Sommer 2018

Klinikum St.GEORG Das Gesundheitsmagazin

Sprechstunde LEIPZIG

Burnout & Boreout
Krank durch Fehlbelastung

Verdauungsstörungen bei Kindern
Ursachenforschung in der Kindergastroenterologie

Chefarzt Prof. Dr. Ingolf Schiefke im Interview
Morbus Crohn – Ein Fall für die Gastroenterologie

Organspende – ja oder nein?
Die wichtigsten Informationen rund um den Organspendeausweis

Außerdem in dieser Ausgabe:
Wolfgang Lippert
Entertainer | Sänger | Schauspieler

www.sprechstunde-leipzig.de

UNSER MEDIZINISCHES LEISTUNGSSPEKTRUM

Klinikum St. Georg
Eutritzsch

Medizinische Fachrichtungen

A | Akutgeriatrie
| Allgemeinchirurgie
| Anästhesiologie
| Andrologie
| Angiologie
B | Brandverletzungen
D | Diabetologie
| Dialyse (für Kinder und Erwachsene)
E | Endokrinologie
G | Geburtshilfe
| Gefäßchirurgie
| Geriatrie
| Gastroenterologie
| Gynäkologie
H | Handchirurgie
| Hämatologie
| Hämostaseologie
| Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde
| Hepatologie
I | Infektologie
| Intensivmedizin
K | Kardiologie
| Kinderchirurgie
| Kinder- und Jugendmedizin
L | Labordiagnostik
M | Mikrobiologie
| Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie
N | Neonatologie (Perinatalzentrum Level 1)
| Nephrologie
| Neurochirurgie
| Neurologie
| Neuroradiologie
O | Onkologie
| Onkologische Chirurgie
| Orthopädie
P | Palliativmedizin
| Pathologie
| Plastische Chrirurgie
R | Radiologie
| Radioonkologie
| Rheumatologie
S | Schmerztherapie
| Spezialisierte Septische Chirurgie
| Strahlentherapie
T | Thoraxchirurgie
| Transfusionsmedizin
| Tropenmedizin
| Tumordiagnostik
U | Unfallchirurgie
| Urologie
V | Viszeralchirurgie

Zentrale medizinische Bereiche

| Krankenhausapotheke
| Medizinisches Versorgungszentrum
| Notfallaufnahme (interdisziplinär)
| Poliklinik
| Tageskliniken (Geriatrie, Schmerztherapie)
| Verbund Gemeindenahe Psychiatrie

Robert-Koch-Klinikum
Grünau

Medizinische Fachrichtungen

A | Akutgeriatrie
D | Diabetologie
E | Endokrinologie
G | Gastroenterologie
H | Hämatologie
| Hepatologie
I | Intensivmedizin (internistisch)
K | Kardiologie
| Kinder- und Jugendmedizin
O | Onkologie

Zentrale medizinische Bereiche

| Notaufnahme (internistisch)
| Tagesklinik Geriatrie

Fachkrankenhaus Hubertusburg gGmbH
Wermsdorf

Medizinische Fachrichtungen

K | Kinder- und Jugendmedizin
N | Neurologie / neurologische Intensivmedizin
R | Radiologie (diagnostisch)
P | Psychiatrie / Psychotherapie

Zentrale medizinische Bereiche

| Medizinisches Versorgungszentrum
| Notaufnahme
| Tageskliniken | Psychiatrie in Riesa + Torgau

Klinikum St. Georg
Eutritzsch

Robert-Koch-Klinikum
Grünau

Fachkrankenhaus Hubertusburg gGmbH
Wermsdorf

Inhalt

Sommer 2018

3

17

22

23

Medizin

3 **Burnout & Boreout**
Krank durch Fehlbelastung

7 **Selbsttest**
Bin ich burnout- oder boreoutgefährdet?

9 **Verdauungsstörungen bei Kindern**
Ursachenforschung in der Kindergastroenterologie

11 **Chefarzt Professor Dr. Ingolf Schiefke im Interview**
Morbus Crohn – Ein Fall für die Gastroenterologie

13 **Chronische Schmerzen**
Wenn der Kopf zu explodieren droht

15 **Restless-Legs-Syndrom**
Die Nachtwanderer

Leben

17 **Grüne Damen**
Wertvoller Austausch zwischen Freiwilligen und Patienten

19 **Gefahren im Sommer**
Erste-Hilfe-Maßnahmen & Tipps

21 **Organspende – ja oder nein?**
Kurz und knapp die wichtigsten Informationen rund um den Organspendeausweis

Unterhaltung

22 **Gehirnjogging**
Gewinnspiel-Teilnahme

Stadtgeschehen

23 **Wolfgang Lippert –** Entertainer, Sänger, Schauspieler

Burnout & Boreout

KRANK DURCH FEHLBELASTUNG

130
Für Burnout sind mehr als 130 verschiedene Symptome identifiziert.

37 Tage
Betroffene von Burnout sind im Durchschnitt 37 Tage lang krankgeschrieben.

20 Mrd.
Die volkswirtschaftlichen Folgekosten von Burnout werden in der EU auf rund 20 Milliarden Euro beziffert.

2007
Der Begriff Boreout wurde 2007 als Gegenstück zum Burnout definiert.

13 %
Rund 13 Prozent der Beschäftigten in Deutschland fühlen sich fachlich und 5 Prozent mengenmäßig unterfordert.

> Burnout & Boreout: Krank durch Fehlbelastung

Auf den ersten Blick sind Burnout und Boreout kaum zu unterscheiden: Betroffene werden meist von einem quälenden Gefühl der Leere geplagt, das sich zunächst auf ihren Joballtag und später auf ihr ganzes Leben beziehen kann. Beiden Stress-Syndromen liegt ein Missverhältnis zwischen dem Arbeitsaufkommen und den individuellen Fähigkeiten zugrunde.

>>> Die Patienten, die in der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie im Fachkrankenhaus Hubertusburg mit Burnout behandelt werden, leiden zumeist unter einer ausgeprägten Erschöpfung. Sie sind „ausgebrannt“, wie es der englische Begriff so treffend beschreibt. Was vielfach mit einer verminderten Belastbarkeit, Rastlosigkeit und Stimmungslabilität beginnt, führt im Laufe der Zeit häufig zu Schlafstörungen, Infektanfälligkeit und Kraftlosigkeit. „Die Motivation liegt darnieder, ebenso die Kreativität und Gedächtnisleistung“, erklärt Chefarzt Dr. Peter Grampp. Die Toleranzgrenze für Frustration ist meist herabgesetzt, während die Empfindlichkeit gegenüber Misserfolgen und Kränkungen zunimmt, die nun als persönliche Niederlagen empfunden werden. Bei vielen Patienten hat dies Konflikte am Arbeitsplatz sowie im sozialen Umfeld zur Folge. Nach außen geben sie sich oftmals lethargisch, während sie innerlich angespannt, teilweise sogar aggressiv sind. „Das Leben und nicht nur die Arbeit wirken auf die Betroffenen öd und leer.“ Einige versuchen, dieses Gefühl mit Beruhigungsmedikamenten oder Suchtmitteln wie Nikotin oder Alkohol zu betäuben. Hinzu kommen meist körperliche Beschwerden, wie Herz-Kreislauf-Probleme, Tinnitus, Kopf-, Rücken- oder Bauchschmerzen.

Etwa
jeder zehnte
Erwerbstätige ist
gefährdet.

„Die Symptome des Burnouts decken sich erheblich mit denen der Depression“, weiß Dr. Peter Grampp. Dies gelte auch für Diagnose- und Therapieverfahren. Deshalb wird Burnout von vielen Wissenschaftlern auch als Ausdrucksform einer depressiven Verstimmung und nicht als eigenständige Krankheit angesehen. Bis heute stellt er keine eigene Diagnose dar, sondern wird in der Internationalen Klassifikation der Erkrankungen (ICD-10) lediglich den Faktoren zugeordnet, die den Gesundheitszustand beeinflussen und zur Inanspruchnahme des Gesundheitswesens führen.

Statistisch gesehen trifft es vor allem Männer mittleren Alters, zwischen 50 und 55 Jahren, die oftmals unter Leistungsdruck und Kündigungsangst stehen. Das Stress-Syndrom tritt zudem vermehrt bei Angehörigen der helfenden Berufe auf, so zum Beispiel bei Ärzten, Krankenpflegern oder Sozialarbeitern. Permanenter Zeitdruck, hohe Arbeitsanforderungen und/oder viel Verantwortung können aber auch bei leitenden Managern oder Supermarkt-Angestellten zu Überforderung führen. Ein gutes Drittel der Patienten, die sich im Fachkrankenhaus Hubertusburg mit Depressionen, Anpassungs- oder Angststörungen vorstellen, entspricht einer Burnout-Symptomatik, wobei regelmäßig eine ganz andere Erkrankung als Ursache ausgemacht werden kann. Manchmal entpuppt sich ein vermeintlicher Burnout auch als eigentlicher Boreout, der mit übertriebener Geschäftigkeit zu vertuschen versucht wurde.

Der Boreout stellt das Gegenstück zum Burnout dar: Er wird nicht durch Überforderung, sondern durch Unterforderung hervorgerufen. Der Begriff leitet sich vom englischen „boredom“ für „Langeweile“ her. Auch hier geht die Belastung in der Regel vom Arbeitsplatz aus. „Die Art eines Stressereignisses hängt nicht von der Leistungsanforderung ab. Auch die Situation, permanent nur Fließbandarbeit oder gar

Ihr Ansprechpartner
im Fachkrankenhaus
Hubertusburg

Dr. med.
Peter Grampp

Chefarzt | Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie im Fachkrankenhaus Hubertusburg gGmbH
04779 Wermsdorf
034364-6-2261
peter.grampp@kh-hubertusburg.de

Leerlauf im Beruf kompensieren zu müssen, führt zu einem Unwertgefühl, das in der Folge kaum vom Burnout zu unterscheiden ist“, erklärt Chefarzt Dr. Peter Grampp.

Für beide Erkrankungen gilt, dass Betroffene einen anderen Umgang mit sich selbst erlernen müssen und die Lösung nicht in einem Jobwechsel sehen dürfen. Ohne Ursachenbekämpfung ist keine Besserung zu erwarten und ein erneuter Absturz meist umso heftiger. Der erste Schritt der Behandlung besteht in der Entzerrung des Blicks auf sich selbst und das Umfeld. Daran können sich eine medikamentöse und psychotherapeutische Behandlung anschließen. Als hilfreich gelten zum Beispiel Gruppentherapien, Achtsamkeitsübungen oder ergotherapeutische Verfahren wie kunst-, musik- oder tiergestützte Therapien. „Es geht vor allem darum, einen Realbezug zu den eigenen Fähigkeiten und Schwächen zu schaffen und dadurch Stabilität und Gelassenheit zu erarbeiten“, betont Dr. Peter Grampp. Die Behandlung erfolgt meist ambulant oder zumindest teilstationär und hat die Wiedereingliederung in das Sozial- und Arbeitsleben zum Ziel. ■

RISIKOFAKTOREN FÜR ANGESTELLTE

- **hohe/niedrige Arbeitsanforderung**
- **unausgewogenes Zeitmanagement**
- **unrealistische Zielvorgaben**
- **schlechtes Betriebsklima**
- **unklare Erfolgskriterien**
- **mangelnder Ausgleich**
- **ermüdende Routinen**
- **Angst vor Kündigung**

Anzeige

Klinikum|St.GEORG

Sie wollen keine Sprechstunde mehr verpassen?

Gern senden wir Ihnen das Magazin kostenfrei nach Hause. Schicken Sie uns dafür eine E-Mail an gewinnspiel@sprechstunde-leipzig.de oder eine Postkarte an Gecko One GmbH, Stichwort: Sprechstunde Leipzig | Arthur-Hoffmann-Str. 66 | 04275 Leipzig. Bitte vergessen Sie nicht, Ihre Adresse anzugeben! Viel Freude beim Lesen!

sprechstunde-leipzig.de

SELBSTTEST

BIN ICH BURNOUT- ODER BOREOUT-GEFÄHRDET?

JETZT SELBST ÜBERPRÜFEN!

Wenn Sie mehrere Fragen mit „Ja“ beantworten, besteht die Möglichkeit, dass Sie burnout- beziehungsweise boreoutgefährdet sind. Der Test kann die ärztliche Diagnose jedoch nicht ersetzen. Entscheidend ist, ob Sie unter der Situation leiden oder sich insgesamt wohlfühlen.

- Gehen Sie nur widerwillig zur Arbeit und haben Sie nach Feierabend Probleme, abzuschalten?
- Fehlt Ihnen die Anerkennung für Ihre Leistung?
- Haben Sie das Gefühl, ineffizient zu arbeiten?
- Sind Sie häufig unkonzentriert und antriebslos?
- Leiden Sie unter Schlafstörungen oder fühlen Sie sich oft erschöpft und niedergeschlagen?
- Haben Sie weitere körperliche Beschwerden, wie Tinnitus, Schwindel, Kopf-, Rücken- oder Bauchschmerzen?

Das können Sie selbst tun:

Mut zum "Nein"

Sagen Sie nicht immer sofort "ja". Lernen Sie, Aufgaben abzugeben.

Sinn für Humor

Nehmen Sie nicht alles zu ernst. Lachen und die nötige Portion Gelassenheit stärken das Wohlbefinden.

Kürzer Treten

Sorgen Sie für regelmäßige Erholungspausen.

Stärken Sie Ihren Körper

Achten Sie auf ausgewogene Ernährung, feste Schlafenszeiten und regelmäßige Bewegung.

Isolation vermeiden

Stärken Sie Ihr soziales Netz. Familie und Freunde geben ihnen Rückhalt.

Ausgleich schaffen

Suchen Sie Hobbies bei denen Sie Erholung für Körper und Geist finden.

Ob Appetitlosigkeit, Bauchweh oder Durchfall – wenn ein Kind stark ausgeprägte oder lange anhaltende Beschwerden mit der Verdauung hat, ist der Spezialist gefragt. Kindergastroenterologen sind darin ausgebildet, Kinder altersgerecht zu untersuchen und zu behandeln.

VERDAUUNGSSTÖRUNGEN BEI KINDERN

URSACHENFORSCHUNG IN DER KINDERGASTROENTEROLOGIE

>>> Bei Säuglingen und Kleinkindern sind Bauchschmerzen die häufigste, bei älteren Kindern und Jugendlichen nach Kopfschmerzen die zweithäufigste Art von Schmerzen. In den meisten Fällen sind sie rein funktionell bedingt, das heißt, es liegt keine organische Ursache vor. Die organischen Ursachen reichen von Nahrungsmittelunverträglichkeiten über Infektionen bis hin zu chronisch entzündlichen Darmerkrankungen. Auch seelische Probleme können „auf den Magen schlagen".

Wenn der Kinderarzt keine genaue Ursache ausmachen kann, ist der Gastroenterologe gefragt – der Spezialist für Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts und der Organe, die mit diesem System verbunden sind, wie zum Beispiel Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse. Kindergastroenterologe sind speziell dafür ausgebildet, Kinder und Jugendliche mit Verdauungsstörungen zu untersuchen und zu behandeln, denn für sie gelten teilweise andere Richtlinien als für Erwachsene.

Die Kindergastroenterologie der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin am Klinikum St. Georg ist eine der größten in Sachsen und deckt das gesamte Spektrum an diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen ab, was auch die Vorbereitung und Nachsorge von Lebertransplantationen einschließt. „Der Kinderarzt überweist die Patienten in unsere ambulante Sprechstunde, wo eine Anamnese und Vorselektion erfolgt. Hier werden Blut- und Stuhluntersuchungen sowie gegebenenfalls H2-Atemtests und ein Ultraschall durchgeführt. Wenn es Warnsignale für eine schwerwiegendere organische Erkrankung gibt, zum Beispiel Blut im Stuhl oder chronischer Durchfall, führen wir bereits ab dem Säuglingsalter eine Endoskopie des Magens oder Darmes durch", erklärt Oberärztin Dr. Marlen Zurek. „Oberstes Gebot ist, dass die Untersuchungen für den kleinen Patienten so sanft und sicher wie möglich verlaufen. Bei den jährlich über 400 Endoskopien sind immer ein Kinderanästhesist samt Anästhesieschwester sowie eine Endoskopieschwester dabei."

Die Basis-Diagnostik weist häufig den Weg in Richtung Nahrungsmittelallergie oder -unverträglichkeit. Übeltäter können beispielsweise Fruktose oder Laktose sein. Ansonsten muss weiter geforscht werden. „Es ist enorm wichtig, die Ursachen verdauungsbedingter Erkrankungen im Kindesalter rasch abzuklären, um Mangelzustände und damit Entwicklungsstörungen zu vermeiden", erläutert Dr. Marlen Zurek. Auch Kindern mit komplexen Erkrankungen, wie einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung, kann auf diese Weise geholfen werden. „Dafür arbeiten wir unter anderem mit unseren Kinderchirurgen und dem ImmunDefekt-Centrum Leipzig zusammen, sodass wir als eines der wenigen Zentren in Deutschland weiterführende immunologische Untersuchungen vornehmen können." ■

Ihre Ansprechpartnerin im Klinikum St. Georg

Dr. med. Marlen Zurek

Leitende Oberärztin | Klinik für Kinder- und Jugendmedizin
Delitzscher Str. 141 | 04129 Leipzig
0341 909-3604
marlen.zurek@sanktgeorg.de

SCHWERHÖRIGKEIT BEI KINDERN

WENN DIE WELT ZU LEISE IST

>>> Etwa 1,5 von 1.000 Neugeborenen leiden unter einem Hörverlust. Bei den 3- bis 17-Jährigen sind es bereits circa fünf Betroffene pro 1.000 Personen. Für die Entwicklung des Kindes ist ein gesundes und gutes Gehör unerlässlich. Im Gromke Hörzentrum kümmern sich Spezialisten um die Versorgung von hörgeschädigten Kindern.

„Hörbeeinträchtigungen bei Kindern können, besonders in entwicklungskritischen Jahren, zu Entwicklungsverzögerungen in der Sprach- und Kommunikationsfähigkeit führen“, erklärt Beate Gromke, Hörakustik-Meisterin und Inhaberin des Gromke Hörzentrums. „Das Gehör ist eines der wichtigsten und wertvollsten Sinnesorgane des Kindes. Aus diesem Grund sollten die Eltern der Hörfähigkeit ihrer Sprösslinge viel Aufmerksamkeit schenken.“ Stellen Eltern fest, dass ihr Kind nicht gut hört, sollte umgehend ein Arzt aufgesucht werden. Liegt der Befund einer Schwerhörigkeit vor, führt der nächste Weg zu einem Hörakustiker. Im Gromke Hörzentrum gibt es für die Betreuung von Kindern speziell geschulte Hörakustiker. Die Weiterbildung zu diesen kann nur von Akustikern mit langjähriger Erfahrung oder Hörakustik-Meister absolviert werden. „Gerade im Umgang mit dieser Zielgruppe bedarf es viel Fingerspitzengefühl, weshalb eine langjährige Berufserfahrung wichtig ist,“ weiß Hörakustik-Meister und Pädakustiker Alexander Wassilev, Filialleiter der Gromke Filiale Bergwelten in Leipzig Mockau.

In kindgerechter Atmosphäre wird in enger vertrauensvoller Zusammenarbeit mit den Eltern die Hörminderung des Kindes optimal behandelt. Die Dauer eines jeweiligen Termins richtet sich neben dem Alter des Kindes auch nach der Tagesform. Während bei Säuglingen ein Termin nicht länger als eine halbe Stunde dauern kann, sind ältere Kinder schon bis zu einer Stunde aufnahmefähig. „Es hängt viel davon ab, inwieweit sich ein Kind motivieren lässt und mitmacht“, erklärt der Experte. „Im Bereich der Pädakustik nähern wir uns über den spielerischen Weg der Hörproblematik. Die Kinder bekommen beispielsweise ein Spiel vorgesetzt und tragen dabei Kopfhörer. Die Aufgabe des Pädakustikers ist es dann, aufgrund seiner Beobachtungsfähigkeit Rückschlüsse auf das Hörvermögen zu ziehen. Reagiert ein Kind auf die Musik? Bewegt es sich im Rhythmus? Hört es das entsprechende Signal?“ In einem regelmäßigen Abstand von drei Monaten finden Kontrolltermine statt. „Zudem empfehlen wir den Eltern, mindestens einmal im Jahr einen Hörtest bei ihrem Kind durchführen zu lassen, um möglichen Entwicklungsverzögerungen aufgrund von schlechtem Hören vorzubeugen.“

Für fast jede Form der Schwerhörigkeit gibt es technische Lösungen. „Das Kind darf sich sogar die Farbe seines Hörsystems aussuchen. Wir versuchen alles, damit sich dieses miteinbezogen fühlt und einen Bezug zu seinem Hörsystem aufbaut. Manche Hörsysteme bekommen sogar Namen“, weiß Alexander Wassilev. „Je offener ein Kind mit seinem Hörsystem umgeht, desto leichter ist es für alle Beteiligten, weil keine Hemmschwelle im Umgang da ist. Ziel ist es, dass das Kind sein Hörsystem mit Stolz trägt.“ ■

Terminvereinbarung

Sie möchten einen Termin für ein unverbindliches Beratungsgespräch in einer unserer Filialen vereinbaren?

Dann rufen Sie einfach in unserer Hauptfiliale in der **Dresdner Str. 78** unter **0341 649010** an. Wir geben Ihnen gerne Auskunft darüber, welche unserer Filialen sich in Ihrer Gegend befindet.

PROFESSOR DR.

INGOLF SCHIEFKE

im Interview

Morbus Crohn

Ein Fall für die Gastroenterologie

Bis zu 470.000 Patienten leiden in Deutschland unter einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung – Morbus Crohn ist eine der häufigsten. Sie kann im Prinzip in jedem Abschnitt des Verdauungstraktes auftreten: Angefangen beim Mund über den Magen bis hin zum Darmausgang. Meist ist das Ende des Dünndarms oder der obere Abschnitt des Dickdarms betroffen. Die Erkrankung macht sich überwiegend in jungen Jahren bemerkbar, wobei die Ursachen nicht abschließend geklärt sind.

>>> Bei Morbus Crohn können sich alle der Schichten der Darmwand entzünden, was im Krankheitsverlauf zu Verdickungen und Engstellen führen kann. „Die Patienten haben wässrige, zum Teil auch schleimige Durchfälle, die für mehrere Wochen anhalten und von Fieber begleitet werden können“, erklärt Prof. Dr. Ingolf Schiefke, Chefarzt der Klinik für Gastroenterologie, Hepatologie, Diabetologie und Endokrinologie am St. Georg. „Hinzu kommen oft heftige Bauchschmerzen, die Patienten mitunter als krampfartig beschreiben. Sie treten in vielen Fällen im rechten Unterbauch auf, da sich dort der vorrangig befallene Darmabschnitt befindet“. Dies geht häufig mit Appetitlosigkeit und einem ungewollten Gewichtsverlust einher. Auch eine chronische Müdigkeit und Entzündungen außerhalb des Verdauungssystems, zum Beispiel an Knie- und Sprunggelenk, Haut und Augen, deuten

Die chronischen Entzündungen können zu heftigen, mitunter krampfartigen Bauchschmerzen führen.

auf Morbus Crohn hin. Während einige Patienten nur leichte Symptome verspüren, können andere unter starken Beschwerden leiden. Die Krankheit verläuft in Schüben, sodass es zwischendurch beschwerdefreie Phasen geben kann.

Die Mehrzahl der Patienten erkrankt zwischen dem 15. und dem 35. Lebensjahr, wobei 20 bis 30 Prozent der Betroffenen bei Diagnosestellung jünger als zehn Jahre sind. Grundsätzlich kann Morbus Crohn aber auch ältere Menschen treffen. „Die genauen Ursachen sind bis heute weitgehend unbekannt, wahrscheinlich wirken mehrere Faktoren zusammen. Dazu zählen erbliche Veranlagung, Infekte und Lebensstil“, führt Prof. Dr. Schiefke aus. Eine Schlüsselrolle kommt der Darmschleimhautbarriere zu. „Ist diese gestört, können beispielsweise Bakterien ungehindert eindringen und einen Infekt auslösen. Das Immunsystem reagiert mit einer Abwehrreaktion in Form einer Entzündung. Normalerweise wird das Immunsystem nach erfolgreicher Abwehr wieder heruntergefahren. Bei Morbus Crohn klingt der angestoßene Entzündungsprozess aber nicht mehr ab, sondern wird immer weiter vorangetrieben.“

Die Diagnostik im St. Georg beruht auf fünf Säulen. Der Facharzt befragt den Patienten zunächst nach seiner Krankheitsgeschichte und durchleuchtet dabei auch das familiäre Umfeld. Anschließend tastet er den Bauch auf Verhärtungen und Schmerzpunkte ab. Es folgen Laboruntersuchungen, bildgebende Verfahren und Gewebeproben. Stuhl- und Blutproben liefern Hinweise auf Entzündungsvorgänge im Körper und das Blut gibt außerdem Aufschluss über Blutarmut und Nährstoffmängel, welche die Krankheit nach sich ziehen kann. „Zu den bildgebenden Verfahren zählen Röntgenuntersuchungen, Ultraschall, eine Magnetresonanz- und Computertomographie (MRT) und eventuell eine Videokapsel-Endoskopie. Eine Endoskopie mit Gewebeentnahme wird immer durchgeführt, da sie uns die typischen mikroskopischen Veränderungen des Darmes anzeigt“, erläutert Prof. Dr. Schiefke.

Obwohl Morbus Crohn nicht geheilt werden kann, lassen sich die Entzündungen jedoch mit speziellen Medikamenten eindämmen. Die Wirkstoffe richten sich nach der Schwere der Erkrankung und danach, welcher Abschnitt des Magen-Darm-Traktes betroffen ist. Als Langzeittherapie kommen zum Beispiel Medikamente infrage, die das Überreagieren des Immunsystems verhindern. Es ist allerdings nicht immer notwendig, den Krankheitsverlauf dauerhaft zu kontrollieren. „Einige Patienten benötigen nur in der aktiven Krankheitsphase medikamentöse Unterstützung“, weiß Prof. Dr. Schiefke. Bei akuten Schüben helfen entzündungshemmende und schmerzlindernde Mittel. Wenn es zu Komplikationen, wie Fisteln oder Abszessen, im Darm kommt, bleibt den Betroffenen manchmal eine Operation nicht erspart.

Die Therapie des Morbus Crohn zielt also zum einen darauf ab, die akuten Symptome zu lindern, und zum anderen, die Zahl der Schübe zu verringern. „Eine spezielle Diät bei Morbus Crohn gibt es nicht. Die richtige Ernährung kann die Beschwerden allerdings positiv beeinflussen“, erläutert Prof. Dr. Schiefke. Patienten erhalten hierzu eine Beratung. Wer mit dem Rauchen aufhört, kann das Risiko für einen erneuten Morbus-Crohn-Schub um die Hälfte reduzieren. Außerdem können Entspannungstechniken eingesetzt werden, da Stress die Symptome verstärken kann. „Psychische Faktoren sind jedoch nicht für die Entstehung eines Morbus Crohn verantwortlich“, betont Prof. Dr. Schiefke. ■

Ihr Ansprechpartner im Klinikum St. Georg

Prof. Dr. med. Ingolf Schiefke

Chefarzt | Klinik für Gastroenterologie, Hepatologie, Diabetologie und Endokrinologie
Delitzscher Str. 141 | 04129 Leipzig
0341 909-2626
Ingolf.schiefke@sanktgeorg.de

CHRONISCHE SCHMERZEN

WENN DER KOPF ZU EXPLODIEREN DROHT

Jeder kennt sie und jeder hatte sie mindestens schon einmal in seinem Leben: Kopfschmerzen. In der Regel verschwindet der Schmerz nach ein paar Stunden wieder. Kehrt er aber über einen längeren Zeitraum immer wieder, sprechen Experten von chronischen Kopfschmerzen. Millionen von Menschen in Deutschland leiden unter anfallartigen oder chronischen Kopfschmerzen. Das wird für Betroffene oft zur qualvollen Zerreißprobe.

>>> Dabei ist Kopfschmerz nicht gleich Kopfschmerz. Experten unterscheiden über 200 verschiedene Formen. „Der Spannungskopfschmerz und die Migräne sind die beiden häufigsten Arten von chronischen Kopfschmerzen, wobei der Spannungskopfschmerz die Migräne noch bei weitem übertrifft“, weiß Dr. Carsten Funke, Leitender Oberarzt des Schmerzzentrums am Klinikum St. Georg. Von chronischen Kopfschmerzen sprechen Experten, wenn ein Kopfschmerz anhaltend auftritt oder episodisch mehrmals im Monat wiederkehrt. Spannungskopfschmerzen haben einen drückend-ziehenden Charakter und können zwischen 30 Minuten und sieben Tagen andauern. „Die Migräne tritt plötzlich und attackenartig auf und hält meist etwa zwei Tage an. Einhergehend mit Lichtempfindlichkeit und Übelkeit wirft sie Betroffene in dieser Zeit meist völlig aus dem Leben“, erklärt Dr. Funke. „Tendenziell sind Frauen häufiger als Männer betroffen, sowohl von Kopfschmerzen als auch von Migräne. Bei der Migräne wissen wir, dass diese auch prämenstruelle Ursachen haben kann. Alles andere ist noch nicht hinreichend erforscht.“

Patienten mit chronischen Schmerzen haben einen enormen Leidensdruck, der sich auf ihr gesamtes Leben auswirkt. Wer mehrere Tage im Monat krank ist, gefährdet seinen Arbeitsplatz. Auch auf die partnerschaftliche Beziehung und die soziale Integration kann sich die Erkrankung auswirken – wer mehrfach wegen Kopfschmerzen Verabredungen absagt, wird irgendwann nicht mehr gefragt. „Das ist ein Teufelskreis für die Betroffenen, mit dem sich diese aber nicht abfinden sollten. Auch wenn Migräne nicht heilbar ist, gibt es Mittel und Wege, eine Reduktion der Häufigkeit und der Schwere herbeizuführen. Chronische Kopfschmerzen, wie der Spannungskopfschmerz, sind in vielen Fällen sogar heilbar, aber in jedem Fall können wir Verbesserungen herbeiführen“, weiß der Experte.

Hilfreich ist es, als Betroffener ein Kopfschmerztagebuch über drei Monate zu führen und genau festzuhalten, wann die Kopfschmerzen in welcher Intensität – auf einer Skala von eins bis zehn – aufgetreten sind und in welchen Situationen. Wurden zu dem jeweiligen Zeitpunkt beispielswei-

se bestimmte Medikamente eingenommen oder hatte man die Kopfschmerzen immer nur am Wochenende? „Am Anfang steht die Diagnostik mit Hilfe von bildgebenden Verfahren und damit das Ausschließen von anderen Krankheiten, die Ursache für die Schmerzen sein können. Wenn der Patient nicht bereits schon ein Kopfschmerztagebuch geführt hat, soll er dies in einem zweiten Schritt für drei Monate dokumentieren. Danach erfolgt eine gemeinsame Auswertung mit dem Arzt. Die Häufigkeit der Sitzungen ist therapiestandabhängig“, erläutert Dr. Funke. „Bei Migräne kann beispielsweise auch prophylaktisch mit Beta-Blockern gearbeitet werden. Zudem ist eine ganzheitliche Betrachtung auch psychischer Stressauslöser wichtig. Ebenso spielt dabei die Prophylaxe eine große Rolle. Dazu raten wir den Betroffenen, sich einmal mindestens eine halbe Stunde lang am Stück sportlich zu betätigen – Schwimmen oder Joggen eignen sich dafür hervorragend.“

Die Behandlung am Schmerzzentrum des St. Georgs basiert auf drei Säulen: der Ambulanz, der stationären Klinik und der Tagesklinik. Die Ambulanz ist erste Anlaufstelle für Patienten mit akuten und chronischen Schmerzen. Leiden die Patienten unter chronischen Schmerzen, erfolgt in der Ambulanz die Einschätzung und Abklärung dieser. „Wir untersuchen alle Patienten ausführlich und prüfen gleichzeitig, ob sie für eine Therapie in der Tagesklinik geeignet sind,“ erklärt Dr. Carsten Funke. Der Vorteil der tagesklinischen Behandlung ist, dass die Patienten abends und am Wochenende zu Hause sind. Sie finden schneller wieder in den Tagesrhythmus, da die Struktur dem Alltag ähnelt. Voraussetzung ist, dass die Schmerzgeplagten selbstständig in die Tagesklinik kommen können, der Anfahrtsweg sollte nicht länger als 30 Kilometer sein. „Alle Schmerzbetroffenen, die weiter weg wohnen, sowie ältere, geschwächte oder medikamentenabhängige Patienten behandeln wir stationär“, so der Facharzt.

Die Therapie in der Tagesklinik erfolgt vier Wochen am Stück. Die Behandlung ist individuell auf die jeweilige Person abgestimmt und deckt verschiedene Bereiche ab. Neben Sport sind ein schmerzpsychologischer Ansatz, Verhaltens- und Alltagstraining sowie Entspannungsübungen Teile der Therapie. Ausschlaggebend ist die Vernetzung der verschiedenen Maßnahmen, da bei chronischen Schmerzen körperliche, psychische und soziale Faktoren ineinander übergehen. Nur durch die ganzheitliche Herangehensweise kann den Patienten ein Stück Lebensqualität zurückgegeben werden. ■

Ihr Ansprechpartner im Klinikum St. Georg

Dr. med. Carsten Funke

Leiter des Schmerzzentrums
Delitzscher Str. 141 | 04129 Leipzig
0341 909-2575
carsten.funke@sanktgeorg.de

RESTLESS-LEGS-SYNDROM

Die Nachtwanderer

Hunderttausende Menschen in Deutschland streifen nachts rast- und ruhelos durch ihr Heim. Der Grund: Sie leiden unter dem sogenannten Restless-Legs-Syndrom, kurz RLS. Sobald ihr Körper zur Ruhe kommt, beginnen ihre Beine zu kribbeln, zu ziehen und zu schmerzen. Einziges probates Mittel dagegen: Bewegung.

>>> Die Symptome treten vorwiegend abends oder nachts auf. Betroffene leiden aufgrund des Restless-Legs-Syndroms meist unter akuten Schlafstörungen. Denn die Missempfindungen in den Beinen lassen sie nur schwer ein- beziehungsweise durchschlafen. Aber auch in anderen Entspannungsphasen – beispielsweise im Kino, beim Lesen oder während eines Restaurantbesuches – treten Missempfindungen auf und machen es den Betroffenen nahezu unmöglich, physisch und psychisch abzuschalten. Entsprechend hoch ist der Leidensdruck. Die Ursachen für die rastlosen Beine sind trotz umfangreicher Forschungsanstrengungen bis heute noch nicht umfassend geklärt. Experten vermuten jedoch, dass die Krankheitsursache im zentralen Nervensystem liegt. RLS wird deshalb als neurologisches Krankheitsbild definiert.

Mediziner unterscheiden die Erkrankung nach primären beziehungsweise idiopathischen Formen mit unbekannter genetischer Disposition und nach symptomatischen Formen – das heißt, dass das Restless-Legs-Syndrom durch eine andere Grunderkrankung ausgelöst wird. „Bei den Jüngeren sind es meist idiopathische Formen, das heißt, dass die Krankheit gehäuft in der Familie auftritt und vererbt wurde. Bei älteren Menschen überwiegen die Formen, die mit der Nervenerkrankung Polyneuropathie einhergehen", erklärt Professor Dr. Wolfgang Beuche, Chefarzt der Klinik für Neurologie am Klinikum St. Georg. Er kennt die Krankheit bestens, hat selbst dutzende Vorträge dazu gehalten. „Prinzipiell ist RLS keine Erkrankung, die in einem Krankenhaus behandelt werden muss, die Mehrzahl der Patienten wird von niedergelassenen Allgemeinärzten betreut. Ins Klinikum kommen die Betroffenen nur, wenn es beispielsweise Probleme bei der Medikation gibt oder es zu einer Augmentation, sprich Verschlechterung des Zustandes trotz der medikamentösen Behandlung, kommt und die Symptome auch tagsüber oder in den Armen vorkommen", erklärt der Experte.

Wenn gleichwohl die Ursache für das primär verlaufende Restless-Legs-Syndrom nicht bekannt ist, lässt es sich sehr gut medikamentös behandeln. Zur Symptomlinderung werden derzeit vier verschiedene Wirkstoffgruppen eingesetzt, je nach Ausprägung der Krankheit. Bei gelegentlichen oder leichten Beschwerden werden sogenannte Levodopa-Präparate verschrieben. Auch bei andauernden, mittelschweren bis schweren Symptomen hat sich dieser Wirkstoff, der den körpereigenen Botenstoff Dopamin verstärkt, bewährt. Dieser wurde ursprünglich zur Behandlung der Parkinson`schen Krankheit entwickelt. Bei RLS-Patienten wird die Dosis deswegen stark reduziert. Alternativ werden auch sogenannte Dopamin-Rezeptor-Stimulatoren, Opioide und bestimmte Antiepileptika eingesetzt. Bei symptomatischen Formen der Erkrankung müssen die auslösende Grunderkrankung behandelt oder beispielsweise RLS-auslösende Medikamente (z. B. Mirtazapin) durch andere ersetzt werden.

Wichtig ist, die klinische Diagnose RLS von anderen Formen von neuropathischen Schmerzen und zum Beispiel Muskelkrämpfen abzugrenzen, da sie anders behandelt werden müssen.

Alternativ zur medikamentösen Behandlung gibt es verschiedene Methoden, um die Symptome zu lindern. Diese sind jedoch von Patient zu Patient unterschiedlich. Betroffene müssen individuell erproben, was hilft. Entspannend wirken beispielsweise warme oder kalte Bäder sowie Massagen. Einige Betroffene berichten davon, dass der Genuss von Koffein, Alkohol und Tabak die Missempfindungen verstärkt – hier könnte ein Verzicht bereits zu Linderung führen. ■

Ihr Ansprechpartner im Klinikum St. Georg

Prof. Dr. med. habil. Wolfgang Beuche

Chefarzt | Klinik für Neurologie
Delitzscher Str. 141 | 04129 Leipzig
0341 909-3701
neurologie@sanktgeorg.de

SELBSTTEST – LEIDE ICH UNTER RLS?

Wenn Sie mehrere Fragen mit „Ja" beantworten, besteht die Möglichkeit, dass Sie unter RLS leiden. Bitte beachten Sie, dass der Selbsttest eine ärztliche Diagnose nicht ersetzt.

- Leiden Sie in Ruhe- und Entspannungssituationen (Fernsehen, Kino, Busfahrten etc.) unter unangenehmen bis qualvollen Missempfindungen, wie Ziehen, Jucken, Reißen oder Kribbeln in Beinen oder Armen?
- Werden Sie in solchen Situationen durch einen unstillbaren Bewegungsdrang zum Aufstehen und Umhergehen gezwungen?
- Sind diese Beschwerden durch aktive Bewegung, kalte Fußbäder, Massagen oder Ähnliches vorübergehend zu lindern oder zu beseitigen?
- Haben Sie keine oder kaum Beschwerden, solange Sie am Tage in Bewegung sind?
- Bemerken Sie eine Zunahme der Beschwerden abends oder nachts?
- Leiden Sie unter Ein- und/oder Durchschlafstörungen?
- Fühlen Sie sich tagsüber häufig müde, abgespannt und erschöpft?
- Verhindern die Beschwerden in den Beinen auch tagsüber die ersehnte Ruhe und Entspannung und fühlen Sie sich durch die Beschwerden in Ihren sozialen Aktivitäten eingeschränkt (z. B. Verzicht auf Kino- oder Theaterbesuche, Vermeiden von Flugreisen)?
- Bemerkt Ihr Partner nachts häufig unwillkürliche Zuckungen Ihrer Beine oder Füße, während Sie schlafen?
- Gibt es jemanden in Ihrer Verwandtschaft, der über ähnliche Symptome klagt?

Grüne Damen
Annelies Uhlig

GRÜNE DAMEN

Wertvoller Austausch zwischen Freiwilligen und Patienten

„Grüne Damen“ sind ehrenamtliche Helfer, die kranke und bedürftige Menschen in Krankenhäusern und Altenpflege-Einrichtungen besuchen, um mit ihnen Gespräche zu führen und Hilfestellung im Klinikalltag zu leisten. Sie sind vor allem an den Nachmittagen von Montag bis Freitag dort anzutreffen, erkennbar an ihren lindgrünen Kitteln. Inzwischen gibt es bundesweit mehr als 9.000 Freiwillige, die an dem Besuchsdienst des Evangelischen Kranken- und Alten-Hilfe e. V. – kurz „eKH“ – teilnehmen.

>>> Das St. Georg ist eine von 600 Einrichtungen, die sich an diesem Programm beteiligen. Derzeit sind 18 Frauen in verschiedenen Abteilungen des Klinikums im Einsatz, aber es sollen mehr werden. „Grüne Männer gibt es bisher nicht, obwohl wir Werbung machen“, erzählt Anneliese Uhlig, die als „Grüne Dame“ im St. Georg arbeitet. Sie war bereits in der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin tätig, anschließend in der Abteilung für Palliativmedizin und nun in der Gynäkologie, in der sie selbst einmal operiert worden ist. „Ich bin dankbar für die Hilfe, die ich vor sieben Jahren dort und in der onkologischen Nachbetreuung erfahren durfte. Davon möchte ich etwas zurückgeben.“

Seit sechs Jahren kommt Frau Uhlig einmal pro Woche in das Klinikum. Ihre Schicht beginnt damit, dass sie sich im Stationszimmer eine Liste von Patienten aushändigen lässt, die Gesprächsbedarf haben könnten. Sie klopft dann an den Zimmern und fragt nach. „Einige sagen sofort: Rücken Sie sich einen Stuhl zurecht und wir reden“, erklärt die Rentnerin. „Ich gehe vor allem zu Krebspatientinnen, denen ich aufgrund meiner eigenen Erkrankung wertvolle Tipps geben und Mut zusprechen kann.“ Sie unterhalte sich aber nicht nur über die Krankheit, sondern gezielt auch über andere Themen. „Als Patientin habe ich damals selbst eine Grüne Dame kennengelernt und gemerkt, wie wichtig Ablenkung ist.“

Die „Grünen Damen“ erledigen außerdem kleine Besorgungen, helfen beim Ausfüllen von Formularen, verteilen Bücher aus der Patientenbibliothek, lesen vor oder begleiten zu Untersuchungen, Patientenveranstaltungen oder Spaziergängen durch den Klinikumspark. „Das Krankenhauspersonal ist häufig in Zeitnot. Ich als Rentnerin habe hingegen viel Zeit und kann das auffangen.“ Außerdem komme ihr ihre Lebenserfahrung zugute. „Die wichtigsten Voraussetzungen sind Einfühlungsvermögen und Optimismus“, erklärt Frau Uhlig. Sie selbst möchte die Tätigkeit so lange ausüben, wie sie kann. „Ich habe viel gelernt und denke jetzt über vieles anders.“ ■

SIE MÖCHTEN HELFEN?

Wenn auch Sie helfen möchten, dann wenden Sie sich bitte telefonisch an den Geschäftsbereich Pflege und Bildung.

Voraussetzung ist u.a. ein Mindestalter von 18 Jahren.

Sie sollten Kontaktfreudigkeit, Freundlichkeit, Einfühlungsvermögen, Teamfähigkeit und Lebenserfahrung mitbringen.

Wichtig für die Arbeit sind Verschwiegenheit und Zuverlässigkeit.

Physische und psychische Belastbarkeit sind erforderlich.

Mitmachen können sowohl Frauen als auch Männer.

Die Ehrenamtlichen sollten vier bis fünf Stunden pro Woche zur Verfügung stehen.

Ihre Ansprechpartnerin im Klinikum St. Georg

Doreen Haase

Pflege und Bildung
Delitzscher Str. 141 | 04129 Leipzig
0341 909-2007
doreen.haase@sanktgeorg.de

SICHER DURCH DEN Sommer

Erste-Hilfe-Maßnahmen & Tipps

Blauer Himmel, Sonne satt: Der Sommer zeigt sich von seiner besten Seite und lockt viele Menschen nach draußen. So schön wie die heißeste Zeit des Jahres ist, birgt sie auch einige Gefahren. Was im Falle von Sonnenstich, Hitzeschlag und Co. zu tun ist, erklären die folgenden Erste-Hilfe-Maßnahmen und Tipps.

Sonnenstich

Ursache:
Zu einem Sonnenstich kommt es, wenn der Kopf zu lange der prallen Sonne ausgesetzt ist. Dann staut sich Hitze im Kopf und die Hirnhäute werden gereizt. Besonders Kleinkinder, Menschen mit blonden Haaren oder ohne Haare sind gefährdet.

Folge:
Ein hochroter, heißer Kopf, steifer Nacken und Kopfschmerzen gehen häufig mit Übelkeit und Schwindel einher. In schweren Fällen kann eine Bewusstlosigkeit eintreten.

Erste-Hilfe-Maßnahmen:
Der Betroffene sollte sich umgehend in den Schatten begeben und einen Arzt anrufen, denn ein Sonnenstich kann eine gefährliche Gehirnschwellung auslösen. Bis der Arzt eintrifft, sollte er in aufrechter Oberkörperhaltung an einem kühlen und ruhigen Ort warten. Dabei ist es empfehlenswert, Kopf und Nacken mit feuchten Tüchern zu kühlen. Im Falle einer Bewusstlosigkeit muss der Betroffene in die stabile Seitenlage gebracht und sofort der Rettungsdienst verständigt werden.

Hitze-Erschöpfung

Ursache:
Die Hitze-Erschöpfung ist eine Vorstufe des Hitzeschlags und entsteht, wenn der Körper viel Flüssigkeit und Salz verliert. Deswegen tritt sie meist bei Sportlern auf, die sich bei heißem Wetter überanstrengen. Gefährdet sind aber auch alte Menschen, die aufgrund eines geringen Durstgefühls zu wenig trinken.

Folge:
Die Haut ist meist blass und nass geschwitzt, Puls und Atmung sind schnell und der Blutdruck niedrig. Die Körpertemperatur kann bis auf 40 Grad Celsius steigen. Hinzu kommen Benommenheit, Übelkeit und Kopfschmerzen.

Erste-Hilfe-Maßnahmen:
Es sollte immer der Rettungsdienst alarmiert und nicht zu kaltes Wasser gereicht werden. Ansonsten entspricht die Vorgehensweise derjenigen bei Sonnenstich.

Hitzeschlag

Ursache:
Bei einem Hitzeschlag staut sich Wärme im gesamten Körper. Das kann bei körperlicher Anstrengung passieren, wenn der Körper die Wärme nicht nach außen abgeben kann, beispielsweise bei schwülem Wetter oder in überhitzten Räumen.

Folge:
Zu den Symptomen zählen ein hochroter Kopf, eine heiße und trockene Haut und eine hohe Körpertemperatur von über 40 Grad Celsius. Die Betroffenen sind häufig verwirrt, übergeben sich und können bewusstlos werden.

Erste-Hilfe-Maßnahmen:
Ein Hitzeschlag ist lebensgefährlich, also sofort einen Notarzt anrufen! Am wichtigsten ist es jetzt, die Körpertemperatur so schnell wie möglich zu senken. Aber Vorsicht: fiebersenkende Mittel sind tabu! Stattdessen sollten Sie den Betroffenen in eine kühle Umgebung bringen, ihn von enger Kleidung befreien und mit kalten und nassen Tüchern bedecken.

Bienen- und Wespenstiche

Folge:
Normalerweise ist ein Bienen- oder Wespenstich unangenehm, aber harmlos – die juckende und gerötete Schwellung klingt in der Regel nach ein paar Stunden ab. Ein Stich in die Atemwege oder Zunge ist weniger harmlos, denn durch die Schwellung droht akute Erstickungsgefahr.

Erste-Hilfe-Maßnahmen:
Gewöhnlich bleibt nach dem Stich der Stachel mit der Giftblase in der Haut stecken – dieser sollte so schnell wie möglich durch Kratzen oder mit Hilfe einer Pinzette entfernt werden. Neben dem beliebten Hausmittel einer halben Zwiebel können auch eine kühlende Kompresse oder ein kühlendes Gel aus der Apotheke Linderung gegen den Juckreiz verschaffen. Bei einem Insektenstich in die Atemwege sollte sofort der Rettungsdienst angerufen werden. Da Kühlen das Anschwellen verlangsamt, hilft es, Eiswürfel zu lutschen und ein kaltes Tuch um den Hals zu legen.

Generelle Tipps

Es gilt bei heißen Temperaturen die Mittagssonne zu meiden, in dieser Zeit auf körperliche Anstrengung zu verzichten und viel zu trinken. Normalerweise liegt die Empfehlung bei Erwachsenen zwischen eineinhalb und zwei Litern pro Tag. Bei extremer Hitze sollte der Tagesbedarf auf drei bis vier Liter erhöht werden. Zudem sollte auf große Mengen Alkohol verzichtet werden, da dessen Abbau den Kreislauf zusätzlich belastet, was schlimmstenfalls zu einem Kollaps führen kann.

ORGANSPENDE – JA ODER NEIN?

Kurz & knapp die wichtigsten Informationen rund um den Organspendeausweis

Die Zahl der Organspender ist im vergangenen Jahr mit 769 Spendern drastisch gesunken. Vielen fällt die Auseinandersetzung mit dem Thema Tod und damit der eigenen Endlichkeit nicht leicht. Sich in diesem Zuge auch über die Organ- und Gewebespende Gedanken zu machen, ist demnach nicht selbstverständlich. Wer sich den eigenen Willen und die eigene Entscheidung – ob seine Organe gespendet werden sollen oder nicht – bewahren will, sollte dies schriftlich festhalten und auch den Angehörigen mitteilen.

KLARHEIT SCHAFFEN

Der Organspendeausweis dient als Nachweis für die eigene Entscheidung für oder gegen eine Organ- und Gewebespende. In diesem wird explizit einer Entnahme von Organen und Gewebe zugestimmt oder widersprochen. Es besteht neben der Option, nur bestimmte Organe und Gewebe freizugeben, auch die Möglichkeit, die Entnahme bestimmter Organe und Gewebe zu verbieten. Diese klaren Verhältnisse entlasten im Nachhinein die Angehörigen, denn sie müssen sonst für den Verstorbenen eine Entscheidung treffen.

JEDERZEIT VARIABEL

Da die persönliche Entscheidung nicht registriert wird, kann diese jederzeit geändert werden. Dazu reicht es aus, den Ausweis zu vernichten und einen neuen auszufüllen.

WER KANN ORGANE UND GEWEBE SPENDEN?

Spenden können nur Menschen, bei denen ein diagnostizierter Hirntod, ein unumkehrbarer Hirnfunktionsausfall, vorliegt. Das ist der Fall, wenn die gesamten Funktionen des Großhirns, des Kleinhirns und des Hirnstamms unwiderruflich zum Stillstand gekommen sind. Künstlich aufrechterhalten wird dann nur noch das Herz-Kreislauf-System. In der Regel kommen nur wenige Verstorbene für eine Organspende infrage, da häufig zuerst der

Herzstillstand vor einem Hirntod eintritt. Eine Gewebespende ist im Gegensatz dazu auch noch bis zu 72 Stunden nach dem Stillstand des Herz-Kreislauf-Systems – dem klinischen Tod – möglich. Eine weitere Voraussetzung ist das Vorliegen einer Zustimmung oder Ablehnung des Verstorbenen. Liegt diese nicht vor, sind die Angehörigen in der Pflicht, eine Entscheidung nach mutmaßlichem Willen des Verstorbenen zu treffen.

ERFOLGREICHE ORGANSPENDE

Entscheidend für eine erfolgreiche Spende sind die Gesundheit und Funktionsfähigkeit der Organe. Aus diesem Grund werden bei hirntoten Menschen, im Falle eines Einverständnisses, vor der Entnahme verschiedene Untersuchungen durchgeführt, welche die Funktionsfähigkeit genaustens überprüfen.

ALTERSBEGRENZUNG

Bis zum 14. Lebensjahr liegt die Entscheidung einer Zustimmung oder Ablehnung bei den Eltern. Ab dem 14. Geburtstag dürfen Jugendliche einer Organentnahme selbst widersprechen und ab 16 Jahren selbst entscheiden.

Auf der Website der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) **www.organspende-info.de** finden Sie weitere ausführliche Informationen rund um das Thema Organspende und können sich dort kostenlos einen Organspendeausweis bestellen.

GEHIRNJOGGING

GEWINNSPIEL-TEILNAHME

Sie haben das Lösungswort erraten?
Dann senden Sie es per Postkarte an: Klinikum St. Georg | Stichwort: Sprechstunde Leipzig | 04129 Leipzig | oder per E-Mail an: gewinnspiel@sprechstunde-leipzig.de

Zu gewinnen gibt es 2 x 1 Taschenbuch von Wolfgang Lippert "Wetten, dass ... Erna kommt?! Mein buntes Leben schwarz auf weiß". Mehr dazu auf Seite 23 | 24.

Einsendeschluss: 31.08.2018 | Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Daten werden aus versandtechnischen Gründen gespeichert und nicht an Dritte weitergegeben. Der Gewinn wurde gesponsert.

Gewinnerin Gutschein Gohliser Schlösschen:
Thea Landorff

Qualm | Hafenstadt in Jemen | Ausruf der Verwunderung | rückseitig, am Ende | Lehre vom Licht | freundlich | Südasiat | gälischer Name Irlands | Grill; Kamingitter | Apparat, Hilfsmittel | Kram, Sachen (ugs.) | eine Europäerin

Betriebsstörung am Fahrzeug | Gartenzierpflanze

Internet, WWW (Kzw.) | Viehhüter | Herausgeber | hochbetagt | poetisch: aus Erz bestehend

Hauptstadt von Aserbaidschan | Vorsilbe: zwischen (lat.) | mit den Lippen an etw. ziehen

Schifffahrtskunde | Rückstände beim Keltern | Kfz-Zeichen Hildesheim

mit den Zähnen zerkleinern | scherzhaft: Ahnung | Stadt in Südwestengland

schmelzen (Schnee) | Nachbarstaat des Iran | Lebewesen

Fluss in Schleswig-Holstein | einst, in längst vergangener Zeit | Apfelsorte

kleiner Küstenfisch | Bruder d. Mutter oder des Vaters | Pflanze mit ölhaltigen Samen

südamerikanischer Tee | Wüsteninsel

vertraut anreden | Schiffszubehör | Schafjunges | sehr feucht

Koran-kapitel | Neigung, Lust; Appetit | saloppe Umgangssprache; Jargon | Begeisterung, Schwung

Besucher | höckerloses Kamel

unentschieden (Schach) | erzählende Versdichtung | poetisch: Biene

Stier | europ. Kultur-TV-Kanal | Hauptsache; Mittelpunkt

großer Behälter für Flüssigkeiten | Lehr-, Glaubenssatz | Kehllaute der Tauben | Vorweihnachtszeit

banges Gefühl, Unruhe | munter, nicht schlafend | Zarenname | kostbar; menschlich vornehm | salopp: Geld | Handelsgut | früherer Reitersoldat | städtisch | Himmelsrichtung

Tränen vergießen | Aroma; Schärfe | ein Balte | Verhältniswort

Landhaus (französisch) | Einheitenzeichen f. Hektar | französischer Maler (Edgar) | Kfz-Zeichen Siegen | Westslawe, Wende

mittelasiat. Fürstentitel | auffallend schnell | unbestimmter Artikel

Bücherfreundin; Abonnentin | nicht heiter; seriös

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

WOLFGANG LIPPERT

ENTERTAINER
SÄNGER
SCHAUSPIELER

Name
Wolfgang Lippert

Geburtstag
16.02.1952

Sternzeichen
Waschmaschine haha...
Nein, ich bin Wassermann
mit Aszendent Skorpion.

Familienstand
Glücklich verheiratet!

Erlernter Beruf
Kfz-Mechaniker

Lieblingstier
Franz. Bulldogge Emil
und Katze Emmy

„Lippi“ – Entertainer, Sänger, Schauspieler

Ein Unterhaltungskünstler, geprägt durch die DDR. Der heute 66-jährige Wolfgang Lippert ist ein Multitalent, wie es seinesgleichen sucht. Seinen Erfolg verdankt er nicht zuletzt dem Hit „Erna kommt“ – benannt nach seiner Großmutter –, mit dem er 1983 in der DDR seine Karriere ins Rollen brachte. Schnell wurde der gelernte Kfz-Mechaniker damit im Osten so populär, dass er 1992 Thomas Gottschalks Rolle als Showmaster von „Wetten, dass....?“ übernahm. Es folgte eine ganze Reihe weiterer, erfolgreicher Unterhaltungssendungen, die ohne ihn nie das Gleiche gewesen wären. Aktuell moderiert er bei seinem „Heimatsender“ MDR Deutschlands größte Antiquitätenshow („Ein Kessel Buntes“) und ist Teil der Störtebecker-Festspiele auf Rügen. Aber Wolfgang Lippert macht mehr aus als dieser Erfolg. Ein Leben voller Höhen und Tiefen hat ihn geprägt, nie gelangweilt und seinen Ehrgeiz immer erhalten. Genug spannende Geschichten für eine eigene Biografie: „Wetten, dass... Erna kommt?! Mein buntes Leben – schwarz auf weiß".

>>>
Leipzig ist ...
Eine der schönsten Großstädte.

>>>
Wenn ich richtig gut essen will, dann ...
Nehme ich mir gerne die Zeit, eines meiner Lieblingsrestaurants aufzusuchen. Dazu zählen das Trattoria No. 1, der Grieche Mytropolis, das Maitre sowie der Thailänder im Breuninger, der Fürstenhof und die Gourmétage.

Wenn die Uhr tickt, greife ich auch gerne auf das Kaffee Grundmann zurück oder esse einfach eine Suppe im Clara-Zetkin-Park – Leipzig hat überall etwas zu bieten!

>>>
Zum Frühstück gibt es bei mir ...
Müsli oder Spiegelei mit vielen Kräutern – aber nur, wenn ich mir nicht gerade zu viele Gedanken mache.

>>>
Ganz vorn in meinem Musikregal steht ...
Nichts, was ich regelmäßig zu Gesicht bekomme. Es handelt sich hier um ein großes Schubfach für gemütliche Zeiten, gefüllt mit Quincy Jones, Babyface, George Benson und Randy Crawford.

Im Alltag höre ich Musik eher über Amazon und Spotify.

>>>
Ganz vorn in meinem Bücherregal stehen ...
Aktuell Sebastian Fitzek und Donna Leon.

>>>
Diesen Film könnte ich immer wieder sehen ...
Dr. Schiwago. Schon allein der Musik wegen!

>>>
Ich freue mich am meisten auf ...
Den Feierabend!

>>>
Das Erste, woran ich nach dem Aufwachen denke, ist ...
Wie dankbar man sein kann, überhaupt aufzuwachen.

>>>
Bevor man das nicht getan hat, ist man kein richtiger Leipziger: ...
’Ne Eierschecke auf ex!

>>>
Mein persönlicher Held ist ...
Ihnen ohnehin nicht bekannt.

>>>
Mein Lieblingsort in Leipzig ist ...
Selbstverständlich der Clara-Zetkin-Park sowie die Seen im Umkreis. Hier fahre ich gerne Rollerblades und entspanne nach einem Tag im MDR-Studio.

>>>
Früher dachte ich immer, ich werde ...
Lokführer oder Polizist.

>>>
Meine erste Erinnerung, die ich mit Leipzig verbinde, ist ...
Die Leipziger Messe. Einer der damals sehr wenigen Orte mit „Weltflair“ hier mitten im Osten.

Anzeige

Ambulantes Reha Centrum
Leipzig

ARC Leipzig
im Klinikum Sankt Georg

In Kürze auch:
Baby- & Kleinkindschwimmen und Präventionskurse!

KRANKENGYMNASTIK
PHYSIKALISCHE THERAPIE
ERGOTHERAPIE

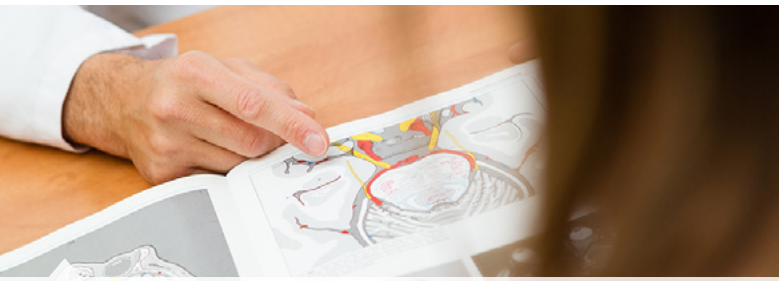
Ambulantes Reha Centrum Leipzig
Außenstelle Klinikum St. Georg
Delitzscher Str. 141, Haus 23 | 04129 Leipzig
03 41 / 91 07 44 90
info.sanktgeorg@rehacentrum-leipzig.de

Vorschau

Herbst | 2018

Die Niere Wenn das Filterorgan nicht mehr richtig arbeitet

Vergiftungen bei Kindern Was im Notfall zu tun ist



Multiple Sklerose Die Krankheit mit den vielen Gesichtern

Geriatrie Neue Ansätze in der Altersmedizin

Impressum

„Sprechstunde Leipzig –
Das Gesundheitsmagazin“

Herausgeber
Klinikum St. Georg gGmbH
Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Leipzig
Geschäftsführerin: Dr. Iris Minde
Delitzscher Straße 141 | 04129 Leipzig

Gecko Networks GmbH
Arthur-Hoffmann-Straße 66 | 04275 Leipzig

Chefredaktion
Manuela Powollik (verantwortlich)
Pressesprecherin und Leiterin Unternehmenskommunikation
Klinikum St. Georg gGmbH
Delitzscher Straße 141 | 04129 Leipzig
E-Mail: unternehmenskommunikation@sanktgeorg.de

Antje Duscha (verantwortlich)
Martin Hirschmann (Grafik | Layout)
Mark Werlinger (Grafik | Layout)
Gecko Networks GmbH
Arthur-Hoffmann-Straße 66, 04275 Leipzig
Telefon: 0341 21204-800
Telefax: 0341 21204-804
E-Mail: redaktion@gecko-networks.de

Druck und Verlag
Gecko Networks GmbH

Bildnachweise

© Gecko Networks GmbH
© lzflzf | 123rf.com
© Ion Chiosea | 123rf.com
© ximagination | 123rf.com
© sjenner13 | 123rf.com
© Kamila Starzycka | 123rf.com
© Robert Przybysz | 123rf.com
© rangizzz | 123rf.com
© Mladen Mitrinovic | 123rf.com
© mladich | 123rf.com
© atic12 | 123rf.com
© Antonio Diaz | 123rf.com
© Jozef Polc | 123rf.com
© daviden | 123rf.com
© Ben Schonewille | 123rf.com
© Andrei Afanasiev | 123rf.com
© maridav | 123rf.com
© vampy1 | 123rf.com

Klinikum | St.GEORG

Infoabende 2018

Stadtbibliothek Leipzig | Robert-Koch-Klinikum

Die Veranstaltungen sind kostenfrei.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Burnout

Krank durch Fehlbelastung
Stadtbibliothek Leipzig | 18:00 Uhr

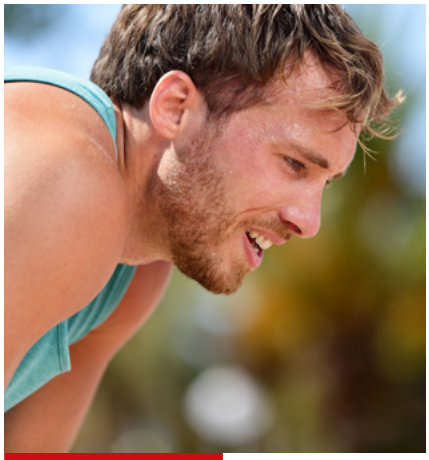
13.08.2018

Referent Dr. Peter Grampp

>>> Fehlzeiten wegen Überlastung und Überforderung nehmen zu. Außerdem steigt die Anzahl von Arbeitnehmern, die wegen psychischer Erkrankungen vorzeitig in Rente gehen müssen. Einige Politiker fordern deshalb bereits, eine Anti-Stress-Verordnung per Gesetzt durchzusetzen. Chefarzt Dr. Peter Grampp erläutert, was Sie selbst für eine gesunde Work-Life-Balance tun können. Er gibt Auskunft darüber, wer besonders gefährdet ist, wie sich ein Burnout äußert und welche Therapien es gibt.

Kreislauferkrankungen –

Auswirkungen auf die Lunge
Robert-Koch-Klinikum | 16:30 Uhr



13.09.2018

Referent n.n.

>>> Herz und Lunge sind unzertrennlich: Sie liegen im Brustkorb dicht beieinander und versorgen den Körper gemeinsam mit lebensnotwendigem Sauerstoff. Erkrankungen der Lunge können deshalb Herz und Kreislauf belasten. Umgekehrt bleiben viele Herz-Kreislauf-Erkrankungen nicht ohne Folgen für die Lunge: Es kann sich beispielsweise „Wasser“ in der Lunge bilden. Der Sauerstoffaustausch wird erschwert und das Atmen fällt schwer. Unser Experte erklärt Ihnen anschaulich die Zusammenhänge und was Sie tun können.

Chronische Schmerzen

Möglichkeiten multimodaler Behandlungen
Stadtbibliothek Leipzig | 18:00 Uhr

01.10.2018

Referent Dr. Carsten Funke

>>> Schmerzen sollen uns normalerweise darauf hinweisen, dass etwas nicht stimmt. Wenn sie chronisch werden, also länger als drei bis sechs Monate andauern, können sie ihren Charakter als Warnsignal verlieren und sich zur eigenen Krankheit entwickeln. Im Gegensatz zum akuten Schmerz haben chronische Schmerzen meist mehrere Ursachen und müssen deshalb auch multimodal behandelt werden – das bedeutet, mit einer Kombination verschiedener Maßnahmen aus unterschiedlichen Medizinbereichen. Oberarzt Dr. Carsten Funke stellt diese vor.

Weitere Veranstaltungen folgen.
Telefonische Auskunft erteilen wir Ihnen sehr gern unter: 0341 909-3138.

www.sanktgeorg.de

Klinikum St.GEORG

Elternschule

Umfangreiches Kursangebot für werdende Eltern, Geschwister und Großeltern

- Informationsveranstaltungen
- Väterstunde
- Geschwisterkurse
- Stilltreff
- Großelternkurs
- Hebammensprechstunde
- Geburtsvorbereitungskurse
- Rückbildungskurs

Im Klinikum St. Georg | Delitzscher Str. 141 | 04129 Leipzig oder zentrumsnah im Studio "Glückskind" | Karl-Tauchnitz-Str. 8 | 04107 Leipzig

Weitere Informationen unter Tel. 0341 909-3399 oder auf unserer Homepage

www.sanktgeorg.de