auch außerhalb des Krankenhauses stehen die Zeichen in Bezug auf die Pandemie auf Entwarnung. Wir alle können auf einen eher entspannten Sommer hoffen. Was heißt das für unser Personal? Sonderurlaub? Erholung? Nein, leider nicht. Wir werden uns vielmehr jetzt damit beschäftigen, den Berg an nicht erledigten, weil in Coronazeiten nicht dringlichen Operationen abzutragen: Hüftprothesen, Knieprothesen, Materialentfernungen nach geheilten Knochenbrüchen, Kieferchirurgische Eingriffe – einfach all das, was nicht dringlich ist, den betroffenen Patienten aber durchaus Lebensfreude nimmt, bis die Behandlung abgeschlossen ist.

Wie geht es nach dem Sommer mit

Über ein halbes Jahr berichtete Klinikpersonal aus dem Saarland in der „Corona-Visite“ über den Alltag in der Pandemie. Im vorerletzten Teil unserer Kolumne wagt Intensivmediziner Konrad Schwarzkopf einen Ausblick auf die nächsten Monate.



KONRAD SCHWARZKOPF

Corona weiter? Die indische Variante ist auf dem Weg, die britische Variante abzulösen. Auch unter Viren gilt das Darwinsche Diktum vom „Survival of the fittest“. Ingegendwo auf der Welt baut die Natur schon an der Variante, die dann die indische Variante ablösen wird... Um den Teufelskreis der Neumutationen zu brechen, brauchen wir eine durchgeimpfte Bevölkerung.

Was bedroht unseren Impfereffekt? Das Problem: Mangel an Impfstoff wird sich in einigen Wochen dank eigener innovativer Impfstoffforschung und -produktion in Deutschland von selbst lösen. Hoffentlich steht uns unsere Bequemlichkeit nicht im Weg: Hält die hohe Impfbereitschaft an, wenn die Inzidenzen im Sommer fallen? Hier muss sich jeder an die eigene Nase fassen: Lassen wir uns impfen!

Fake News aus Russland und China, die weltweit die Qualität von Impfstoffen von Biontech und Moderna in Miskredit bringen wollen, helfen da leider nicht. Impfen mache Männer impotent und Frauen gebärfähig, eine erfolgte Corona-Impfung sei Voraussetzung für eine Abschiebung als Asylbewerber – auch

bei uns verbreiten sich leider diese Lügen unter Migranten. Jeder von uns kann sich zu Wort melden, wenn in seiner Gegenwart solche Lügen verbreitet werden. Lassen wir unsere Impfkampagne nicht kaputtmachen!

Das führt unmittelbar zu der Frage, ob es eine vierte Welle geben wird. Meiner Meinung nach wird das der Impffortschritt entscheiden. Wenn es eine vierte Welle geben wird, wird es eine Welle sein, die sich aus den städtischen Wohngebieten mit niedriger Impfraten speisen wird. Deshalb wird eine vierte Welle, wenn sie denn kommt, den gesellschaftlichen Zusammenhalt viel mehr auf die Probe stellen als alles, was wir in den drei vergangenen Wellen erlebt haben. Sorgen wir deshalb dafür, dass sich jede und jeder impfen lassen kann. Das sind wir unserer freien Gesellschaft schuldig.

PD Dr. Konrad Schwarzkopf ist stellvertretender Ärztlicher Direktor des Klinikums Saarbrücken und Chefarzt der Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin.

Gerade jetzt nicht pandemüde werden

Lockdown, Lieferengpässe bei den Impfstoffen und jetzt noch die neuen Virus-Mutanten. Corona zehrt an unseren Kräften, laugt uns aus, physisch und psychisch, macht müde – pandemüde.

Wer müde ist, möchte sich ausruhen, eine Pause machen, durchatmen. Und genau hier liegt unser Problem: Aus Müdigkeit wird rasch Nachlässigkeit – der perfekte Nährboden für das Corona-Virus. Nicht jeder mag sich dessen immer bewusst sein. Was macht es schon, wenn ich mich einmal mit Freunden treffe, einmal – nur ein bisschen – feiere, einmal...

Der Ärztliche Direktor des Klinikums Saarbrücken, Dr. Christian Braun, erklärt, warum wir in der Pandemie jetzt nicht nachlässig werden dürfen.



CHRISTIAN BRAUN

Ich möchte mich nicht in den Reigen derer einreihen, die mit erhobenem Zeiger von den Kanzeln landauf, landab predigen. Wir sind alle pandemüde – dafür habe ich Verständnis.

Aber: Wir im Corona-Schwerpunktzentrum auf dem Winterberg sehen die schlimmen Schicksale der Pandemie. Schicksale, die auch dem Umstand geschuldet sind, dass wir pandemüde und nachlässig werden. Meine Kolleginnen und Kollegen – gerade in den Corona-Bereichen – sind auch pandemüde, haben aber kaum eine Chance sich auszuruhen, eine Pause zu machen, einmal durchzuatmen.

Trotz Pandemie noch immer unvorbereitet auf den Tod

Zweites Pandemiejahr, dritte Welle. Die Intensivbetten füllen sich mit neuen Covid-19-Fällen. Wir Ärzte auf den Intensivstationen werden wieder realistische Therapieziele formulieren müssen: Bemühen wir uns um Heilung oder lindern wir aufgrund von Begleiterkrankungen und fortgeschrittenem Stadium nur die bedrückende Luftnot? Das sind Entscheidungen, die bei jeder schweren Erkrankung anstehen, das hat nichts mit Triage zu tun.

Ich wundere mich, dass wir als Gesellschaft ein Jahr nach Pandemiebeginn immer noch unvorbereitet sind auf den Tod. Wir alle wissen, dass wir sterben werden, wir sollten uns damit auseinandersetzen. Was aber stattdessen in den vergangenen 50 Jahren passiert ist: Der Tod ist aus der Mitte des Lebens an den Rand unserer Wahrnehmung verdrängt wor-

Intensivmedizin sei Hilfe zur Selbsthilfe, aber kein Ausweg aus dem Tod, schreibt Chefarzt Konrad Schwarzkopf vom Klinikum Saarbrücken über die Behandlung schwerkranker Covid-Patienten. Sein Appell: „Treffen Sie Vorsorge.“



KONRAD SCHWARZKOPF

den: ins Pflegeheim, ins Krankenhaus, auf die Intensivstation. Tod heute: Klinisch. Kühl. Kontrolliert. Technisch. Natürlich nur, solange man nicht direkt betroffen ist, als Freund, als Angehöriger, als Patient.

Intensivmedizin ist Hilfe zur Selbsthilfe, aber kein Ausweg aus der Sterblichkeit: Wir können mit unseren Maschinen nur Zeit gewinnen, damit sich der Körper des Patienten vielleicht selbst hilft. Das heißt konkret: Vor Eintritt der Erkrankung muss ein ausreichendes Niveau an körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit da gewesen sein, um Intensivmedizin sinnvoll und verantwortlich betreiben zu können. Den Lauf der Zeit kann der Intensivmediziner nicht aufhalten.

Leider haben auch hochbetagte schwerkranke Menschen für uns Ärzte und für ihre Familie und

Freunde nur sehr selten verständlich festgelegt, welche Wünsche sie für diese Phase ihres Lebens haben. Standardpatientenverfügungen helfen uns nichts, sie klären wenig, eigentlich nichts. Dort steht, zum Beispiel: „In der Endphase eines unheilbaren Leidens will ich...“. Hier beginnt das Problem: Covid-19 an sich ist kein unheilbares Leiden, es ist heilbar, aber nicht bei jedem.

Trauen Sie es sich: Denken Sie nach und sprechen Sie über Ihr Sterben. Legen Sie danach eine Vorsorgevollmacht an für den Menschen, dem Sie Ihre Wünsche anvertraut haben. Damit wir Ärzte von diesem Menschen Ihre Haltung erfahren können und die Intensität der Behandlung an Ihre Wünsche anpassen können. Wir brauchen diesen Ansprechpartner, ein Schriftstück reicht uns nicht. Bitte verstehen Sie mich nicht

falsch: Ich bin begeisterter Intensivmediziner. Mich fasziniert es auch nach 25 Jahren im Beruf jeden Tag, welche Grenzverschiebungen zwischen Leben und Tod moderne Intensivmedizin ermöglicht. Es freut mich sehr, wenn wir diese Möglichkeiten zum Nutzen unserer Patienten einsetzen können. Es macht aber auch nachdenklich, wenn man weiß, dass Intensivmedizin Sterben und Leiden sinnlos verlängern kann, weil wir nicht wissen, was Sie als unser Patient eigentlich von uns erwarten. Helfen Sie uns dabei, treffen Sie Vorsorge.

PD Dr. Konrad Schwarzkopf (54) ist stellvertretender Ärztlicher Direktor des Klinikums Saarbrücken und Chefarzt der Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin. In der Kolumne „Corona-Visite“ berichten Ärzte und Pflegepersonal vom Alltag in der Pandemie.

Unser Team

Drei neue Zukunftsoptionen auf dem Winterberg: Hebamme, Physician Assistant oder MTRA

Zwei neue duale Studiengänge und eine neue Ausbildung ab 2021 im Klinikum möglich

Das Klinikum Saarbrücken bietet ab sofort drei neue Ausbildungsoptionen an: Angewandte Hebammenwissenschaft sowie Physician Assistant (Arztassistent) als duale Studiengänge mit Abschluss Bachelor of Science (B.Sc.) und die Ausbildung zum Medizinisch-technischen Radiologie-Assistenten (MTRA). Für Personaldirektor Thomas Hesse ist dies ein weiterer Schritt in Richtung eines modernen innovativen Ausbildungszentrums: „Wir haben unser Portfolio erneut erweitert und bieten spannende neue Perspektiven in zukunftssträchtigen Berufen an“, sagt er.

Das Studium der Hebammenwissenschaft erfolgt in Kooperation mit der htw saar, es startet im Oktober und dauert sieben Semester. Der theoretische Teil des dualen Studiums findet an der htw saar statt, die Praxismodule werden im Klinikum Saarbrücken auf

dem Winterberg (Kreißaal, Wochenbettstation, Neonatologie) absolviert. In Kooperation mit der Dualen Hochschule Baden-Württemberg (DHBW) in Karlsruhe ist auf dem Winterberg ab sofort der Bachelorstudiengang Physician Assistant (Arztassistent m/w/d) möglich. Voraussetzung ist eine abgeschlossene dreijährige Berufsausbildung in einem Gesundheitsfachberuf sowie Abitur. Bei dem sechssemestrigen dualen Vollzeitstudium wechseln sich Lehrveranstaltungen an der Hochschule und Praxisphasen auf dem Winterberg im Drei-Monats-Turnus ab. Physician Assistants gehören in den USA, Großbritannien und den Niederlanden schon lange zum ärztlichen Team. Sie übernehmen in Krankenhäusern eine Schnittstellenfunktion zwischen Patienten, Pflegepersonal und Ärzten. Der Tätigkeitsbereich umfasst delegierbare ärztliche Tätigkeiten, wie beispielsweise Mitwirkung bei der Anamnese und Dokumentation. Auch die Unterstützung bei Eingriffen, Notfallbehandlungen und der Umsetzung

des Behandlungsplans gehören zum Berufsbild.

Für den Beruf des Medizinisch-technischen Radiologieassistenten (w/m/d) gibt es fünf Ausbildungsplätze.

Voraussetzung für die Ausbildung zum/r MTRA ist Abitur, Fachabitur, der mittlere Bildungsabschluss oder ein gleichwertiger Abschluss. MTRA arbeiten in den Fachbereichen Radiodiagnostik, Nuklearmedizin, Strahlentherapie, Dosimetrie und Strahlenschutz.

Bei Fragen: Personalentwicklung des Klinikums Saarbrücken, Telefon 0681/963-1192 oder per Mail: personalentwicklung@klinikum-saarbruecken.de

Bei Interesse an den Studien- und Ausbildungsgängen schicken Sie Ihre Bewerbung für den Ausbildungs- und Studienbeginn im Jahr 2022 an die Personalabteilung des Klinikums: bewerbung@klinikum-saarbruecken.de



Pflegedienst DUDO GmbH
Marina Schnur & Co.

- **Pflege** 06897 - 84 16 200
- **Behandlungspflege** info@pflegedienst-dudo.de
- **Hauswirtschaft** www.pflegedienst-dudo.de
- **Betreuung** Kantstraße 39, 66125 Saarbrücken

DER RAUM AUSSTATTER KALLENBACH

manufaktur und interieur seit 1887

Großblittersdorfer Str. 261a
66119 Saarbrücken
Tel. 0681 - 87 26 88
www.kallenbach-saarland.de

Polsterarbeiten aller Art - Gardinen - Matratzen
Christian Fischbacher-Shop - Frottier- und Bettwaren
Sonnenschutz - Teppichboden - Textilreinigung

„Für uns die richtige Ausbildung“

Stefanie Jäckel und Katja Schmitt gehörten zum ersten OTA-Kurs und sind bis heute im Team Winterberg

Vor 20 Jahren, im Oktober 2001, etablierte die Schule für Gesundheitsfachberufe des Klinikums Saarbrücken die neue dreijährige Ausbildung zum Operationstechnischen Assistenten (OTA).

„Damals war dieses Angebot im Südwesten einmalig“, erinnert sich Personaldirektor Thomas Hesse. Das Klinikum Saarbrücken wollte damit einen Beitrag gegen den Fachkräftemangel in der OP-Pflege im Saarland, in Rheinland-Pfalz und darüber hinaus leisten.“ Ganz klar, dass die 20 Frauen und Männer, die damals die Ausbildung



begannen, aufgeregt waren. Mit am Start waren Stefanie Jäckel und Katja Schmitt. Jede von ihnen hatte bereits eine Ausbildung absolviert, die eine als Medizinische, die andere als Zahnmedizinische Fachangestellte. Beide sind bis heute Teil des Teams Winterberg im OP. Und sie würden sich immer wieder für

die OTA-Ausbildung entscheiden. Katja Schmitt (39) fasst es so zusammen: „Der Beruf ist unheimlich abwechslungsreich. Du triffst jeden Tag auf unterschiedliche Patienten und arbeitest in verschiedenen OP-Teams aus unterschiedlichen Fachdisziplinen.“ Stefanie Jäckel ergänzt: „Weil sich die Medizin ständig weiterentwickelt, lernen wir immer neu dazu. So wird es nie langweilig.“ Sie sind sich einig: „Für uns war das genau die richtige Ausbildung.“

Die OTA-Ausbildung startet immer im Oktober. Weitere Infos unter:



www.klinikum-saarbruecken.de/schule-fuer-gesundheitsfachberufeausbildung

Schule für Gesundheitsfachberufe des Klinikums Saarbrücken mit neuer Leitung

Zum 1. Januar hat Heike Lange, bisher stellvertretende Schulleiterin, die Leitung der Schule für Gesundheitsfachberufe des Klinikums Saarbrücken übernommen.



Foto: Personaldirektor Thomas Hesse (rechts) stellte die neue Schulleiterin Heike Lange offiziell vor; mit auf dem Foto der stellvertretende Schulleiter Dieter Potdevin

Heike Lange ist seit 1991 Mitarbeiterin im Klinikum. Dabei setzte sie von Anfang an den Schwerpunkt, den Nachwuchs auszubilden und bildete sich zur Praxisanleiterin fort. Bis 2014 arbeitete sie sowohl auf Station – bevorzugt auf der Unfallchirurgie – und in der Schule für Gesundheitsfachberufe. Nebenbei bewältigte sie den Studiengang Management und Expertise im Pflege- und Gesundheitswesen an der HTW Saar, den sie 2012 mit dem Bachelor abschloss; 2014 schloss sie den Masterstudiengang in Gesundheits- und Pflegewissenschaften an der Universität Halle-Wittenberg ab. Im Moment schreibt sie ihre Doktorarbeit. Heike Lange löst Dieter Potdevin ab, der künftig in die

zweite Reihe geht. Potdevin hat die Leitung der Schule 1998 übernommen. Schon damals unterlag die Ausbildung einem steten Wandel. Zu seinen ersten Aufgaben gehörte es, die Schulen für Kinderkrankenpflege und Krankenpflege zusammenzuführen.

Unter der Leitung von Dieter Potdevin entwickelte sich die Schule zu einem kleinen Unternehmen mit heute mehr als 30 Lehrkräften. Wurde anfangs im Jahr nur ein Ausbildungskurs angeboten, beginnen heute jährlich drei Kurse. Zählte die Schule in den 1990er Jahren 120 Schülerinnen und Schüler sind es heute fast 300.

Unser Team

Ohne die Technik läuft nichts



Abteilungsleiter Dr. Ingo Friedrich kennt das Haus aus dem Eff-Eff. Auch den Untergrund, wo er regelmäßig mehrere Meter unter dem Haupthaus unterwegs ist. Er weiß, was sich hinter jeder Tür verbirgt. Er kennt die Schwachstellen und die Geheimgänge – die verrät er aber nicht jedem :)

Dr. Ingo Friedrich ist promovierter Physiker. Er leitet seit zehn Jahren die Technische Abteilung des Klinikums Saarbrücken. Schon zu Beginn seiner Tätigkeit war dem 58-jährigen klar: „Gerade im Gesundheitswesen, wo an allen Ecken und Enden gespart



Auch die Baustellenbetreuung ist Aufgabe der Technik

werden muss, werden sich nur die Projekte durchsetzen, die die Kosten senken.“ Und das hat er angepackt – mit Erfolg: Im Vergleich zu 2012 hat das Klinikum heute fast eine Million Euro weniger Energiekosten. Gleichzeitig wurde der CO₂-Ausstoß um 29 Prozent verringert. Rechnet man dazu, dass das Klinikum seit 2021 Ökostrom

bezieht, beträgt die CO₂-Reduktion sogar 87 %.

Allein durch den Bau zweier erdgasbetriebener Dampfzentralen gelang eine jährliche Einsparung von 530.000 Euro bei gleichzeitiger Senkung des CO₂-Ausstoßes um 1100 Tonnen jährlich. Eine der beiden Anlagen wurde zwischenzeitlich mit der Wäscherei zusammen veräußert, die zweite versorgt weiterhin Zentralsterilisation, Küche, Bettenzentrale und den OP. Neben den Investitionen in Dach- und Fassadendämmung, neue Fenster, Gebäudeleittechnik, Lüftungsanlagen und LED-Beleuchtung, trugen auch organisatorische Maßnahmen wie die Einführung eines Energiemanagements und die deutschlandweite Ausschreibung der Energielieferungen bei.

Ohne die tatkräftige Unterstützung seiner Mitarbeiter wäre das alles nicht möglich gewesen. Überhaupt ist Friedrich stolz auf sein Team und den guten Zusammenhalt innerhalb der Abteilung. „Als vergangenes Jahr am ersten Weihnachtsfeiertag frühmorgens die Feuerlöschleitung geplatzt ist, waren sofort alle da, die gebraucht wurden, da musste man niemanden bitten“, erinnert er sich.

„Die Technik“ auf dem Winterberg, das sind viele kleine Räder, die im Getriebe des Krankenhauses im Hintergrund ineinandergreifen. Zu der Abteilung, die in die Fachbereiche Medizin-, Versorgungs-, Elektro- und Bautechnik sowie das Facility-Management gegliedert ist, gehören 50 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit 22 unterschiedlichen Professionen. Neben der Betreuung der Gebäude und technischen Anlagen, des Wohnheims und des Außengeländes wird auch permanent umgebaut. Und auch da wird laut Friedrich Geld gespart: „Wurde früher das Knowhow bei bau-



Wir haben Rohre in vielen Variationen: Manche befördern Trinkwasser, andere Heizungswasser, wieder andere Dampf, dazu noch Löschwasser sowie medizinische und technische Gase. Alle Rohre aneinander gelegt ergäben in etwa so viele Kilometer – 143 – wie von Saarbrücken nach Mannheim. Allein die Trinkwasserleitungen sind 75 Kilometer lang.

lichen Investitionen teuer eingekauft, verfügen wir heute hausintern mit Architekt und Fachplanern über das nötige Fachwissen, auch anspruchsvolle Objekte wie TUR-OP, MRT oder Herzkatheter selbst zu realisieren.“



Wenn Essen negative Gefühle erzeugt

Prof. Dr. Winfried Häuser ist bundesweit anerkannter Spezialist für Essstörungen.

Er kann viele heilen, aber manchen kann er nicht helfen. Prof. Dr. Winfried Häuser leitet den Bereich Psychosomatik innerhalb der Inneren Medizin und ist spezialisiert auf die Behandlung von Essstörungen. Viele Patientinnen kamen in lebensbedrohlichen Zuständen auf seine Station.

Als Topmediziner auf Focus-Ärztliste

Prof. Dr. Winfried Häuser, Ärztlicher Leiter des Schwerpunktes Psychosomatik in der Medizinischen Klinik I des Klinikums Saarbrücken, ist erstmals in der Focus-Ärztliste 2021 als Topmediziner für den Bereich Essstörungen ausgewiesen. Damit zählt er bundesweit zu den besten Spezialisten, wenn es um die Behandlung der häufigsten Essstörungen geht, wie Anorexia nervosa (Magersucht), Bulimia nervosa (Ess-Brechsucht), oder der Binge-Eating-Störung (periodische Heißhungerattacken). Das kommt nicht von ungefähr: Prof. Dr. Häuser hat rund 50 Patientinnen mit einer Anorexie oder Bulimie im Klinikum Saarbrücken stationär behandelt. Prof. Dr. Häuser: „Sie alle kamen oft in einem lebensbedrohlichen Zustand. Bei einer Patientin lag der Body-Mass-Index (BMI) nur noch bei 9. Einige Patientinnen mussten per Sonde ernährt werden. Psychotherapeutische Kliniken nehmen die Patientinnen erst bei einem BMI von mindestens 14 auf. Patientinnen mit hochgradigem Untergewicht müssen oft monatelang stationär behandelt werden. Auf dem Winterberg geschieht dies auf Station 16. Denn die schwere Anorexia ist eine lebensbedrohliche Erkrankung.

Vor allem der Umgang mit dem Essen und das Verhältnis zum eigenen Körper sind dabei gestört. Deshalb stehen regelmäßige psychotherapeutische Gespräche auf dem Programm, in denen die Gedanken und Gefühle rund ums Essen besprochen werden. Klare und strikte Vereinbarungen zwischen Patientin und Arzt helfen, die Essstörungen zu überwinden. Zusätzlich wird ein medizinisch sinnvoller Speiseplan festgelegt.

Hier kommt die Ernährungsberaterin Monika Emich-Schug ins Spiel. Sie legt zusammen mit den Betroffenen einen individuellen Essensplan fest. Dabei werden im Rahmen eines Therapievertrags feste Essenszeiten mit einer Mindestdauer von 30 Minuten bestimmt. Sukzessive wird die Essensmenge erhöht. Bei Untergewicht gibt es zusätzlich hochkalorische Trinknahrung in verschiedenen Geschmacksrichtungen.

Pflegekräfte unterstützen

Auch die Pflegekräfte der Station 16 tragen zum Erfolg bei. Mit viel Geduld betreuen sie die Patientinnen, lobt der 63 Jahre alte Internist, der auch Facharzt für Spezielle Internistische Intensivmedizin und Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie ist. Dennoch ist nicht jede Therapie erfolgreich. Laut Statistik überwinden 40 % der Betroffenen die Essstörung, 30 % können teilweise geheilt werden, weitere 30 % schaffen es nicht. Nicht zu unterschätzen sind auch Folgeerkrankungen, wie multiple Wirbelbrüche und Osteoporose. Viele haben auch ein erhöhtes Risiko, an Infekten zu erkranken oder sogar zu sterben.

Die Ärztliste des Focus ist das Ergebnis von Umfragen bei Selbsthilfegruppen, Patientenverbänden und Fachärz-



Prof. Dr. Winfried Häuser ist Ärztlicher Leiter des Schwerpunktes Psychosomatik.

ten. Zudem gehen auch Fallzahlen, Behandlungsergebnisse, die Anzahl der Fachpublikationen und Umfragen medizinischer Fachgesellschaften in die Bewertung ein.

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 Rehattechnik GmbH
Fennerstr. 56
66127 Saarbrücken-Klarenthal



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

Mexiko-Projekt: Win-win für alle

Seit Herbst 2020 unterstützen 15 Pflegefachkräfte aus Mexiko die Pflegeteams im Klinikum Saarbrücken auf dem Winterberg. Das gemeinsame Pilotprojekt mit dem Universitätsklinikum des Saarlandes in Homburg ist ein voller Erfolg und wird nun wiederholt und dabei verdoppelt: Im kommenden Frühjahr wird das Klinikum Saarbrücken 30 neue mexikanische Pflegefachkräfte begrüßen. Die Personalgewinnung in Mexiko hat sich bewährt, sowohl die neuen mexikanischen Kolleginnen und Kollegen als auch die Krankenhäuser profitieren von diesem Modell. Das Team Winterberg wagt jetzt den nächsten Schritt: Im Herbst 2021 kommen zehn Mediziner aus Mexiko ins Saarland.



Der Auftakt für Mexiko 2.0 lief online.

Das Projekt, das die Kliniken in enger Absprache mit der Zentralen Auslands- und Fachvermittlung ZAV der Bundesagentur für Arbeit und der mexikanischen Arbeitsverwaltung Servicio Nacional de Empleo (SNE) abwickeln, läuft gut. Diesmal liefen die Bewerbungsgespräche aufgrund der Pandemie-Lage ausschließlich online. Die Auswahl steht nun. 105 Einzelinterviews mit den Bewerberinnen und Bewerbern wurden geführt, begleitet und übersetzt von der ZAV. Für die Fachkompetenz bei den Einzelinterviews sorgten die Pflegedirektionen der beiden Krankenhäuser, Hagen Kern und Myriam Weis (Klinikum Saarbrücken) sowie Wolfgang Klein und Petra Jost (UKS) nahmen an allen Gesprächen teil. „Sowohl unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter als auch unsere Patientinnen und Patienten sind allesamt begeistert von den neuen Kolleginnen und Kollegen aus Mexiko, die seit dem vergangenen Herbst bei uns als Pflegehelferinnen und Pflegehelfer arbeiten“, berichten Personaldirektor Thomas Hesse, Klinikum Saarbrücken, und Personalleiter Christian Müller, Universi-

tätsklinikum des Saarlandes. Neben der Arbeit auf den Stationen absolvieren die mexikanischen Pflegekräfte weiterhin Sprachkurse, nächster Schritt ist die Sprachprüfung (Niveau B2), im Sommer folgt die Kenntnisprüfung. Mit erfolgreich absolvierter Kenntnisprüfung haben die mexikanischen Pflegekräfte dann den offiziellen Nachweis, dass sie nach dem Pflegestudium in Mexiko auch in Deutschland als Pflegefachkraft arbeiten können – genauso wie die Kolleginnen und Kollegen nach ihrer Ausbildung zur Pflegefachkraft in Deutschland. Einige unserer mexikanischen Kolleginnen haben Anfang August bereits ihre Arbeitsverträge bei uns unterschrieben. Für die Personalverantwortlichen Hesse und Müller war es keine Frage, ob das gemeinsame Projekt der beiden saarländischen Krankenhäuser in Zusammenarbeit mit der Bundesagentur für Arbeit zur Personalgewinnung fortgeführt wird, zumal die Situation für Pflegekräfte in Mexiko schwierig ist. „Obwohl sie ein Studium abgeschlossen haben und hochqualifiziert sind, finden dort nicht alle eine Stelle in Vollzeit. Für sie ist ein Arbeitsplatz in Deutschland daher eine Chance, weiter in ihrem Fachgebiet zu arbeiten. Für uns ist es ein Gewinn, die mexikanischen Kolleginnen und Kollegen im Team zu haben – sowohl persönlich als auch beruflich“, erklärt Hesse. Dass es in Deutschland an Pflegefachkräften mangelt und es selbst mit guter Ausbildung und kontinuier-

lichen Verbesserungen der Arbeitsbedingungen nicht innerhalb kürzester Zeit möglich ist, diesen Mangel zu beheben, das ist spätestens seit der Corona-Pandemie im Bewusstsein der Öffentlichkeit angelangt. „Es ist also ein Projekt, bei dem wir alle gewinnen und das daher auch von der mexikanischen und der deutschen Arbeitsagentur unterstützt wird“, ergänzt Müller. Der Weiterbildungsanbieter Berlitz organisiert als Projektpartner die Deutschkurse in Mexiko und übernimmt somit die sprachliche Vorbereitung der mexikanischen Pflegekräfte bis zum Niveau B1. „Wir wissen, dass unsere Stationsleitungen und alle Kolleginnen und Kollegen die neuen Projektteilnehmerinnen und -teilnehmer wieder mit offenen Armen empfangen werden. Denn die mexikanischen Pflegekräfte sind top ausgebildet, engagiert und voller Empathie – ein großer Gewinn für das Saarland“, so die beiden Personalchefs.



Mut zum nächsten Schritt

Parallel zum Recruiting-Projekt mit mexikanischen Pflegekräften entwickelt das Team Winterberg gerade ein Best-Practice-Ärzteauslandsprogramm mit. Der Erfolg des Mexiko-Projekts mit Pflegefachkräften hat das Klinikum zu einem nächsten Schritt ermutigt. Im Rahmen des Projekts *Specialized!* der Bundesagentur für Arbeit werden im Herbst dieses Jahres vier Ärztinnen und sechs Ärzte aus Mexiko in verschiedenen Fachrichtungen im Team Winterberg beginnen. Ausgewählt wurden sie von den jeweiligen Chefarzten und dem Personaldirektor.

„Ich bin sehr begeistert von der Motivation und den bereits vorhandenen Sprachkenntnissen der 10 mexikanischen Ärztinnen und Ärzte“, sagt Personaldirektor Thomas Hesse.

Das Team Winterberg soll nun - als einziges Krankenhaus im Saarland - ein Best-Practice-Modell für das Saarland mit entwickeln. Ziel: Einen geregelten, rechtssicheren und bedarfsorientierten Prozess gemeinsam mit den relevanten Institutionen etablieren, um für Zugewanderte die Erlangung der Approbation im Saarland zu ver-

einheitlichen. Die mexikanische Botschafterin in Frankfurt findet das Projekt toll, hält sich in regelmäßigen Videoschalten mit dem Klinikum Saarbrücken up to date: „Das stärkt die bilateralen Beziehungen und die Kooperation zwischen Deutschland und Mexiko“, sagt Cecilia Villanueva.

Die Carl Duisberg Centren Saarbrücken, das IQ Netzwerk Saarland (Netzwerk Integration durch Qualifizierung) sowie die r.O.M.B.u.S. Akademie Saarbrücken begleiten das Projekt.

„Ohne Schärfe schmeckt das Essen nicht“

Tania Edith Meza Morales, seit Oktober 2020 im Rahmen des Pilotprojektes „Mexikanische Pflegekräfte“ im Saarland, erzählt, wie sie die deutsche Küche im Vergleich zur mexikanischen wahrnimmt. Sie stammt aus Chiapas, das liegt an der Grenze zu Guatemala. Für das Vorstellungsgespräch mit den Vertretern des Klinikums Saarbrücken reiste sie 24 Stunden mit dem Bus in die mexikanische Hauptstadt Ciudad de México. Die 30-Jährige arbeitet auf der Station 02 der Augenklinik auf dem Winterberg – und ist mit ihrer Entscheidung zu diesem „Abenteuer“ richtig glücklich.

„Über den Unterschied zwischen mexikanischem und deutschem Essen zu sprechen, ist für mich ein bisschen schwierig, weil ich noch nicht viel

Erfahrung mit der deutschen Küche habe. Aber ich muss zugeben, dass ich, wenn ich deutsches Essen oder Gerichte probiert habe, einen sehr guten Eindruck hatte. Ein Gericht kann ich aber sagen, ein typisch saarländisches Gericht: ‚Geheiratete‘. Ich erinnere mich nicht nur an die Konsistenz, sondern auch an die Zutaten und natürlich an die Liebe, mit der es zubereitet wurde.

Die mexikanische Küche ist von der Unesco international anerkannt und zeichnet sich durch das Vorhandensein von Mais in den meisten Gerichten aus, z.B. Tortillas, Tostadas, Tamales, Pozole, etc. Auch der intensive Geschmack von Chili darf nicht fehlen. In Mexiko haben wir ein Sprichwort: ‚Ohne Schärfe schmeckt das Essen nicht.‘ So wie der Mais das Herz der mexikanischen Küche ist, so ist die Kartoffel das Herz der deutschen Küche. Es ist erwähnenswert, dass unter

den Zutaten des deutschen Essens die Kartoffel für mich persönlich eines der Gemüse ist, das ich am meisten esse und ich liebe es, da es das Hauptgemüse hier in Deutschland ist.

Anfangs war es sehr schwierig, Gewürze zu bekommen, und im Laufe der Monate haben viele von uns gelernt, einige Gewürze durch andere zu ersetzen. Wir haben hier in Deutschland einige Chilis gefunden, die uns an zu Hause erinnern. Ich vermisse den einzigartigen Geruch von Essen, das auf dem Herd schmort, und frisch gekochte Tortillas. Aber es gibt eine Hauptzutat bei allen Mahlzeiten, und das ist die einzigartige Zeit, die wir mit der Familie verbringen. Überhaupt: Es ist das Zuhause und die Familie wonach wir uns immer sehnen.“

Tania Edith Meza Morales

Unser Team

Mexikanische Guacamole

„Ich verrate euch hier mein Guacamole-Rezept aus Mexiko.“

Zutaten:

3 reife Avocados, ½ Zwiebel,
½ Bund Koriander, Salz, 2 Limetten

Waschen Sie die Avocados, Koriander und Zitronen. Schneiden Sie die Avocados in je zwei Hälften und entfernen Sie die Kerne. Schneiden Sie die Avocados der Länge nach und dann der Breite nach in kleinen Quadrate.

Schaben Sie das Fruchtfleisch mit einem Löffel ab und geben es in einen hohen Mixbehälter. Zwiebel klein hacken und dazugeben, Zitronensaft darüber träufeln, Koriander hacken, Mischung salzen. Danach mit einem Pürierstab oder Mixer oder Stampfer zu einer breiigen Masse verarbeiten. 30 Minuten ruhen lassen und – voilà, Sie haben Ihre Guacamole nach mexikanischer Art. Ich empfehle, dazu Tortilla-Chips zu essen, das ist köstlich.“



Brenda Sepúlveda gefällt es gut auf dem Winterberg. Für die Kollegen bringt sie manchmal mexikanische Speisen mit.

HAARHAUS

Dirk Lange

Fühlen wie eigenes Haar

HAARSYSTEME ZWEITHAAR & HAARERSATZ

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

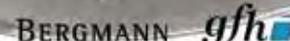
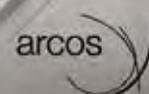
Zulassung für alle Krankenkassen
Termine nach Vereinbarung in diskreter
Atmosphäre in unserem Haarhaus.

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

MITGLIED IM



UNSERE PARTNER



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!



facebook.com/KlinikumSaarbruecken



instagram.com/klinikum_saarbruecken

Klinikum Saarbrücken fühlt sich aufgeregt.
2. Dezember 2020 · 🌐

#Jerusalemchallenge - ein Song bringt die Welt zum Tanzen - und unser #TeamWinterberg! Unser Team der ❤️ Zentralen Notaufnahme setzt ein Zeichen für Zusammenhalt 🙌 - wir sagen Danke für Euer Engagement & Taktgefühl. 🙏

Musik: Master KG feat. Nomcebo Zikode - Jerusalema, im Rahmen der #jerusalemchallenge

👍❤️🙌 5.131 · 692 Kommentare · 5.229 Mal geteilt

Klinikum Saarbrücken
13. Mai um 06:00 · 🌐

Nach 106 Tagen 🚫 im Klinikum Saarbrücken durfte er gestern endlich das Krankenhaus, das ihm das Leben gerettet hat, verlassen. Peter M. hatte das, was man im Volksmund „Glück im Unglück“ 🍀 nennt. In Spanien hat sich der Münchner im Januar mit Covid-19 infiziert – als sich sein Zustand verschlechtert, ruft er seinen langjährigen Freund Daniel an – seines Zeichens Infektiologe und Chefarzt der Klinik für Innere Medizin I auf dem Winterberg. Dieser erkennt den Ernst der Lage und organisiert die Abholung seines Freundes via Deutsche Luftrettung. 🚁

Auf Wunsch von Peter M. und seiner Frau führt die Flugroute aber nicht nach Hause nach München, sondern nach Saarbrücken auf den Winterberg. Das Vertrauen ist groß. Prof. Dr. Daniel Grandt sagt heute erleichtert: „In Spanien hätte mein Freund keine Chance gehabt, die Erkrankung zu überleben. Ohne ECMO – und selbst die gibt es vielleicht in 60 Krankenhäusern in Deutschland – und ohne die große Erfahrung in der intensivmedizinischen Behandlung von COVID-19-Patienten, wie es sie in unserem Zentrum für Intensiv- und Notfallmedizin gibt, hätte er das vermutlich auch in einem anderen Krankenhaus nicht geschafft.“

Peter M. freut sich, nach 106 Tagen das Krankenhaus nur von außen sehen zu müssen. Seine Frau und er bleiben noch ein wenig in Saarbrücken, möchten in der Nähe des Winterbergs sein, auch die Reha startet hier im Saarland. Wir wünschen alles Gute für die Zukunft. 🙌

Die ausführliche Geschichte gibt es hier: <https://bit.ly/2RKNid1>



👍 Tina Knapp, Kerstin Kupsch und 879 weitere Personen · 37 Kommentare · 93 Mal geteilt

Klinikum Saarbrücken
6. Mai · 🌐

👍❤️ Man kann die Erleichterung fast greifen: Diese Familie aus Kreisstadt Merzig 🙌 feiert Wiedersehen - und Überleben. 🙌❤️

Rückblick: Chris Vo, 52 Jahre, war im Sommer 2020 nach einem (erst unbemerkten) Wespenstich bewusstlos geworden - Grund: eine schwere allergische Reaktion 🚫 auf das Insektengift. Er lag einige Wochen 🏥 künstlich beatmet auf der Intensivstation im Klinikum Saarbrücken 🏥. Prognose ungewiss. Seine Frau Daniela und die beiden Kinder konnten nur von zuhause aus hoffen, pandemiebedingt waren Besuche nicht möglich.

Was das Intensivteam möglich gemacht hat: Telefonieren 📞. Das war die einzige Verbindung zu ihrem Mann, der beatmet und ohne Bewusstsein auf der Intensivstation lag, erzählt die Ehefrau: „Da arbeiten nicht nur Ärzte, sondern Menschen mit Herz.“

Und auch, wenn sie wahnsinnig viel Angst hatte („das waren die schlimmsten Tage meines Lebens“), sprach sie ihm durchs Telefonat immerzu 🙌 Mut zu („Ich bin immer bei dir, auch wenn du mich nicht siehst“). Dass sie innerlich jederzeit „mit dem Schlimmsten gerechnet“ hat, hat sie ihn nicht spüren lassen.

Sie erzählte ihm von ihrem Tag, spielte ihr gemeinsames Lieblingslied „Ein Kompliment“ von den Sportfreunde Stiller 🎵 vor: „Ich bin so dankbar, dass ich diese Möglichkeiten bekam.“

Geholfen hat ihr die Transparenz der Intensivstation. „Ich hatte nie das Gefühl, zu stören, wenn ich anrief. Ich bekam immer klare und gute Auskunft, eine kurze Beschreibung des 🏥 Ist-Zustands, ich wusste immer, was Sache war“, erinnert sie sich.

Auch die Erklärseite der Intensivstationen auf dem Winterberg halfen ihr über Tiefs und Ängste hinweg: https://www.klinikum-saarbruecken.de/.../zentrum-fuer...

Die Sache ging gut aus 🙌 – die Familie ist wieder vereint. Ein Herzansliegen ist es dem Ehepaar, sich insbesondere bei dem Team der Intensivstation zu bedanken: „Das Team war grandios.“

Die ganze Geschichte: <https://bit.ly/3uIEPvt>





Schlusswort

Das neue Wir-Gefühl im Team Winterberg



Die Zeit, die hinter uns liegt, kommt mir oft surreal vor – dabei war sie für uns hier im Krankenhaus sehr real. Seit März 2020 hat die Pandemie uns alle, insbesondere die Krankenhäuser, mehr oder minder fest im Griff. Die Lage war anfangs mehr als dynamisch, entsprechend flexibel mussten wir unsere Kommunikation mit 2000 Mitarbeitenden gestalten. Was gestern galt, konnte heute schon

wieder anders sein, jeder Tag brachte neue Herausforderungen, an die man tags zuvor nicht gedacht hat. Für mich war – gemeinsam mit der Führungsmannschaft des Klinikums – eine der wichtigsten Aufgaben in dieser Zeit, Ängste, Sorgen und Fragen unserer Belegschaft aufzufangen, Lösungen zu suchen und Vertrauen zu schaffen. Denn auch bei uns arbeiten Eltern, Großeltern, pflegende Angehörige, die zusätzlich zur belastenden Arbeit durch Lockdowns und Schul-, Kita-, Grenzsicherungen privat gefordert waren. Wir waren von Anfang an ansprechbar – für jeden und immer. Diese Offenheit und Transparenz haben unsere Mitarbeitenden goutiert und mit Vertrauen in die Leitung und in den Kurs des Klinikums belohnt. Aber hat Corona auch etwas Gutes mit sich gebracht, bei all dem Leid, den Entbehrungen, bei diesen Einschränkungen? Ich sage ja. Wir haben auf dem Winterberg alle Gesichter der

Pandemie gesehen, die schlimmen, aber auch die guten. Die Krise hat uns zusammengeschweißt, hat quasi wie von selbst die Worte „Team Winterberg“ mit Leben gefüllt. Das entstandene Wir-Gefühl ist für mich etwas Gutes. Dieses vertrauensvolle und professionelle Miteinander möchten wir weitertragen, den „Spirit“ mitnehmen in eine Zukunft, die uns vor viele neue Herausforderungen stellen wird. Corona wird uns weiter begleiten, aber der Fokus wird sich verändern. Unser Fokus ist nach vorne gerichtet. Wir, das Team Winterberg, wollen mehr denn je die Gesundheitsversorgung der Region gestalten und neue Impulse setzen und für alle, die unsere Hilfe brauchen, ein starker Partner sein.

Dr. Christian Braun
Geschäftsführer und Ärztlicher
Direktor Klinikum Saarbrücken

Kliniken und Zentren des Klinikums Saarbrückens im Überblick

Kliniken

Allgemein-, Viszeral-, Thoraxchirurgie
Chefarzt Dr. Dr. habil Gregor A. Stavrou
0681 / 963-2441
gstavrou@klinikum-saarbruecken.de

Anästhesiologie und operative Intensivmedizin
Chefarzt PD Dr. Konrad Schwarzkopf
0681 / 963-2648
kschwarzkopf@klinikum-saarbruecken.de

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

Geburtshilfe mit Perinatalzentrum Level I
Ärztliche Leiterin Dr. Katja Lehmann
0681 / 963-2231
abohrer@klinikum-saarbruecken.de

Gefäß- und endovaskuläre Chirurgie mit zertifiziertem Gefäßzentrum
Chefarzt PD Dr. Thomas Petzold
0681 / 963-2921
tpetzold@klinikum-saarbruecken.de

Innere Medizin I
Gastroenterologie, Hepatologie, Stoffwechsel- und Infektionskrankheiten, Onkologie
Chefarzt Prof. Dr. Daniel Grandt
0681 / 963-2531
dgrandt@klinikum-saarbruecken.de

Schwerpunkt Psychosomatik
Ärztlicher Leiter Prof. Dr. Winfried Häuser
0681 / 963-2021
whaeuser@klinikum-saarbruecken.de

Innere Medizin II
Herz- und Lungenkrankheiten, Intensivmedizin, Angiologie, Pneumologie, Nephrologie
Chefarzt PD Dr. Florian Custodis
0681 / 963-2434
fcustodis@klinikum-saarbruecken.de

Kinder- und Jugendmedizin / Neonatologie / Perinatalzentrum Level I
Chefarzt Prof. Dr. Jens Möller
0681 / 963-2161
jmoeller@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 überregionaler Stroke Unit
Chefarzt PD Dr. Andreas Binder
0681 / 963-2451
abinder@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

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-saarbruecken.de

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

Zertifiziertes Gefäßzentrum
PD Dr. Thomas Petzold
0681 / 963-2921
tpetzold@klinikum-saarbruecken.de

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

Zertifiziertes Leberzentrum Darmzentrum (im Zertifizierungsprozess)
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

Prof. Dr. Jens Möller
0681 / 963-2161
jmoeller@klinikum-saarbruecken.de

Prostatazentrum

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

Weitere Zentren

Neurovaskuläres Zentrum, Onkova-
kuläres Zentrum, Zertifiziertes Wirbel-
säulenspezialzentrum, Zentrum für
Thoraxmedizin

Überblick unter <https://www.klinikum-saarbruecken.de/fachabteilungen/kliniken-institute-und-funktionsbereiche/>

Institute und Einrichtungen

Palliativmedizinischer Konsiliardienst
Ärztliche Leiterin Claudia Bewermeier
0681 / 963-2802

Strahlentherapie

Ärztlicher Leiter Joachim Weis
0681 / 963-2824
jweis@klinikum-saarbruecken.de

Radiologie

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

Pathologie am Klinikum

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 / 98547-0
info@dialysezentrum-saarbruecken.de

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

Teil der
VSE



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.

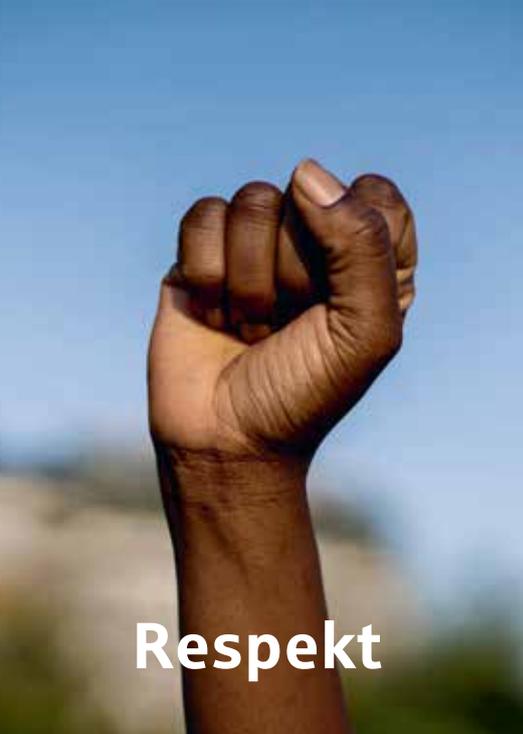
emCare GmbH

Wir leisten **MEHR**
als nur Hilfsmittellieferung.

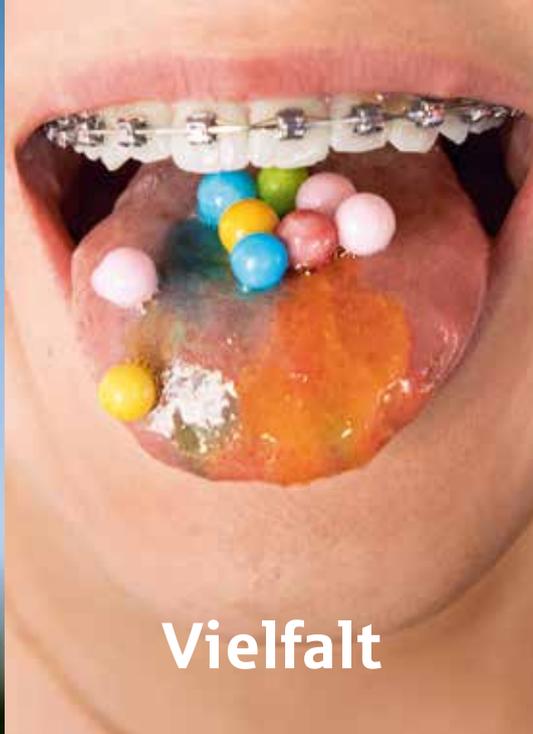


0 800 / 0 362 273

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



Respekt



Vielfalt



Weitsicht



Teilhabe



Verantwortung



Vorsorge

Weil's um mehr als Geld geht.

Wir setzen uns ein für das, was im Leben wirklich zählt. Für Sie, für die Region, für uns alle. Mehr auf [sparkasse.de/mehralsgeld](https://www.sparkasse.de/mehralsgeld)



**Sparkasse
Saarbrücken**