



Gesundheit auf Karte

■ Seit dem 1. Januar 2014 ist die elektronische Gesundheitskarte beim Arztbesuch Pflicht. Anders als die alte Krankenversicherungskarte enthält die neue ein Foto und einen Mikrochip, auf dem derzeit die persönlichen Daten wie Name und Adresse gespeichert sind. Für die Zukunft sind weitere Funktionen geplant, die sogar Leben retten können (Notfallinformationen). Wer ohne Karte zum Termin kommt, wird aber natürlich nicht weggeschickt: Er hat zehn Tage Zeit, seine Karte nachzureichen.

Ärzte können übrigens noch bis Oktober 2014 mit der alten Karte abrechnen.



Bernhard Faderl 1 Vorsitzender des Vereins VIVAXX

EDITORIAL Liebe Leserinnen, liebe Leser,

"Alt werden ist nichts für Feiglinge", sagt der Volksmund. Zum Glück brauchen heute immer mehr Menschen diesen Mut, denn immer mehr von uns erreichen ein hohes Alter. Die moderne Medizin stellt sich auf die besonderen Anforderungen der Gesundheit für Betagte ein: Was im Bereich der Geriatrie heute von den VIVAXX-Ärzten und -Kliniken geleistet wird, lesen Sie in unserem Titelthema in diesem Heft.

Gesundheit ist aber natürlich ein Thema für alle Altersgruppen: Wir informieren Sie außerdem, wann Kinder am Blinddarm operiert werden sollten, was plastische Chirurgie heute ermöglicht, und wir begleiten eine Krankenschwester in ihrem Alltag auf der Intensivstation. Die beachtliche Bandbreite an Expertenwissen aus Medizin und Pflege gibt Ihnen einen Eindruck von der Vielfalt des Netzwerks VIVAXX mit seinen rund 100 Mitgliedsärzten und den drei Kliniken diako, Josefinum und Vincentinum.

Ihnen eine anregende Lektüre – und bleiben Sie gesund!

Ihr Bernhard Faderl



■ Vom Addiator bis zur Schreibmaschine, von der Schildkrötensuppe bis zum HB-Männchen, vom Hüfthalter bis zur Windelhose - zahlreiche Dinge sind in den letzten Jahrzehnten nahezu unbemerkt aus unserem Alltag verschwunden: Einige wurden durch den technischen Fortschritt überflüssig, andere durch den gesellschaftlichen Wandel aus unserem Alltag verbannt. Das Volkskundemuseum Oberschönenfeld widmet den "Verschwundenen Dingen von A bis Z" eine Sonderausstellung, die zwischen 6. April und 12. Oktober 2014 zu sehen ist. Mehr zu der Zeitreise in die Welt der Alltagsgegenstände im Internet unter www.schwaebischesvolkskundemuseum.de





WENIGER IST MEHR

■ Alte Menschen nehmen oft zu viel Vitamin E und Magnesium ein. Forscher haben nun Daten der KORA-Age-Studie analysiert, die Zusammenhänge von Lebensstil und Gesundheit bei über 64-Jährigen im Raum Augsburg untersucht. Demnach nahmen mehr als die Hälfte der alten Menschen Fitmacher in Pillenform ein – jeder Fünfte lag damit deutlich über der empfohlenen Höchstmenge. Die KORA-Age-Studie hat zum Ziel, Faktoren für ein gesundes und zufriedenes Altern zu identifizieren und die aktive Teilnahme älterer Menschen am gesellschaftlichen Leben zu unterstützen.

Salat putzen, waschen und trockenschleudern. Tomaten waschen und halbieren.

Ziegenkäse in 6
Scheiben schneiden. Parmaschinkenscheiben quer halbieren. Ziegenkäsetaler jeweils mit einer halben Scheibe Parmaschinken umwickeln. In einer Pfanne in 1 EL Öl von beiden Seiten anbraten.

Beutelinhalt
Salatgewürz mit
restlichem Öl und 3
EL Wasser verrühren. Salat auf Teller
verteilen, Tomaten
und gebackenen Ziegenkäse darauf anrichten und mit dem
Himbeer-Balsamico
Dressing beträufeln.

ARZT VORTRAGSREIHE

Die aktuelle Vivaxx-Vortragsreihe im Frühjahr 2014 zu Medizin und Gesundheit:

23.01.2014

Chinesische Medizin Vielfältige Konzepte neben der Akupunktur Dr. Elisabeth Friedrichs

Allgemeinmedizinerin www.qigong-yangsheng-augsburg.de

27.02.2014

Rheuma! Was ist das? Dr. Ralf Jelkmann Chefarzt der Geriatrie der stadtklinik am diako

27.03.2014

Schmerz lass nach

Vom Umgang mit chronischen Schmerzen Dr. Michael Ullmann

Allgemeinmedizin und Psychosomatische Medizin

Die Vorträge beginnen jeweils um 19 Uhr im Hotel am alten Park, Tagungsstätte des diako, Frölichstraße 17. Der Eintritt ist frei!



■ Er wacht über viele Leckereien aus der Region und aus aller Welt. Diesem Hahn sind Sie beim Bummel in der Augsburger Innenstadt bestimmt schon begegnet. Auflösung auf Seite 35.

Wer wir sind



Im Verein VIVAXX (Verbund interdisziplinäre ambulant-stationäre Versorgung Augsburg) haben sich die drei Augsburger Belegkrankenhäuser die stadtklinik im diako, Klinik Josefinum und Klinik Vincentinum gemeinsam mit etwa 100 niedergelassenen

Ärzten zusammengeschlossen. Ihr Ziel ist es, die Versorgung der Patienten weiter zu optimieren, Schnittstellen zwischen Klinik und behandelndem Arzt zu überbrücken und die medizinische Versorgung im Raum Augsburg zu verbessern. Alle Ärzte, die dem Verein beigetreten sind, haben sich hoch gesteckten Qualitätszielen verpflichtet.

Das sind die Mitglieder des Vereins (Stand Januar 2014)

Allgemeinärzte

Engelhardt Heinz Friedrichs Elisabeth Ludwig Wolfgang Möller Maria Ross Dagobert Ullmann Michael

Anästhesisten

Heudorfer Jürgen Jablonski Andrzej

Augenärzte

Hälbig Wolfgang Niederdellmann Ch. Scherer Christian Scherer Renata Veith Herbert

Chirurgen

Baumann Hermann Breitschaft Karl Bühring Jan Fleiner Thomas Gerbig Karl Bernd Hein Gerhard Kotter Andreas Mayer Hubert Monnig Jürgen Wieberneit Johannes

Chirurgen/ Handchirurgie

Rose Christoph

Chirurgen/ Plastische Chirurgie

Yassine Nizar

Chirurgen/ Kinderchirurgie

Schmidt Andreas

Synäkologen

Steinfeld-Birg Dieter Zehles Jürgen

Weitere Ärzte, die Mitglied bei VIVAXX sind, finden Sie auf der Rückseite. →



Hier abtrennen und ins

Telefonbuch legen



→ Hals-Nasen-

Ballhaus Stephan Flämig Paul Reichert Rüdiger Zeller Thomas

Hautärzt

Jung Hermann

Internisten

Dietlein Michael Nagel Thomas Pischel Jochen Reising Kurt-Dieter Roider Manfred Thierfelder Heinrich Unterreithmeier Josef Wittmann Klaus

Internisten/ Angiologen

König Bernd Uwe

Internisten/

Hunstiger Martin

Internisten/Hämato logie-Onkologie

Oetzel Carsten Slawik Hans Rainer

Internisten/ Kardiologen

Beil Stefan Hüls Reinhild Nagel Frank Potolidis Lymperis Seidel Norbert

Internisten/ Pneumologen

Dankelmann Elke Faderl Bernhard Hellmann Andreas Wehgartner-Winkler S.

Internisten/ Rheumatologen

Fuchs Petra Mogk Michael

Kinderärzte

Boehm Helmut Hoch Bernhard

Laborärzte

Wimmer, Bartl Funke Guido Müller Diethard

Neurologen

Anstätt Thomas Becker Tilman Conrady-Walz Beate Schaner Bernhard

Orthopäden

Boenke Stefan Langer, Thomas Maischberger Karl-G. Oehler Claus Pesch Rolf Renner Elmar Roszinski Alexander Schwarz Bruno Tholen Michael

Psychotherapeuten

Holler Isabel Ullmann Michael

Radiologer

Daschner Johann Hagen Thomas Mundinger Peter Stoffels Julia Würstle Theodor

Reha-Ärzte

Imhof Roman

Strahlentherapeuten

Gilg Hubert Hombrink Jörg Reiter Christoph

Urologen

Fretschner Matthias Martus Achim Moll Volker Nippold Thomas Rothamel Joachim Rotter Christof Schlosser Karl Stiegelmayr Markus

Weitere Mitglieder:

Drescher+Lung gvw – das WundZentrum Augsburg Sanitätshaus Reinhold Hilscher

Mehr Infos unter:

www.vivaxx.de

Hilfe im Notfall 🏠

Rettungsleitstelle Augsburg: 112 Ärztlicher Bereitschaftsdienst außerhalb der Sprechzeiten: 116117 Das größte Geschenk:





Hier

legen

lefonbuch

<u>Б</u>

SU

abtrennen und

Über eine Million Menschen in Deutschland leiden bereits an einer Demenz. Immer häufiger sind Krankenhauspatienten auch Demenzpatienten. In der Klinik Vincentinum hat man sich auf ihre speziellen Bedürfnisse eingestellt











Klinik für Geriatrische Rehabilitation

Damit Sie schnell wieder gesund werden.

Über 1200 Patienten profitieren jährlich von unserer Erfahrung in der Geriatrie (Altersheilkunde). Spezialisten sorgen dafür, dass Sie schnellstmöglich Ihre Mobilität zurückgewinnen:

nach Schlaganfällen und Herzinfarkten nach Operationen und Knochenbrüchen aller Art bei Sturzgefahr und Gangstörungen bei drohender Pflegebedürftigkeit

Ob stationäre oder ambulante Rehabilitation (mit Fahrdienst): Rehabilitation, eine von nur drei Modellkliniken in Bayern, genießt einen glänzenden Ruf. Überzeugen Sie sich selbst!

Hessing: Mit Training zum Erfolg.

essing Klinik für Geriatrische Rehabilitation, Butzstraße 27, 86199 Augsburg 0821 909 120 contact@hessing-stiftung.de 0821 909 108 www.hessing-stiftung.de







→ Patienten davon profitieren, dass sich eine Person über mehrere Tage und einen längeren Zeitraum am Tag mit ihnen beschäftigt. Über ihre Erfahrungen tauschen sich die Fhrenamtlichen alle zwei Monate bei einem Treffen aus.

"Alles, was bis jetzt im Rahmen dieses Projekts gewachsen ist, werden wir weiter pflegen", sagt Wolfgang Kiefer, Leiter des Pflegemanagements an der Klinik Vincentinum. "Das tut den Stationen gut und das tut letztendlich auch den Patienten gut." Die

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der beiden Projektstationen sehen es laut Kiefer als große Unterstützung, dass die Ehrenamtlichen zu ihren Besuchen vorbeikommen.

Und die Patienten sind sehr dankbar über die Gäste. "Wie komme ich zu der Ehre, dass Sie so nett zu mir sind?", hat etwa ein Patient Ulrike Langhammer gefragt und ein anderer sagte zu ihr: "Ich kann mich nicht erinnern, wann jemand das letzte Mal so viel Zeit und so viele Worte für mich übrig hatte."

Der Geriatrie-Patient

Die Medizin für den alten Menschen ab 70 Jahren nennt sich Geriatrie. Der typische Patient ist nicht mehr besonders gut zu Fuß und leidet meist unter mehreren chronischen Erkrankungen wie zum Beispiel einem Altersdiabetes. Herz-Kreislauf-Problemen oder rheumatischen Erkrankungen. Zusätzlich sind diese Patienten häufig von Einschränkungen ihres Denkens oder der Wahrnehmung betroffen. Darum bedürfen sie einer besonderen Pflege und Behandlung, wenn sie akut erkranken – zum Beispiel an einem heftigen Infekt, einem Schlaganfall, einem Herzinfarkt oder wenn sie von einer Austrocknung bedroht sind. Mehr zur Geriatrie auf S. 10/11

"Jeder Ortswechsel ist eine Katastrophe"

Jens Schneider, erster Vorsitzender der Alzheimer Gesellschaft Augsburg, hat das Vincentinum im Rahmen des Projekts "Menschen mit Demenz im Krankenhaus" begleitet, beraten und unterstützt

Warum ist für Demenzpatienten das Krankenhaus ein oftmals so schwieriges Thema?

Für Demente ist das Krankenhaus eine enorme Belastung. Jeder Ortswechsel ist für sie eine Katastrophe. Sie sind von Menschen umgeben, die sie nicht kennen, an einem fremden Ort und dann werden auch noch völlig unverständliche Dinge mit ihnen gemacht, zum Beispiel eine Nadel in den Arm gestochen.

Wie ist die Situation für die Patienten am Vincentinum?

Im Vincentinum haben die Verantwortlichen gemerkt, dass es ein Problem durch das Älterwerden der Bevölkerung gibt und dass man sich vorbereiten muss. Meiner Meinung nach gibt es kein Krankenhaus, in dem die Problematik nicht bekannt ist, die Frage ist, ob man sich ihr so konsequent stellt, wie es das Vincentinum getan hat und immer noch tut. Oft ist die Demenz sogar noch gar nicht diagnostiziert, wenn die älteren Menschen ins Krankenhaus kommen. Darum ist es wichtig, dass bereits bei der Aufnahme des Patienten nach einem auf Demenz sensibilisierten Konzept gearbeitet wird. Dazu wurde im Vincentinum zum Beispiel ein Fragebogen entwickelt, um herauszufinden, ob eine durch eine Demenz oder andere Erkrankungen verursachte Einschränkung in der Wahrnehmung vorliegt. Auch bestimmte, von den Angehörigen mitgeteilte Eigenarten und Verhaltensweisen des Patienten werden gleich von Anfang an in der Pflege und Betreuung mit berücksichtigt.

Wie zufrieden sind Sie nach einem Jahr mit dem Verlauf des Projekts?

Auch aufgrund eigener Erfahrungen war ich zu Beginn des Projekts sehr skeptisch, ob sich in einem Krankenhausbetrieb wirklich etwas verändern lässt. Ich wurde positiv überrascht und bin erstaunt, was man mit vielen kleinen Schritten erreichen kann. Das Erfreuliche am Projekt mit dem Vincentinum war für mich, dass die Pflegekräfte von sich aus sehr aktiv Anregungen gaben, was alles noch sinnvoll wäre. Deshalb bin ich überzeugt, dass es auch nach dem Ende der offiziellen Projektphase in der Klinik gut weiterlaufen wird.



WOHNORTNAHE REHABILITATION FÜR ÄLTERE PATIENTEN





Im Alter

- selbstständig bleiben
- mobil bleiben
- kontaktfähig bleiben
- Pflegebedürftigkeit vermeiden
- Krankheiten bewältigen

Nach einem Aufenthalt im Akut-Krankenhaus ist für ältere Menschen die Behandlung in unserer wohnortnahen Geriatrischen Rehabilitationsklinik sehr hilfreich. Dem Patienten wird ermöglicht, seine Selbstständigkeit wieder zu erlangen und Pflegebedürftigkeit zu vermeiden

Geriatrische Fachklinik Neuburg

Ihre Ansprechpartner:

Frau Dr. Gietz (Oberärztin) Telefon 0 84 31 / 5 80-(0)

Herr Dr. Siegel (Chefarzt) Telefon 0 84 31 / 5 80-(0) -250

Frau Böhm (Patientenbetreuerin) Telefon 01 52 / 09 02 59 26

Herr Stobbe (Geschäftsführung)

Telefon 0 84 31 / 5 80-(0) -100

Zentrale Patientenverwaltung

Telefon 0 84 31 / 5 80-(0) oder -202 Telefax 0 84 31 / 5 80 -203

Bahnhofstraße B 107 86633 Neuburg an der Donau

info@geriatriezentrum.de www.geriatriezentrum.de

1

Was heißt Demenz?

■Als Demenz bezeichnet man in der Medizin einen anhaltenden oder fortschreitenden Zustand herabgesetzter Fähigkeiten in den Bereichen des Gedächtnisses, des Denkens und anderer höherer Leistungen des Gehirns. Es gibt mehrere Ursachen von Demenz, die häufigste ist die Alzheimer Krankheit.

Quelle: Deutsche Alzheimer Gesellschaft

Was ist Alzheimer?

■ Die Alzheimer-Krankheit ist ein sehr langsam fortschreitender Untergang von Nervenzellen und Nervenzellkontakten. Es betrifft vor allem jene Abschnitte des Gehirns, die für Gedächtnis, Denkvermögen, Sprache und Orientierungsfähigkeit wichtig sind.

Quelle: Deutsche Alzheimer Gesellschaft







www.vinzenz-klinik.de

In Geborgenheit wieder gesund werden!

Die Rehaklinik St. Vinzenz in Pfronten bieten Ihnen eine hervorragende medizinische Betreuung und ein breites Spektrum an Reha-Maßnahmen im Rahmen eines stationären Aufenthalts – in herrlicher Lage am Fuße der Allgäuer Alpen.

Unsere Einrichtung ist spezialisiert auf Anschlussheilbehandlungen (AHB) nach Operationen des Bewegungsapparates und die Geriatrische Rehabilitation.

Durch einen Versorgungsauftrag nach § 111 SGB V für die Anschlussheilbehandlungen (AHB), Rehabilitation und Geriatrie besteht die Zulassung für alle gesetzlichen Krankenkassen















Fachklinik für Geriatrie und orthopädische Anschlussheilbehandlung (AHB) in direkter Nachbarschaft zur Akutklinik St. Vinzenz.

Rehaklinik St. Vinzenz Kirchenweg 15 87459 Pfronten

Tel.: 08363 / 693 – 500 Fax: 08363 / 693 – 560 info@vinzenz-klinik.de

Demenz-Tagung im Vincentinum

Mit kleinen Schritten **zum Erfolg**

■ Am 20. November fand in der Klinik Vincentinum eine Vernetzungsveranstaltung des Bayerischen Modellprojekts "Menschen mit Demenz im Akutkrankenhaus" statt. Mitarbeiter des Vincentinums und ehrenamtliche Helfer berichteten über ihre Erfahrungen mit dem Projekt. So konnte durch intensive Schulungen des Personals die Kommunikation mit demenzkranken Patienten verbessert werden. "Wir haben gelernt, uns besser in die Patienten einzufühlen und professioneller mit herausforderndem Verhalten umzugehen", berichtet die interne Projektleiterin Birgit Steinhard. Außerdem wurden auf den beiden Projektstationen Orientierungshilfen und ein sogenannter "Beschäftigungsschrank" für die Patienten geschaffen. Wolfgang Kiefer als Leiter des Pflegemanagements und der leitende Belegarzt Dr. Klaus Wittmann versichern, dass die Erfahrungen aus dem Projekt weitergeführt und -gelebt werden. Konkret gehe es dabei um zusätzliche Schulungen der Mitarbeiter, Veränderungen der Räumlichkeiten und die Förderung ehrenamtlicher Helfer.

Dr. Thorsten Opitz vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege dankte allen Beteiligten für deren Engagement in diesem "besonderen Projekt" Stadtrat und Sozialreferent Max Weinkamm zollte dem Pflegepersonal "Anerkennung und Hochachtung". Dr. Jens Schneider von der Alzheimer Gesellschaft Augsburg appellierte jedoch an die Politik: "Die erforderliche Betreuung Demenzkranker kann im Moment nicht geleistet werden und braucht Unterstützung." Weitere Modellprojekte und eine adäguate Finanzierung seien dafür notwendig.

Die Klinik Vincentinum nimmt die Erfahrungen aus dem Projekt zum Anlass, in die weitere Qualifikation der Mitarbeiter zu investieren.



Essen auf Rädern

"täglich frisch gekocht" Tel.: 0821 / 241940 www.ear-augsburg.de





Bestellen Sie sich 3 leckere Mittagsgerichte ins Haus!

Unser "3 x lecker"-Angebot: Nur 5,89 € pro Tag 3 Tage ein DLG-prämiertes Mittagsgericht plus 2 x Dessert und 1 Stück Kuchen

Rufen Sie uns an! 08 21 - 90 72 77 70

Ein schönes Zuhause. Ganz sicher.

- Stationäre Langzeitpflege
- Fachpflege für dementiell Erkrankte
- Kurzzeit-/Urlaubspflege
- Einzel- und Doppelzimmer mit Bad

Kursana Domizil Bobingen, Haus Elias, Regensburger Allee 12, 86399 Bobingen Telefon: 0 82 34 . 9 05 - 0, Telefax: 0 82 34 . 9 05 - 1 03, www.kursana.de

Mein sicheres Zuhause.





PROMEDICA PLUS 24h Betreuung und Pflege zu Hause Betreuung menschlich und bezahlbar gestalten -

durch qualifizierte, osteuropäische Kräfte

- Langjährige Erfahrung
- · Völlig legal
- Faire Konditionen
- Unverbindliche und kostenlose Beratung



PROMEDICA PLUS Westliche Wälder Martin Kitzinger Tel. 08291 – 162 05

Medizin im Alter:

Die Deutschen kommen in die Jahre. Auch die Krankenhäuser stellen sich auf die steigende Zahl älter werdender Patienten ein. Die Medizin für den alten Menschen ab 70 nennt sich Geriatrie

ktiv und geistig fit bis ins hohe Alter das wünschen sich wohl alle. Doch in der Realität ist das nur wenigen vergönnt. Die meisten Menschen leiden mit zunehmendem Alter unter körperlichen Beschwerden, häufig treten mehrere Leiden gleichzeitig auf oder beeinflussen gegenseitig. darauf ist die Altersmedizin, Geriatrie genannt, eingestellt. "Wir sind Querschnittsmediziner, die sehr ganzheitlich denken", erklärt Dr. Ralf Jelkmann, Chefarzt der neuen Hauptabteilung für Akutgeriatrie der stadtklinik im diako. "Wir sehen nicht nur das einzelne Organ, das in diesem Moment Sorgen bereitet, sondern den ganzen Patienten samt seinem sozialen Umfeld." Ziel eines Aufenthalt auf der Station der Akutgeriatrie ist es, die Hilfs- oder Pflegebedürftigkeit des alten Menschen zu vermeiden oder zu vermindern sowie seine Selbstständigkeit so weit wie möglich wieder herzustellen. "Die Lebensqualität des einzelnen Patienten steht für uns im Vordergrund", so Jelkmann, der Internist und Rheumatologe sowie Arzt für Palliativmedizin und Naturheilverfahren ist. Darum unterscheidet sich die Station für Akutgeriatrie von anderen Krankenhausstationen - hier wird eine aktivierende Pflege ausgeübt. Der Patient soll nicht überversorgt, sondern in allen Belangen gefordert und damit gefördert werden, in denen er noch aktiv sein kann.



Mit dem Malteser Hausnotruf haben Sie bei einem Sturz, einem kleinen Missgeschick im Haushalt oder plötzlichem Unwohlsein immer die richtige Hilfe zur Hand. Denn mit nur einem Knopfdruck sind wir sofort für Sie ansprechbar.



■振瓢■ Alle Informationen gebührenfrei inter 0800/99 66 007 oder www.malteser-augsburg.de/hausnotruf



Um die Mobilität der Patienten durch das Liegen im Krankenhausbett erst gar nicht zu verschlechtern, beginnt möglichst vom ersten Tag an eine individuelle Therapie und zwar direkt am Krankenbett oder im stationseigenen Therapiezimmer. Die Handläufe an den Wänden der Zimmer und Flure erleichtern älteren Patienten natürlich das Gehen, werden aber auch von den Therapeuten für Körperübungen genutzt. So kann das Gehtraining direkt auf dem Flur der Station stattfinden, die dem Patienten vertrauten Schwestern und Ärzte sind in der Nähe. Auch Ergo- und Sprachtherapeuten. Sozialarbeiter und Seelsorger kommen zu den Patienten auf die Station. "Die ganze Station ist Therapieraum", erklärt Dr. Jelkmann das Konzept. "Alles passiert hier beim Patienten am Bett, damit er möglichst wenig Wechsel hat." Damit es aber trotzdem nicht langweilig wird, steht auf der Station für alle, die Gesellschaft mögen, ein großer Aufenthaltsraum zur Verfügung, in dem zum Beispiel gemeinsam gegessen wird.



Ältere Patienten nehmen viele Medikamente

Von sterilem Krankenhausweiß ist auf der neuen Station nichts zu sehen. Die Wände sind in einem eleganten grau gestrichen und mit Blumenmustern verziert. An den Wänden hängen Bilder, selbst Schränke und Nachttischchen erinnern mehr an ein modernes Hotel als an ein Krankenhaus, Damit unterstreicht auch die Ausstattung das pflegerische Konzept. Jeder neue Patient durchläuft bei der Aufnahme verschiedene Tests. Anhand dieser stellen die Mitarbeiter der Akutgeriatrie fest, welche Behandlun-

gen und Therapien für den einzelnen sinnvoll sind. "Wichtig ist für uns, folgende Fragen beantworten zu können: Wo kommt ein Patient her? Wie hat er gelebt? Und wo soll er im Idealfall nach der Entlassung hingehen?", sagt Chefarzt Dr. Jelkmann. Mit ihm betreuen eine Oberärztin und sechs Assistenzärzte rund um die Uhr die im Moment bis zu 30 Patienten. Sowohl das Pflegepersonal als auch alle anderen Mitarbeiter, die auf der Station tätig sind, wurden für die besondere Pflege geriatrischer Patienten geschult. "Ein weiterer großer Vorteil ist, dass wir hier in der stadtklinik die Belegärzte des diako im Rücken ha-

ben. Völlig problemlos können zum Beispiel Kardiologen oder Urologen bei konkreten Fragestellungen schnell und unkompliziert dazugerufen werden." Ein wichtiges Thema während des Aufenthalts auf der Station sind Arzneimittel: "Unsere Patienten nehmen im Schnitt 15 verschiedene Medikamente. Wir wissen aber, dass bereits bei vier Medikamenten, die gleichzeitig eingenommen werden, Wechselwirkungen sehr wahrscheinlich sind. Geriater versuchen daher sehr häufig erst einmal Medikamente abzusetzen", so Jelkmann. "Ärzte müssen bei älteren Patienten außerdem doppelt aufmerksam sein, weil es viel häufiger zu sogenannten atypischen Krankheitsverläufen kommt. Eine Lungenentzündung kann bei älteren Menschen zum Beispiel völlig ohne Fieber auftreten." Für diesen aufmerksamen und ganzheitlichen Blick auf die Leiden und Sorgen der älteren Menschen bekommen Jelkmann und seine Kollegen sehr häufig etwas ganz Besonderes von ihren Patienten zurück – Dankbarkeit.



Wem sonst

würden wir beim Trinkwasser vertrauen?

Das Augsburger Trinkwasser gehört zu den besten Europas. Verantwortliches Handeln, ständige Investitionen in Qualität und Naturschutz z. B. in unserer 1.050 ha großenTrinkwasserschutzzone im Siebentischwald sorgen dafür: Es schmeckt, ist naturbelassen und rein.

Unser Wort unter Nachbarn:

Sie können sich auf die Qualität von jedem Tropfen verlassen.

Ihre Stadtwerke Von hier. Für uns.

aus Pfersee





Intensiv und nah am Leben

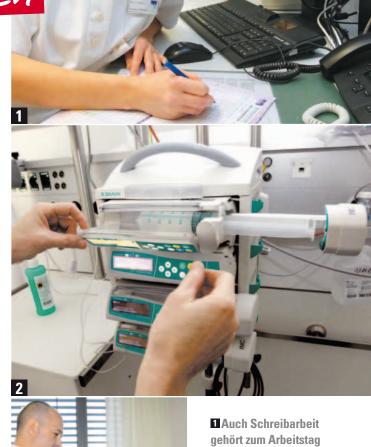
Krankenschwester Svetlana Fedotov arbeitet auf der Intermediate Care Station im diako, wo sich Profession und Schnelligkeit verbinden

Monitore über dem Tisch in der kleinen Teeküche zeigen grüne und gelbe Linien, regelmäßige Kurven, daneben Zahlen und Abkürzungen. Immer wieder schaut Krankenschwester Svetlana Fedotov von ihrem Platz aus nach oben, kontrolliert mit prüfendem Blick die aktuellen Werte. Selbst in der Pause ist sie immer im Dienst. Denn hier auf der Intermediate Care Station der stadtklinik im diako kann jeden Augenblick der Alarm signalisieren, dass es einem Patienten plötzlich schlechter geht und womöglich sogar ein Notfall vorliegt. "Dann rennen alle – bei einem Alarm gibt es kein Zögern", sagt die junge Frau, die mit Überzeugung und Energie auf der Intensivstation arbeitet.

Noch ist auf der erst vor rund sechs Monaten eröffneten Station alles neu. Die großzügigen

und hellen Räume wurden von Grund auf nach modernstem Standard eingerichtet. Insgesamt zehn Überwachungsbetten, einen Notfallraum und acht normale Betten gibt es in der Intermediate Care Abteilung. "Als ich 2004 im diako angefangen habe, hatten wir nur einen Aufwachraum mit drei Betten". erinnert sich Svetlana Fedotov an ihre Anfangszeit. Damals kümmerte sie sich vor allem um Patienten nach einer Herzkatheter-Untersuchung. Schritt für Schritt kamen dann Erweiterungen dazu: Aus den drei Betten wurden sechs, zu den kardiologischen Patienten kamen zum Beispiel urologische und nun bietet das Krankenhaus eine Intermediate Care Station mit hohem Anspruch. "Für uns hat sich ein Traum verwirklicht", schwärmt Svetlana Fedotov.

Ein arbeitsintensiver Traum. das gibt sie gerne zu. Denn





von Svetlana Fedotov 2 Die Station ist auf modernstem technischen Standard 3 Vinco Bozic bei der Kontrolle im Notfallraum 4 Mit Kollegin Kristina Crnoja 5 Ampullen für den Notfall 6 Krankenschwester Svetlana Fedotov ist seit 2004 in der Stadtklinik







mit den umfassenderen Möglichkeiten kamen neue Herausforderungen. Nun betreut die Station auch Patienten nach Schlaganfall, Herzpatienten und seit Oktober auch Thorax-Patienten, die durch eine Zusammenarbeit mit dem Klinikum nun im diako operiert werden können.

Das ganze Team um Stationsleiter Vinco Bozic hat an der Gestaltung der neuen Abteilung mitgewirkt. "Wir haben zum Beispiel viele medizintechnische Geräte selbst getestet, bevor wir uns für das Geeignete entschieden haben", beschreibt er. "Das ist etwas Neues, das wir hier geschaffen haben." Die Rahmenbedingungen seien nun optimal.

Damit nicht nur die Ausstattung modernsten Anforderungen genügt, hat Svetlana Fedotov auch ihr Fachwissen im Lauf des vergangenen Jahres auf den neuesten Stand gebracht: Gemeinsam mit zwei Kolleginnen absolvierte sie die

einjährige, berufsbegleitende Weiterbildung "Intermediate Care" im Klinikum. Das bedeutet: Rund 400 Stunden Lernen und Praktika zusätzlich zum Umzug, der Neugestaltung und der Arbeit auf der Station. Ihr Blick geht wieder zu den Monitoren, den Lebenslinien und überlebenswichtigen Werten daneben. "Hier sind 90 Prozent der Arbeit keine Routine", beschreibt Vinco Bozic inzwischen. Schnell und präzise sein, mit Stress umgehen können und das nötige Fachwissen auf Abruf bereithalten sind hier Alltag. "Ich brauche diese Herausforderung", sagt Svetlana Fedotov mit einem Lächeln. Ihr Arbeitstag beginnt früh mit der Übergabe aus der Nachtschicht und einem ersten Monitoring. "Wir gehen morgens zuerst in alle Zimmer, kontrollieren Infusionen und Überwachungsblätter", beschreibt sie. Technik und Daten sind hilfreiche Instrumente - aber nur auf sie will sich Svetlana Fedotov nicht verlassen: "Wir sprechen auf jeden Fall mit den Patienten, sehen, ob sie unruhig sind oder ob sonst etwas unge-

wöhnlich ist." Wo nötig, nimmt sie Blut ab oder macht ein EKG. Dann begleitet sie die Visite durch den Arzt: Ändert sich etwas? Gibt es Besonderheiten? Die ganz normale Pflege gehört auch dazu.

Und obwohl Svetlana Fedotov tagtäglich auch mit dramatischen Situationen konfrontiert ist, ist sie nicht der Typ für Grübeleien. "Natürlich gibt es auch Probleme, die ich abends mit nach Hause nehme – aber das ist zum Glück eher selten" beschreibt sie. Hier auf der Station zählen Schnelligkeit und Professionalität. Wenn Alarm ist, hilft kein langes Überlegen. Die Patienten auf der Intermediate Care Station sind meist auch nur zwei, drei Tage hier. Sobald sich ihr Zustand stabilisiert hat und keine Überraschungen mehr zu erwarten sind, werden sie wieder auf eine normale Pflegestation verlegt. Auf Svetlana Fedotov wartet dann schon die nächste Herausforderung: "Bei uns weiß man nie, was der Tag bringt und welche Patienten wir bekommen", beschreibt die zupackende Krankenschwester, die sich keinen besseren Beruf vorstellen könnte. "Wenn wir einen kritischen Patienten wieder auf die Beine bringen, macht mich das glücklich"

Auf der Intermediate (are Station sind 90 Prozent der Arbeit keine Routine. Stattdessen zählen Schnelligkeit und Fachwissen

www.diako-augsburg.de



Sie hören schlecht? Oder sind unzufrieden mit Ihrem Hören?

Wir helfen - kompetent, freundlich und zuverlässig.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch:

Annastr. 7, 86150 Augsburg, Tel. (0821) 319 5291, optimal erreichbar mit den Straßenbahnen 1 und 2 (Haltestelle Rathausplatz) und den Buslinien 22, 23 und 33 (Haltestelle Karlstraße)

Vorsicht, Blinddarm!

Im Zweifel raus mit ihm

Eine Blinddarmentzündung gleich zu erkennen, ist nicht leicht. Der Schnitt zur rechten Zeit hilft aber. lebensbedrohliche Situationen zu vermeiden

leine Bäuche sind sensibel: Zu viele Gummibärchen, die Aufregung vor dem Geburtstag, ein Infekt oder starker Husten - Kinder reagieren schnell mit Bauchschmerzen. Oft sind diese ganz harmlos, manchmal kann aber auch eine handfeste Blinddarmentzündung dahinterstecken. "Nur über die Symptome ist es schwer zu sagen, ob es wirklich der Blinddarm ist oder ob der Schmerz andere Gründe hat", erklärt der Kinderchirurg Dr. Andreas Schmidt von der kinderchirurgischen Gemeinschaftspraxis beim Josefinum. Normalerweise bemerken wir den Blinddarm am Übergang von Dünn- und Dickdarm gar nicht. Entzündet sich aber ein Teil davon, der sogenannte

Wurmfortsatz oder Appendix, ist es mit heißem Tee und Bettruhe nicht mehr getan. Wenn die medizinisch als Appendizitis bezeichnete Krankheit nicht behandelt wird, kann es zum Durchbruch des Blinddarms

kommen, der in schlimmen

Fällen lebensbedrohlich ist.

Etwa jeder Zehnte in Deutsch-

land erkrankt im Lauf seines Lebens an einer Blinddarmentzündung. Jährlich wird bei uns rund 140000-mal operiert. Und betroffen sind vor allem Schulkinder und junge Erwachsene: 38% aller Appendektomien entfallen auf die Altersgruppe von 5 bis 19 Jahren, 58 % auf die 5- bis 29-Jährigen.

Ungewöhnliche Schmerzen muss der Arzt begutachten

Eltern haben oft ein gutes Gespür dafür, wann ihr Kind ungewöhnliche Schmerzen hat. "Und am schlechtesten ist es dann, zu Hause erst einmal abzuwarten - gehen Sie umgehend zum Haus- oder Kin-



Das sind die häufigsten Symptome bei einer Blinddarmentzündung:

Zu Beginn der Erkrankung geben Kinder oft Schmerzen in der Nabelgegend an.

Spontaner, starker Schmerz im rechten Unterbauch wird eher von älteren Kindern gespürt.

Appetitlosigkeit ist gerade im Frühstadium sehr häufig – umgekehrt haben Bauchweh-Kinder mit normalem Hungergefühl selten eine Appendizitis.

Der Arzt wird deshalb vor allem den Bauch abtasten und nach typischen Anzeichen für Blinddarmentzündung suchen. Ein Blutbild und Ultraschall ergänzen die Untersuchung. Weil die Symptome bei Blinddarm vielen anderen Krankheiten sehr ähnlich sind. wird auch verglichen, ob nicht doch eine Magen-Darm-Grippe oder eine Harnwegsinfektion hinter den Beschwerden steckt. "Leider gibt sich die Appendizitis selten ganz eindeutig zu erkennen - die Erfahrung des Arztes spielt

hier eine große Rolle", erklärt der Kinderchirurg Hailegiorgis Zerai, der ebenfalls in der Gemeinschaftspraxis tätig ist. Selbst bei der genauesten Untersuchung bleibt aber eine kleine Wahrscheinlichkeit. dass der Blinddarm doch in Ordnung sein könnte. Beide Chirurgen empfehlen hier, lieber kein Risiko einzugehen: "Die Komplikationen durch eine zu späte Operation sind viel gravierender als ein Leben ohne den Wurmfortsatz", warnt Dr. Schmidt.

Die Operation verläuft meist ohne Komplikationen

Für die Operation selbst gibt es inzwischen zwei Verfahren, die beide gleich gute Ergebnisse bringen: Die "offene" Operation mit dem klassischen Schnitt am Unterbauch und ein laparoskopisches Verfahren, bei dem minimalinvasiv mit einer Bauchspiegelung operiert wird. Welche Methode gewählt wird, bespricht

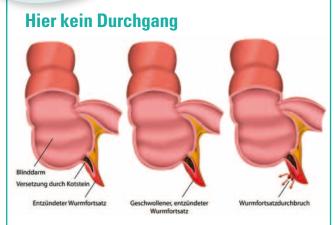
Manchen Kindern wird übel und sie erbrechen.

Gerade Kleinkinder bekommen auch Fieber.

Typisch ist eine "Schonhaltung" mit leicht gebeugtem Körper und angezogenen Beinen im Liegen.

derarzt", rät Dr. Schmidt. Auch Schmerzmittel sind keine gute Idee: Sie können die Symptome verfälschen und eine Diagnose erschweren. Besteht der Verdacht auf eine Blinddarmentzündung, wird das Kind normalerweise im Krankenhaus weiter untersucht und beobachtet. Denn gerade bei

jüngeren Kindern ist die Diagnose nicht ganz einfach: "Es ist nahezu unmöglich, mit einer einzelnen Untersuchung eine Blinddarmentzündung sicher auszuschließen", beschreibt Dr. Schmidt. Dazu kommt, dass die ganz Kleinen noch nicht wirklich genau sagen können, wo sie Schmerzen haben.



Bei einer Blinddarmentzündung ist eigentlich gar nicht der Blinddarm selbst entzündet, sondern sein kleines Anhängsel: der Wurmfortsatz (Appendix vermiformis). Er ist eine Art Sackgasse des Dickdarms, die unterschiedlich lang und meist nur 5 bis 6 Millimeter eng ist. Mediziner vermuten, dass der Wurmfortsatz vor allem in jungen Jahren Aufgaben der Immunabwehr übernimmt. Da der Wurmfortsatz jedoch nur einen Zugang hat, verstopft er auch schnell – durch Schwellungen, Kotstein, eine Infektion oder vielleicht einen Fremdkörper im Darm. Dann vermehren sich Krankheitskeime so stark, dass sich der Appendix entzünden kann.

Pflegevorsorge - jetzt auch mit staatlicher Förderung

Damit Ihr Vermögen und das Ihrer Kinder im Pflegefall optimal geschützt ist. ist eine private Pflege-Zusatzversicherung unbedingt notwendig. Seit Anfang 2013 fördert dies der Staat mit 60 € jährlich. Lassen Sie uns gemeinsam die für Sie optimale Lösung finden. Ich berate Sie gerne.



Retsch und Tochter

Allianz Generalvertretung Auf dem Kreuz 14, 86152 Augsburg josef.retsch@allianz.de, www.josef-retsch.de Tel. 08 21.5 99 78 33 00, Fax 08 21.5 99 78 33 10



Bayerisches Rotes Kreuz



Hausnotrufdienste des

Hausnotrufdiensten getes-tet. Hierbei schnitten die Hausnotrufdienste des DRK als Testsieger ab.

DRK sind Testsieger ng ntest GUT (2,3)

Menüservice

zirka 220 Gerichte für Sie zur Auswahl! Bestellen Sie ein kostenloses Probeessen!

Hausnotruf

Sicherheit Zuhause!

Mobiler Notruf

für unterwegs!

(GPS-Ortung auch außerhalb der Wohnung)

0800 90 60 777

für Anrufer kostenfrei!









Das Original. Seit 1994 für Sie & das Wohlbefinden Ihrer Augen vor Ort.

Das ALZ-Team besteht aus erfahrenen Augenärzten sowie Lasik-Spezialisten und freut sich auf Ihr persönliches Kennenlernen:

- Dr. med. Reinhard Lorenz
- Dr. med. Christian Scherer
- Dr. med. Herbert Veith

Augen Laser Zentrum (ALZ) Bahnhofstraße 26 86150 Augsburg

Wann sehen wir uns? 0821 - 51 51 88 www.laserzentrum.de

+++ Kostenlose Infoabende zum Thema LASIK finden 1x pro Monat statt! +++

→ der Chirurg vorher ausführlich mit den Eltern oder - bei älteren Kindern – auch mit den Patienten selbst. Dr. Schmidt: "Es gibt wenig Unterschiede bei der späteren Heilung oder bei den Risiken." Die Narben sind bei der offenen Methode mit ihrem rund vier bis sechs Zentimeter langen Schnitt etwas größer als bei der Bauchspiegelung. Für die "Schlüsselloch-Methode" sind bis zu drei kleine Schnitte nötig, durch die dann stabförmige Instrumente und eine Kamera in den Bauchraum eingeführt werden. Das hat Vorteile bei Kindern mit Übergewicht und bietet außerdem die Möglichkeit, mit der Kamera auch umliegende Organe begutachten zu können. Dr. Schmidt: "Komplikationen sind insgesamt eher selten und hängen davon ab, wie stark die Appendix entzündet ist."

Bei jüngeren Kindern kann es sehr schnell gehen

Denn die größte Gefahr ist, dass der entzündete Blinddarm durchbricht. Die Darmwand ist dann durch die Entzündung so geschädigt, dass sie dem Druck nicht mehr standhält. Durch den Riss gelangen Stuhl, Bakterien und Eiter in die Bauchhöhle, wo sie eine gefährliche Bauchfellentzündung auslösen können. Gerade bei jüngeren Kindern kann das unter Umständen innerhalb weniger Stunden passieren. Jetzt muss sofort operiert werden. Dabei wird die sogenannte Entzündungshöhle ausgiebig mit einer Kochsalzlösung gespült, um Keime und Krankheitserreger möglichst aus dem Körper herauszuschwemmen. Chirurg legt eine oder mehrere Drainagen, die dann weiter entzündliche Flüssigkeit aus dem Körper leiten. Antibiotika halten die Bakterien außerdem in Schach.

Rund einen Monat später sind die Narben verheilt

Nach der Operation bleiben die Kinder noch etwa vier Tage im Krankenhaus, je nachdem, wie aut sie sich erholen. War der Darm durchbrochen, sind mindesten sieben Tage stationär notwendig, um weitere Komplikationen zu verhindern. Nach etwa vier Wochen sind die Narben meist so weit verheilt, dass Kinder die Schmerzen völlig vergessen haben, wieder Sport treiben und draußen herumtoben können. Und für die nächste Bauchweh-Zeit steht dann jedenfalls fest: Der Blinddarm ist es dieses Mal sicher nicht.

"Jedes Kind mit Bauchschmerzen, das noch nicht am Blinddarm operiert wurde, ist bis zum Beweis des Gegenteils verdächtig, an Appendizitis erkrankt zu sein!" Dr. Andreas Schmidt, Kinderchirurg



www.kinderchirurgie-augsburg.de *

Äpfeln also nicht aufzupassen.

ZENTRUM FÜR KINDER- UND JUGENDZAHNHEILKUNDE





Dr. Anna Brandl 7ahnärztin



Sabine Kolling Zahnärztin



Dr. Margarita Höfer 7ahnärztin



Dr. Johann Hecker Anästhesist

Schwerpunkte:

- Kinder- u. Jugendprophylaxe
- Zahnnotfälle bei Kindern
- Behindertenbehandlung
- Behandlung in Analgosedierung
- Behandlung in Narkose
- Laserbehandlung
- Lachgasbehandlung
- Hypnosedation
- STA schmerzfreie Anästhesie



Brandl & Kolling ZAHNARZTPRAXIS



Telefon 0821/22905-45 · Fax 0821/22905-46 praxis@brandl-kolling.de · www.brandl-kolling.de



Versorgung Augsburg). Möglichkeiten für optische Veränderungen an Bauch und Brust bietet aber die moderne plastische Chirurgie.

Die schwere Falte ist auch ein hygienisches Problem

Die Gründe für eine schwere, hängende Falte am Bauch sind vielfältig: Übergewicht und starkes Abnehmen sind ebenso möglich wie eine erschlaffte Bauchdecke nach einer oder mehreren Schwangerschaften. Dabei ist diese sogenannte Schürze aber nicht nur ein kosmetisches Problem, denn unter der schweren Hautfalte können sich auch Entzündungen bilden.

Bei einer operativen Straffung der Bauchdecke wird zunächst genau geplant, welche Schritte durchgeführt werden. Dazu zeichnet der Facharzt die notwendigen Schnitte an der Bauchdecke an. Während der Operation, die in Vollnarkose durchgeführt wird, entfernt der Chirurg überschüssige Haut und Fettgewebe. "Bevor dann die Haut wieder geschlossen wird, wird der Bauchmuskel mit einer speziellen Nahttechnik gestrafft", so Dr. Yassine. Dies kommt einer besseren Heilung zugute und stabilisiert zudem das Gewebe.

Nach zwei bis drei Tagen im Krankenhaus und einem stützenden Korsett in der ersten Zeit nach dem Eingriff bleibt später nur noch die Narbe als sichtbares Zeichen. Die Risiken bei einer Straffung der Bauchdecke sind dieselben wie bei Operationen insgesamt: Möglich sind Nachblutungen, Infektionen oder eine Thrombose. "Nach rund vier bis sieben Tagen können die Patienten auch wieder arbeiten und nach rund acht Wochen darf wieder Sport gemacht werden", beschreibt Dr. Nizar Yassine.

Unverhältnismäßig Brüste werden oft als Belastung empfunden, da sie nicht nur die Bewegungsfreiheit einschränken, sondern durch ihr Gewicht auch zu Haltungsschäden oder Verspannungen der Schultern und des Nackens führen können. "Prinzipiell kann die Straffung und Verkleinerung in jedem Alter durchgeführt werden - wichtig ist aber, dass das Wachstum voll abgeschlossen ist", so Dr. Yassine. Patientinnen müssen für diesen Eingriff also mindestens volljährig sein.

Ein spezieller BH unterstützt die Heilung

Während der Operation, die jeweils individuell angelegt ist, wird der Warzenhof verkleinert und nach oben versetzt, überschüssiges Haut-, Fettund Drüsengewebe werden entfernt und die ganze Brust neu geformt. Die OP-Methoden unterscheiden sich vor allem im Verlauf der Narben. Auch hier muss anschließend für rund sechs Wochen ein spezieller stützender BH getragen werden. Sport ist nach sechs bis acht Wochen wieder

Asthetik in Zahlen

In den vergangenen Jahren nahm die Zahl der Schönheitsoperationen stetig zu. Für das Jahr 2011 weist die Statistik für Deutschland rund 138500 ästhetisch-plastische Eingriffe aus. Dazu kommen fast ebenso viele Unterspritzungen von Falten, die nach Angaben der Deutschen Gesellschaft der Plastischen. Rekonstruktiven und Ästhetischen Chirurgie (DGPRÄC) durchgeführt wurden. Die repräsentative Umfrage ermittelte die Zahlen für die insgesamt 885 Fachärzte für Plastische Chirurgie in Deutschland. Im Bereich der ästhetisch-plastischen Einariffe sind die Brustverarößerung. Lidstraffung und Fettabsaugung die am

häufigsten durchgeführten Operationen. Insgesamt wurden laut DGPRÄC im Jahr 2011 über **25 000** Brustvergrößerungen durchgeführt, davon der größte Anteil mit Brustimplantaten. Die **890** Brustvergrößerungen mit Eigen-

fett und **240** Brustvergrößerungen mit Macrolane spielten eine eher untergeordnete Rolle.
Nach wie vor sind Schönheitsoperatio-

nen ein Thema für Frauen: **84 Prozent** der Patienten sind weiblich – doch der Anteil der männlichen Schönheitschirurgie-Patienten stieg 2011 auf immerhin **16 Prozent**.

erlaubt. Zu den möglichen Folgen der Brustverkleinerung gehören neben Narben, veränderter Empfindlichkeit und einer eventuellen Beeinträchtigung der Stillfähigkeit auch Durchblutungsstörungen, die vor allem bei Raucherinnen auftreten können.

Implantate mit Kochsalz oder Silikon sind bewährt

Die Entscheidung für den umgekehrten Weg, für eine Vergrößerung der Brust, wird laut Dr. Yassine fast immer aus ästhetischen Gründen getroffen. Die Methode, mit Eigenfett zu arbeiten, überzeugt den Chirurgen aber bisher nicht. "Implantate aus Silikon oder mit Kochsalzlösung sind bewährt und bringen gute Ergebnisse", so Dr. Yassine. Auch hier wird die Operation individuell geplant und das Implantat aus der Vielzahl der möglichen Formen ausgewählt.

www.plastische-chirurgie-yassine.de www.vivaxx.de 🔪

Klein, fein, stilvoll **Vitalpension Maucher** Modern, hell und freundlich ausgestattet. Heilpraktikerpraxis im Haus



Wir bieten
Gesundheits- und
Wellnesspauschalen
pro Woche ab 360,00 €
3 Tage ab 138,00 €



Vitalpension Maucher Inhaberin: Frau Szabo Badstrasse 22 88339 Bad Waldsee

Tel +49 (0) 7524 97 92-0 Fax +49 (0) 7524 97 92-44

info@vitalpension-maucher.de www.vitalpension-maucher.de

www.hotel-schillingshof.com

Urlaub ab dem ersten Augenblick!

Wellness-Wochenende, Aktiv-Kurzurlaub, vollständiges Kurprogramm mit Kohlgruber Bergkiefernhochmoor oder Heilfasten...

Im Hotel Schillingshof erleben Sie Erholung und Gesundheit ganz in Ihrer Nähe! Mit Panoramaschwimmbad und Beautyfarm.

Herzlich Willkommen!

Fallerstraße 11 · 82433 Bad Kohlgrub Tel. 08845/7010 · info@hotel-schillingshof.com

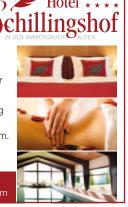
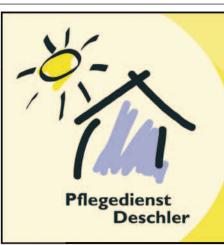


Foto v. Ober- körper	Note beim Doktor- examen	schlech- te An- gewohn- heit	Abk.: South Dakota	mexik. Brannt- wein	Vogel- nach- wuchs	Umwelt- sünde v. früher	•	V	erster Mensch (A. T.)	Zauberer, Schwarz- künstler	Zeichen für Alu- minium	Holz- blas- instru- ment	V	geo- metrische Figur	vor- wärts! (ital.)	be- stimmter Artikel	Musik- übungs- stück	span. Mehr- zahl- artikel
•	V	V		V	V				Frisur- befes- tiger	-	V	V			V	V	V	•
Südasiat	-					Zahlen- übersicht								latei- nisch: Leben	-			
Abk.: Tur- binen- schiff	-		Rauch	-					Beses- senheit, Gier		Hafen von Athen	-						
•						Herbst- blume		ein- stellige Zahl	-					Ver- kehrs- stockung		Samm- lung von Unter- lagen		Fett von Meeres- säugern, Fischen
Haupt- stadt d. Libanon	Geld- betrag		nicht außen		alte assyr. Haupt- stadt	- '					Abdruck; Abschrift		größere An- siedlung	-				V
Sprach- gestalter	-							engl.: Flug- kontroll- turm		Beur- teiler; Tadler	>							
A					kaufm.: Sollseite eines Kontos		Herr- scher- stuhl	-					rasten		Verdau- ungs- kanal		verfal- lenes Bauwerk	
Fluss durch Riga		Flug- hafen (engl.)		Sammel- stelle, Lager	- V					Hand- rühr- gerät		Wasser- sportart	-		V		•	
Gras- od. Getreide- ernte- maschine	-	V					Nieder- schlag		Laut der Katze	-				Hirn- strom- bild (Abk.)		Fahr- zeug- teil		Abk.: Nord- nordost
				Längen- maß		Spiel- leitung bei Film und TV	>					Gebie- terin Elbe- Zufluss		V		V		V
Körper- glied	Lager, Magazin		altiran. Volk fest- kleben	• •					kleiner Sport- renn- wagen		Schiffs- fahrer, Matrose	-						
zu vor- gerück- ter Stunde	- *		V			Schuld- ner		Lied- vortrag	> V						Mittel gegen Körperge- ruch (Kw.)	-		
franzö- sisch: Brücke	-				Verzie- rung	-					Format für Klang- dateien (EDV)		Slest Send cap bunsoling and selve s					
ausge- sucht, exquisit	-							Zurück- setzen eines PCs		Abk.: Milliliter	-				Д Д Д Д Д Д Д Д Д Д Д Д Д Д Д Д Д Д Д	T S E T	NGEI E■F(WFE.	■ 3 ■ A H ■ H ∃ ■
A					griech. Vorsilbe: fern		Schmet- ter- lings- larve	-							$\Delta = A$	Онко	1 – T M	\cup a $=$
Flüssig- keitsmaß		Ausruf		große Raub- katze	-					Abk.: abrechnen		Gebirge in Ma- rokko	NNA	E E W \	XES	B B B B B B B B B B B B B B B B B B B	EHEI MENEI MET TABE	B F I
Dramen- gestalt b. Shakes- peare	-						steif; unbeug- sam	-					А∎ТИЯ∃	■ A ■ I I I I I	ВР■	H T ■ T T O ¶ ∃	:	■ M ■
bevor	-			Platz im Theater	-				in der Nähe von	-		_ ®	EUS T G A	IARI N∎S \TS∎	E C H	■ M J A 8 ■ A ∎ U S S A	QU\ RUT ∎I∎	BEI T = E
berittener US-Park- polizist							Gebühren- liste	-			(u1920.47-19	J 3 C	RNAI V∎∃	A A H	8 A T 🖥	S T B	N I



DER MENSCH STEHT IM MITTELPUNKT UNSERER ARBEIT

- Krankenpflege
- Palliative Pflege
- Kompetente Beratung
- Serviceleistungen auf Anfrage

- Kinderkrankenpflege

Damit Sie sich geborgen fühlen! Wir beraten Sie gerne und unverbindlich

Pflegedienst Deschler GmbH, Holzweg 61,86156 Augsburg, Tel.: 0821-46 61 17



Der Erkältung sanft eins husten

chüttelfrost, die Wangen glühen, der Kopf dröhnt und die Glieder schmerzen: Wenn es draußen eisig kalt ist und drinnen die trockene Heizungsluft steht, fühlen sich Erkältungsviren besonders wohl. Laut einer Auswertung der Techniker Krankenkasse (TK) bekommt fast jeder Dritte (28,8 Prozent), der erkältungsbedingt ein bis drei Tage krankgeschrieben ist, Antibiotika verschrieben. Dabei tötet dieses Medikament nur Bakterien, aber keine Viren ab. Deshalb rät Dr. Thomas Ruprecht, Arzt bei der TK, sich bei einem grippalen Infekt für sanftere Mittel zu entscheiden, um die Be-

schwerden erträglicher zu machen. Zum Beipsiel:

Heiße Bäder: Eine beginnende Erkältung kann man mit warmem Wasser im Keim ersticken. Wer durchaefroren und mit kalten Füßen nach Hause kommt, sollte sich ein Fußbad gönnen, dessen Temperatur innerhalb von 20 Minuten von 35 Grad bis etwa 40 Grad gesteigert wird. Auch ein zehnminütiges heißes Vollbad bei 38 Grad kann dazu beitragen, die Schleimhäute besser zu durchbluten. Nasenspülungen vertreiben Erreger aus der Nase, desinfizieren und lösen den Schleim. Dazu verwendet man eine Nasendusche aus Apotheke oder Drogeriemarkt. Für die

Flüssigkeit circa einen halben Teelöffel Salz in einem Becher mit lauwarmem Wasser auflösen oder eine fertige Zubereitung kaufen.

Dampfbäder mit Zusätzen wie Salz oder Kamille machen die Nase frei, lindern Halsschmerzen und beruhigen den Rachen. Dazu zwei Liter Wasser zum Kochen bringen und danach in einen Topf mit drei Esslöffeln Salz gießen. Kurz abkühlen lassen und dann das Gesicht über die Schüssel halten. den Kopf mit einem großen Handtuch abdecken zehn Minuten lang tief durch die Nase ein- und ausatmen. Das Salz wirkt desinfizierend und schleimlösend.

HAUS DER STIFTER

Stiftergemeinschaft

der Stadtsparkasse Augsburg

Forschung und Wissenschaft I Denkmalschutz
Kunst und Kultur I Sport I Gesundheitswesen
Kinder und Jugend I Lebensqualität im Alter
Erziehung und Bildung I Tierschutz I Naturund Umweltschutz I Landschaftspflege
Rettung aus Lebensgefahr I Wohlfahrtswesen I Bürgerschaftliches Engagement

Bleibende Spuren mit Ihrer persönlichen Stiftung

Die HAUS DER STIFTER - Stiftergemeinschaft der
Stadtsparkasse Augsburg bietet Ihnen den kompetenten Rahmen für eine Stiftung. Sie haben wenig
Aufwand, können Ihre Stiftung wachsen sehen und
vor allem auch individuell mitgestalten.
Übernehmen Sie gesellschaftliche Verantwortung
durch Ihr aktives Tun. Nie war es einfacher eine
Stiftung zu errichten. Lassen Sie sich von unserer
Stiftungskompetenz überzeugen.

Mehr Informationen unter www.haus-der-stifter-augsburg.de und über die Stadtsparkasse Augsburg, Stiftungsberatung, Halderstraße 1-5, 86150 Augsburg, Telefon: 0821 3255-205, E-Mail: kundenstiftungen@sska.de

Salzarm fürs Herz

■ In Fertiggerichten steckt zu viel Salz - und das schadet letztlich auch dem Herzen. Die Deutsche Hochdruckliga (DHL) forderte nun, verarbeitete Lebensmittel weniger salzig zu machen und damit Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu bremsen. Nach Angaben der Hochdruckliga kann eine verminderte Salzzufuhr den Blutdruck um durchschnittlich 4/2 mmHg (systolisch/diastolisch) bei erhöhtem Blutdruck senken. Selbst bei Menschen mit normalem Blutdruck ließe sich dieser um 1/0,6 mmHq reduzieren.



GUTE NOTEN FÜR SCHULSPORT

■ Stubenhocker von heute sind die Rückenpatienten von morgen: Die Techniker Krankenkasse (TK) fordert deshalb, dass Schüler jeden Tag eine Stunde Sportunterricht haben sollten. Zu wenig Bewegung ist später die **Ursache von Schmerzen und** Bandscheibenschäden, Heute ist jedes dritte Kind weniger als eine halbe Stunde am Tag körperlich aktiv. Dabei empfehlen Ärzte, dass sich Kinder mindestens zwei Stunden täglich bewegen. Das fördert Motorik, Gleichgewicht und Geschicklichkeit. Spaß macht Bewegung außerdem: Wenn Kinder täglich in der Schule nicht nur Stillsitzen müssen. fällt anschließend auch das Lernen leichter.

Kennen Sie Ihren Zahnarzt noch?

72%

der jungen Erwachsenen zwischen 20 und 25 Jahren, die länger als ein Jahr nicht beim Zahnarzt waren, haben vergessen, einen Vorsorgetermin zu machen. Das ist das Ergebnis einer Umfrage der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) im Auftrag der Barmer GEK. 56 Prozent der Befragten dieser Gruppe gestehen Angst vor dem Zahnarzt als Grund für ihr Wegbleiben ein. Zugleich hält jeder Zweite seine Zähne für tadellos. 47 Prozent fürchten jedoch auch die Kosten, die durch die Diagnose und anschließende Behandlung nötig werden könnten.



ASTHMA-NOTFALLPLAN

Die AOK bietet auf ihrer Internetseite einen Asthma-Notfallplan und ein Patienten-

Tagebuch zum kostenlosen Download. Der Notfallplan hilft Patienten

und ihren Angehörigen, sich bei einem schweren Asthma-Anfall mit akuter

Luftnot richtig zu verhalten. Der Plan sollte zusammen mit dem behandelnden Arzt

ausgefüllt werden. Das Tagebuch zum täglichen Eintragen

der Lungen-Messwerte hilft den Patienten,

ihre Krankheit richtig einzuschätzen. Download unter www.aok.de

Gemüse-**Cocktail**

Fitmacher für zwischendurch:

Zutaten für 1 Portion:

- 70 g Gurke
- 1 kleine rote Paprikaschote
- 1 TL Tomatenketchup
- Basilikumblatt
- 100 ml Tomatensaft
- Selleriesalz
- Pfeffer
- Mineralwasser und Eiswürfel nach Belieben

Zubereitung:

- 1. Gemüse putzen, Gurke schälen. Kleingeschnittene Gurke und Paprika mit Tomatenketchup und 2-3 Basilikumblättern pürieren. Tomatensaft zugießen und den Cocktail mit Selleriesalz und Pfeffer abschmecken.
- 2. Cocktail in ein Glas gießen, falls er zu dickflüssig ist, mit Mineralwasser auffüllen. Kurz vor dem Servieren Eiswürfel zugeben und das Glas mit einigen Basilikumblättern appetitlich dekorieren.

Saubere Arbeit

Auf der Toilette oder am Haltegriff in der Straßenbahn rechnen wir alle mit Schmutz und vielen Keimen. Am Schreibtisch im Büro wähnen wir uns sicher – ganz zu unrecht! Manche Tastaturen sind zum Beispiel um ein Vielfaches höher belastet als ein Toilettensitz. Wo die meisten Keime im Büro landen und was Sie dagegen tun können:

- 1 Drehen Sie die Tastatur gelegentlich um und schütteln Sie Krümel kräftig heraus.
- 2 Ein Pinsel hilft, Staub und Schmutz aus den Zwischenräumen der Tasten zu fegen.
- 3 Reinigen Sie Tastaturen regelmäßig mit etwas Alkohol oder einem Spezialreiniger.
- 4 Die Maus dabei nicht vergessen!
- 5 Wichtigste Maßnahme: Selbst öfter gründlich die Hände waschen.
- 6 Stiefkind Kaffeeküche: Lassen Sie kein schmutziges Geschirr stehen, wenn Sie im Büro Keime in Schach halten wollen.
- 7 Lappen und Küchentücher bitte regelmäßig bei mindestens 60 Grad waschen.







AWI TREUHÂND Steuern · Wirtschaft · Recht

Die Lohnabrechnungen sowie die laufende Buchhaltung Ihrer Praxis rauben Ihnen Zeit und Nerven. Die AWI entlastet Sie – professionell und zuverlässig.

Ernst-Reuter-Platz 4 | 86150 Augsburg | Tel.: +49 (821) 90 64 - 30 | Fax: - 320 | awi@awi-treuhand.de | www.awi-treuhand.de

Was passiert bei einer

Hormonspiegel-Bestin

Die Hormone sind wichtige Botenstoffe des Körpers, die in hoch komplexen Zusammenhängen wirken. Wenn im Labor Blut untersucht wird, können Störungen in den verschiedenen Hormonsystemen diagnostiziert werden – zum Beispiel auch im System der Geschlechtshormone

Wann ist eine Bestimmung des Spiegels der Geschlechtshormone im Blut notwendia?

Wenn der Patient den Arzt aufsucht und über entsprechende Beschwerden klagt: also zum Beispiel Frauen über einen unregelmäßigen Zyklus oder Wechseljahrsbeschwerden, Männer über einen Potenzverlust oder beide über einen unerfüllten Kinderwunsch. Da die Bildung der Geschlechtshormone, auch Fertilitätshormone genannt, wiederum über andere, stimulierende Hormone (Gonadotropine) angeregt wird, muss man auch diese in den Blick nehmen. Die Gonadotropine werden vom übergeordneten Steuerungsorgan, der Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) produziert und ins Blut ausgeschüttet. Die Hirnanhangsdrüse stimuliert somit die sogenannten peripheren Drüsen, also die Eierstöcke und Hoden, die Geschlechtshormone zu

bilden. Werden zu wenig stimulierende Hormone gebildet, gibt es folglich auch nicht genügend Geschlechtshormone – das kann ein Grund für die Beschwerden sein. Der Haushalt der Geschlechtshormone kann aber zum Beispiel auch durch Stress, durch eine Magersucht oder starkes Übergewicht gestört werden. Den genauen Grund gilt es dann herauszufinden. Deshalb ist es auch wichtig, dass eine genaue Anamnese und Untersuchung vom behandelnden Arzt durchgeführt wird und der Laborarzt mit der Überweisung der Blutprobe auch notwendige klinische Angaben mitgeteilt bekommt.

Nachgefragt bei Dr. Diethard Müller

Wie sieht diese Suche nach Gründen im Blut des Patienten aus?

Wir messen im Labor in der Blutprobe sowohl die Konzentrationen der Geschlechtshormone Östrogen, Gestagen und Testosteron als auch die der übergeordneten stimulierenden Hormone der Hirnanhangsdrüse, LH und FSH. Da die Hormone über Regelkreise miteinander verbunden sind, können wir bereits durch das Bestimmen der einzelnen Konzentrationen Rückschlüsse ziehen, wo im Körper die Störung liegt.

Die Hormone sind allerdings nur in einer sehr geringen Dosis im Blut vorhanden, wenige Nanogramm pro Milliliter – das sind einige Milliardstel Gramm pro Milliliter Blut! Die Untersuchungsmethoden an sich sind inzwischen hoch automatisiert und standardisiert. Noch vor 20 Jahren zogen sich Hormon-Bestimmungen über mehrere Stunden hin, es wurde mit Hand und Pipette gearbeitet. Heute haben die Methoden bei rascher Durchführung eine hohe Präzision und Empfindlichkeit. Auch die Kosten für diese Untersuchungen betragen heute nur noch ein Zehntel von damals.



nmung?

Wie geht es dann nach der Laboruntersuchung weiter?

Die Arztpraxis, die die Blutprobe zu uns ins Labor geschickt hat, bekommt am Tag nach der Blutentnahme bereits ein Ergebnis mit einer Interpretation der Ergebnisse des Laborarztes. Nur Hormone für ganz seltene Fragestellungen müssen heute noch aufwändig per Hand angesetzt und bestimmt werden. So kann es bei ganz bestimmten Hormonstoffwechselstörungen bis zu einer Woche dauern, bis ein Laborergebnis vorliegt, aber das ist sehr selten. Es kann iedoch durchaus sein, dass nach einer ersten Eingangsdiagnostik weitere Folgeblutuntersuchungen vorgenommen werden müssen, zum Beispiel ein sogenannter Stimulationstest: Dem Patienten werden dafür vor der Blutentnahme stimulierende Hormone gespritzt. So kann später im Labor kontrolliert werden, ob und wie die Hormondrüsen auf die Stimulation reagieren.

HORMONSYSTEME DES KÖRPERS

■ Verschiedene Organe produzieren Hormone: Die Schilddrüse etwa Stoffwechselhormone, die Nebennieren Stresshormone, Eierstöcke und Hoden Geschlechtshormone. Störungen in den einzelnen Hormonkreisläufen können daher ganz unterschiedliche Erkrankungen verursachen. Mit am häufigsten werden nach einer Blutentnahme die Geschlechtshormone

Dr. Diethard Müller ist Facharzt für Laboratoriumsmedizin im MVZ Labor Gärtner & Kollegen www.labor-gaertner.de







Es ist

Wenig Ralorien,
viele Vitamine - und
einfach lecker!

Brokkoli-Zeit!

■ Das kalorienarme, ballaststoffreiche und leicht bekömmliche Gemüse erfreut sich in den Wintermonaten besonders großer Beliebtheit: Über ein Kilogramm des grünen Kohls landen laut Agrarmarkt Informations-Gesellschaft pro Haushalt im Einkaufskorb. Der Kohl-Klassiker gilt als junges Gemüse, da er überdurchschnittlich stark von Bundesbürgern unter 40 Jahren gekauft wird. In der dunklen Jahreszeit sorgt Brokkoli mit seinem hohen Gehalt an Vitamin C, Eisen und Calcium für die Extraportion Gesundheit, Brokkoli eignet sich als Rohkost, Beilage, Suppe oder vegetarisches Hauptgericht. Tipp: Ein Spritzer Zitronensaft unterstreicht den Eigengeschmack.



www.fideo.de macht stark gegen Depression

■ Laut aktuellen Studien leiden bis zu 10 Prozent aller Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren an einer behandlungsbedürftigen Depression – das sind etwa zwei Schüler pro Klasse. Für diese haben die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und die Barmer ein neues Angebot entwickelt: FIDEO heißt "Fighting Depression Online" und ist ein Informationsangebot mit fachlich moderiertem Forum für junge Menschen ab 14 Jahren. Online unter www.fideo.de



■ James Bond ist vermutlich Alkoholiker. Britische bescheinigten dem Superagenten nun ein handfestes Alkoholproblem, das ihm ein hohes Risiko für Leberschäden, Impotenz und Sucht ein-Wissenschaftler der Universität Nottingham lasen sich durch alle Original-Bücher und zählten die Drinks des Agenten. Ihr Fazit: War er nicht gerade gefangen, habe er im Schnitt über 900 Milliliter reinen Alkohol pro Woche getrunken. Dass der Agent nach vielen Liebesgrüßen aus dem Cocktailglas noch topfit seine Abenteuer besteht, sei reine Erfindung.



■ Singen macht nicht nur Freude, es tut auch der Gesundheit gut: Vor allem in der Gemeinschaft eines Chores fördert der Gesang die Atemtechnik und gleichzeitig die sozialen Kontakte. Darauf machen die Lungenärzte des Bundesverbands der Pneumologen (BdP) aufmerksam. Gerade Patienten mit chronischobstruktiver Lungenerkrankung (COPD) ziehen sich oft sehr zurück. Ein Chor kann ihr Wohlbefinden insgesamt verbessern.

109 Knochenbrüche täglich . . .



... passieren in Deutschland aufgrund von Osteoporose. Viele davon wären vermeidbar, gäbe es ein stärkeres Bewusstsein für den Knochenschwund und eine bessere medizinische Versorgung. Mehr als 80 Prozent der Patienten wissen nach Schätzungen nichts von ihrer Erkrankung. Ein Indiz sind Brüche bei Bagatellunfällen – doch dann ist die Krankheit bereits stark fortgeschritten. Typisch: 50-Jährige, die sich bei einem leichten Sturz das Handgelenk oder den Fuß brechen.



Eine ganz bunte Bande

■ Henry, Tessa, Leo, Tom und seine kleine Schwester Jule sind die dicksten Freunde der Welt, Zusammen bilden sie die "Bunte Bande", die alle möglichen Abenteuer erlebt und dabei immer zusammenhält. In einer kostenfreien Buchreihe, die die Aktion Mensch in Zusammenarbeit mit dem Carlsen Verlag herausgibt, werden junge Leserinnen und Leser auf kindgerechte Weise an die Themen gesellschaftliche Vielfalt und Inklusion herangeführt. Die Geschichten der "Bunten Bande" richten sich an Kinder im Alter von acht bis elf Jahren, eignen sich aber natürlich auch zum Vorlesen und weiterreden bei jüngeren Kindern. Zu bestellen oder zum direkten Herunterladen unter www.aktionmensch.de/kinderundjugend

RISIKOFAKTOR für Computerspielabhängigkeit



■ Rund zehn Prozent der deutschen Teenager spielen mehr als 4,5 Stunden am Tag am Computer, fast zwei Prozent davon erfüllen die Kriterien der Abhängigkeit. Forscher der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg und des Kriminologischen Forschungsinstituts Niedersachsen in Hannover haben nun einen neuen Risikofaktor für Computerspielabhängigkeit entdeckt: Sie konnten zeigen, dass ein hoher Testosteronspiegel vor der Geburt das Risiko für eine spätere Abhängigkeit steigert. Die Wissenschaftler arbeiten nun an Methoden zur Vorbeugung und Vorhersage der Störung.





Was hat Ihnen Ihr Messsystem heute mitgeteilt?

Lernen Sie OneTouch® Verio®IQ kennen.

Das Messsystem mit der Verio® PatternAlert™ Technologie

Bei jeder Blutzuckermessung sucht Ihr Messsystem nach hohen und niedrigen Blutzuckertrends und informiert Sie direkt auf dem Display, wenn es welche findet.

Sind Sie Insulinpatient und testen Sie mehrmals am Tag? Dann kann das OneTouch* Verio*IQ Messsystem für Sie geeignet sein.

Für weitere Informationen kontaktieren Sie unseren Kundenservice gebührenfrei unter 0800-7077 007 oder besuchen Sie uns online auf www.LifeScan.de

© 2012 LifeScan, Geschäftsbereich der Ortho-Clinical Diagnostics GmbH, Karl-Landsteiner-Straße 1, 69151 Neckargemünd. AW 099-111A





Gesundheitshaus und Orthopädietechnik GmbH

.. freundlich, individuell, kompetent

Halderstr. 23 • 86150 Augsburg Telefon 0821 / 3493858 www.sanita-augsburg.de

Bei uns sind Sie in besten Händen

- Bandagen
- Orthesensysteme
- Stütz- und Kompressionsstrümpfe
- Brustprothesen
- Orthopädische Einlagen
- Motor-Bewegungsschienen
- Bequemschuhe
- Alltagshilfen
- Blutdruckmessgeräte
- Wärmetherapie-Produkte
- Wellness und Fitness





Vor seinem Fenster hätte Rainer Lojewski die Veränderungen rund um das diako täglich beobachten können. Sein Büro im historischen Mut-

terhaus blickt in den idvllischen Innenhof hinaus, wo zuerst das neue Ärztehaus gebaut wurde und nun demnächst das alte Krankenhausgebäude rissen wird. "Leider hatte ich viel zu wenig Zeit, den schönen Ausblick zu genießen", sagt der scheidende Verwaltungsdirektor. Statt träumend am Fenster zu stehen, war es ihm in den zwölf Jahren wichtiger, die Veränderungen rund um die Diakonissenanstalt voranzubringen. Rainer Lojewski wechselte 2002 von der Geschäftsführung der Gesamtkirchenverwaltung des evangelisch-lutherischen

"Für den Neubau haben wir im Team gemeinsam eine gute Lösung gefunden, die in sich auch sehr stimmig ist"

kanats in die Leitung des diako. Dort übernahm er zunächst gemeinsam mit Botho Borchert (bis 2009) die Verantwortung für den gesamten kaufmännischen Bereich – heute für insgesamt 610 Mitarbeitende und die Sparten Stadtklinik, Pauline-Fischer-Haus, das Schulzentrum in der Hooverstraße, das Hotel am alten Park und das Restaurant zeit.los. "Ich wurde damals gefragt, weil ich sehr viel Bauerfahrung hatte", erinnert sich

der Verwaltungsdirektor. Allerdings hätte er sich vor zwölf Jahren die Größenordnung des nun Verwirklichten nicht träumen lassen. "Wir dachten anfangs vor allem an eine Sanierung", erinnert er sich mit einem Schmunzeln. Aus dieser Idee wurden dann Abriss und komplette Neubauten, die das diako jetzt für die Zukunft gut gerüstet sein lassen.

Klar war damals: Im alten Trott könnte das diako nicht beste-



hen. "Ich bin kein Bewahrer, es muss auch etwas vorwärts gehen", beschreibt Rainer Lojewski. Die Erneuerung eines Krankenhauses mitten in der Stadt ist dennoch anders als ein Neubau auf der grünen Wiese. Die Mitarbeiter der Funktionsbereiche waren deshalb eng in die Planung eingebunden. "Und wir haben eine ausgesprochen gute Lösung gefunden, die in sich stimmig ist", so Lojewski.

Zufrieden macht ihn auch der Umstand, dass die ersten beiden Bauabschnitte finanziell eine Punktlandung waren und der dritte auf einer soliden finanziellen Grundlage begonnen wird – bei Bauprojekten in dieser Größenordnung ist das sicher nicht die Regel.

Kurz vor seinem offiziellen Abschied am 30. November 2013 stehen zwar noch einige frisch gepackte Kisten im Büro. Aber seinem Nachfolger Claus Boldt, der seit 1. Dezember im Amt ist, hinterlässt Rainer Lojewski ein bestelltes Haus.

Den Ruhestand will er jetzt erst einmal genießen: "Dinge, zu denen ich vorher nicht gekommen bin, habe ich jedenfalls nicht", sagt er mit einem Augenzwinkern. Seine Zeit möchte er unter anderem mit den drei Söhnen und sechs Enkelkindern, in der Natur, mit dem Wohnmobil, in der Pflege seiner 20 eigenen Bienenvölker und einer Reise nach Norwegen verbringen.

WWW.DIAKO-AUGSBURG.DE



■ Nachdem das patienten-informations-zentrum (piz) der stadtklinik bereits seit Mitte Juli 2013 für Interessierte geöffnet ist, wurde es am 20. November 2013 feierlich eingeweiht. Der Einladung folgten über 35 Personen, darunter der Sozialreferent der Stadt Augsburg, Max Weinkamm, sowie Alfred Heigl, Direktor der **AOK Augsburg. Rektor Heinrich Götz** eröffnete die Feierlichkeit mit einem geistlichen Impuls und segnete die Arbeit im patienten-informations-zentrum. Anschließend zeigte Manfred Dürr, Pflegedirektor der stadtklinik die Entstehung des Zentrums auf und dankte den beteiligten Mitarbeitenden, Rebecca Mischok. Leiterin des patienten-informationszentrums piz, stellte den Anwesen-

den die vielfältigen Angebote vor. Hierbei betonte sie, dass diese sowohl Patienten, Angehörigen, Mitarbeitenden, als auch interessierten Außenstehenden offen stehen. Die Nutzung ist kostenfrei und immer montags bis mittwochs von 13 - 16 Uhr und donnerstags von 13 – 18 Uhr sowie nach individueller Terminvereinbarung möglich. Interessierte und Ratsuchende können sich mit ihren Fragen und Anliegen rund um die Themen Gesundheit, Krankheit und Pflege an das patienten-informations-zentrum wenden. Mehr Informationen zum Leistungsspektrum sind unter www.diako-augsburg. de/piz zu finden oder können unter der Telefonnummer 0821 / 31 60 - 82 87 erfragt werden.



Das 2000. Baby des Jahres

■ Antonia bringt gut 3300 Gramm auf die Waage und ist 54 Zentimeter lang – und ihre Eltern sind begeistert. Antje **Fiedler und Andreas Paus aus** Augsburg freuen sich über ihre neugeborene Tochter und mit ihnen freut sich das Josefinum. Verwaltungsdirektor Bernd Lechner, Chefarzt Dr. **Roman Steierl und Hebam**me Kathrin Räß gratulierten dem 2000. im Jahr 2013 im Josefinum geborenen Kind und seinen Eltern mit einem Blumenstrauß.

Das Josefinum ist ein Krankenhaus der Katholischen Jugendfürsorge und zählt zu den zehn größten Entbindungskliniken Deutschlands. Jährlich kommen hier rund 2500 Kinder zur Welt. Neben der guten medizinischen Versorgung schätzen die Patientinnen auch die persönliche Atmosphäre, wie regelmäßige Befragungen im Haus zeigen.



Antje Fiedler und Andreas Paus sind glücklich über die Geburt ihrer Tochter Antonia, die als 2000. Baby des Jahres im Josefinum geboren wurde



Chefarzt Dr. Gereon Schädler mit den Referentinnen Dr. Susanne Wawatschek (links) und Dr. Eva Knauss

FREUDE AM ESSEN FORDERN Kinderärztinnen informierten über Fütterstörungen

Eltern, deren Kinder schlecht

essen, erleben auch Druck

durch die Umgebung. Doch oft

besteht kein Grund zur Sorge

Auf der "Großbaustelle" Josefinum begrüßte Dr. Gereon Schädler, Chefarzt am Krankenhaus für Kinder und Jugendliche am Josefinum, die Besucher des Vortrages "Hilfe, mein Kind will nicht essen - Fütterstörungen aus Sicht der Eltern und des Kinderarztes". Ernährung sei "seit Urzeiten ein Thema, das Eltern, Kinderärzte und Großeltern beschäftigt", so Schädler.

Zuhörerin Anja Herbrechtinger* macht sich Sorgen um ihre kleine Tochter, die schon im Mutterleib zu klein war. Das Stillen hat noch einigermaßen geklappt, aber Beikost war "eine Katastrophe", berichtet die Stadtbergerin. Ihre Tochter

ist inzwischen 20 Monate alt und "entwickelt sich prächtig" - abgesehen vom Essen und Schlafen. Die Mutter kennt zwar sämtliche Ratgeber, aber weder Naturjoghurt mit Früch-

ten noch Pizzagesichter aus Gemüse stoßen bei ihrem Kind auf Interesse.

Den Vortrag hielten Dr. Eva Knauss. Oberärztin am Krankenhaus für Kinder und Jugendliche am Josefinum und Dr. Susanne Wawatschek, niedergelassene Kinderärztin in Diedorf. Häufig kämen Eltern mit dem Problem, dass ihr Kind zu wenig isst. Wawatschek machte deutlich, dass der Appetit von einem Kind zum anderen unterschiedlich ist. Entscheidende Kriterien für das Gedeihen eines Kindes sind neben dem Gewicht auch die Größe und die Entwicklung: Läuft das Kind? Spricht es?

Ist es neugierig? Ein zweites Problem, mit dem Eltern in die Kinderarztpraxis kommen, ist die mangelnde Variabilität beim Essen. Wawatschek: "Manche Kinder können ohne Probleme drei Tage hintereinander Pfannkuchen mit Nutella essen." Wenn Kinder keine Milch trinken, aber gern Joghurt essen, sei dieser Nahrungsmittelbereich schon einmal abgedeckt. Ähnliches gilt, wenn das Kind zumindest ein oder zwei Obstsorten isst und statt gekochtem Gemüse eben Rohkost. "In 90 bis 95 Prozent der Fälle kann ich die Eltern beruhigen", so Wawatschek.

Bei den anderen ist eine Untersuchung im Krankenhaus angesagt, wo durch

> Blutabnahme oder Ultraschall organische Ursachen ausgeschlossen werden. Eltern, deren Kinder "schlecht essen", erleben häufig Druck durch die Umwelt, der zu einem

Teufelskreis führen kann: Das Kind isst nur unter Abwehr, die Mahlzeiten werden zeitaufwendig, negative Erlebnisse verstärken die Abwehr noch. Ziel der beziehungsorientierten Therapie im Josefinum ist, bei den Kindern die Freude am Essen zu fördern, Überempfindlichkeit zu verringern, zu hohe Erwartungen abzubauen und Vertrauen zu schaffen. "Wir wollen an der Qualität des Essens arbeiten", so Knauss. Denn die Freude am Essen motiviert, neue Nahrungsmittel zu probieren.

www.josefinum.de \kappa



Delegation aus Ulan-Ude im Josefinum

■ Auf ihrer 14-tägigen Deutschlandreise machte eine Delegation der Universität aus Ulan-Ude auch im Josefinum halt. Dort begrüßte Dr. Bernhard Hoch, Abteilungsleiter Medizin, die Gäste aus der Hauptstadt der russischen Teilrepublik Burjatien im südöstlichen Sibirien.

Organisiert hatte den Deutschlandbesuch die Hanns-Seidel-Stiftung, den Besuch im Josefinum hatte Dr. Klaus Roth, der Belegarzt am Josefinum ist und eine Praxis für Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie betreibt, mit vorbereitet. Über medizinische Themen wie Operationsmöglichkeiten bei Lippen-Kiefer-Gaumenspalten informierte sich die Delegation, zu denen der Dekan der Universität sowie Ärzte und Studenten zählten, bei verschiedenen Vorträgen ebenso wie über ökonomische Fragen wie die der Krankenhausfinanzierung.



Dr. Bernhard Hoch (mit orangefarbener Krawatte) begrüßte die Delegation aus Ulan-Ude im Josefinum



Gute Gespräche am Rand der Verabschiedung: Weihbischof Josef Grünwald, Dr. Helmut Streng, Domkapitular Armin Zürn und Chefarzt Dr. Roman Steierl (von links)

Dienst an den Menschen

Chefarzt Dr. Helmut Streng
in den Ruhestand verabschiedet

■ Die Katholische Jugendfürsorge (KJF) hat Dr. Helmut Streng mit ihrer höchsten Auszeichnung geehrt: Er erhielt aus den Händen des Aufsichtsratsvorsitzenden Weihbischof em. Josef Grünwald die Heilig-Geist-Medaille, von der nur 15 Exemplare im Umlauf sind. In seiner Laudatio würdigte der Vorstandsvorsitzende Domkapitular Armin Zürn das hohe Engagement und den Einsatz des 66-Jährigen. In dessen Zeit als Chefarzt der Frauenklinik im Josefinum wurden dort 45000 Babvs geboren. Zusätzlich zu den Entbindungen kamen mehr als 13000 Patientinnen in seine Sprechstunden, ebenso kamen über 13000 Patientinnen in die Notfallambulanz.

Bis zu Dr. Strengs Dienstantritt im Jahr 1996 wurde die Frauenklinik ausschließlich von Belegärzten geführt. Mittlerweile besteht das Team dort aus über 20 Ärzten, die inzwischen sein Nachfolger Chefarzt Dr. Roman Steierl gemeinsam mit Dr. Ute Sulzbach und Dr. Dirk Kersten führt.

Dr. Streng hat außerdem ein zertifiziertes Brustzentrum gegründet, eine Station für Risikoschwangere ins Leben gerufen und die minimal invasive Operationstechnik (Knopflochchirurgie) etabliert – ein berufliches Lebenswerk, das auch sein ehemaliger Chef, Prof. Dr. Kurt Holzmann, würdigte: "Gratulation! Ihre Leistung kann sich sehen lassen."





Zwei Ordensschwestern feiern 100. Geburtstag

Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom HI. Vinzenz von Paul feierten 2013 ihren 100. Geburtstag



■Am 17. November feierte Schwester M. Fintana ihren 100. Geburtstag. Seit 1932 ist sie dem Orden treu verbunden. Sie hat immer emsig und mit großem Können ihren Dienst als Krankenschwester getan, über Jahrzehnte auch im Krankenhaus der Schillerschule in Lechhausen.



■Bereits am 16. August wurde Schwester M. Gebharda zu ihrem 100. Geburtstag beglückwünscht. Die gelernte Schneiderin war 32 Jahre im Städtischen Hauptkrankenhaus in der Näherei tätig. Weitere 30 Jahre nahm sie in der Klinik Vincentinum ihre Aufgabe als Mesnerin wahr.

Mit dem DZVA bestens versorgt

Das Diagnostische Zentrum am Vincentinum punktet mit enger Vernetzung zu Belegärzten. Interview mit Oliver Sackers, Geschäftsführer DZVA und Leiter des OP-Managements der Klinik Vincentinum Augsburg

Was ist das DZVA und welche Leistungen bietet es?

Das Diagnostische Zentrum am Vincentinum Augsburg (DZVA) ist ein Medizinisches Versorgungszentrum, das durch die strukturierte Zusammenarbeit mehrerer ärztlicher Fachgebiete die patientenorientierte Versorgung aus einer Hand ermöglicht. Es umfasst die Fachrichtungen Radiologie, Allgemeinmedizin und Anästhesiologie. Als hundertprozentige Tochter der Klinik Vincentinum hat sich die GmbH den Werten der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom HI. Vinzenz von Paul verpflichtet.

Aufgrund der Größe und Anforderungen der Klinik Vincentinum hat sich die Radiologie als erste Fachrichtung etabliert: Großgeräte wie CT und MRT sind im stationären Alltag neben konventionellem Röntgen und Ultraschall notwendig, damit die Patienten nicht zu externen radiologischen Praxen überwiesen werden müssen. Unter Beachtung des Qualitätsanspruchs, den Patienten vor Ort umfassend versorgen zu können, kann so im Vincentinum als reinem Belegkrankenhaus ein direkter fachlicher Austausch zwischen Belegarzt und Radiologen stattfinden.

Die Allgemeinmedizin tritt als zweite Fachrichtung im DZVA auf. Sie bietet eine umfassende hausärztliche Grundversorgung, Vorsorgeuntersuchungen, Impfungen und eine interdisziplinäre Zusammenarbeit mit Fachärzten in der Umgebung. Der Patient profitiert von der engen Kooperation mit den Belegärzten. Die medizinische Versorgung in der Klinik wird zudem optimiert, da die Allgemeinmedizin als Anlaufstelle für die ambulante Patientenversorgung direkt erreichbar

Als dritte Fachrichtung ist seit Sommer 2013 die Anästhesiologie im DZVA ansässig. Deren Leistungsspektrum umfasst neben der Anästhesie mit Prämedikationssprechstunde vor Operationen die operative Intensivmedizin, die Schmerztherapie und die Notfallmedizin. Sie ist Grundlage für den Aufbau weiterer patientenorientierter Strukturen in der Klinik Vincentinum.

Welche Ärzte und Ansprechpartner finde ich im DZVA?

Auf der Website www.dzva.de erhält man eine Übersicht der Ärzte und Mitarbeiter. Ärztliche Leitung des medizinischen Versorgungszentrums ist Dr. med. Julia Stoffels. Geschäftsführer sind Oliver Sackers und Jürgen Schiele. Im Sommer 2014 zieht das DZVA übrigens in das neu gebaute Gesundheitszentrum gegenüber der Klinik Vincentinum.

Was ist das Besondere am Diaanostischen Zentrum?

Unser größtes Anliegen ist eine patientenorientierte Betreuung, die sich an den Werten der Klinik Vincentinum und damit der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom Hl. Vinzenz von Paul orientiert. Dazu kommt einerseits die enge Vernetzung zu den Belegärzten mit den daraus resultierenden Vorteilen für deren Patienten. Andererseits haben grundsätzlich alle Patienten die Möglichkeit, die Klinik Vincentinum mit dem DZVA als kompetenten Dienstleister über die Fachrichtungen Radiologie, Allgemeinmedizin und Anästhesiologie aufzusuchen.



– Ihr Leben ist geprägt von der Treue zu Gott und den Menschen

DZV A Diagnostisches Zentrum am Vincentinum Augsburg

Franziskanergasse 12

86152 Augsburg

www.dzva.de

Radiologie Dr. med. Oliver Ertl

Dr. med. Julia Stoffels (Ärztliche Leitung)

0821 51 91 00 anmeldung@dzva.de Allgemeinmedizin

0821 3 16 71 26

32 1/2014

Dr. med. Heidrun Wittwer

mfa@dzva.de

Neue Belegärzte in der Klinik Vincentinum

Die Klinik Vincentinum arbeitet mit vier neuen Belegärzten in der Bahnhofstraße zusammen:



Dr. med. Anu-Maaria Sandmair (Neurochirurgie)



Dr. med. Evangelos Lasos (Neurochirurgie)



Dr. med. Ulrich Pfalzgraf (Chirurgie, Orthopädie, Unfallchirurgie)



Dr. med. Alexander Wendeborn (Orthopädie, Sporttraumatologie)



Im Sommer 2014 wird das neue Gesundheitszentrum am Vincentinum fertiggestellt

Im ehemaligen Ostflügel des alten Hauptkrankenhauses entsteht entlang der Franziskanergasse das Gesundheitszentrum. Der Innenausbau läuft, die Fenster sind schon seit Längerem gesetzt, die Installationsarbeiten werden gerade durchgeführt. Auf der Außenseite sind bereits große Bereiche der neuen Klinkerfassade zu sehen. Ein Steg über die Franziskanergasse wird das Gebäude direkt mit der Klinik Vincentinum verbinden. In den 7000 Quadratmetern werden sich verschiedene Arztpraxen, eine Tagesklinik sowie eine Apotheke ansiedeln, ebenso eine physikalische Therapie, ein Sanitätshaus und ein weiterer OP-Trakt des Vincentinums. Die ambulanten Einrichtungen können eng mit

dem Belegkrankenhaus vernetzt werden. Den Ärzten im neuen Gesundheitszentrum kann die Klinik Vincentinum durch die dort betriebene Tagesklinik und drei auf neuestem medizintechnischem Stand eingerichtete Operationssäle optimale Abläufe und kurze Wege auf einem sehr hohen hygienischen und technischen Niveau bieten. Interessierte Ärzte können noch freie Flächen anmieten und auf die genaue Raumplanung entsprechend ihrer Praxisanforderungen Einfluss nehmen. Die flexiblen Gestaltungsmöglichkeiten der Arztpraxen sind für Mediziner ein wichtiges Entscheidungskriterium für einen neuen oder weiteren Praxisstandort.

www.klinik-vincentinum.de



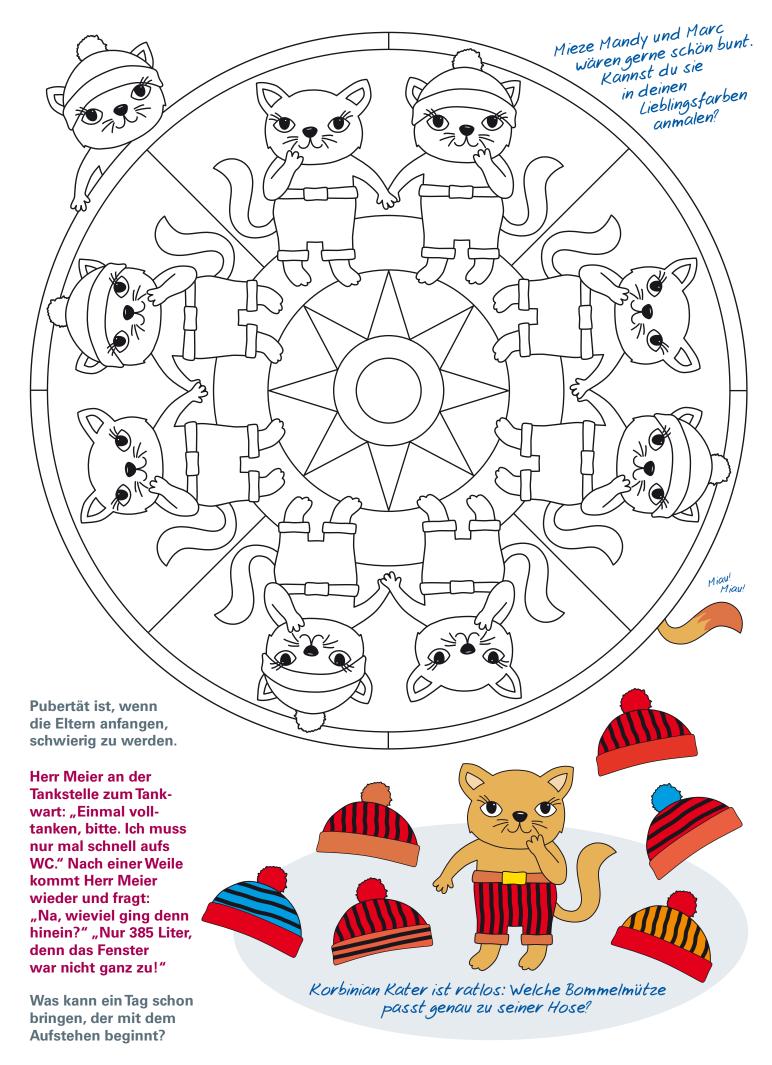


Konservative Orthopädie Orthop. Schmerztherapie Sportmedizin Chirotherapie **Arthrosetherapie**

R. IMHOF

Facharzt für Physikalische & Rehabilitative Medizin, **Akupunktur**

In Praxisgemeinschaft **Orthopädie** Ärztehaus am Vincentinum Franziskanergasse 14 **22** 5 08 44 44 (Fax) 0821/5 08 44 55







4

Vater fragt Maxi: "Wo ist denn dein Zeugnis?" Meint Maxi fröhlich: "Das hab ich Flo geliehen, er will seinem Vater einen Schreck einjagen."

Kennen Sie Augsburg? Auflösung



Auflösung von Seite 3: Auf der Internetseite www.stadtmarktaugsburg.de hat es der Hahn zum Maskottchen des Stadtmarktes gebracht. In der Innenstadt wacht er über das farbenfrohe Angebot an Obst und Gemüse, das seit 1930 auf dem ehemaligen Gelände einer Tabakfabrik die einst zahlreichen Märkte der Innenstadt vereint.

Das Augsburger Gesundheitsforum erscheint vierteljährlich, Auflage: 15 000

IMPRESSUM

Herausgeber:



die stadtklinik im diako, Träger: Evangelische Diakonissenanstalt Augsburg



Klinik Josefinum, Träger: Katholische Jugendfürsorge



Klinik Vincentinum gGmbH, Gesellschafterin: Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom hl. Vinzenz von Paul



Verein VIVAXX e.V. 1. Vorsitzender: Bernhard Faderl (V.i.S.d.P.)

Vivaxx-Geschäftsstelle:

Holzhauser Str. 10 86899 Landsberg am Lech www.vivaxx.de



Redaktion:

Sylvia Hank, Kathrin Ruf

Grafik: Büro 89

Mitarbeit: Ulrike Goedtler, Winfried Karg, Dr. Maria Schneider, Luisa Sello, Manfred Spann, Veronika Striegel

Fotos: Archiv (7), Becel, Diako, Fotolia (12), KJF (4), Knorr, TK (2), Vincentinum (7), Zoepf (11)

Titelfoto: Fotolia

Druck: KRAUS druck&medien, Friedberg

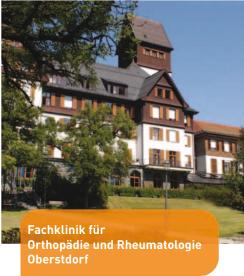
Anzeigen: Manfred Spann, Doris Derr, Tel.: 08243/968832



Ihre Gesundheit ist unser Ziel!

Stationäre und ambulante Rehabilitation ✓ Anschlussrehabilitation ✓ umfassende Diagnostik ✓ gezielte Therapie ✓ ergänzende Gesundheitsbildung ✓ Aufnahme von Begleitpersonen ✓ zertifiziert nach DIN EN ISO 9001 ✓







Ried 1 a 88161 Lindenberg

- → Stoffwechselerkrankungen
- → Erkrankungen der Verdauungsorgane
- \rightarrow Tumorerkrankungen
- → Erkrankungen des Stützund Bewegungssystems

Beratung / Info-Material: Telefon 08381 / 804 - 610 www.klinik-lindenberg-ried.de

Wir erwarten Sie:

- → im Zentrum des Westallgäus
- → im Höhenluftkurort Lindenberg mit mildem Bodenseeklima

Wasachstraße 41 87561 Oberstdorf

- → Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises
- → Degenerative Krankheiten der Wirbelsäule und Gelenke
- → Unfall-, Verletzungsfolgen an Gliedmaßen/Wirbelsäule

Beratung/Info-Material: Telefon 08322/910-104/-105 www.fachklinik-oberstdorf.de

Sie finden uns:

- → im Herzen der Allgäuer Alpen
- → in Höhenlage über Oberstdorf mit gesundem Reizklima

Tannenbaum 2 86825 Bad Wörishofen

Erkrankungen

- → des Herz-Kreislaufsystems
- ightarrow der Gefäße und Venen
- → des Stütz- und Bewegungsapparates

Beratung/Info-Material: Telefon 08247/999-803 www.klinik-badwoerishofen.de

Wir sind im:

- → schwäbischen Voralpenland
- → Kurbereich Bad Wörishofen in ruhiger, erholsamer Umgebung