Winter 2019

Klinikum St.GEORG Das Gesundheitsmagazin

Sprechstunde LEIPZIG

Die Bandscheiben
Stoßdämpfer der Wirbelsäule

Fit und gesund durch den Winter
Sport in der kalten Jahreszeit

Dr. med. Mario Sterker im Interview
Schlaganfall: Wenn jede Minute zählt

Medizinische Hilfe außerhalb der Praxissprechzeiten
Rettungsdienst, Notaufnahme oder ärztlicher Bereitschaftsdienst

Außerdem in dieser Ausgabe:
Gabriele Gromke im Interview

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** | Visceralchirurgie

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
- **P** | Pneumologie

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

Winter 2018

3

19

22

23

Medizin

3 **Die Bandscheiben**
Stoßdämpfer der Wirbelsäule

7 **Mit täglichen Übungen den Rücken stärken**

9 **Impfempfehlungen**
Warum Impfen so wichtig ist

10 **Rheuma bei Kindern**
Komplextherapie in der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin

11 **Dr. med. Mario Sterker im Interview**
Schlaganfall: Wenn jede Minute zählt

13 **20 Jahre Palliativstation am Klinikum St. Georg**
Mehr Lebensqualität für unheilbar Kranke

Leben

15 **Ein Blog, eine Botschaft: Nicht aufgeben**
Anastasyia Lobanova ist 29 - und schreibt um ihr Leben

17 **Die Elternschule**
Umfrangreiches Kursangebot für werdende Eltern, Geschwister und Großeltern

19 **Fit und gesund durch den Winter**
Sport in der kalten Jahreszeit

21 **Medizinische Hilfe außerhalb der Praxissprechzeiten**
Rettungsdienst, Notaufnahme oder ärztlicher Bereitschaftsdienst?

Unterhaltung

22 **Gehirnjogging**
Gewinnspiel-Teilnahme

Stadtgeschehen

23 **Gabriele Gromke**
Unternehmerin mit gesellschaftlicher Verantwortung

DIE BANDSCHEIBEN

Stoßdämpfer der Wirbelsäule

23/33
Die menschliche Wirbelsäule besteht aus 23 Bandscheiben und 33 Wirbelkörpern.

60
Von der Bevölkerung in Deutschland leiden etwa 60 Prozent unter Rückenproblemen.

180.000
Pro Jahr ereignen sich in Deutschland etwa 180.000 Bandscheibenvorfälle.

50 Mrd.
Die volkswirtschaftlichen Kosten von Rückenleiden werden in Deutschland auf mehr als 50 Milliarden Euro jährlich geschätzt.

> Die Bandscheiben - Stoßdämpfer der Wirbelsäule

Wolfgang Unger litt seit Jahren unter altersbedingten Knochenveränderungen an seiner Wirbelsäule. Der Grund: Ein Bandscheibenvorfall. Mit einer minimalinvasiven Operation wurde dem 85-jährigen ehemaligen Diplom-Ingenieur und engagierten Hobbysammler von Zinnfiguren im Klinikum St. Georg geholfen.

››› Einen Rücken so stark und stabil wie eine Zinnfigur zu besitzen – das dürfte sich so mancher Mensch wünschen, der an Rückenschmerzen leidet. Und von diesen Menschen gibt es gar nicht so wenige. Rund 60 Prozent der deutschen Bevölkerung hatten bereits mindestens ein Mal in ihrem Leben Rückenprobleme oder sogar dauerhafte Beschwerden. Natürlich ist nicht jedes dieser Leiden ein Bandscheibenvorfall. Dieses Krankheitsbild ist besonders ernst, teilweise sogar kritisch für Patienten.

Der Rücken muss beim Menschen einiges mitmachen. Er hält uns aufrecht beim Sitzen, trägt uns durch den Tag, muss Fehlhaltungen und Stöße ausgleichen. Dabei wird er nicht nur von Muskelsträngen unterstützt, sondern auch von der Wirbelsäule. Sie besteht aus 33 Wirbelkörpern und 23 Bandscheiben, die wie Puffer zwischen diesen Wirbeln liegen. Dank ihrer Konsistenz aus Knorpelfasern und einem gelartigen Kern (Gallertkern) sind sie wunderbar elastisch und fungieren deshalb zugleich als Stoßdämpfer und Kräfteverteiler.

Doch wenn wir älter werden, verlieren die Bandscheiben ihre Festigkeit und Flexibilität. Kommt dann noch eine schlechte Körperhaltung hinzu oder sind die Muskeln entlang der Wirbelsäule zu wenig ausgeprägt, droht ein Bandscheibenvorfall. „Bei einem Bandscheibenvorfall wird der Gallertkern aus dem Faserring zwischen den Wirbelkörpern herausgeschoben“, erklärt Dr. Oliver Sorge, Chefarzt der Klinik für Neurochirurgie am Klinikum St. Georg. „Dabei können die Bandscheiben auf die Nerven der Wirbelsäule drücken, diese reizen oder sogar beeinträchtigen. Das ist mindestens schmerzhaft, teilweise sogar gefährlich.“

In rund
90%
der Fälle bessern sich die Beschwerden ohne Operation.

90 Prozent aller Bandscheibenvorfälle betreffen den Lendenwirbelbereich, kreist Dr. Sorge das Schmerzzentrum ein. Dabei treten oft heftige Ischiassymptome auf. „Das fühlt sich dann an wie stromschlagartig stechende Schmerzen, die man bis in die Beine spürt.“ Seltener betroffen ist der obere Wirbelbereich, wo Bewegungsschmerzen in Nacken, Schultern und Arme ausstrahlen. Doch auch Taubheitsgefühle, Schmerzen beim Niesen und Husten sowie organische Beeinträchtigungen wie Blasenschwäche können auftreten. Manchmal sind sogar partielle Lähmungserscheinungen an den Beinen möglich, wie es bei Wolfgang Unger der Fall war. Der rüstige Diplom-Ingenieur aus Leipzig und Sammler von Zinnfiguren war einst ein sportlicher Mensch gewesen. Doch eine Bandscheibenkomplikation führte bei ihm zu Phasen totaler Bewegungsunfähigkeit. Teilweise fiel er sogar einfach um und konnte nicht mehr aufstehen. Eine genauere Diagnose war daher bei ihm dringend angeraten.

Diagnose Bandscheibenvorfall: Das macht der Arzt

Die Diagnose eines Bandscheibenvorfalls erfolgt im Klinikum St. Georg zunächst über eine klinisch-neurologische Untersuchung. Hier prüft der Arzt, ob charakteristische schmerzhafte oder neurologische Bewegungseinschränkungen vorliegen. Mittels vielfältiger Untersuchungspraktiken und Reflextests kann er dabei bereits den betroffenen Wirbelbereich eingrenzen. Sollte sich hier der Verdacht erhärten, liefert eine Kernspintomografie (MRT) dann ein aussagefähiges Bild des betroffenen Wirbelabschnitts, ohne den Patienten durch Röntgenstrahlen zu belasten.

So erfolgt die Behandlung

Beruhigende Neuigkeiten: Nicht jeder Bandscheibenvorfall muss operativ behandelt werden. In rund 90 Prozent der Fälle bessern sich die Beschwerden durch kurzfristige Medikamentengabe in Kombination mit Wärme- und Physiotherapie. „Wichtig ist dabei, dass man den Patienten zu richtigem

Ihr Ansprechpartner
im Klinikum St. Georg

Dr. med. Oliver Sorge
Chefarzt

Klinik für Neurochirurgie
Delitzscher Str. 141 | 04129 Leipzig
0341 909-3719
oliver.sorge@sanktgeorg.de

Alltagsverhalten aufklärt und er regelmäßig Übungen zur Stärkung seiner Rücken- und Stützmuskulatur ausführt“, weiß Dr. Sorge. Bei chronischen Schmerzen bietet das Klinikum St. Georg außerdem eine multimodale Schmerztherapie an. Hier werden psychologische, psychosoziale und Bewegungstherapien kombiniert mit Schmerzmedikamenten, Entspannungstechniken, Massagen sowie Übungen zur Körperwahrnehmung.

Operationen – wann?
Operative Eingriffe am Rücken sind trotz moderner Operationsmethoden risikobehaftet. Daher werden sie bei einem Bandscheibenvorfall erst in Erwägung gezogen, wenn trotz der oben genannten Therapien immer wieder Lähmungs- oder Ausfallerscheinungen oder unbeeinflussbare Schmerzen auftreten. Am Klinikum St. Georg werden Eingriffe mikrochirurgisch, endoskopisch, minimal-invasiv und mit dem Einsatz moderner Technologien durchgeführt. So auch bei Wolfgang Unger. Bei ihm öffnete Dr. Sorge mittels eines kleinen Hauteinschnitts den Spinalkanal und weitete ihn an jenen Stellen, an denen der Nerv eingeklemmt war. Die OP war ein voller Erfolg. Heute kann Wolfang Unger wieder beschwerdefrei Gymnastik treiben und die Muskeln seines linken Beins aufbauen, das aufgrund der Lähmung einst geschwächt war. Zum Dank schenkte er dem Chefarzt der Neurochirurgie eine Zinnfigur aus seiner Sammlung, die den Heiligen Georg als Drachentöter abbildet. Seitdem ziert sie den Arbeitstisch von Dr. Sorge. „Die Zinnfigur passt gut zu uns. Einerseits erfordert die Herstellung dieser Figuren eine „mikrochirurgische Arbeitsweise“, ähnlich wie bei einer minimal-invasiven Bandscheibenoperation. Deshalb habe ich großen Respekt gegenüber der filigranen Arbeitsweise von Herrn Unger“, freut sich der Chefarzt über das Geschenk. „Zugleich ist der „Heilige Georg“ natürlich Namenspatron unseres Klinikums und damit eine wichtige Symbolfigur – ein wunderbares Geschenk!“ ■

Anzeige

Klinikum St.GEORG

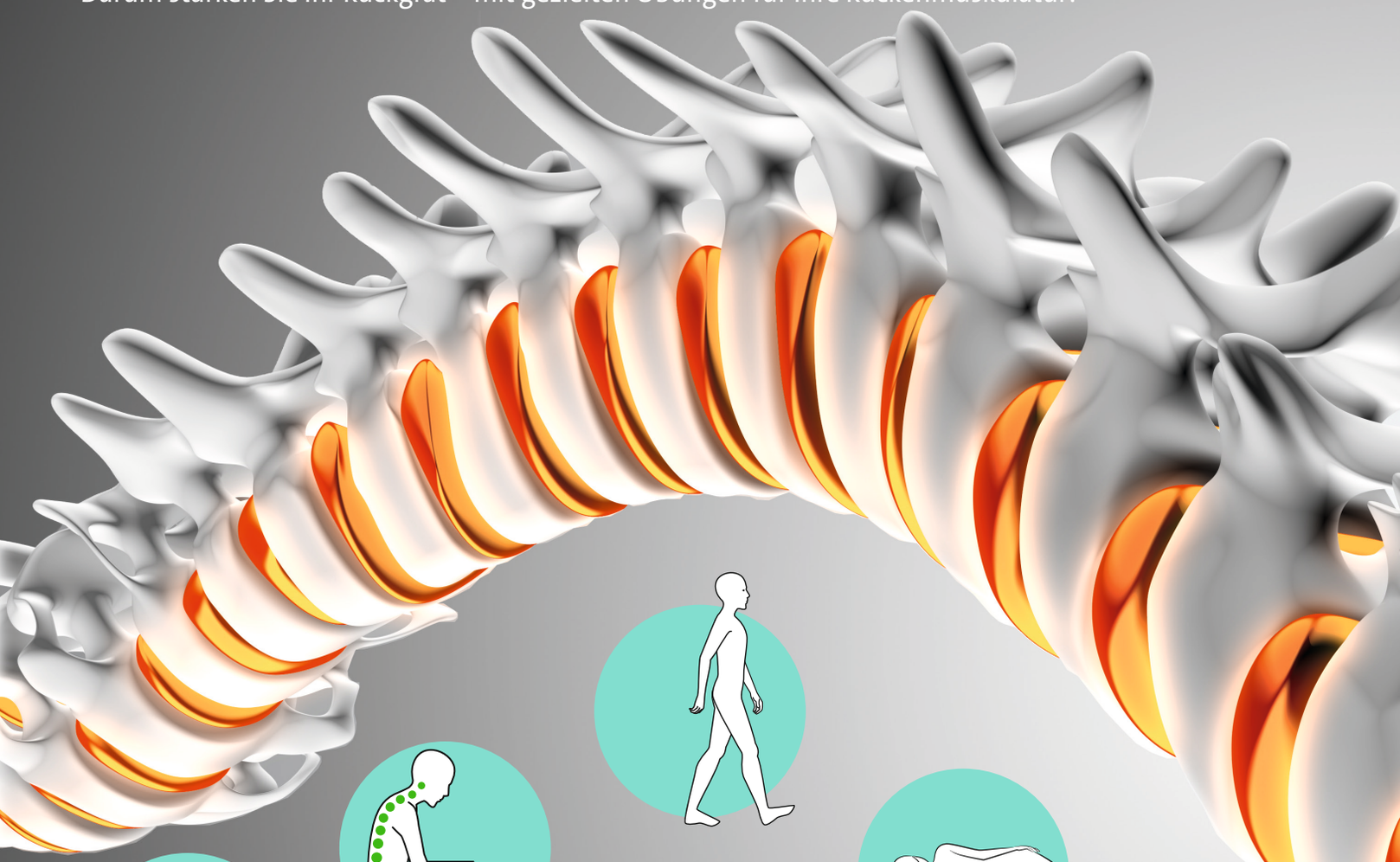
Sie wollen keine Sprechstunde mehr verpassen?

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 Klinikum St. Georg GmbH, Unternehmenskommunikation, Stichwort: Sprechstunde Leipzig, Delitzscher Straße 141, 04129 Leipzig. Vergessen Sie Ihre Adresse nicht! Viel Freude beim Lesen!

sprechstunde-leipzig.de

MIT TÄGLICHEN ÜBUNGEN DEN RÜCKEN STÄRKEN

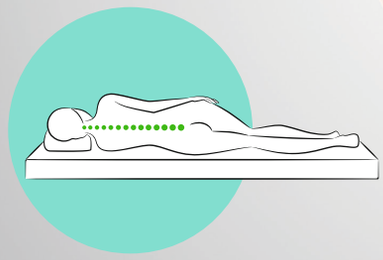
Die Wirbelsäule ist ein Gerüst aus Knochen, Bändern und Knorpeln. Für eine gute und gesunde Funktionsweise ist eine starke Muskulatur, die den Rücken „aufrecht hält“ erforderlich. Darum stärken Sie Ihr Rückgrat – mit gezielten Übungen für Ihre Rückenmuskulatur!



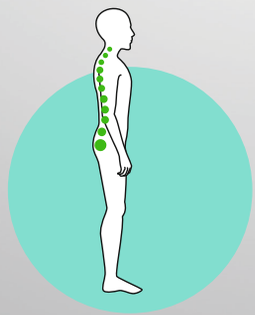
Haltung annehmen: Achten Sie bei sitzender Tätigkeit auf eine gerade Körperhaltung. Am besten stellen Sie die Höhe von Arbeitstisch und Stuhl so ein, dass Ihre Arme bei aufrechter Sitzposition im rechten Winkel gebeugt sind.

Immer schön aufrecht: Achten Sie beim Heben von Lasten darauf, dass Sie immer aus den Knien heraus heben, bei aufrechtem Oberkörper. Verteilen Sie Lasten gleichmäßig und achten Sie auf eine gerade Körperhaltung.

Bewegung, Bewegung! Gehen Sie täglich spazieren. Schon ein normales Gehen von täglich 20 bis 30 Minuten stärkt die Stützmuskulatur Ihres Rückens und damit die Wirbelsäule. Auch Sportarten wie Pilates, Schwimmen oder Nordic Walking stärken Ihre Rückenmuskulatur nachhaltig.



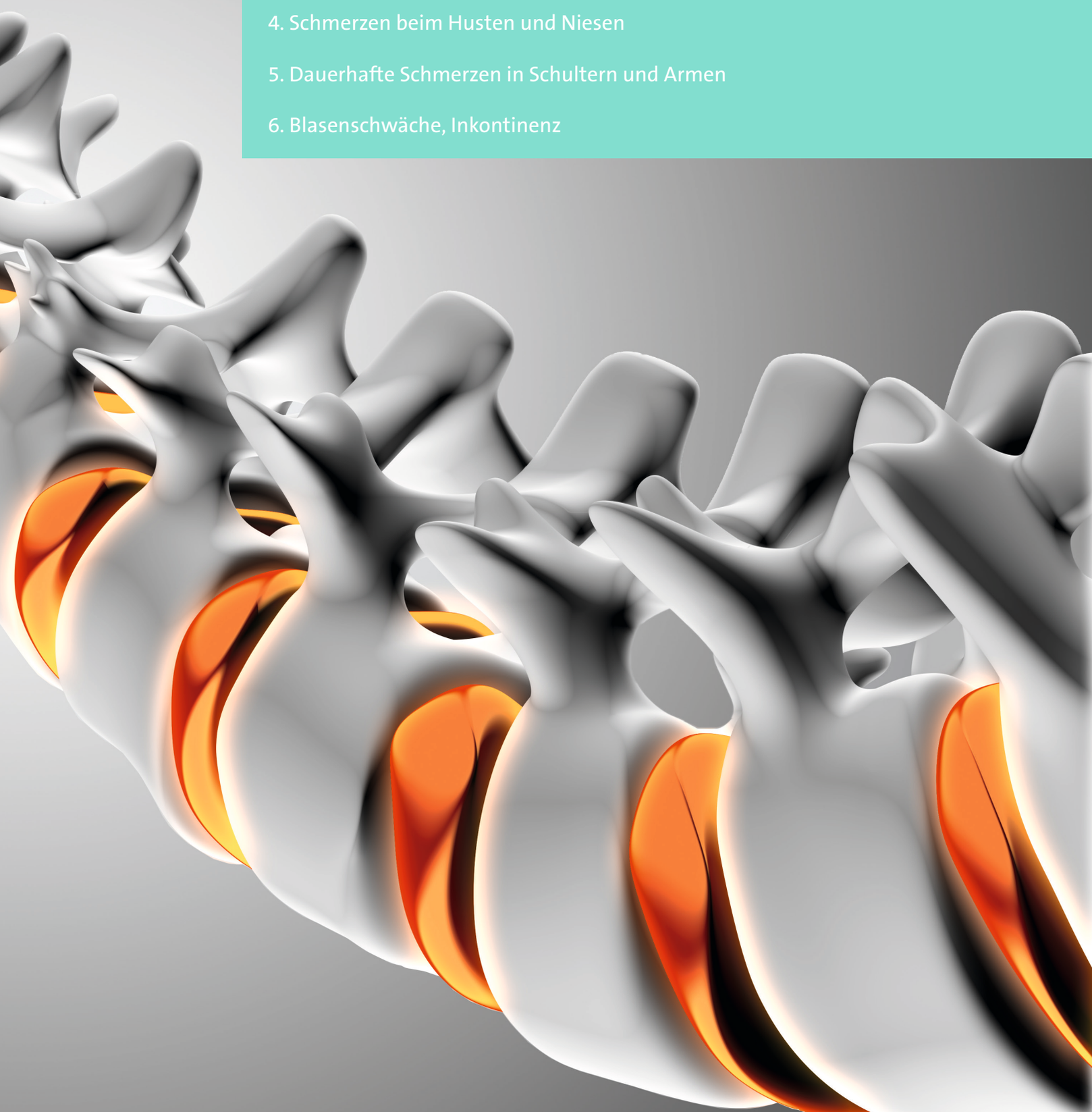
Gut gebettet: Beim Liegen und Schlafen sollte Ihre Matratze nicht zu stark nachgeben. Wenn die Wirbelsäule dauerhaft „durchhängt“, können sich die Knorpel einseitig abnutzen.



Zusatzkilos abbauen: Achten Sie auf Ihr Gewicht, denn Übergewicht begünstigt Rücken- und Bandscheibenschäden.

DIE HÄUFIGSTEN SYMPTOME EINES BANDSCHEIBENVORFALLS

1. Ein plötzlich stechender Rückenschmerz im Hals- oder Lendenbereich mit Schmerzausstrahlung in die Arme oder Beine.
2. Dauerhaftes Kribbeln oder Taubheitsgefühle an Hautarealen von Armen oder Beinen
3. Bewegungseinschränkung durch Lähmungen
4. Schmerzen beim Husten und Niesen
5. Dauerhafte Schmerzen in Schultern und Armen
6. Blasenschwäche, Inkontinenz



IMPFEMPFEHLUNGEN

WARUM IMPFEN SO WICHTIG IST

Die Weltgesundheitsorganisation schätzt, dass weltweit jährlich das Leben von ungefähr drei Millionen Menschen, davon 1,4 Millionen Kindern unter fünf Jahren, durch Impfungen gerettet wird. Viele weitere Menschen bleiben durch Impfmaßnahmen von schweren Krankheiten und Behinderungen verschont.

››› In Deutschland gibt es keine Impfpflicht, doch seit 2015 gilt das Präventionsgesetz. Darin ist zum Beispiel geregelt, dass ein Kind unter Umständen nicht in eine Kita aufgenommen werden kann, wenn die Eltern keinen Nachweis über eine ärztliche Impfberatung vorlegen. Aber nicht nur Babys und Kinder sollten geimpft werden, sondern auch Eltern und Angehörige, um die Kleinen vor Ansteckungen zu schützen. Während zum Beispiel Keuchhusten bei Erwachsenen eher harmlos verläuft, kann die Infektion eines Neugeborenen sehr schwer verlaufen, zum Atemstillstand führen oder sogar tödlich enden.

Impfungen schützen in vielen Fällen nicht nur den geimpften Menschen selbst, sondern verhindern, dass sich eine Krankheit ausbreitet. Gerade für ältere oder kranke Menschen, deren Immunsystem nicht ausreichend funktioniert, ist der Gemeinschaftsschutz besonders wichtig. Sie können oft selbst nicht geimpft werden. „Die Gefahr der steigenden Impfmüdigkeit in der Bevölkerung wird immer wieder unterschätzt“, meint Prof. Dr. Michael Borte, Chefarzt der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin am Klinikum St. Georg. „Es gibt eine Reihe von sogenannten Kinderkrankheiten, die durchaus gefährliche Folgen haben können. Masern beispielsweise führen auch heute noch zu Todesfällen. Von 2016 auf 2017 hat sich die Anzahl der Masernerkrankungen in Sachsen wieder verdoppelt, obwohl die Krankheit schon fast ausgerottet war. Es ist wichtig, im Kinder- und Jugendalter einen gewissen Grundstock an Impfungen aufzubauen. Der Impfschutz hält aber leider nicht ein Leben lang, so ist es auch für Erwachsene essenziell notwendig, Impfungen aufzufrischen“, so Prof. Dr. Borte. Die einfachste Möglichkeit, seinen aktuellen Impfstand zu ermitteln, sei der Blick in den Impfpass, erklärt der Chefarzt. Versäumte Impfungen könnten selbstverständlich im Erwachsenenalter nachgeholt werden: „Es gibt keine Altersbegrenzung für Impfen!“ Eltern sollten auch an die jährliche Grippeschutzimpfung denken. Die Impfung gegen Influenza wird ab sechs Monaten bis zum Lebensende jährlich empfohlen. ■

Eine eigens gebildete Sächsische Impfkommission spricht regelmäßig Empfehlungen zum Thema Impfen aus. Ein Impfkalender für Säuglinge, Kinder, Jugendliche und Erwachsene gibt einen raschen Überblick über empfohlene Impfungen. Dabei geht der Sächsische Kalender in manchen Empfehlungen etwas weiter als der deutschlandweit veröffentlichte Impfkalender der Ständigen Impfkommission am Robert-Koch-Institut.

Ihr Ansprechpartner
im Klinikum St. Georg

Prof. Dr. med. habil. Michael Borte
Chefarzt

Klinik für Kinder- und Jugendmedizin
Delitzscher Str. 141 | 04129 Leipzig
0341 909-3601
sibylle.mai@sanktgeorg.de

RHEUMA BEI KINDERN

KOMPLEXTHERAPIE IN DER KLINIK FÜR KINDER- UND JUGENDMEDIZIN

Rheumatische Erkrankungen werden oft mit älteren Menschen in Verbindung gebracht. Dass dieses Krankheitsbild auch bei Kindern und Jugendlichen auftreten kann, ist weniger bekannt. In Deutschland leiden rund 20.000 Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren an dieser Erkrankung, Säuglinge eingeschlossen.

››› Ob ein Kleinkind an Rheuma erkrankt ist, lässt sich vor allem daran erkennen, dass es sich nicht ausreichend bewegt. Kinder, die bereits laufen können, verweigern es und wollen nur noch getragen werden. Die sogenannte Morgensteifigkeit ist das Leitsymptom. Neben Funktionseinschränkungen des Bewegungsapparates treten auch Gelenkschwellungen oder -rötungen auf. Rheuma im Kindesalter unterscheidet sich auch von dem bei Erwachsenen. Es kommen spezielle Erkrankungen vor, die es im Erwachsenenalter nicht gibt. Die Komplikationsrate ist deutlich höher.
Eine ursächliche Behandlung von Gelenkrheuma bei Kindern und Jugendlichen gibt es bisher leider nicht. Die Therapie orientiert sich an der Form bzw. Schwere der Erkrankung. Prof. Dr. Michael Borte, Chefarzt der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin und zertifizierter Kinderrheumatologe, erklärt: „Die Entzündung im Körper sollte möglichst rasch zurückgedrängt werden, um zu verhindern, dass dauerhaft Gelenkschäden bleiben.“ Für die Behandlung steht am Klinikum St. Georg ein interdisziplinäres Team aus Kinderrheumatologen, Physio- und Ergotherapeuten, Sozialarbeitern, Psychologen, Pädagogen, Kollegen der Komplementären Medizin sowie Kinderchirurgen und Kinderorthopäden zur Verfügung.

Idealerweise erfolgt die Behandlung ambulant mit gezielten medikamentösen, krankengymnastischen, physikalischen und ergotherapeutischen Maßnahmen. Aber es kommt auch immer wieder vor, dass chronisch oder akut erkrankte Kinder und Jugendliche stationär behandelt werden müssen. Nicht selten ist ein Kuraufenthalt erforderlich. In diesem Fall bietet das Klinikum St. Georg eine umfassende stationäre Wiederherstellungsbehandlung, die alle Therapieformen eines Reha-Aufenthaltes beinhaltet. Im Unterschied zu üblichen Kuraufenthalten verbringen Patienten im Rahmen der Komplexbehandlung das Wochenende zu Hause bei Familie und Freunden. Montags bis freitags sind sie auf Station und erfahren alle notwendigen Untersuchungen und Behandlungen.

„Die Komplextherapie mit klinikeigenem Warmwasser-Bewegungs- und Therapiebad bieten nur wenige Krankenhäuser an. Die Behandlung im Klinikum St. Georg erfährt viel Zuspruch, es kommen Patienten aus ganz Sachsen, Sachsen-Anhalt und Nord-Bayern zu uns“, erklärt Prof. Dr. Borte. Setzt die Therapie frühzeitig ein, können nicht selten ausgezeichnete Ergebnisse erreicht werden. ■

Ihr Ansprechpartner
im Klinikum St. Georg

Prof. Dr. med. habil. Michael Borte
Chefarzt

Klinik für Kinder- und Jugendmedizin
Zertifizierter Kinderrheumatologe
Delitzscher Str. 141 | 04129 Leipzig
0341 909-3601
sibylle.mai@sanktgeorg.de

OBERARZT DR. MED.

Mario Sterker

im Interview

Schlaganfall: Wenn jede Minute zählt

Die neurologische Komplexbehandlung auf der Stroke Unit

Jedes Jahr erleiden in Deutschland etwa 270.000 Menschen einen Schlaganfall, mehr als 80 Prozent der Betroffenen sind über 60 Jahre alt. Der Schlaganfall ist hierzulande ursächlich für die meisten Behinderungen und eine der häufigsten Todesursachen. Für den Heilungsverlauf entscheidend ist eine schnelle intensivmedizinische und interdisziplinäre Behandlung, wie sie am Klinikum St. Georg geboten wird.

Herr Dr. Sterker, was genau passiert eigentlich bei einem Schlaganfall?

Bei einem Schlaganfall handelt es sich um eine akute Hirnfunktionsstörung. Diese wird in den meisten Fällen dadurch verursacht, dass eine Hirnschlagader verstopft – durch ein Gerinnsel oder eine Verkalkung. Die zweite mögliche Ursache ist eine Hirnblutung, bei der es zu einer plötzlichen Zerreißung einer Hirnarterie kommt, die einen Bluterguss im Gehirn erzeugt. Wegen dieser Störung der Blutversorgung werden die Nervenzellen nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und anderen Substraten versorgt. Je nachdem, wie lange und stark die Versorgung unterbrochen wird, kann das betroffene Gehirnareal seine Aufgabe vorläufig oder dauerhaft nicht mehr erfüllen. Je früher die Helfer reagieren, desto besser die Heilungschancen.

Mit welchen Symptomen äußert sich ein Schlaganfall?

Bei den meisten Menschen macht sich ein Schlaganfall durch Lähmungserscheinungen bemerkbar – typischerweise nur

Je früher die Helfer reagieren, desto besser die Heilungschancen.

auf einer Seite: Der linke oder rechte Arm kann plötzlich nicht mehr bewegt werden, ebenso das Bein, häufig hängt auch der Mundwinkel auf der entsprechenden Seite herunter. Hinzu kommen möglicherweise Wahrnehmungsstörungen in dieser Körperhälfte. Das dritte wichtige Symptom sind Sprach- oder Sprechstörungen: Der Patient kann sich nicht mehr adäquat äußern und ist eventuell auch nicht mehr in der Lage, Sprache zu verstehen. Im Zweifelsfall gibt der FAST-Schnelltest Aufschluss, dessen Abkürzung für „Face – Arms – Speech – Time" (Gesicht – Arme – Sprache – Zeit) steht: Bitten Sie den Betroffenen zu lächeln, beide Arme gleichzeitig zu heben und einen einfachen Satz nachzusprechen. Wenn er dabei Probleme hat, zählt jede Minute.

Was halten Sie von neu entwickelten Apps, die versprechen einen Schlaganfall zu erkennen, indem sie das Lächeln oder die Sprache des Smartphone-Besitzers analysieren?

Es ist gut vorstellbar, dass solche technischen Hilfsmittel funktionieren. Wenn man bedenkt, dass auch die Apple Watch zukünftig in der Lage sein soll, Vorhofflimmern zu erkennen und somit einen hohen Risikofaktor für einen Schlaganfall ausfindig zu machen.

Was muss ich tun, wenn ich vermute, dass jemand einen Schlafanfall erlitten hat?

Wählen Sie sofort den Notruf 112! Bleiben Sie bis zum Eintreffen der Sanitäter bei dem Betroffenen und sprechen Sie mit ihm. Wenn er erbricht, sollten Sie ihn in die stabile Seitenlage bringen. Beengende Kleidungsstücke sollten geöffnet werden. Ansonsten sollten Sie Ihn weiterhin beobachten, damit Sie später genau schildern können, wann was passiert ist.

Wie wird ein Schlaganfall im Klinikum St. Georg behandelt?

Das Klinikum St. Georg verfügt über eine von zwei zertifizierten Stroke Units in Leipzig – eine Schlaganfall-Spezialstation, auf der zunächst geklärt wird, ob ein Schlaganfall vorliegt. Im zweiten Schritt wird mithilfe von bildgebenden Verfahren überprüft, ob es sich um eine Verstopfung oder eine Blutung im Gehirn handelt. Liegt eine Arterienverstopfung (Thrombose) vor, geht es darum, das Gefäß wieder zu eröffnen. Dazu gibt es verschiedene Möglichkeiten: So kann beispielsweise ein Blutgerinnsel auflösendes Medikament über die Vene verabreicht werden. Sind größere Hirngefäße betroffen, findet im Klinikum St. Georg ein anderes, innovatives Verfahren Anwendung: Die Thrombektomie, bei der das Gerinnsel mit einem hauchdünnen Katheter aus dem Blutgefäß herausgeholt wird. Bei einer Hirnblutung ist je nach Fall eine Operation notwendig, bei der die Blutung gestoppt und das Nervengewebe von umliegendem Blut befreit wird.

Wie geht es nach der Akutbehandlung weiter?

Im Anschluss geht es darum, die konkrete Ursache für den Schlaganfall abzuklären. Es wird dann unter anderem untersucht, ob der Patient mit Risikofaktoren wie Gefäßengstellen, Vorhofflimmern, Bluthochdruck oder Diabetes belastet ist. Um einen erneuten Schlaganfall zu verhindern, werden gegebenenfalls Medikamente verordnet. Der Patient wird außerdem frühzeitig rehabilitiert, das heißt, wieder fit für den Alltag gemacht: Tagtäglich sind Physiotherapeuten, Ergotherapeuten und Logopäden vor Ort, die mit ihm arbeiten. Wenn er trotz aller Bemühungen weiterhin motorische, kognitive und/oder sprachliche Defizite aufweist, folgt eine dreiwöchige Behandlung in einer Rehabilitationsklinik.

In meiner Familie sind bereits mehrere Schlaganfälle aufgetreten. Was bedeutet das für mich?

Der Schlaganfall ist keine genetische Erkrankung im engeren Sinne, die Situation ist vielmehr vor allem vom individuellen Risikoprofil abhängig. Man sollte also nicht in Panik verfallen, sondern schauen, woran es im Einzelnen gelegen hat: Bestimmte Risikofaktoren sind nämlich durchaus vererbbar, zum Beispiel Bluthochdruck oder erhöhte Blutfettwerte. An dieser Stelle kann man ansetzen und entsprechend vorbeugen – mit einer gesunden Lebensweise und gegebenenfalls mit Medikamenten. Beispielsweise kann das Schlaganfallrisiko deutlich durch regelmäßige körperliche Bewegung und den Verzicht auf übermäßigen Alkoholkonsum und Zigaretten gesenkt werden.

Ihr Ansprechpartner
im Klinikum St. Georg

Dr. med. Mario Sterker
Leitender Oberarzt

Klinik für Neurologie
Schlaganfallzentrum
Delitzscher Str. 141 | 04129 Leipzig
0341 909-3701
mario.sterker@sanktgeorg.de

20 JAHRE PALLIATIVSTATION AM KLINIKUM ST. GEORG

MEHR LEBENSQUALITÄT FÜR UNHEILBAR KRANKE

Das Wort „palliativ“ leitet sich vom lateinischen Verb „palliare“ ab – „mit einem Mantel umhüllen“. In der Medizin bedeutet es, unheilbar Kranke dabei zu unterstützen, die verbleibende Zeit möglichst angenehm zu erleben – selbstbestimmt und ohne unnötiges Leid. Seit 2007 besteht in Deutschland Rechtsanspruch auf eine solche Begleitung, doch nur 15 Prozent der Kliniken verfügen bisher über eine entsprechende Abteilung. Die Palliativstation im Klinikum St. Georg eröffnete bereits vor 20 Jahren. Die stationsleitende Schwester Bärbel Becker war von der ersten Stunde an dabei.

››› „Wir haben im Oktober 1997 im Haus 23 mit drei Patienten unseren Stationsbetrieb begonnen. Später sind wir ins Haus 9 und anschließend in das neu gebaute Haus 22 gezogen, wo uns nun zehn Patientenzimmer mit eigenem Bad zur Verfügung stehen“, erzählt Frau Becker. Die Station hat sich seit ihren Anfängen rasant entwickelt – allein, was die technischen Hilfsmittel angeht. Denn die Patienten leben heute auch mit schweren Erkrankungen länger und der Pflegeaufwand ist dadurch gestiegen. „Im Vergleich zu anderen Abteilungen ist der Stellenschlüssel bei uns höher, sodass wir besonders gut auf individuelle Wünsche eingehen können“, so die stationsleitende Schwester weiter. „Als Besucher heißen wir auch Haustiere willkommen.“

Betreut werden nicht nur die Patienten, sondern auch deren Angehörige. Sie werden in der Pflege angeleitet und dürfen mit auf den Zimmern übernachten. „Viele haben Angst, etwas falsch zu machen und denken, sie könnten sowieso nichts mehr tun. Dabei entsteht gerade durch diese Art der Hilfe eine ganz neue Wertigkeit in der Beziehung“, erklärt Frau Becker. „Die meisten Angehörigen haben einen hohen Gesprächsbedarf und viele sind mit der Situation überfordert – auch, was die Organisation der weiterführenden Pflege angeht. Unser Sozialdienst veranlasst dann alles Notwendige. Wenn jemand nicht nach Hause zurückkehren kann, setzen wir uns mit einem Pflegeheim oder einem Hospiz in Verbindung. Wir kooperieren mit zwei Hospizen und tauschen uns auch mit den beiden anderen Palliativstationen in Leipzig aus. Geht der Patient nach Hause zurück, können er und seine Angehörigen sich weiterhin telefonisch an uns wenden. Bei Bedarf ist auch eine Wiederaufnahme möglich. Für die gute Betreuung bekommen wir später häufig Dankeskarten.“

Dr. Carsten Funke, leitender Oberarzt der Abteilung für Schmerztherapie und Palliativmedizin am Klinikum St. Georg, findet es bedauerlich, dass die Palliativstation für viele immer noch ein Tabuthema ist. Er selbst begreift sie als „die Abteilung, in der es um das Leben geht – den Kreislauf des Lebens“. Frau Becker stimmt ihm zu: „Natürlich kann es sein, dass Patienten mit derart schweren Erkrankungen bei uns versterben. Unser Ziel ist es aber, sie mit einer guten Lebensqualität wieder nach Hause zu entlassen – in der Regel geschieht dies nach acht Tagen. In dieser Zeit führen wir hier verschiedene Therapien durch, falls notwendig auch Operationen, Bestrahlungen oder Ähnliches. Dabei arbeiten wir eng mit anderen Abteilungen des Klinikums St. Georg zusammen. Unsere Behandlung umfasst auch eine psychologische Betreuung, unter anderem durch eine Musiktherapeutin“, erklärt die stationsleitende Schwester. „Dass man nicht mehr gesund wird heißt nicht, dass man austherapiert ist. Wenn es uns gelingt, die Symptome zu lindern, werden häufig wieder Zukunftspläne geschmiedet – zum Bespiel für Unternehmungen mit dem Enkelkind.“

Bei Bedarf ist auch eine Wiederaufnahme möglich.

Sollte es dennoch dazu kommen, dass ein Patient auf der Palliativstation verstirbt, sieht es Frau Becker als ihre Aufgabe an, den Angehörigen Mut für die Abschiednahme zuzusprechen. „Manchmal muss man ihnen sagen, dass sie ruhig die Hand des Patienten nehmen können. Ich rate den Angehörigen auch dazu, noch einmal in das Zimmer zu gehen. Denn häufig kann man den Gesichtern der Verstorbenen ansehen, wie alle Ängste und Sorgen entwichen sind – das ist doch ein schöner Abschied. Diesen Moment kann man nicht wiederholen. Ich spreche da aus eigener Erfahrung: Mit 14 habe ich diesen Moment verpasst, als mein Vati gestorben ist.“ ■

Ziel der Behandlung auf der Palliativstation ist es, die Patienten körperlich und seelisch zu stabilisieren – die Angehörigen gelten dabei als Partner.

DIE PALLIATIVE BETREUUNG IM KLINIKUM UMFASST:

- Schmerzlinderung
- Behandlung von Begleitbeschwerden
- Mobilisierung
- Unterstützung in der Krankheitsbewältigung
- sozialrechtliche Beratung
- Planung und Organisation der weiteren häuslichen Versorgung
- Aufnahme in weitere stationäre Einrichtungen, Pflegeheime und Hospiz

Ihr Ansprechpartner
im Klinikum St. Georg

Dr. med. Carsten Funke
Leitender Oberarzt

Klinik für Anästhesiologie, Intensiv- und Schmerztherapie
Abteilung Palliativmedizin
Delitzscher Str. 141 | 04129 Leipzig
0341 909-2575
carsten.funke@sanktgeorg.de

Den Blog von Anastasiya Lobanova – wunderbar illustriert von ihrem Vater Anton – findet man im Internet unter tallgirlstory.wordpress.com. Auch auf Twitter & Instagram kann man ihr folgen.

EIN BLOG, EINE BOTSCHAFT: NICHT AUFGEBEN

ANASTASIYA LOBANOVA IST 29 – UND SCHREIBT UM IHR LEBEN

Sie wollte durchstarten, als die Schubumkehr einsetzte. Anastasiya Lobanova war 25, als bei ihr ein extrem seltener Hirntumor diagnostiziert wurde. Mitten in den Prüfungen für ihren Master-Abschluss, in der Planung ihrer beruflichen Selbstständigkeit. Stattdessen Halt auf freier Strecke. Operation in Leipzig, Bestrahlung in Heidelberg, Abschied von Alltäglichkeiten und zurück in die Obhut der Eltern. Heute kämpft die junge Frau mit den Spätfolgen der Therapie. Eine große Stütze sind ihre Eltern und Freunde, das onkologische und psychotherapeutische Netzwerk des Klinikums St. Georg sowie das Feedback auf ihren Blog Tallgirlstory.

››› „Es gibt immer einen Ausweg. Man muss ihn nur finden." Weise Worte. Alten Menschen nimmt man solche Sätze ab. Doch die Frau, die sie ausspricht, ist 29 Jahre jung. Das Sprechen fällt Anastasiya Lobanova gerade schwer. Sie kämpft mit den Spätfolgen einer Bestrahlung. Die linke Hälfte ihres Gesichts ist gelähmt, ihr Gleichgewichtssinn gestört. Die alles zerstörenden Schwerionen und Protonenstrahlen haben nicht nur ihren extrem seltenen und widerstandsfähigen Tumor zerstört, sondern auch gesundes Gewebe. Die daraus entstandene Nekrose (Zellen, die so stark geschädigt werden, dass sie absterben und zerfallen) hat einen partiellen Funktionsverlust des Zentralnervensystems zur Folge. Mit entsprechenden Folgen: „Mir fällt gerade das Laufen, Artikulieren, Hören, Schmecken, Konzentrieren schwer. Ich muss mir in der Physiotherapie und Logopädie alle Fertigkeiten, die ich mal hatte, wieder erarbeiten."

Mit einem unerschütterlichen Willen und einer unglaublichen Beherrschtheit macht Anastasiya Lobanova Schritt für Schritt. Der jahrelange Leistungssport kommt ihr jetzt zugute. Wer fällt, steht auf. Wer gewinnen will, muss kämpfen ... Rhythmische Sportgymnastik war die Disziplin der 1,85 Meter großen Athletin. Anastasiya Lobanova war ein Ass. Sie hatte Erfolg, trainierte den Nachwuchs, machte sich als Kampfrichterin einen Namen, studierte Sportwissenschaften und träumte den Traum von einem eigenen Sportclub.

„Als ich Anastasiya Lobanova im Juli 2015 kennenlernte, hatte ich eine junge Frau vor mir, die sportlich-koordinativ auf höchstem Niveau war. Sie klagte über eine Hörminderung und Gleichgewichtsstörungen", sagt Dr. Lars Rödel, Leitender Oberarzt der Klinik für Neurochirurgie am Klinikum St. Georg. Der Befund habe ihn erschüttert: ein ausgeprägt raumfordernder Tumor – 5,1 mal 3,2 mal 3,4 Zentimeter groß –, der bereits die Schädelbasis im Bereich der Pyramidenspitze zerstört hatte. Ein Chondrosarkom – ein bösartiger Knochentumor. Schnell wachsend. Dr. Lars Rödel operierte Anastasiya Lobanova. Sein erster Fall dieser Art. „Ich erinnere mich, wie extrem tapfer und gefasst sie den Befund aufgenommen hat. Vor allem, als ich ihr sagen musste, dass ich den Tumor nicht vollständig resezieren kann." Wieso ich? Die einzige Frage, die Anastasiya Lobanova stellte.

Genmutationen sind ein Risikofaktor für diese Krebsart. „Die erste Frage, die mir der Chefarzt gestellt hat, war, ob unsere Familie möglicherweise aus der Ukraine kommt, und ob wir in der Nähe von Tschernobyl gewohnt haben. Diese Frage werde ich wohl nie vergessen. Da verbindet man die Ukraine nicht mit einer schönen Landschaft, sondern mit einem Schrecken." Anastasiya Lobanova ist am 12. Oktober 1989 in Kiew geboren – rund einhundert Kilometer von Tschernobyl entfernt. Für Anastasiya Lobanova und ihre Eltern ist klar, dass der Reaktorunfall im Jahr 1986 eng mit ihrem Schicksal verknüpft ist. Dass die Strahlung ihren Gen-Code verändert hat. Das macht Wut. Was Anastasiya Lobanova aber braucht, ist Mut. Ihn bekommt sie von zahlreichen Lesern ihres Blogs zugesprochen, den sie seit mehr als drei Monaten im Internet mit Erinnerungen, Tipps und Anekdoten speist. Das Schreiben ist Anastasiya Lobanovas Ausweg. „Mit meinem Blog möchte ich nicht nur Freunden und Verwandten eine zentrale Anlaufstelle zwecks Informationen geben, sondern auch anderen Betroffenen mit gleicher oder ähnlicher Symptomatik Hoffnung schenken und die Möglichkeit bieten, sich mit mir auszutauschen." Den Blog begreift Anastasiya Lobanova als Tagebuch, als Orientierungshilfe für ihre widersprüchlichen Gefühle, als Dokumentation, die bleibt. Für ihre Eltern, die sie zu jeder Behandlung begleiten. Für ihre Freunde.

Wie lange ihr bleibt? „Ich lebe momentan von Magnetresonanztomografie zu Magnetresonanztomografie, von Quartal zu Quartal. Meine Befunde sind gerade nicht gut. Die Ärzte können und sollen mir auch nichts versprechen. Ich setze mich lieber mit Fakten auseinander als mit irgendwelchen Fantasien." Sagt sie. Schweigt und spricht. „Die Tage im Krankenhaus haben mir die nötige Zeit gegeben, über mein Leben etwas nachzudenken. Ich hatte oft Panik und Sorgen wegen Kleinigkeiten gehabt, wie zum Beispiel einer Prüfung. Nach der OP hatte ich einen neuen Blick auf viele Dinge. Mir war auf einmal klar: Das Einzige, was wirklich wichtig ist, ist unsere Gesundheit und die unserer Familien sowie Freunde. Und alles andere ist es nicht wert, sich zu stressen. Zum ersten Mal war mir auch klar, wie schnell eigentlich das Leben zu Ende sein kann."

Eine Freundin machte Anastasiya Lobanova vor kurzem auf die Bedeutung ihres Vornamen aufmerksam: Er komme aus dem Altgriechischen und bedeute so viel wie Auferstehung oder Wiedergeburt. „Sie meinte, er passt zu mir und da hat sie absolut Recht." ■

Ihr Ansprechpartner
im Klinikum St. Georg

Dr. med. Lars Rödel
Leitender Oberarzt

Klinik für Neurochirurgie
Delitzscher Str. 141 04129 Leipzig
0341 909-3719

DIE Eltern SCHULE

UMFANGREICHES KURSANGEBOT FÜR WERDENDE ELTERN, GESCHWISTER UND GROSSELTERN

Wenn ein neues Leben entsteht, kommen meist tausend Fragen auf – rund um die Schwangerschaft, die Geburt und das Leben mit dem neuen Familienmitglied. Mit seinen zahlreichen Angeboten möchte die Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe am Klinikum St. Georg werdende Eltern, Geschwister und Großeltern auf den neuen Lebensabschnitt einstimmen.

»» „Die umfassende Betreuung vor, während und nach der Schwangerschaft begreifen wir als festen Bestandteil unseres Berufes. Mit unseren Angeboten möchten wir ein Rundumpaket zum Wohlfühlen schaffen“, erklärt Evelyn Teichmann, leitende Hebamme des Kreißsaals und der Wöchnerinnenstation am Klinikum St. Georg. „Die Tür steht für alle offen. Die meisten Frauen, die unsere Kurse besuchen, entbinden auch hier.“ Mit der sogenannten Elternschule hat das Klinikum sein Kursangebot für werdende Eltern erweitert. „Wir haben die Schulungen neu konzipiert und die Anmeldemodalitäten modernisiert: Auf der Internetplattform ‚terminland.de‘ sind nun alle freien Kurstermine erfasst, zu denen sich Interessierte direkt einschreiben können – unabhängig von unseren Geschäftszeiten“, führt Frau Teichmann aus. Die Angebotspalette reicht von Informationsabenden und Hebammensprechstunden über Geburtsvorbereitungskurse und Akupunktur bis hin zu Kursen für Geschwister, Väter und Großeltern. „Denn ein Kind betrifft die ganze Familie und verändert das Gefüge gewaltig. Deshalb binden wir alle Familienmitglieder mit ein“, begründet Frau Teichmann diese Entscheidung. Während große Geschwister spielerisch lernen, wie sie mit der kleinen Schwester oder dem kleinen Bruder umgehen, erhalten Väter wertvolle Tipps, wie sie ihre Partnerin während der Geburt unterstützen können. „Großeltern zeigen wir die aktuellen Entwicklungen in der Kinderpflege auf“, ergänzt die leitende Hebamme.

Zusätzlich zu den bisherigen Angeboten im Klinikum selbst finden nun auch Kurse in unmittelbarer Nähe zur Innenstadt statt. In der Karl-Tauchnitz-Straße 8, im Yoga-Studio „Glückskind“, können sich frischgebackene Eltern zum Austausch in ungezwungener Runde treffen. „Dabei werden auch Freundschaften geknüpft“, erzählt Frau Teichmann. Kompetente Gesprächspartner wie Hebammen und Gesundheits- und Kinderkrankenschwestern stehen bei dem kostenlosen Elterntreff „Start ins Leben“ zusätzlich mit Rat und Tat zur Seite und helfen so dabei, mehr Sicherheit beim Umgang mit dem Kind zu erlangen. Ebenso haben Mütter im Stillcafé Gelegenheit, sich untereinander auszutauschen und Fragen an die ausgebildeten Stillberaterinnen zu stellen. „Wir möchten die Frauen nicht nur bei der Schwangerschaft und Geburt begleiten, sondern vor allem auch danach. Denn viele sind mit der neuen Situation erst einmal überfordert – damit, dass sie keinen Schlaf bekommen, dass das Kind viel weint etc. Das ist ein ganz normaler Prozess und gehört zum Elternwerden dazu. Unsere Beratung kann während des ersten Jahres eine Orientierung geben und dabei helfen, in die Situation hineinzuwachsen“, betont Frau Teichmann. ■

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

Ihre Ansprechpartnerin
im Klinikum St. Georg

Evelyn Teichmann
Leitende Hebamme

Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe
Delitzscher Str. 141 | 04129 Leipzig
0341 909-3399
elternschule@sanktgeorg.de

Fit und gesund durch den Winter

SPORT IN DER KALTEN JAHRESZEIT

Auch wenn es im Winter aufgrund sinkender Temperaturen und schlechter Wetterbedingungen oft schwerfällt, den inneren Schweinehund zu besiegen, lohnt es sich allemal: Egal ob Walking, Jogging oder Skifahren – Bewegung an der frischen Luft hält auch im Winter fit und gesund. Was Hobbysportler bei kälteren Temperaturen beachten sollten, verraten folgende Tipps:

Auf den Körper hören

Wer sich gerne draußen bewegt, muss auch bei kälteren Temperaturen nicht auf das Outdoor-Training verzichten. Im Gegenteil! Anders als viele denken, ist Sport selbst bei Minusgraden von bis zu 10 Grad für gesunde Menschen absolut unbedenklich und stärkt sogar das Immunsystem. Wir werden fitter und robuster. Wichtig ist, beim Training auf seinen Körper zu hören. Denn bei Kälte ist die Luftfeuchtigkeit geringer, die Schleimhäute trocknen bei großer Anstrengung schneller aus und Reizhusten kann entstehen. Um die Schleimhäute zu schonen, sollten Läufer bei diesen Temperaturen nur kurze oder mittlere Distanzen trainieren, das Tempo gemächlich angehen und auch das Aufwärmen vor dem Start nicht vergessen. Während des Trainings ist es ratsam, durch die Nase zu atmen, so wird die Luft befeuchtet und angewärmt, bevor sie in die Lungen strömt. Radfahrer weichen in der kalten Jahreszeit lieber auf andere Sportarten aus, denn durch den eisigen Fahrtwind kann sich die Luft bis zu 20 Grad kälter anfühlen. Langsames Jogging, Walking oder Langlaufen sind ideale Ausdauersportarten für den Winter.

Die richtige Kleidung

Der Körper sollte während des Trainings nach dem Zwiebelprinzip gekleidet sein, so kommen Sportler nicht so leicht ins Frösteln oder kühlen gar aus: Auf der Haut ist Funktionswäsche ideal. Sie leitet den Schweiß nach außen. Bei Temperaturen um den Gefrierpunkt oder darunter sollte über der Funktionswäsche ein Fleecepulli getragen werden, darüber eine wind- und wasserabweisende Jacke. Dazu in der kalten Jahreszeit immer lange Hosen kombinieren. Besonders wichtig ist eine Mütze, denn der Körper verliert den Großteil seiner Wärme über den Kopf. Je nach Empfindlichkeit der Atemwege sollte auch ein Tuch oder Schal zur Erwärmung der Atemluft vor dem Mund nicht fehlen. Ergänzende Funktionshandschuhe und Thermosohlen verhindern, dass Hände und Füße auskühlen. Anfänger sollten allerdings nicht dem Irrtum erliegen, sich zu warm zu kleiden. Idealerweise ist es beim Gang aus der Haustür noch etwas kalt, denn der Körper erwärmt sich nach wenigen hundert Metern. Nach dem Training gleich in trockene Kleidung schlüpfen!

Trinken, Trinken, Trinken

Es ist ein Irrglaube, dass Sportler im Winter weniger schwitzen als im Sommer. Der Körper schwitzt immer. Im Winter verstärkt die trockene Luft sogar eine potenzielle Dehydration. Daher sollte jeder darauf achten, den Flüssigkeits- und Mineralienhaushalt nach dem Sport wieder ausreichend aufzufüllen. Für gesunde Sportler eignen sich natriumreiche, stille Mineralwasser oder Saftschorlen mit einem Drittel Saftanteil. Apfel- oder Johannisbeersaft sind sehr elektrolytereich. Die Getränke sollten nicht zu kalt sein und möglichst wenig Zucker und Kohlensäure enthalten.

Sehen und gesehen werden

Bei den kurzen Tagen im Herbst oder Winter lässt sich Ausdauersport in der Dämmerung oder im Dunkeln oft nicht vermeiden. Die richtige Ausrüstung ist auffällig und knallig: Sportler in Neonfarben werden in der Dunkelheit von anderen Verkehrsteilnehmern schneller gesehen. Neben auffälligen Farben sind auch Reflektoren besonders effektiv. Reflektierende Stoffe und Oberflächen werfen das Licht, zum Beispiel eines Autoscheinwerfers, in hohem Maße zurück und erhöhen die Sichtbarkeit und Sicherheit des Outdoor-Sportlers. Je mehr, desto besser: Reflektorstreifen sollten aus allen Richtungen gesehen werden. Reflektoren auf Brust oder Rücken können durch Reflektorbänder an Armen und Beinen ergänzt werden. Eine Stirnlampe erhöht die Sicherheit und Stolperfallen werden früh erkannt. Sport in der Dämmerung oder im Dunkeln erfordert hohe Aufmerksamkeit. Alle Sinne müssen verstärkt eingesetzt werden, um die schlechte Sicht zu kompensieren. Es ist ratsam, am Abend auf Kopfhörer zu verzichten. Das Unfallrisiko im Straßenverkehr wird minimiert, wenn Verkehrsteilnehmer sich rechtzeitig hören oder sehen und aufeinander reagieren können.

Sport und Sauna kombinieren

Vor allem in der kalten Jahreszeit bietet sich nach dem Outdoor-Training der Saunagang an: Er wärmt Körper und Seele und fördert aktiv die Regeneration. Durch die erhöhte Temperatur verbessert sich die Durchblutung und die Muskulatur entspannt. Das hat positive Auswirkungen auf das Immunsystem und verringert das Risiko zum Beispiel für Erkältungen. 30 Minuten sollte man sich nach dem Training Zeit nehmen, um zunächst die Herz-Kreislauf-Belastung zu senken und den Puls zu normalisieren. Je nach Verträglichkeit sollten ein bis drei Saunagänge mit einer Dauer von jeweils 8 bis 15 Minuten erfolgen. Dazwischen tun ein kurzer Frischluftaufenthalt, eine Kaltwasseranwendung, eventuell ein warmes Fußbad sowie eine 15- bis 20-minütige Nachruhe gut. Beachtet man diese Faustregeln, dann ist ein Saunagang eine optimale Ergänzung nach dem Sport und fördert die Gesundheit.

MEDIZINISCHE HILFE AUSSERHALB DER PRAXISSPRECHZEITEN

RETTUNGSDIENST, NOTAUFNAHME ODER ÄRZTLICHER BEREITSCHAFTSDIENST?

Manchmal ist akute medizinische Hilfe lebenswichtig. Doch nicht immer sind die gesundheitlichen Probleme, die nachts, am Wochenende oder an Feiertagen auftreten, ein Fall für den Rettungsdienst oder die Notaufnahme. Dringend notwendige medizinische Hilfen erhalten Betroffene auch unter der bundesweit einheitlichen Rufnummer 116 117. Diese verbindet Sie mit einem Arzt, der in Ihrer Nähe Bereitschaftsdienst hat

>>> Bei leichten Erkrankungen lieber erst mal abwarten

Bei Husten, Schnupfen oder leichten Schmerzen sollten Sie sich zunächst etwas Ruhe gönnen. Möglicherweise geht es Ihnen am nächsten oder übernächsten Tag schon wieder besser. Wenn nicht, empfängt Sie Ihr Hausarzt danach wieder zu den regulären Sprechzeiten.

>>> 116 117 – In dringenden, aber nicht lebensbedrohlichen Fällen

Wenn Sie glauben, dass die Behandlung aus medizinischen Gründen nicht noch ein oder zwei Tage warten kann, ist der ärztliche Bereitschaftsdienst zuständig. Er springt ein, wenn Sie normalerweise Ihren niedergelassenen Arzt aufsuchen würden, dieser aber nicht geöffnet hat. Dies ist beispielsweise bei Magen-Darm-Infekten mit Brechdurchfall, grippalen Infekten mit Fieber und HNO-Infekten wie Mittelohrentzündung angezeigt.

>>> So funktioniert der ärztliche Bereitschaftsdienst

Den ärztlichen Bereitschaftsdienst der kassenärztlichen Vereinigung erreichen Sie deutschlandweit kostenlos unter der 116 117 ohne Vorwahl. Sie werden direkt an den ärztlichen Bereitschaftsdienst in Ihrer Nähe weitergeleitet. Ist eine automatische Weiterleitung nicht möglich, übernimmt ein Service-Center die Vermittlung. In Sachsen erfolgt die Weiterleitung an die regionale Vermittlungsstelle, die einen Kontakt zum diensthabenden Arzt vermittelt. Der Arzt behandelt Sie dann entweder in der Bereitschaftsdienstpraxis oder kommt zu Ihnen nach Hause, wenn es Ihr Gesundheitszustand nicht anders zulässt.

>>> 112 – bei akuten, eventuell lebensbedrohlichen Zuständen

Wenn Sie befürchten, dass es sich um eine akut lebensbedrohliche Situation handelt, sollten Sie den Rettungsdienst der Feuerwehr unter der Notrufnummer 112 kontaktieren. Je nach Schilderung wird dann ein Notarzteinsatzfahrzeug oder ein Rettungswagen mit Blaulicht zu Ihnen geschickt. Diese Art der Hilfe wird beispielsweise bei starken Schmerzen, großem Blutverlust oder allergischem Schock notwendig. Auch bei Ohnmacht, schweren Verletzungen oder Anzeichen eines Schlaganfalls (Lähmungserscheinungen, Sprachstörungen oder Sehstörungen) sollten Sie nicht zögern, die 112 zu wählen.

>>> Wann muss ich in die Notaufnahme?

Die Notaufnahme eines Krankenhauses ist medizinischen Notfällen vorbehalten. Hier erfolgt in der Regel nur eine Akutversorgung und keine ambulante Betreuung, wie sie in einer Arztpraxis möglich ist. Die Patienten werden nach Dringlichkeit und nicht nach Eintreffen behandelt: Wer also wegen Fieber oder Rückenschmerzen in die Notaufnahme geht, muss sich auf lange Wartezeiten einstellen.

GEHIRNJOGGING

GEWINNSPIEL-TEILNAHME

Buckelrind		Insel in der Ostsee	(ein Haus) errichten		Teigwaren (ital.)		Vorname Laurels	Zierpflanze; Wappenblume		Teil der Treppe		an einer höher gelegenen Stelle	Erdbegleiter, Trabant		Stadt in Nevada (USA)		griechische Göttin
besitzanzeigendes Fürwort				3	italienische Weinstadt				2	musikalischer Begriff							englisch: neu
			Pflanzenfaser					Blattwerk der Bäume				4	Kurzwort für Jugendliche(r)				
Abk. für Antiblockiersystem					Mietwagen mit Fahrer					mit dem Besen reinigen						Ringel-, Saugwurm	
Europ. Fußballverband (Abk.)	engl. Adelstitel: Graf		früherer Lanzenreiter			8		das Paradies					deutscher Fußballtrainer (Joachim)				1
			schmal; begrenzt										Einfall, Gedanke		Hauptstadt von Senegal		biblischer Prophet
Papstname													Tierunterkunft				
Gebetsschlusswort		radioaktives Schwermetall		Schuldsumme, Fehlbetrag													
													austral. Beutelbär	Nadelloch		Sitzbereich im Theater	
schnell, sofort, sogleich	vertiefte Linie in der Haut		augenblickliche Stimmung														
Gerichtssache													griech. Liebesgott				7
				6									Hausvorbau		mit Paddeln gefahrenes Sportboot		germanisches Schriftzeichen
alltäglich, gewöhnlich		verehrtes Vorbild		faul; langsam													
													verbinden, zusammenführen	Heimat des Odysseus		gründen, einrichten	
kleiner Küstenfisch																	
linker Nebenfluss der Fulda	veraltet: Adliger		Straßenlampe										Signalhorn (ugs.)		10		
													schwed. Poplegende		Etat, Haushaltsplan		engl. Männerkurzname
Schöpflöffel		chemisches Zeichen für Silber											Maßeinteilung an Messgeräten				
	5					amerik. Viehzuchtbetrieb	Edelgas	nordischer Hirsch, Elch	ein Indogermane		Metallbolzen	Bootsruder				11	
Pferdesportler		Fluss z. Rhein, von der Eifel		betrachten								Richter in islamischen Ländern					norddeutsch für Ried, Schilf
Edelkastanie							franz. männlicher Artikel		fliederblau, hellviolett					germanischer Wurfspieß			
Vorfahr				französische Autorin								Inhaltslosigkeit					
			12						annähernd, ungefähr					aufgebrühtes Heißgetränk			9
gutschreiben		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				

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 2 Karten für die Festivalveranstaltung "Rendezvous with Marlene" mit der international gefeierten Sängerin Ute Lemper am Samstag, 16. März 2019 um 20 Uhr im Steintor Varieté Halle im Rahmen des Kurt Weill Fest 2019.

Einsendeschluss: 22.2.2019 | Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Daten werden aus versandtechnischen Gründen gespeichert und nicht an Dritte weitergegeben. Der Gewinn wurde gesponsert.

Gewinner der Herbstausgabe:
Tilo Gey | Helga Schulz

Gabriele Gromke

UNTERNEHMERIN MIT GESELLSCHAFTLICHER VERANTWORTUNG

Name
Gabriele Gromke

Geburtstag
Jahrgang 1950

Sternzeichen
Krebs

Familienstand
verheiratet

Erlernter Beruf
Audiologie-Phoniatrie-Assistentin, Hörakustik-Meisterin

Lieblingstier
Elefant

Gabriele Gromke – Engagement ist Ehrensache

Durch die Gründung des Gromke Hörzentrums vor mehr als 25 Jahren sowie durch ihr vielfältiges ehrenamtliches Engagement hat die Hörakustiker-Meisterin Gabriele Gromke wesentlich zur Entwicklung der Stadt beigetragen. Vertrauen und Zufriedenheit sind der Unternehmerin nicht nur auf Kundenseite wichtig, sondern auch auf Seiten der Mitarbeiter. Für ihre Verdienste wurde sie bereits mehrfach ausgezeichnet, zum Beispiel mit dem „Heribert-Späth-Preis“ als höchste Auszeichnung für die Ausbildung junger Leute. Die Handwerkskammer zu Leipzig verlieh ihr die „Ehrennadel in Gold“ sowie den „Silbernen Meisterbrief“ und die Stadt Leipzig zeichnete ihr Unternehmen mit dem „Familienfreundlichkeitspreis“ aus. Darüber hinaus fördert das Gromke Hörzentrum das regionale Kulturangebot – ob als Leipziger Kulturpate oder als Veranstaltungspartner bei Stadtteilkulturfesten. Gabriele Gromke begründet ihr Engagement damit, dass sie Leipzig liebt und ihrer Geburtsstadt etwas zurückgeben möchte.

Leipzig ist ...
meine Heimatstadt, mein Leipzig!

Wenn ich richtig gut essen will, dann ...
gehe ich ins Restaurant „Zum Rosengarten“ – dort hält der Chef immer eine Überraschung bereit.

Zum Frühstück gibt es bei mir ...
Joghurt mit Obst und am Wochenende die frischen Brötchen vom Bäcker.

Ganz vorn in meinem Musikregal steht ...
Rock’n’Roll, die Beatles, aber auch die Schlagerwelt hat Chancen.

Ganz vorn in meinem Bücherregal stehen ...
Biografien starker Frauen.

Diesen Film könnte ich immer wieder sehen ...
„Ziemlich beste Freunde“

Ich freue mich am meisten auf ...
interessante Reisen, aber auch die Rückkehr in unser wunderbares Leipzig.

Das Erste, woran ich nach dem Aufwachen denke, ist ...
heute wird ein schöner Tag.

Bevor man das nicht getan hat, ist man kein richtiger Leipziger: ...
zu Fuß hoch aufs Völkerschlachtdenkmal.

Mein persönlicher Held ist ...
ich habe Vorbilder, keine Helden.

Mein Lieblingsort in Leipzig ist ...
das Neuseenland und die Stadt mit ihren Wasserwegen, den Parkanlagen. Ich erinnere mich noch an die Zeit des Braunkohletagebaus – hier hat sich zum Glück viel getan.

Früher dachte ich immer, ich werde ...
... Menschen helfen können ... und es hat geklappt.

Meine erste Erinnerung, die ich mit Leipzig verbinde, ist ...
sind weltoffene Bürger, die pulsierende Stadt, Kultur und Sport – es ist eben die schönste Stadt.

KURT WEILL FEST
1.3. – 17.3.2019 Dessau
Mut zur Erneuerung
Freuen Sie sich auf:
Ute Lemper
ARTIST-IN-RESIDENCE
Dagmar Pecková
Anhaltische Philharmonie
Katharina Thalbach
Eleanor Reissa & Frank London
Katja Riemann
Jugendjazzorchester Sachsen-Anhalt
Helen Schneider
MDR-Sinfonieorchester
Simon Höfele
Andrej Hermlin & Swing Dance Orchestra
Nils Landgren
Ute Lemper

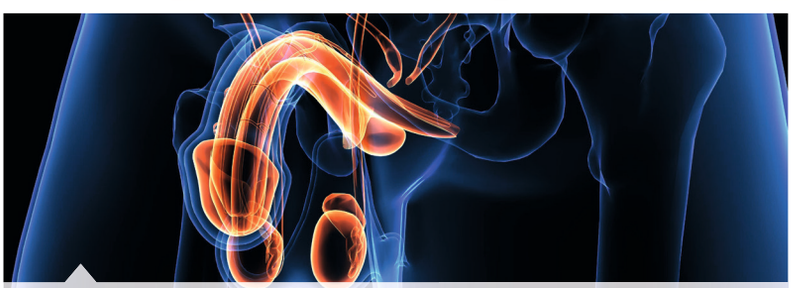
0341 . 14 990 900
www.kurt-weill-fest.de
Anzeige

Vorschau

Frühling | 2019

Thrombose - Wenn die Vene verschließt

Fieber - Was ihrem Kind jetzt hilft



Andrologie - Aspekte der Männerheilkunde

Reisemedizin - Gut vorbereitet in den Urlaub

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 One 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)
Patricia Cramer (Grafik | Layout)
Gecko One GmbH
Arthur-Hoffmann-Straße 66, 04275 Leipzig
Telefon: 0341 415 85 03 - 0
Telefax: 0341 415 85 03 - 4
E-Mail: a.duscha@gecko-one.de

Druck und Verlag
Gecko One GmbH

Bildnachweise

© Wavebreak Media Ltd | 123rf.com
© slasny | 123rf.com
© Klinikum St. Georg
© Kjpargeter | Freepik.com
© Suriya Siritam | 123rf.com Shutterstock
© Pressfoto | Freepik.com
© Katarzyna Białasiewicz | 123rf.com
© Anastasiya Lobanova
© Jozef Polc | 123rf.com
© Gabriele Gromke
© Tibanna79 | shutterstock.com
© Kirill Ryzhov | 123rf.com
© Life science | shutterstock.com
© arquiplay77 | fotolia.com
© Giordano Aita | fotolia.com
© peterschreiber.media | fotolia.com

Klinikum St.GEORG

Infoabende 2019

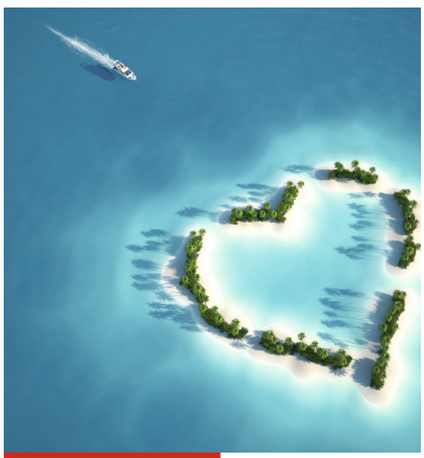
Stadtbibliothek Leipzig | Robert-Koch-Klinikum

Die Veranstaltungen sind kostenfrei.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Reisemedizin –

Gut vorbereitet in den Urlaub

Stadtbibliothek Leipzig | 18:00 Uhr



04.02.2019

Referent Dr. med. Nils Kellner

>>> Flug und Hotel sind gebucht, die Reiseroute ist geplant, die Urlaubsfreude groß - doch dann tauchen Fragen auf: Was ist eigentlich mit Impfungen? Hepatitis? Gelbfieber? Tollwut? Der Schutz vor diesen Krankheiten kann je nach Reiseziel ratsam sein.
In seinem Vortrag informiert Infektionsspezialist Dr. Nils Kellner, ob und wann eine eingehende medizinische Beratung durch einen Tropen- und Reisemediziner notwendig ist, welche Impfungen nötig oder sogar verpflichtend sind und ob auch eine kurzfristige Impfprophylaxe noch sinnvoll ist.
Freuen Sie sich auf viele wichtige Fakten und nutzen Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen.

Lungenkrank –

durch Umweltbelastungen?

Robert-Koch-Klinikum | 16:30 Uhr

14.03.2019

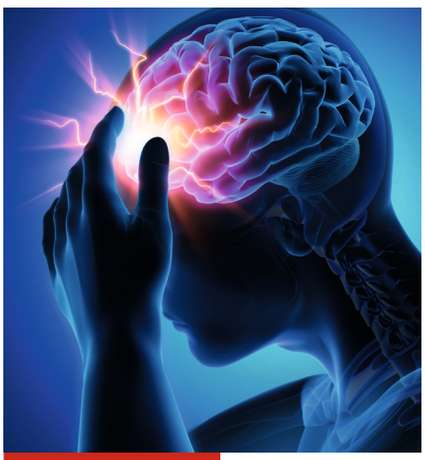
Referent Stephan Nagel

>>> Die Lunge ist ein Spiegel unserer Umwelt. Nicht erst seit der Feinstaubdebatte und dem Dieselskandal sind unsere Lungen äußeren Einflüssen ausgesetzt. Als Leipziger kennen Sie die Belastung mit Schadstoffen aus früheren Zeiten zum Beispiel durch Kohlestaub und Abgase der chemischen Industrie zur Genüge. Nicht zu vergessen sind auch berufliche Expositionen gegenüber für die Lunge schädlichen Stoffen, wie zum Beispiel die Quarzstaublunge. Schlechter Arbeitsschutz beim Sandstrahlen oder Asbestexposition bergen die Gefahr von Lungenkrebserkrankungen. Auch Asthmatiker leiden unter den oft die Atemwege reizenden Luftverschmutzungen. Stephan Nagel, Chefarzt der Klinik für Pneumologie und Intensivmedizin lädt alle Interessierten ein, gemeinsam diese Erkrankungen näher zu beleuchten und die Auswirkungen von Umweltbelastungen und deren Folgen für unsere Lungen zu diskutieren.

Schlaganfall –

Vorbeugen, erkennen und behandeln

Stadtbibliothek Leipzig | 18:00 Uhr



01.04.2019

Referent Dr. med. Wolfgang Beuche

>>> Hirninfarkte sind die häufigste Ursache für das Entstehen einer Behinderung im Alter. Dabei ist Ursache in vielen Fällen genetisch abwendbar. Die Vermeidung der Risiken kann früh erfolgen und dazu beitragen, lange und bis ins hohe Alter selbständig und aktiv sein Leben gestalten zu können. Sollte trotz aller vorbeugenden Maßnahmen dennoch eine Durchblutungsstörung der Hirnschlagadern eintreten, dann zählt jede Minute, um zu retten, was zu retten ist. Dazu sollte jeder zumindest die häufigsten Anzeichen kennen und erkennen können. Nach der akuten Behandlung mit z. B. einer Auflösung des Verschlusses der Hirnschlagader beginnt die zweite Phase der Vorbeugung, um weitere Durchblutungsstörungen, aber auch eine Zunahme der Beeinträchtigung zu vermeiden. Auch dabei ist die eigene Aktivität einer der wichtigsten Faktoren. Diese Veranstaltung soll über die verschiedenen Möglichkeiten der modernen Schlaganfallvorbeugung und -behandlung informieren.

Telefonische Auskunft erteilen wir Ihnen sehr gern unter: 0341 909-3138.
www.sanktgeorg.de

Klinikum St.GEORG

Arbeiten im Klinikum St. Georg

Jetzt bewerben und durchstarten

Unser Angebot

unbefristete und tarifliche Anstellung | betriebliche Altersvorsorge und VWL | betriebliche Gesundheitsfürsorge | Job-Ticket der LVB und vergünstigte Parkmöglichkeiten | Weiterbildungsmöglichkeiten | u.v.m.

www.sanktgeorg.de