

GESUND LEBEN

+
**Schwerpunkt:
Integrative Medizin**



Auf Nummer sicher:
**Neues Verfahren
vor Hirn-OP**
S. 08

Auf die Spitze treiben:
**Mit Akupunktur
Schmerzen lindern**
S. 40

Auf die Sprünge helfen:
**Von Omega 3 bis
Q 10 – was wirkt wie?**
S. 54

Auf den Nerv fühlen:
**Die Vagusnerv-
Stimulation**
S. 56



- natürlich
- echt
- von hier

(ER-)LEB' REGIONAL!

BAYREUTHER LAND: Die Marke soll heimische Erzeugnisse bzw. ihre Hersteller erkennbar machen und Produzenten sowie Verarbeiter aus der Region stärken. Als Verbraucher sollen Sie auf den ersten Blick erkennen können, dass ein Produkt wirklich aus der Region kommt – und wer an der Herstellung beteiligt war.

Lust auf regionale Ernährung?
Produkte des BAYREUTHER LAND
finden Sie hier:



BAYREUTH

- Meraniering 2, 95445 Bayreuth, **Tel. 0921 41188**
- Gravenreutherstr. 19, 95445 Bayreuth, **Tel. 0921 22335**
- Otto-Hahn-Str. 1, 95447 Bayreuth, **Tel. 0921 15116990**

BINDLACH

- Leuschnitzstr. 4, 95463 Bindlach, **Tel. 09208 570647**

CREUSSEN

- Bayreuther Straße 8, 95473 Creußen, **Tel. 09270 919685**

ECKERSDORF

- Talstraße 1A, 95488 Eckersdorf, **Tel. 0921 50704540**

www.bayreutherland.de

“There are more things in heaven and earth, Horatio, than are dreamt of in your philosophy.”

WILLIAM SHAKESPEARE, HAMLET, 1. AKT, 5. SZENE

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

was für ein Satz, den Prinz Hamlet in Shakespeares berühmter Tragödie sagt: „Es gibt mehr Dinge im Himmel und auf Erden, als Eure Schulweisheit träumt.“ Zumindest aus medizinischer Sicht ist es alles andere als eine Tragödie, dass es tatsächlich mehr gibt, als die Schulweisheit, die Schulmedizin weiß.

Bei den Recherchen für dieses Magazin, das sich in seinem Schwerpunkt mit Naturheilverfahren und Integrativer Medizin beschäftigt, habe ich mit Stefan Scharnagel gesprochen. Er kommt aus der klassischen Schulmedizin und hat Jahre lang auf einer Intensivstation gearbeitet. Mit Hokus-pokus braucht man ihm nicht zu kommen, für ihn zählen Fakten. Inzwischen ist Stefan Teamleiter des Zentrums für Integrative Medizin am Klinikum Bayreuth und Leiter des Akutschmerzdienstes. Ein Bekehrter, der die Fronten gewechselt hat? Nein, auf keinen Fall. Scharnagel wendet Naturheilverfahren an und stellt dennoch die Schulmedizin keine Sekunde lang in Frage. Das eine tun und das andere nicht lassen, so versteht er den etwas hochtrabend klingenden Begriff von der Integrativen Medizin. Und genau das trifft den Kern der Sache.

Bei Patientinnen und Patienten steht Integrative Medizin hoch im Kurs und auch immer mehr Ärztinnen und Ärzte sprechen sich klar dafür aus. Dennoch ist die Integrative Medizin immer noch nicht dort angekommen, wo sie meiner Meinung nach sein sollte: im Zentrum aller Überlegungen im Gesundheitswesen. Der Grund dafür ist einer, über den man auch in anderen Zusammenhängen stolpert. Diese Art der Behandlung ist oft zunächst ein Draufzahlgeschäft, weil sie nicht oder nicht ausreichend refinanziert wird.

In Hamlet heißt es an anderer Stelle: „Es ist etwas faul im Staate Dänemark.“



Frank Schmälzle
Leiter Unternehmenskommunikation
Klinikum Bayreuth GmbH





10



14



20



24

GESUND LEBEN

Das ist drin!

Editorial 03

Kurz & knapp

Neues aus Bayreuths führenden Gesundheitseinrichtungen 06

Medizinisch neu

Ein individueller Wegweiser durch das Gehirn 08
 Behandlung der Kleinsten gesichert 10
 Schnell, präzise, immer zur Hand 12
 Gutes Hören muss man nicht sehen 14
 Neue Wege in der Altenpflege 16
 Planvoll und effizient in die Zukunft 18

Hilfe finden

Wieder in Bewegung – dank Elektrostimulation 20
 Die Substitutionsambulanz des Bezirkskrankenhauses 24
 Zuhören, einfühlen, helfen 28

Bewusst leben

Regional = gesund? 30

Veranstaltungen 60

Rätselzeit 62

Impressum 04



Impressum

Das Magazin GESUND LEBEN wird herausgegeben von GMK – Medien. Marken. Kommunikation. in enger Partnerschaft mit Klinikum Bayreuth GmbH + GeBo Gesundheitseinrichtungen des Bezirks Oberfranken + reha team Nordbayern + MEDICLIN Reha-Zentrum Roter Hügel + Bayerisches Rotes Kreuz Kreisverband Bayreuth + Gesundheitsregionplus/Gesundheitsregion Bayreuth + Praxis am Main, Beate Zunner + Akustiks Hörgeräte GmbH + Regionalmanagement Stadt und Landkreis Bayreuth/Bayreuther Land

Verantwortlich: GMK GmbH & Co. KG, Jörg Lichtenegger (V.i.S.d.P.)
 Editorial-Design: Melanie Gimmel · Media: Daniel Sutter (Anzeigenleitung)
 Es gelten die Mediadaten vom 22. Januar 2024

Gesamtherstellung
 GMK GmbH & Co. KG – Medien. Marken. Kommunikation.
 Jörg Lichtenegger (verantw.) · Kanzleistraße 3 · 95444 Bayreuth
 Tel.: (0921) 76440-0 · E-Mail: gmk@gmk.de · www.gmk.de



INTEGRATIVER.
+
SCHWERPUNKT.

Integrative Medizin

An alle Skeptiker	34
Warum es wirkt: Ohrakupunktur, Wickel und Auflagen, ätherische Ole, Schlaf und Zuversicht	36
Nadelstiche für die Gesundheit	40
Kinder sind unbestechlich	42
Riechen gegen die Angst	44
Gefragte Leute – die Weiterbildung in der Integrativen Medizin	46
Gut gewickelt – eine Anleitung für Wadenwickel und Quarkauflagen	48
Hundetherapie im Reha-Zentrum	52
Mikronährstoffe: Kleine Helfer mit großer Wirkung	54
Vagusnervstimulation: Der (in-)direkte Draht ins Hirn	56
Rasche Hilfe – durch Ketamintherapie	57
Magnetstimulation: Impulse fürs Gehirn	58
Strom gegen Depression	59



Kurz & Knapp

Neues aus Bayreuths führenden Gesundheitseinrichtungen

KLINIKUM BAYREUTH GMBH

Doppelte Auszeichnung für Dr. Mark Schmolze

Dr. Mark Schmolze, Standortleiter des Endoprothetikzentrums der Klinikum Bayreuth GmbH am Standort Hohe Warte wurde von der Arbeitsgemeinschaft für Endoprothetik (AE) für seine herausragenden Qualifikationen als Operateur ausgezeichnet – und das mit Knie und Hüfte gleich in zwei Fachbereichen. Schmolze ist damit Spezialist für die schwierigen Fälle. Als Hauptoperateur des zertifizierten Endoprothetikzentrums hat der Facharzt mit verschiedenen Weiterbildungen im Bereich Endoprothetik zahlreiche künstliche Hüft- und Kniegelenke sowie komplizierte Wechseloperationen durchgeführt. Erfahrung, die Patientinnen und Patienten Sicherheit gibt.



^ Dr. Mark Schmolze, Standortleiter des Endoprothetikzentrums der Klinikum Bayreuth GmbH



Wussten Sie schon, dass ...

die Blutgefäße eines Menschen rund 100.000 Kilometer weit reichen, wenn man sie aneinanderreicht? Das entspricht etwa zweieinhalb Mal dem Erdumfang.



^ Gisela und Jörg Schön (Mitte) spenden mit ihrer Stiftung 5.000 Euro für die Ferienfreizeit für Kindern aus Familien in schwierigen Situationen. Mit im Bild: Markus Ruckdeschel (Kreisgeschäftsführer BRK-Bayreuth) und Annika Schreier (Organisatorin der BRK Ferienfreizeit).

BRK-KREISVERBAND BAYREUTH

Große Herzen, große Unterstützung!

Die Gisela und Jörg Schön-Stiftung unterstützt seit Jahren die BRK-Ferienfreizeit. Im Herbst spendeten sie erneut 5.000 Euro. Die Ferienfreizeit bietet Kindern aus schwierigen Situationen eine erlebnisreiche Zeit. Dank der Stiftung kann auch 2024 ein Angebot stattfinden. Der BRK-Kreisverband Bayreuth dankt den großzügigen Spendern sowie dem Organisations- und Betreuungsteam und den ehrenamtlichen Helfern.

GESUNDHEITSEINRICHTUNGEN BEZIRK OBERFRANKEN

Neuer stellvertretender Chefarzt am Bezirkskrankenhaus

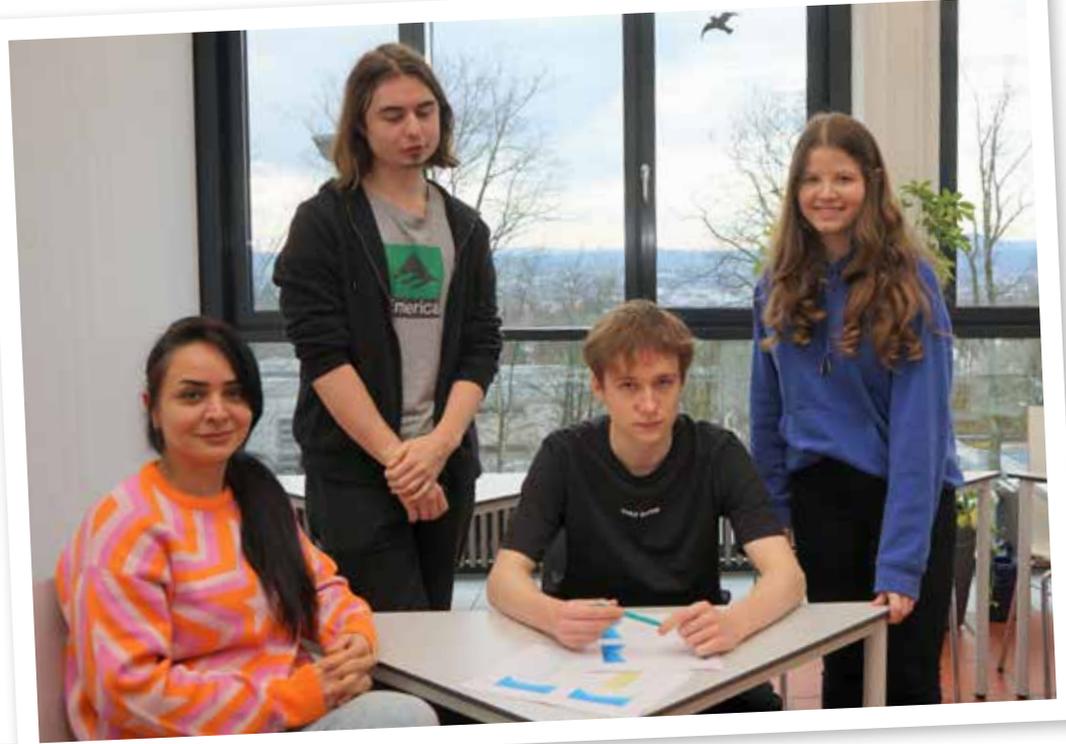
Die Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik am Bezirkskrankenhaus Bayreuth hat einen neuen stellvertretenden Chefarzt: Maximilian Huhn, Jahrgang 1982, trat mit Beginn des Jahres seinen Dienst an. Er studierte in München Medizin, zuletzt leitete er die Akutstation bei der Sozialstiftung Bamberg, außerdem eine allgemein-psychiatrische Station. Sein Steckenpferd ist – neben der Musik – die Forschung im Bereich der Psychiatrie. Am Bezirkskrankenhaus Bayreuth verantwortet er die Station A8 und die Tagesklinik 3. Maximilian Huhn stammt aus und lebt nach wie vor in Bamberg.



^ Maximilian Huhn ist neuer stellv. Chefarzt am Bezirkskrankenhaus Bayreuth

Besser starten

Drei Jahre dauert die neue generalistische Ausbildung Pflegefachfrau/Pflegefachmann, die alle Bereiche der Pflege umfasst. Um Kenntnisse und Fertigkeiten für ihre individuelle Tätigkeit im Krankenhaus zu vertiefen, bietet die **KLINIKUM BAYREUTH GMBH** Absolventen ein Trainee-Programm zum Berufsstart an. Mahmaz Abdi, Tim Münster, Noah Schneider und Janina Hofmann gehören zu den ersten Teilnehmern. Sie sagen: „Wir können das Programm absolut empfehlen.“



^ BRK-Ausstellung tourt im neuen Jahr durch den Landkreis Bayreuth; im Bild (v. l.): Annika Schreier (BRK-Kuratorin), Markus Ruckdeschel (Kreisgeschäftsführer BRK-Bayreuth), Florian Wiedemann (Landrat), Hermann Hübner (stv. Vorsitzender BRK-Bayreuth).

BRK-KREISVERBAND BAYREUTH

Familienretter112 – richtig Handeln im Katastrophenfall

Mit der Wanderausstellung „Familienretter112“ will der BRK-Kreisverband Bayreuth die Selbsthilfefähigkeit in der Bevölkerung erhöhen. Florian Wiedemann, Landrat des Landkreises Bayreuth, besuchte die Ausstellung und testete die dazugehörige Blackout-Simulation. Seit Juni 2023 tourt die Ausstellung durch die Kommunen des Landkreises. Der BRK-Kreisverband Bayreuth bietet zudem das Seminar „Familienretter112“ an, um die Notfallvorsorge der Bevölkerung zu stärken. Ziel ist es, die Eigenverantwortung zu fördern und Fragen zur Vorbereitung auf außergewöhnliche Notlagen zu beantworten.

KLINIKUM BAYREUTH GMBH

Abschied aus der Klinikleitung

Drei Jahre stand Prof. Dr. Hans-Rudolf Raab als Medizinischer Geschäftsführer mit an der Spitze der Klinikum Bayreuth GmbH. Nun endet sein Vertrag. „Am Ende waren wir gemeinsam sehr erfolgreich“, sagt er über seine Zeit in Bayreuth. Unter seiner Federführung wurde der Medizincampus Oberfranken (MCO) Realität und Erfolg und jüngst ein Medizinkonzept fertiggestellt, das die Klinikum Bayreuth GmbH in die Zukunft tragen wird. Wichtige Meilensteine sind erreicht, nun könne man sich neuen Aufgaben zuwenden. In festlichem Rahmen verabschiedete sich Prof. Raab Ende Januar offiziell mit einer Feierstunde in den Räumen des Medizincampus Oberfranken.



^ Abschied auch vom MCO: Prof. Dr. Hans-Rudolf Raab (links) mit Prof. Dr. Dr. h.c. Jürgen Schüttler, Beauftragter für den Medizincampus Oberfranken der FAU Erlangen.

Ein individueller Wegweiser durch das Gehirn

AUTOR Klinikum Bayreuth GmbH

Geringeres Risiko, mehr Sicherheit, große Chancen: Neues Verfahren hilft Neurochirurgen bei der Operationsplanung

Es ist ein wenig wie Google Maps: nTMS heißt ein neues System, das gerade in der Klinik für Neurochirurgie an der Klinik Hohe Warte etabliert wird. Die Abkürzung steht für navigierte transkranielle Magnetstimulation. Mit deren Hilfe erstellen Neurochirurgen individuell für jede Patientin und jeden Patienten vor einer Hirnoperation eine detaillierte Landkarte des Gehirns und lokalisieren millimetergenau, wo sich welche für die OP relevanten funktionellen Hirnareale befinden. „Operationen lassen sich auf Basis dieser Informationen deutlich sicherer und vorausschauender planen“, sagt Prof. Dr. Stefan Linsler, seit Jahresbeginn neuer Direktor der Klinik für Neurochirurgie an der Klinik Hohe Warte und Professor für Neurochirurgie am Medizin campus Oberfranken.

Auf den Millimeter genau

Linsler kennt diese neue Methode bereits und hatte sich die Möglichkeit für Bayreuth ausdrücklich gewünscht, weil sie mehr Sicherheit bedeutet. Für Patientinnen und Patienten. Aber auch für sein Operationsteam. „Mithilfe der nTMS können wir Aktivitätszentren für Sprachen oder bestimmte motorische Fähigkeiten im Gehirn millimetergenau lokalisieren – und das bei jedem Patien-

ten und jeder Patientin individuell“, sagt der Klinikdirektor. Ohne einen einzigen Schnitt zu setzen wissen die Chirurgen exakt, welche Areale sie meiden müssen.

Gezielte Stimulation

Wie wichtig das werden kann, veranschaulicht Linsler am Beispiel von Tumorerkrankungen: „Durch den Tumor kommt es unter Umständen zu einer Verschiebung einzelner Areale im Gehirn. Aktivitätszentren sind dann nicht mehr genau dort, wo wir sie vermuten. Mittels der nTMS Methode können wir diese Zentren bereits vor der OP wieder exakt lokalisieren.“ Durch eine Magnetspule, die von außen auf den Kopf aufgesetzt wird, werden Nervenzellen gezielt stimuliert. Anhand der Reaktion – oder deren Fehlen, weiß Linsler, ob er richtig ist. Wenn nicht, wird versetzt und ein neuer Impuls gesendet.



MAXIMALE DIFFERENZIERUNG

Französisch, Spanisch, Türkisch, Deutsch? Mithilfe von nTMS lassen sich Aktivitätszentren im Gehirn so genau bestimmen, dass sogar die Sprachzentren unterschiedlicher Sprachen gegeneinander abgrenzbar sind.

Gefundene Punkte werden auf einer vorab gemachten MRT-Aufnahme exakt markiert. Diese bildet die Grundlage für die anstehende Operation. „Auf Basis dieser Daten können wir Risiken im Vorfeld deutlich besser einschätzen, sie mit



ZEIT UND GEDULD, ...

... das ist es, was der Patient oder die Patientin zur Untersuchung mitbringen müssen. „Je nach Fragestellung kann es durchaus eine Stunde oder länger dauern, bis alle relevanten Informationen erfasst sind“, sagt Prof. Linsler über die nTMS. Während dieser Zeit sitzt der Patient oder die Patientin in einem bequemen Untersuchungsstuhl. Schmerzhaft wird es nicht, „auch wenn die gesetzten Impulse manchmal durchaus als unangenehm empfunden werden“, gibt Linsler zu.

den Patientinnen und Patienten ausführlich besprechen und uns den besten Weg zum Tumor suchen, bevor wir den ersten Schnitt setzen“, sagt Linsler. Bisher sammelte der Neurochirurg oder die -chirurgin diese Informationen meist unmittelbar bei der Operation. Um Reaktionen abfragen zu können, musste die Patientinnen und Patienten dabei häufig wach sein. Nicht nur für das OP-Team, sondern vor allem auch für Patientinnen und Patienten eine enorme Anstrengung und psychische Belastung. „Wach-Operationen lassen sich dank dieser Methode künftig auf ein Minimum reduzieren“, erklärt der Neurochirurg.

^ Reiz und Reaktion: Mithilfe gezielter Stimuli lokalisiert Prof. Dr. Linsler, Direktor der Klinik für Neurochirurgie an der Klinik Hohe Warte (rechts), Aktivitätszentren im Gehirn vor einem Eingriff. „So wissen wir auf den Millimeter genau, welche Areale wir bei der OP meiden müssen. Das reduziert die Risiken enorm.“

Noch mehr möglich

Was zusätzlich Hoffnung gib: Dank der millimetergenauen Lokalisierung der Aktivitätszentren lassen sich unter Umständen auch Tumore operieren, die sonst als inoperabel eingestuft würden.

Und damit seien die Chancen vermutlich noch nicht ausgeschöpft, sagt Prof. Linsler. Im Moment ist es noch Zukunftsmusik. Aber es zeichnet sich die Möglichkeit ab, dass mithilfe der nTMS gezielt Stimuli im Gehirn gesetzt werden könnten, um Fähigkeiten an neuer Stelle im Gehirn zu verorten, bevor sie verlorengehen. „Würde das Realität, ergäben sich daraus enorme Möglichkeiten in der Behandlung – neurochirurgisch und neurologisch“, sagt Linsler.

MEHR INFOS:

Klinikum Bayreuth GmbH
Klinik für Neurochirurgie
Hohe Warte 8, 95445 Bayreuth
E-Mail: neurochirurgie@klinikum-bayreuth.de
www.klinikum-bayreuth.de/neurochirurgie



Behandlung der Kleinsten gesichert

AUTOR Klinikum Bayreuth GmbH

Staatsministerium gibt für 2024 grünes Licht



um den Status Level 1 zu erhalten. Das Perinatalzentrum der Klinikum Bayreuth GmbH gehört mit drei weiteren Krankenhäusern dem Verbund des Perinatalzentrums Nordfranken an. Gemeinsam erreichen sie unter dessen Dach diese Mindestzahl. Allerdings keines der Häuser einzeln.

Gutachten wird erstellt

Die vier Kliniken in Schweinfurth, Bamberg, Coburg und Bayreuth haben sich in Abstimmung mit dem Ministerium und den Kassen auf die Erstellung eines Gutachtens geeinigt. Ziel ist es, dauerhaft eine sehr gute und flächendeckende neonatologische Gesundheitsversorgung

anzubieten. Es zeichnet sich ab, dass die bewährte Versorgungsstruktur des Perinatalzentrums Nordfranken erhalten, ab 2025 die Versorgung der extremen Frühchen aber auf zwei Standorte reduziert werden könnte. Im Ministerium rechnet man damit, dass das Gutachten im Frühjahr dieses Jahres vorliegen wird.

Umgesetzt wird es später. Für das gesamte laufende Jahr 2024 ist die Behandlung von extremen Frühchen am Perinatalzentrum der Klinikum Bayreuth GmbH sichergestellt.



MEHR INFOS:

Perinatalzentrum der Klinikum Bayreuth GmbH
Preuschwitzer Straße 101, 95445 Bayreuth
E-Mail: perinatalzentrum@klinikum-bayreuth.de
www.klinikum-bayreuth.de/perinatalzentrum

^ Wohnortnah und umfassend gut versorgt: Frühchen mit einem Geburtsgewicht von 1.250 Gramm oder weniger brauchen besondere medizinische Betreuung. Am Perinatalzentrum der Klinikum Bayreuth ist diese auch im Jahr 2024 gesichert.

Die Versorgung von Frühgeborenen am Perinatalzentrum der Klinikum Bayreuth GmbH ist auch im Jahr 2024 in vollem Umfang gesichert. Das schließt auch die Behandlung extrem Frühgeborener mit einem Geburtsgewicht von 1.250 Gramm oder weniger ein.

Das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention hat der Klinikum Bayreuth GmbH die Genehmigung zur Behandlung der besonders kleinen Frühgeborenen erteilt. Dieser Bescheid ist zunächst bis zum Jahresende 2024 befristet.

Flächendeckende Versorgung im Verbund

Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA), das oberste Beschlussgremium der gemeinsamen Selbstverwaltung im deutschen Gesundheitswesen, hatte zuletzt festgelegt, dass Perinatalzentren mindestens 25 Frühgeborene unter 1.250 Gramm pro Jahr behandeln müssten,

Praxis am Main



Maßgeschneiderte Medizin



Wir sehen uns als Partner unserer Patienten. Verständnis und Akzeptanz der individuellen Lebenssituation sind für uns genauso wichtig, wie unser Wissen und unsere Erfahrungen weiterzugeben. Wir beraten und begleiten Sie in Gesundheits- wie in Krankheitsfragen, in Prävention und Rehabilitation, und das am liebsten ein Leben lang.



Willkommen in der
Praxis am Main.



Öffnungszeiten: Mo/Di: 8-12 und 14-17.30 Uhr . Mi/Fr: 8-12 Uhr . Do: 8-12 Uhr und nach Vereinbarung



PRAXIS AM MAIN
Am Main 3 . 95444 Bayreuth
Tel. 0921-507 366 0
www.praxis-am-main.de

Wir sind stolzer Partner von:



Schnell, präzise, immer zur Hand

AUTOR Klinikum Bayreuth GmbH

Klinikum Bayreuth GmbH entwickelt neuen
Antibiotika-Leitfaden für mehr Patientensicherheit



Keine ganze Latte an Möglichkeiten. Nur das, was passt – zum Patienten oder der Patientin und seiner oder ihrer Erkrankung, zur regionalen Resistenzsituation und zu den Leitlinien. Dazu noch eine Alternative für den Fall, dass die Patientin oder der Patient Unverträglichkeiten hat. So sollte der Leitfaden für den Einsatz von Antiinfektiva an der Klinikum Bayreuth GmbH werden. Und so ist er geworden.

Ziemlich genau ein Jahr lang hat Bernd Hansen, Leiter des Bereichs Antibiotic Stewardship an der Klinikum Bayreuth GmbH, an dem webbasierten Helfer gearbeitet, der Ärztinnen und Ärzte bei der Behandlung von Infektionen unterstützen wird. Die Datenbasis für das auf den Maximalversorger zugeschnittene Medikations-Tool war

✓ *Wie Antibiotika richtig und sinnvoll einsetzen, um nicht eines der wichtigsten Instrumente der Medizin stumpf zu machen? An der Klinikum Bayreuth GmbH berät das ABS-Team unter der Leitung von Bernd Hansen Kolleginnen und Kollegen. ABS steht dabei für Antibiotic Stewardship.*

© Klinikum Bayreuth GmbH, iStock / Dr.Microbe

Bernd Hansen ist Facharzt für Anästhesiologie, Notarzt, ABS-Experte und Leiter des Bereichs Antibiotic Stewardship der Klinikum Bayreuth GmbH.



und ist riesig. Es gibt die Leitlinie für den rationalen Antiinfektiva-Einsatz. Es gibt Leitlinien der Fachgesellschaften. Es gibt Fachinformationen sämtlicher in Frage kommender Präparate. Und es gibt die Resistenzlage, die von Region zu Region durchaus sehr unterschiedlich sein kann. All das hat Hansen unter einen Hut gebracht. Denn: „Bakterien sind Anpassungskünstler“, sagt er. „Sie haben zahlreiche Mechanismen, sich gegen unsere Maßnahmen zu wehren. Sie entwickeln Resistenzen.“

Zum Beispiel, indem sie dem Antibiotikum den Eintritt in die Zelle erschweren, es wieder aus der Zelle herausbefördern oder mit Hilfe von Enzymen in seiner Wirksamkeit einschränken. Die Möglichkeiten für Fehler seitens des Menschen sind mannigfaltig: ein für die Art oder den Erreger einer Infektion ungeeignetes Antibiotikum, das richtige Antibiotikum in der falschen Dosierung, zu lange oder zu kurze Therapiedauer, die Verwendung eines Breitbandantibiotikums, obwohl ein zielgerichtet wirkendes Präparat viel effektiver wäre. Die Folgen sind in der Regel immer die gleichen: die Bakterien entwickeln Resistenzen, die Genesung der Patientinnen und Patienten bleibt aus, die Nebenwirkungen der Therapie überschreiten den Nutzen.

Online-Leitfaden als Meilenstein

Die Medizin macht also eines ihrer besten Instrumente selbst stumpf. Ein Problem, das seit langem bekannt ist und das in den vergangenen Jahren an Brisanz gewonnen hat. Seither entstehen an Kliniken sogenannte ABS-Teams. ABS steht für Antibiotic Stewardship – für die Beratung zum Thema rationale Antiinfektivtherapie. Eines dieser Teams gibt es auch an der Klinikum Bayreuth GmbH. Bernd Hansen leitet es, der neue Online-Leitfaden ist ein erster Meilenstein.

Nach zwei Monaten hatte Hansen all die europäischen, nationalen und regionalen Daten in einen vernünftigen Zusammenhang gebracht. Das Ergebnis füllte über 100 Seiten – eine Art Lexikon, aber sicher kein alltagstaugliches Werkzeug, mit dem eine Ärztin oder ein Arzt am Patientenbett arbeiten und ein Präparat verordnen möchte.

„Bakterien sind Anpassungskünstler. Sie haben zahlreiche Mechanismen, sich gegen unsere Maßnahmen zu wehren.“

BERND HANSEN, LEITER ANTIBIOTIC STEWARDSHIP DER KLINIKUM BAYREUTH GMBH

„Kein Instrument, das Information schnell und präzise transportiert“, sagt Hansen. Endloses Papierblättern oder langwieriges Scrollen durch ein pdf, so war der Leitfaden nicht alltagstauglich.

Manche Universitätskliniken stellen ihren Ärztinnen und Ärzten Apps zur Verfügung, die sie mit ihrem Handy bedienen. Das wollte das Bayreuther ABS-Team nicht, Handy am Patientenbett ist ein hygienisches NoGo. Also wurde es – stark vereinfacht ausgedrückt – eine Internetseite mit durchdachtem Aufbau und einer richtig guten Suchfunktion. Von der Stange gab es die nicht, gemeinsam haben das ABS-Team und die Bayreuther Agentur Baumgärtner Marketing das Tool gebaut. Es ist zudem mit der Apotheke der Klinikum Bayreuth GmbH und deren Beständen abgestimmt, bietet Hinweise zu Lieferengpässen und in Zukunft auch Behandlungsalternativen für den Fall des Falles. Und eben keine ganze Latte an Medikationsmöglichkeiten, sondern das, was passt. Schnell, präzise und immer zur Hand.

MEHR INFOS:
Klinikum Bayreuth GmbH
Institut für Laboratoriumsmedizin,
Mikrobiologie und Krankenhaushygiene
Preuschwitzer Str. 101, 95445 Bayreuth
www.klinikum-bayreuth.de/ilmh



Gutes Hören muss man nicht sehen

AUTOR Akustiks Hörgeräte GmbH

Das kleinste wiederaufladbare Hörgerät der Welt – jetzt bei Akustiks



^ Das Signia Silk Charge&Go IX ist momentan das kleinste wiederaufladbare Hörgerät der Welt.

Unser Leben ist dynamisch und laut. Jeden Tag sind Millionen von Menschen Alltagslärm ausgesetzt. Das hat Folgen: Die Weltgesundheitsorganisation WHO schätzt, dass bis zum Jahr 2050 über 700 Millionen Menschen an einer Art von Hörverlust leiden werden. Doch um sozial aktiv und gesund zu bleiben, ist gutes Hören unerlässlich. Hier helfen Hörgeräte. Aber: Viele sehen diese noch immer als Stigma, scheuen deshalb den Gang zum Hörakustiker. Laut Studien werden Hörprobleme im Schnitt sieben bis zehn Jahre zu spät behandelt.

Kleinstes Wunderwerk im Ohr: unsichtbar und jetzt auch aufladbar

Das muss nicht sein. Denn heutzutage haben Hörgeräte nichts mehr mit klobigen Hörhilfen zu tun. Längst sind sie zu Wunderwerken in Miniaturform geworden. Eines der kleinsten auf dem Markt ist das Silk von Signia. Jetzt bringt der Erlanger Hörgerätehersteller eine neue

√ Sprache in lauten Umgebungen klar zu hören ist dank der Direktionalitätstechnologie im neuen Signia Silk Charge&Go IX jetzt noch einfacher.



^ Michael Deinlein ist Hörakustikmeister, Geschäftsführer und Inhaber von der Akustiks Hörgeräte GmbH.

Generation des Silk heraus: der Silk Charge&Go IX als wiederaufladbare Akku-Variante.

„Kaum zu glauben, was so ein kleines Gerät alles kann“, so Michael Deinlein, Hörakustikmeister und Inhaber von Akustiks in Bayreuth und Hollfeld. „Bei Silk handelt es sich um ein sogenanntes CIC-, also Completely-in-the-Canal-Hörgerät. Mit gerade mal 12 Millimeter sitzt es fast unsichtbar im Ohr. Und durch den eingebauten Lithium-Ionen-Akku schaffen die Hörgeräte eine Laufzeit von bis zu 28 Stunden.“ Der dazugehörige Charger wird über USB 3.0 oder per Induktion aufgeladen und verfügt über eine Powerbank für unterwegs. Auch sonst steckt große Technologie im kleinen Gehäuse: Das Silk Charge&Go IX basiert auf der neuen Integrated Xperience Plattform von Signia und ist dank binauraler OneMic Direktionalität das weltweit einzige CIC-Hörgerät mit Direktionalitätstechnologie. Die hilft Betroffenen, Sprache in lauten Umgebungen klar zu hören. Verschiedene Aufsätze sorgen für flexiblen Komfort im Ohr.

„Mit dem Silk Charge&Go IX erfüllen wir jetzt einmal mehr alle Ansprüche an Hörgeräte rund um diskretes Design, leichter und alltagstauglicher Handhabung und Spitzentechnologie“, freut sich Michael Deinlein.

Sie können das Signia Silk Charge&Go IX, das kleinste wiederaufladbare Hörgerät der Welt, bei Akustiks Hörgeräte in Bayreuth und Hollfeld testen.

MEHR INFOS:

Akustiks Hörgeräte GmbH
Badstraße 8, 95444 Bayreuth
Am Weiherer Weg 10, 96142 Hollfeld
E-Mail: info@akustiks.de
www.akustiks.de

PRAXIS FÜR OSTEOPATHIE UND KINDEROSTEOPATHIE



Jetzt online
Termin vereinbaren:
praxis-rihawi.de

LEISTUNGEN

Mit der Osteopathie soll die Ursache Ihrer Beschwerden herausgefunden und diese behandelt werden. Dafür gibt es eine Vielzahl an Techniken, die verwendet werden können:

- ✓ Kinderosteopathie (z. B. Koliken und Fehlhaltungen)
- ✓ Viszerale Osteopathie (z. B. Bauchbehandlungen)
- ✓ Cranio-sacrale Osteopathie (z. B. Zentrales Nervensystem)
- ✓ Parietale Osteopathie (Gelenke)
- ✓ Osteopathische Behandlung schwangerer Frauen



Verband der Osteopathen
Deutschland e.V.
In besten Händen.

PRAXIS RIHAWI – OSTEOPATHIE UND KINDEROSTEOPATHIE

Kanalstraße 17 • 95444 Bayreuth • im Loher-Haus an der ZOH
Tel. 0921 3392 3398 • Mail info@praxis-rihawi.de • Web www.praxis-rihawi.de



ACHMED RIHAWI
Osteopath, Heilpraktiker

Neue Wege in der Altenpflege

AUTOR BRK-Kreisverband Bayreuth

Traditioneller Pflegedienstleister gestaltet die Zukunft der Pflege in Bayreuth



© BRK

^ Der Mensch steht beim BRK Kreisverband Bayreuth im Mittelpunkt. Mit neuen Ideen will er eine erstklassige Versorgung Pflegebedürftiger aufrechterhalten und die Arbeit in der Pflege attraktiver gestalten.

Die Herausforderungen im Pflegebereich sind in Zeiten des demographischen Wandels, des Fachkräftemangels und der angespannten Lage im deutschen Gesundheitswesen enorm. Der BRK-Kreisverband Bayreuth, als bedeutender Sozial- und Gesundheitsdienstleister, setzt sich intensiv dafür ein, die Zukunft der Pflege durch innovative Konzepte zu gestalten. Ziel ist es, Menschen, die auf Pflege angewiesen sind, weiterhin eine erstklassige Versorgung und ein Leben in Würde zu bieten. Gleichzeitig strebt der BRK-Kreisver-

band Bayreuth an, die Attraktivität der Arbeit in der (Alten-)Pflege zu steigern.

Innovation trifft auf Tradition

Bereits im Jahr 2018 entschied sich der BRK-Kreisverband Bayreuth dafür, das Konzept und die Struktur des BRK-Ruhestitzes an die zukünftigen Anforderungen anzupassen. Dabei stand die Optimierung der Betreuung der Bewohnerinnen und Bewohner sowie die Schaffung ausreichender Kapazitäten für Patientinnen und Patienten mit Demenz oder in palliativen Situationen im Fokus. Um dies zu realisieren, wurden administrative Abläufe neu strukturiert und modernste Expertenstandards in den Bereichen Demenz- und Palliativpflege integriert. Das Personal erhielt spezifische Schulungen, um qualifizierte Pflegeleistungen sicherzustellen.

Innovative Konzepte und neueste Technik

Begleitend wurden bauliche Maßnahmen ergriffen, die im Jahr 2023 abgeschlossen werden konnten. Durch die 1.200 Quadratmeter umfassenden Aus- und Erweiterungsbauten entstanden 13 neue Zimmer für Bewohnerinnen und Bewohner mit erhöhtem Pflegebedarf – die sogenannten „Pflegeoasen“. Diese wurden nach einem durchdachten Konzept gestaltet, sodass auch Patienten mit intensivem Pflegebedarf, die auf ihr Pflegebett angewiesen sind, an gemeinschaftlichen Aktivitäten teilnehmen können, ohne isoliert auf ihren Zimmern zu verbleiben. Der Ausbau ermöglichte auch die

Schaffung neuer Gruppenräume, wodurch das Betreuungs- und Ergotherapie-Angebot des BRK-Ruhsitzes erheblich erweitert wurde.

Die konzeptuelle Neu-Ausrichtung des BRK-Ruhsitzes zielt nicht nur auf die Pflege der Bewohnerinnen und Bewohner ab, sondern auch auf die Verbesserung der Arbeitsbedingungen der Pflegekräfte. Mithilfe moderner Technik und durchdachtem Design der Räumlichkeiten können viele Handgriffe automatisiert werden. Beispielsweise ermöglicht eine Konsole am Zimmereingang die unkomplizierte Regelung der Temperatur und das Öffnen/Schließen der Jalousien per Knopfdruck. Schiebetüren erleichtern das Bewegen der Pflegebetten aus den Zimmern und stehen, geöffnet nicht im Weg.

New Work im BRK

Doch der BRK-Kreisverband Bayreuth geht noch weiter in der Gestaltung der Zukunft der Pflege. Durch die Teilnahme am 2023 gestarteten, von der Glücksspirale geförderten Projekt „New Work im BRK“ setzt sich die Senioreneinrichtung BRK-Altstadtpark als Schwesterhaus des BRK-Ruhsitzes das Ziel, alle Aufgaben und

Tätigkeiten des Personals in der Pflege nach den individuellen Qualifikationen und Bedürfnissen der Patienten zu verteilen. Dies soll zu einem effizienteren Einsatz des Fachpersonals und zu verbesserten Arbeitsbedingungen in der Pflege führen. Ergebnisse dieses Projektes werden auch im BRK-Ruhsitz Anwendung finden und so auch dort die Arbeitsbedingungen für die Mitarbeitenden verbessern, bei gleichbleibend hoher Qualität in den Pflegestandards.



Der Mensch steht im Mittelpunkt

Alle Bemühungen des BRK-Kreisverbandes Bayreuth, den zukünftigen Herausforderungen der Pflegearbeit zu begegnen, spiegeln sich im BRK-Credo „Der Mensch steht im Mittelpunkt“ wider, betont Markus Ruckdeschel, Kreisgeschäftsführer des BRK-Kreisverbandes Bayreuth. Ziel ist es, so Ruckdeschel, Pflegebedürftigen eine erstklassige Versorgung im Alter zu gewährleisten und gleichzeitig den eigenen Mitarbeitenden optimale Arbeitsbedingungen zu bieten.

✓ Erweiterungsbauten am BRK-Ruhsitz im Bayreuther Ortsteil Kreuz machen nicht nur die Umsetzung neuester Konzepte in der palliativ und Demenzpflege möglich. Moderne Technik und Ausstattung macht auch die Arbeit in der Pflege attraktiv.

MEHR INFOS:
www.brk-bayreuth.de



Planvoll und effizient in die Zukunft

AUTOR Klinikum Bayreuth GmbH

Prof. Dr. Astrid Weyerbrock wird neue Ärztliche Direktorin



^ Prof. Dr. Astrid Weyerbrock ist neue Ärztliche Direktorin der Klinikum Bayreuth GmbH. Landrat Florian Wiedemann, Oberbürgermeister Thomas Ebersberger und Dietmar Pawlik, Kaufmännischer Geschäftsführer des Krankenhauses der maximalen Versorgungsebene (von links), gratulierten.

Prof. Dr. med. Astrid Weyerbrock wird neue hauptamtliche Ärztliche Direktorin der Klinikum Bayreuth GmbH. Das haben die Mitglieder des Aufsichtsrates entschieden. Die 56-jährige Neurochirurgin wechselt im Frühjahr 2024 vom Universitätsklinikum Freiburg zum Maximalversorger und an den Standort des Medizincampus Oberfranken nach Bayreuth.

Garantin für Stabilität

Prof. Dr. Hans-Rudolf Raab, der Ende Februar als Medizinischer Geschäftsführer aus der Klinikum Bayreuth GmbH ausschied, sieht in seiner Nachfolgerin mit anderem Stellenzuschnitt

eine Garantin für Stabilität und Fortschritt: „Sie ist eine erfahrene Ärztin mit Praxisbezug, eine Professorin mit hohem wissenschaftlichen Renommee und eine kompetente Strategin in einem immer komplexer werdenden Krankenhaus-Umfeld. Das alles hat sie in ihrer beeindruckenden beruflichen Laufbahn unter Beweis gestellt.“

Dass Astrid Weyerbrock, die bis zu ihrem Wechsel nach Bayreuth als persönliche Refe-

rentin des Ärztlichen Direktors und Leiterin der Stabsstelle Medizinische Strategie und Vernetzung am Universitätsklinikum Freiburg tätig ist, für Innovation und Veränderung steht, passt für den Geschäftsführer, Dietmar Pawlik, sehr gut zur Klinikum Bayreuth GmbH. „Wie alle Krankenhäuser in Deutschland stehen wir vor tiefgreifenden Veränderungen und vor der Frage, wie wir uns künftig medizinisch und wirtschaftlich möglichst gut aufstellen“, sagt Pawlik. „Jemanden wie Frau Prof. Weyerbrock mit ihrer Kompetenz und ihrer Erfahrung in strategischen Prozessen in den eigenen Reihen zu haben, ist ein Gewinn.“

Vermittlerin und Ratgeberin

Was Prof. Dr. Astrid Weyerbrock in den zurückliegenden zweieinhalb Jahren im Management des Universitätsklinikums Freiburg beschäftigt hat, liest sich wie eine To-Do-Liste für zahlreiche Krankenhäuser – die Klinikum Bayreuth GmbH eingeschlossen: Sie hat den Klinikumsvorstand bei der Struktur- und Entwicklungsplanung und medizinstrategischen Themen unterstützt. Sie hat Klinik- und Organisationsstrukturen weiterentwickelt, Ambulantisierung und Vernetzung mit Kooperationspartnern vorangetrieben, Prozesse optimiert und digitalisiert. Ganz konkret: Mit ihrer Unterstützung ist u.a. die Integration eines Herzzentrums in das Universitätsklinikum gelungen, ist die interdisziplinäre Intensivtherapie neu aufgestellt worden,

wird ein Konzept für robotische Chirurgie und der Bau eines Digitalen Innovationszentrums vorangetrieben.

Nicht nur fachlich hat Prof. Dr. Astrid Weyerbrock einen exzellenten Ruf. Als Chefärztin mit Führungserfahrung im universitären und nicht-universitären Bereich pflegt sie einen partizipativen Führungsstil und schafft Stabilität. Sie selbst sieht sich als Vermittlerin und Ratgeberin. Worauf es ihr ankommt: „Als Neurochirurgin handle ich planvoll und effizient, bringe meine langjährige Erfahrung ein. Ich habe den Anspruch an mich, klare, faktenbasierte und praxisnahe Strategien zu verfolgen. Mir ist es als Professorin und als Vorgesetzte wichtig, das Potenzial in Menschen zu erkennen, sie zu befähigen und ihnen Handlungsspielräume für eine erfolgreiche Entwicklung zu geben.“

Auf ihre neue Aufgabe in Bayreuth freut sie sich. „Die Klinikum Bayreuth GmbH und der Medizincampus Oberfranken sind eine besondere und erfolgversprechende Konstellation, sowohl für die Versorgung einer Region wie für die Ausbildung junger Medizinerinnen und Mediziner. Beides zum Erfolg zu machen, das reizt mich sehr.“

MEHR INFOS:
Klinikum Bayreuth GmbH
Preuschwitzer Str. 101, 95445 Bayreuth
www.klinikum-bayreuth.de



„Mir ist es als Professorin und als Vorgesetzte wichtig, das **Potenzial in Menschen** zu erkennen, sie zu befähigen und ihnen Handlungsspielräume für eine **erfolgreiche Entwicklung** zu geben.“

PROF. DR. MED. ASTRID WEYERBROCK

Wieder in Bewegung

AUTOR reha team Nordbayern

Wie durch Elektrostimulation die Muskelaktivität wiedererlangt werden kann

Die uneingeschränkte Fortbewegung ist für die meisten Menschen Normalität und selbstverständlich. Durch Verletzungen, Infektionen oder neurologische Erkrankungen kann das zentrale Nervensystem (auch langfristig) gestört werden. Solche zentralnervöse Störungen wirken sich negativ auf die Beweglichkeit, Stärke, Aktivierbarkeit und Effizienz der im Gang beteiligten Muskeln aus, was nicht nur negativen Einfluss auf das Gehen, sondern auch auf die Lebensqualität der Betroffenen hat.

Wenn eine solche Störung in der Beweglichkeit bzw. dem Gehvermögen vorliegt, kann der evomove[®] helfen: Das Medizinprodukt dient der aktiven Unterstützung eines natürlicheren Gangbildes mithilfe von FES (= Funktionelle Elektrostimulation). FES spricht durch elektrische Impulse die Nerven an, die das zentrale Nervensystem nicht mehr selbstständig ansteuern kann. Der evomove[®] aktiviert mit dieser Elektrostimulation die entsprechenden Muskeln im Bein und verbessert, durch die automatische Gangerkennung, die Gehbewegung eigenständig (solokit) oder in Kombination mit einer Orthese (orthokit).

Funktionsweise und Bestandteile

Der evomove[®] hat zwei Kanäle, die es ermöglichen, jeweils eine Muskelgruppe zu innervieren – dies ist sowohl am Unterschenkel als





© Evomotion GmbH rehatteam Nordbayern

◀ Mit dem evomove® erlangen die Anwenderinnen und Anwender wieder mehr Mobilität und Selbstständigkeit.



^ Holger Thauwald ist beim rehatteam Nordbayern der richtige Ansprechpartner für alle Fragen rund um den evomove®.

auch am Oberschenkel möglich. Insgesamt sind fünf Muskelgruppen der unteren Extremität auswählbar. Die Elektroden, über die die motorischen Nerven gereizt werden, werden individuell platziert, sodass der Anwender bzw. die Anwenderin optimal unterstützt wird.

Das Herzstück des evomove® ist die Steuereinheit. Sie leistet alles – von der Gangerkennung bis zum Erzeugen der elektrischen Impulse. Die Einheit ist per Kabel an Elektroden in einer Bein-Manschette oder einer Radlerhose angeschlossen. So halten die Elektroden an der richtigen Position an der Haut. Die Manschette bzw. die Radlerhose wird individuell für den Anwender oder die Anwenderin angefertigt, um einen perfekten Sitz am Bein und hohen Komfort zu gewährleisten. Mit einer Halterung kann die Steuereinheit falls gewünscht auch in einer Orthese verbaut werden.

Mit der evomove®-App wird die Steuereinheit anschließend bedient: Der evomove®-Partner stellt zunächst in einem eigenen Bereich die Stimulation so ein, dass der Anwender bzw. die Anwenderin beim Gehen ideal unterstützt wird. Danach kann die Stimulation selbst aktiviert und die Intensität an die eigene Tagesform angepasst werden. Dank des unauffälligen Designs der Manschette bzw. der Radlerhose kann der evomove® im Alltag einfach integriert und auch ohne Schuhe verwendet werden.

Für wen ist der evomove® interessant?

In erster Linie richtet sich der evomove® an Erwachsene und Kinder ab sechs Jahren, deren Gehvermögen zum Beispiel durch einen Schlaganfall (Apoplex), Multiple Sklerose (MS), Schädel-Hirn-Trauma (SHT),

>

Vorteile des evomove®

Der evomove® unterstützt im richtigen Moment beim Gehen:



Schnellerer und fließender Gang – **weitere Strecken**



Wohler fühlen im Alltag – **Reduktion der Sturzgefahr**



Verringerung von Spastizität – **Alignment**



Reduktion von Schmerzen durch **bessere Haltung**



Gehen ist weniger anstrengend – weniger Konzentration



Kniesicherheit und -stabilität – Reduktion des Genu recurvatum



Verhinderung von Atrophien (Gewebeschwund)



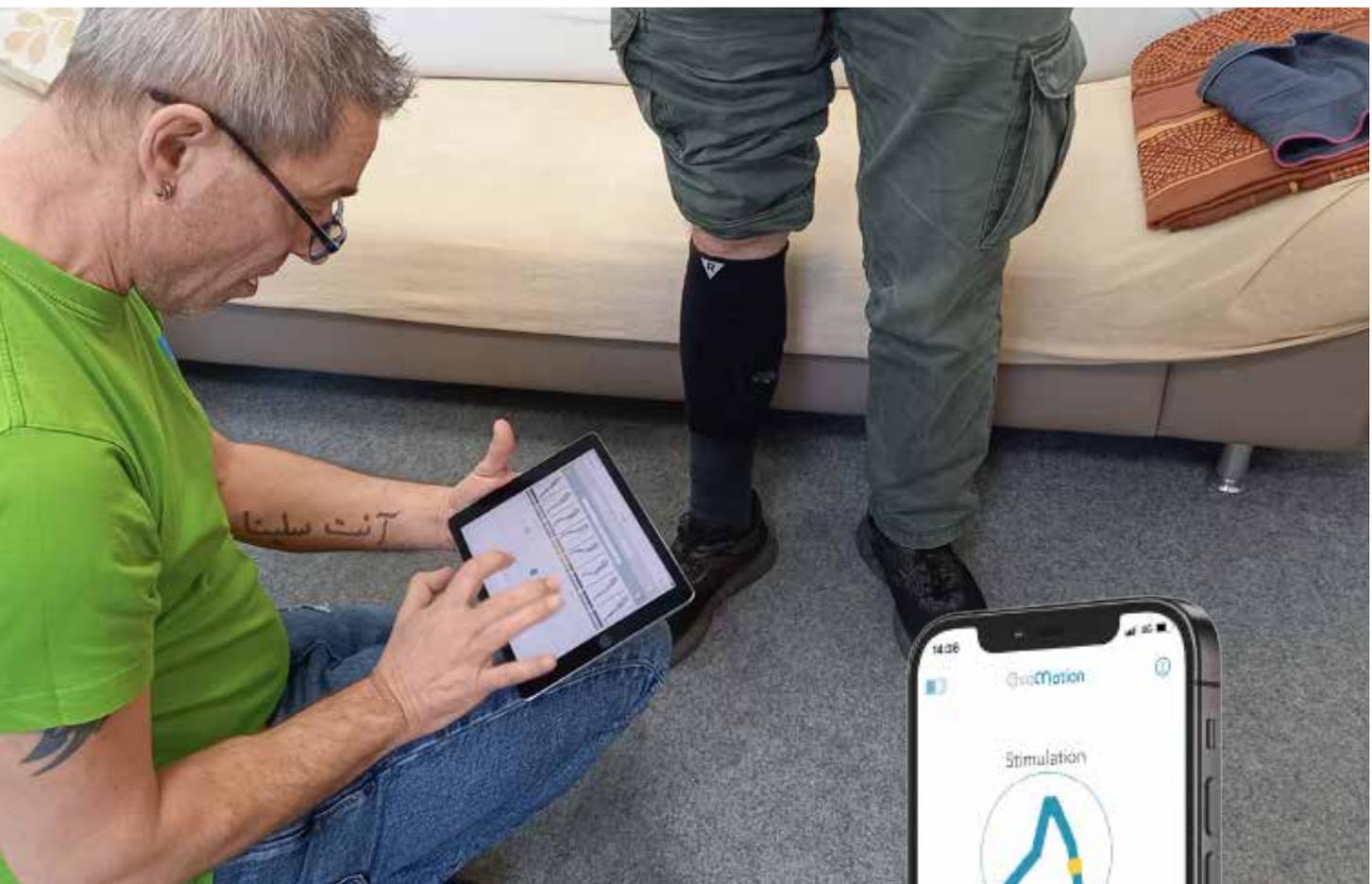
Einfache Bedienung mit einer App

- > Cerebralparese (CP) und Inkomplette Querschnitte eingeschränkt ist. Zudem können in bestimmten Fällen auch Prothesen-Patientinnen und -Patienten sowie Bandscheibenproblematiken oder andere periphere Nervenschädigungen versorgt werden. Das Medizinprodukt, das von dem Lüneburger Unternehmen Evomotion GmbH entwickelt und hergestellt wird, wird dabei immer individuell an den Patienten bzw. die Patientin und dessen bzw. deren Gangbild angepasst.

Das reha team Nordbayern ist evomove®-Partner

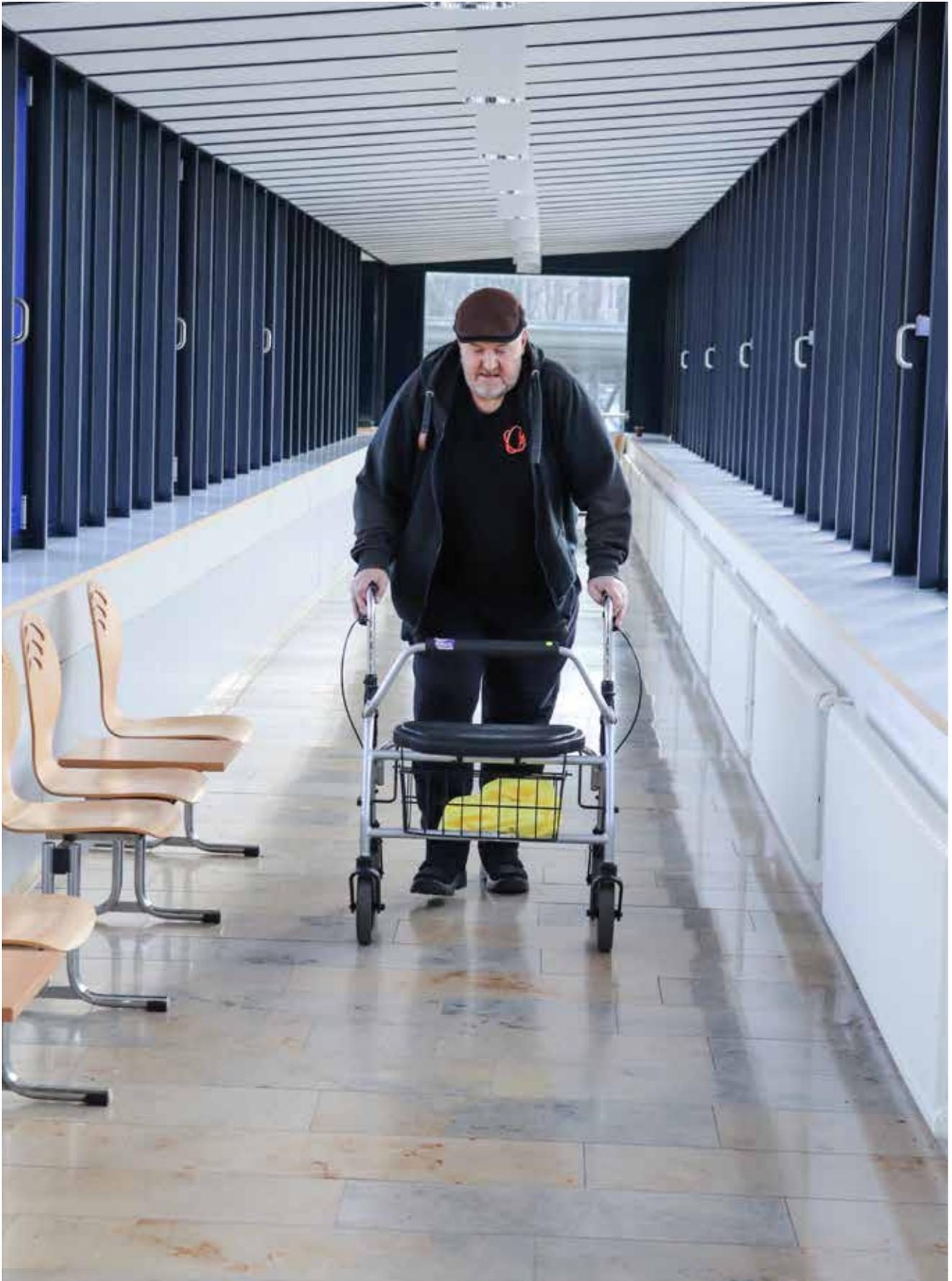
Den evomove® erhält man nur bei zertifizierten Partnern – in Bayreuth ist das die reha team Nordbayern Gesundheitstechnik GmbH. Ansprechpartner und evomove®-Experte ist

Physiotherapeut Holger Thauwald. Bei einem ersten Screening-Termin bzw. Erstanpassung ermittelt er mithilfe eines Tests, ob die Nerven im Bein des Patienten überhaupt auf die FES-Technik ansprechen. Anschließend folgt eine vierwöchige Testphase, in der der Patient den Umgang mit dem evomove® im Alltag ausprobiert. Wenn danach ein Interesse an einer Definitivversorgung besteht, stellt Holger Thauwald einen entsprechenden Antrag bei der Krankenkasse des Patienten, in dem eine tatsächliche Verbesserung des Gangbildes durch den evomove® (Vorher-Nachher-Videos) dargestellt wird. Vom Abmaß am Bein des Patienten bis zur finalen Abgabe dauert es in der Regel zehn bis 14 Tage. Anschließend bleibt Holger Thauwald natürlich auch weiterhin Ansprechpartner in der Folgeversorgung.



^ Holger Thauwald passt den evomove® individuell an jeden Patienten bzw. jede Patientin an. Mit Hilfe der App können die Anwender anschließend die Stimulation selbst aktivieren und die Intensität an die eigene Tagesform anpassen.

IHR EVOMOVE®-PARTNER IN OBERFRANKEN:
 reha team Nordbayern Gesundheitstechnik GmbH
 Am Bauhof 11, 95445 Bayreuth
 Ansprechpartner: Holger Thauwald
 Tel.: 0921 74743-38, Mobil: 0176 10070727
 E-Mail: h.thauwald@rehateam-nordbayern.de
www.rehateam-nordbayern.de



Ein langer Weg: Seit 45 Jahren wird Michael Meyers Leben von der Drogensucht bestimmt. Dreimal die Woche besucht er die Substitutionsambulanz am Bezirkskrankenhaus Bayreuth. Hier bekommt er Methadon. Für ihn ist der Ersatzstoff die letzte Rettung.

Ein Neuanfang

AUTOR GEBO – Gesundheitseinrichtungen des Bezirks Oberfranken



Michael Meyers regelmäßiger Besuch in der Substitutionsambulanz am Bezirkskrankenhaus Bayreuth

Ober heute noch da wäre, wenn es die Substitutionsambulanz nicht gäbe? Michael Meyer weiß es nicht. Der 63-Jährige verdankt ihr sein neues Leben. Eines ohne Heroin und Kriminalität. Jeden zweiten Tag kommt er dafür ins Bezirkskrankenhaus Bayreuth, um dort unter strenger Überwachung sein Ersatzmittel Methadon einzunehmen. An den Tagen dazwischen bekommt er seine Dosis zu Hause – im betreuten Wohnen.

Michael Meyer war ganz unten. Mit 16 Jahren startete er seine Drogenkarriere mit Tabletten. Ein Freund animierte ihn dazu, Tilidin auszuprobieren. Schon nach einem Jahr hing er am Heroin. Damit lief alles: er machte eine Ausbildung, arbeitete, hatte eine Familie. „Das Heroin war mein Teddybär. Meine Wohltat. Es hat mir geholfen, mein Leben zu meistern“, erzählt Meyer. Dann merkte er schnell den Entzug und die Gefahr. „Als ich spürte, dass ich es dringend brauchte, wollte ich weg davon. Aber da hatte es mich schon“, sagt er ernst. „Es kostete viel Geld, ich war kriminell und sogar im Knast.“ Sein Bruder starb an einer Überdosis.

Herzlich und fair

Fünf Anläufe hat es gedauert, bis die Therapie endlich fruchtete. Er merkte, dass er es von allein nicht regulieren konnte und kam zur Substitution. Opiatabhängige Menschen werden dort mit legalen Ersatzstoffen (Methadon, Levomethadon, Buprenorphin, retardiertes Morphin) behandelt. Seit 30 Jahren nun schon bekommt Michael Meyer Methadon. „Die Substi veränderte mein Leben“, sagt er



^ Was die Substitutionstherapie für die Patienten bedeutet, veranschaulicht diese Tafel.

glücklich. Auch heute klopft er an die Tür bei Doreen Hennewald und Kerstin Bauer. Die beiden betreuen zusammen mit ihren Kolleginnen Julia Hoffmann und Lisa-Marie Dietel in der Substitutionsambulanz knapp 100 Patienten. „Wie geht's Ihnen heute, Herr Meyer?“, fragt Doreen Hennewald und lächelt. „Es ist hier immer alles so herzlich und fair. Die Mitarbeiterinnen begegnen mir auf Augenhöhe, nehmen mich so an wie ich bin“, sagt Michael Meyer dankbar.

Doreen Hennewald ruft seine Patientendaten im Computer auf und klickt. Dann rattert der

>



^ Doreen Hennewald ordert die exakte Menge Methadon aus dem Automat.



^ Regelmäßige Urinproben und Alkoholtests sollen garantieren, dass die Patienten keine weiteren Drogen nehmen.

„Es ist hier immer alles so herzlich und fair. Die Mitarbeiterinnen begegnen mir auf Augenhöhe, nehmen mich so an wie ich bin.“

MICHAEL MEYER

- > große Apparat neben ihr. Die für Meyer exakt vorgeschriebene Menge Methadon tropft in den Becher, die er anschließend trinkt. „Ich werde ruhiger, kraftvoller und fühle mich wohler“, erklärt er die Wirkung des Methadons. „Es soll einfach das Leben erleichtern“, sagt Doreen Hennewald. Kein Suchtdruck, keine Entzugssymptome, kein Bedürfnis, zusätzlich andere Drogen zu konsumieren.

Urinproben und Alkoholtests

Und das ist entscheidend für einen Therapieplatz in der Substitutionsambulanz: kein Beikonsum. Dazu müssen die Patienten regelmäßige Urinproben abgeben und sich einem unangekündigten Alkoholtest unterziehen. Vierteljährlich führen die Patienten ein psychosoziales Beratungsgespräch mit den Mitarbeitern der

Suchtberatung beziehungsweise den Sozialpädagogen der Suchtabteilungen des Bezirkskrankenhauses. „Diese Leute brauchen jemanden, der es gut mit ihnen meint. Wir versuchen gemeinsam herauszufinden, wie wir sie anderweitig noch unterstützen können“, sagt Kerstin Bauer.

Michael Meyer ist froh, in der Therapie zu sein und seine Medikamente geregelt zu bekommen. „Es

muss auch so sein, weil ich selber nicht ‚nein‘ sagen kann.“ Das Methadon wird er vermutlich bis an sein Lebensende nehmen müssen.

Die Substitutionsambulanz im Video entdecken



MEHR INFOS:

Bezirkskrankenhaus Bayreuth
Abteilung für Klinische Suchtmedizin
Nordring 2, 95445 Bayreuth
Markus Salinger, Leitender Oberarzt
Telefon: (0921) 283-3031

www.gebo-med.de/standorte/bezirkskrankenhaus-bayreuth/suchtmedizin



Drei Fragen an ...

Markus Salinger, leitender Oberarzt der Abteilung für Klinische Suchtmedizin am Bezirkskrankenhaus Bayreuth



Was macht Heroin im Körper?

SALINGER: Heroin kann beruhigend, harmonisierend und von aktuellen Problemen distanzierend erlebt werden. Nach dem anfänglichen „Rush“ (rasches Anfluten mit überwältigender Wirkung) – wobei meist von großer Euphorie mit Wohlbefinden, Schweregefühl und vollständiger Sorglosigkeit berichtet wird – tritt ein länger andauernder Zustand von gleichgültiger Zufriedenheit ein. Hierbei ist der Benutzer meist schläfrig, nickt häufig ein und versinkt unter Umständen in einen angenehmen Traumzustand. Konzentration, Aufmerksamkeit und Urteilsvermögen können erheblich nachlassen, insbesondere verschwinden Sorgen und Ängste.

Was passiert bei dauerhaftem Heroin-Konsum?

SALINGER: Die regelmäßige Einnahme von Heroin führt zur psychischen und körperlichen Abhängigkeit. Die euphorisierende Wirkung lässt nach. Zunehmend höhere Dosen sind notwendig, um die gewünschte Wirkung zu erzielen (Toleranzentwicklung). Gegen das Auftreten von Entzugsbeschwerden wird Heroin konsumiert, um sich überhaupt wieder normal zu fühlen. Die Substanzein-

nahme zielt dann nicht mehr auf ein Rauscherlebnis ab, sondern auf das Aufrechterhalten eines Normalzustandes.

Was genau bewirkt der Ersatzstoff Methadon?

SALINGER: Methadon ist ein vollsynthetisch hergestelltes Opioid und hat somit immer gleiche Wirksamkeit und Reinheitsgrad. Das Substitut wird unter ärztlicher Aufsicht eingenommen, die Tagesdosis ist vorgegeben und variiert nicht. Im Gegensatz zu intravenös konsumiertem Heroin passiert Methadon die Gehirnschranke deutlich langsamer. Dadurch erlebt der Patient bei der Einnahme von Methadon nicht den typischen Heroinkick.



HILFE

Die Selbsthilfegruppe JES Bayreuth trifft sich im 14-tägigen Wechsel: einmal monatlich montags, 9 bis 10.30 Uhr und einmal monatlich freitags, 16 bis 17 Uhr am Bezirkskrankenhaus Bayreuth (Gruppenraum neben der „Alten Wäscherei“, Nordring 2, 95445 Bayreuth).

KONTAKT:

Ansprechpartner: Michael Meyer

E-Mail: jes.bayreuth@gmail.com

Website: jes-bayreuth-friedrich-puchtastr11-95444-bayreuth.business.site

< Kerstin Bauer (rechts) hat immer ein offenes Ohr für Michael Meyers Anliegen. Vierteljährlich führen die Patienten ein psychosoziales Beratungsgespräch mit den Mitarbeitern



Zuhören, einfühlen, helfen

AUTOR GEBO – Gesundheitseinrichtungen des Bezirks Oberfranken

Selbsthilfegruppen können ein wichtiger Bestandteil der Therapie psychischer Erkrankungen sein



^ *Gemeinsam ist alles leichter. Wenn Betroffene sich untereinander austauschen, hilft das weiter.*

Hemmschwelle überwinden und Lebensqualität zurückgewinnen: Was so einfach klingt, ist für viele Betroffene oder Angehörige ein großer Schritt.

Dabei ist es so wertvoll, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen. Das weiß keine besser als Susanne Freund. Sie ist Selbsthilfebeauftragte und Ansprechpartnerin für Angehörige am Bezirkskrankenhaus in Bayreuth.

Es gibt Ärzte, Spezialisten und Therapeuten für sämtliche Krankheiten, Probleme und Themenbereiche. Wozu braucht es dann eigentlich noch zusätzlich Selbsthilfegruppen?

FREUND: Oft reichen die Ansprechpartner auf medizinischer Seite nicht aus, wenn man selbst oder als Angehöriger mit einer Erkrankung konfrontiert wird. Um sich zu informieren und die Erkrankung zu verarbeiten, ist der Austausch mit Angehörigen oder anderen Betroffenen ein sehr entscheidender Baustein, um diese Lücke zu schließen. Der wichtigste Aspekt von Selbsthilfegruppen ist das gegenseitige

Verständnis, da man fühlt, wovon der Andere spricht. „Ich fühl wie du“ ist für mich persönlich der Satz, welcher am besten beschreibt, was vielen Menschen begegnet, wenn sie zum ersten Mal Selbsthilfegruppen besuchen.

Worin bestehen Ihre Aufgaben als Selbsthilfebeauftragte und Ansprechpartnerin für Angehörige?

FREUND: Ich bin das Bindeglied zwischen Mitarbeitern unseres Krankenhauses, der Selbsthilfeunterstützungsstelle, den Selbsthilfegruppen und den hilfeschuchenden Betroffenen. Ich habe von Herzen gerne ein offenes Ohr für alle Belange rund um das Thema Selbsthilfe und Angehörige.

Gibt es ein Schicksal oder eine Geschichte, das/die Sie besonders betroffen gemacht und berührt hat?

FREUND: Es gibt in unserer Gesellschaft eine schwergewichtete Begleiterscheinung des Wohlbefindens. Über viele Jahre bekommt man vermittelt, dass man stark sein muss, dass man nicht „jammern“ darf. Hinzu kommt der fordernde Alltag in einer sehr schnelllebigen Welt mit viel täglichem Input von außen. Da bleibt es nicht lange

AUSGEZEICHNET!

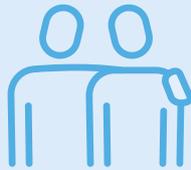
Das Bezirkskrankenhaus Bayreuth ist von dem Netzwerk „Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen“ ausgezeichnet als **selbsthilfefreundliches Krankenhaus**. Mittlerweile sind es 20 Selbsthilfegruppen, die mit dem Bezirkskrankenhaus Bayreuth zusammenarbeiten.

Zusammen besser zurechtkommen



„Danke, dass du mir die Gruppe immer wieder ans Herz gelegt hast. Ich fühlte mich nicht unter Druck und hatte Zeit zum Ankommen. Das hatte dann auch zur Folge, dass ich mich schon beim zweiten Treffen einigermaßen **wohl und gut aufgenommen fühlte.**“

„**Es tut gut, nicht alleine zu sein. Und anderen Mut zu machen.** Ich sehe am Anfang oft sehr viel Zweifel an sich selbst, umso öfter sie kommen, um so selbstbewusster werden einige, weil sie merken, dass sie nicht alleine sind. Und sie fangen an, auch mal Mensch zu sein, nicht nur Mama und Papa.“



„**Hilfreich ist vor allem der offene Austausch mit anderen, da man aus den praktischen Erfahrungen der anderen sehr viel lernen kann. Außerdem schafft ihr immer eine angenehme und vertrauensvolle Atmosphäre.** Ich gehe echt gerne hin.“

„**Mich freut eure Herzlichkeit und Offenheit. Jeder darf sein, wie er ist.** Das eigene Schicksal wird relativiert, wenn man die anderen Schicksale erfährt und mitfühlt.“



aus, dass sich Körper und Seele zu Wort melden. Nicht ein Schicksal, sondern sehr viele aus meiner Umgebung, von Nachbarn, Freunden, Bekannten, Verwandten haben mich mein Leben lang begleitet. Es gibt nichts, was ich nicht schon miterlebt habe. Mich selbst hat das zu einem Menschen gemacht, welcher gelernt hat, Grenzen zu setzen, gerade um stark zu bleiben, um andern Menschen zur Seite zu stehen. Viele Menschen fühlen sich allein, in Stich gelassen, nicht verstanden. Ich habe die Gabe geschenkt bekommen, zuzuhören und mich hinein-fühlen zu können. Dies ist wichtig, denn nur, wenn ich selbst spüre, wie sich mein Gegenüber fühlt, kann ich lösungsorientiert und empathisch helfen und unterstützen. Jeder einzelne Mensch, welcher den Mut besitzt um Hilfe zu bitten, Hilfe zu suchen oder Hilfe anzunehmen, hat mit diesem Schritt schon so viel geschafft.

Wenn ein Angehöriger eine psychische Erkrankung hat, leiden auch die engsten Vertrauten. Um mit der Situation besser zurecht zu kommen, gibt es ein besonderes Hilfsangebot: den Verein Angehörige psychisch erkrankter Menschen (ApK).

Susanne Freund ist froh, den Verein wieder mit im Boot zu haben. Er existierte bereits früher, doch das Angebot war über die Jahre eingeschlafen – obwohl es doch so wichtig war. „Es ist unermesslich wichtig, ein Angebot und Ansprechpartner für Angehörige zu bieten“, sagt Freund. Über die ApK könne sehr schnell Unterstützung geboten werden und die oft sehr belastende Situation in Familien entschärft werden. „Ein anderer Blickwinkel, Gespräche mit Angehörigen, sind zunehmend wichtiger für eine erfolgreiche Therapie der Betroffenen.“

Psychische Erkrankungen eines Familienmitglieds können die gesamte Familie belasten. Und so sind auch alle bei den Treffen der ApK willkommen. Auch Freunde und Freundinnen von Patienten können sich hier einbringen. Aktuell besteht die Gruppe aus zwölf Personen. Die Erfahrung einiger Teilnehmer lesen Sie nebenstehend.

Interesse?

Der ApK trifft sich alle zwei Wochen in der Alten Wäscherei des Bezirkskrankenhauses Bayreuth.



MEHR INFOS UND KONTAKT:

Bezirkskrankenhaus Bayreuth, Nordring 2, 95445 Bayreuth
Susanne Freund, Ansprechpartnerin Angehörige und Selbsthilfebeauftragte, Tel.: 0921 283-2090
E-Mail: angehoerige.bkb@gebo-med.de
www.gebo-med.de



Regional = Gesund?

AUTOR Region Bayreuth / Bayreuther Land

Die regionale Dachmarke Bayreuther Land sagt Ja

Die Entscheidung, regionale Produkte zu kaufen, ist mehr als nur eine alltägliche Kaufentscheidung. Es ist eine bewusste Entscheidung für Gesundheit, Umwelt und die Gemeinschaft. Die regionale Dachmarke Bayreuther Land setzt sich für Produzentinnen und Produzenten aus der Region ein und hat es sich zum Ziel gemacht, die regionalen Produkte für die Verbraucherinnen und Verbraucher sichtbarer zu machen. Durch klare Standards und Transparenz gewährleistet sie, dass Verbraucherinnen und Verbraucher hochwertige Produkte aus der Region erhalten. Dies trägt nicht nur zum Vertrauen der Konsumenten bei, sondern fördert auch die Identität und den Zusammenhalt der regionalen Gemeinschaft.

Gesündere Alternative? Ja!

Aber auch der gesundheitliche Aspekt ist ein wichtiger Baustein, wenn es um die regionale Vermarktung geht. Es gibt zahlreiche Gründe, warum regionale Produkte oft als gesündere Alternative zu Massenproduktionsware gelten. Dabei spielen die Frische und Nährstoffdichte eine große Rolle. Regionale Produkte gelangen schneller vom Hof auf den Teller, da die Transportwege deutlich kürzer sind. Durch diese Effizienz bleibt die Frische der Lebensmittel erhalten, was zu einem deutlich höheren Nährstoffgehalt führt als bei herkömmlicher Ware. Diese ist im Gegensatz zu den regionalen Erzeugnissen oft wochenlang unterwegs, was zu einem Verlust von Vitaminen und Mineralstoffen führt.



ROTE BETE

Rote Bete gilt als Superfood, weil sie entzündungshemmend und immunstimulierend wirkt. Auch die Blutbildung wird gefördert. Rote Bete kann somit auch blutdrucksenkend wirken. Zudem enthält Rote

Nicht nur die Nährstoffe leiden unter den langen Transportwegen, sondern auch der Geschmack. Der Kauf von regionalen Produkten fördert die lokale Wirtschaft und unterstützt direkt die Bauern und Produzenten in der Region. Dies stärkt nicht nur die Landwirtschaft, sondern auch die Gemeinschaft, indem Arbeitsplätze geschaffen und eine nachhaltige Wirtschaftsstruktur aufrechterhalten wird.

Gut für Umwelt und Gesundheit

Neben der Wirtschaftsstruktur spielen Naturraum und Diversität auch eine maßgebliche Rolle. Regionale Produkte haben in der Regel einen kleineren ökologischen Fußabdruck. Kürzere Transportwege bedeuten weniger Emissionen durch den Transport, was zu einer Reduzierung der Umweltauswirkungen beiträgt. Darüber hinaus wird oft nachhaltige Landwirtschaft praktiziert, was den Einsatz von Pestiziden und anderen schädlichen Chemikalien minimiert.

Die Minimierung von chemischen Mitteln lässt viele unserer regional angebauten Lebensmittel wahrlich zu richtigen Superfoods werden. Dies bietet uns als Verbraucher enorme Vorteile, denn die regionalen und saisonalen Superfoods wachsen direkt vor der Haustür. Hier ein paar Beispiele:

Wussten Sie schon, dass ...

Rote Bete die Blutbildung fördert und so auch blutdrucksenkend wirken kann?



Bete Nitrate, die sich positiv auf die sportliche Leistung auswirken können. Aus diesem Grund schwören viele Leistungssportler auf Rote-Bete-Saft.

WALNUSS

Die Walnuss ist ausgesprochen gesund für Gehirn, Herz und Leistungsfähigkeit. Sie hat einen besonders hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren, die der Körper nicht selber herstellen kann und daher über die Nahrung zugeführt werden muss. Die Fettsäure der Walnüsse schützt den Organismus vor freien Radikalen und kann zusätzlich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzieren.



RUCOLA

Rucola enthält zahlreiche Mikronährstoffe wie Kalzium, Magnesium und Kalium. Diese helfen, Säure zu neutralisieren und abzubauen. Die Rucola-Inhaltsstoffe können sogar vorbeugend gegen Krebs wirken. Auch der hohe Anteil an Folsäure kann einen guten Beitrag zur Vorbeugung von Demenz sowie Herz- und Kreislauferkrankungen leisten.

MEHR INFOS UND WEITERE REZEPTE:
www.bayreutherland.de/rezepte



Rote-Bete-Salat mit Schafskäse

Gesundes Rezept mit regionalen Superfoods

SO GEHT'S:

1. Rucola waschen, Walnüsse in der Pfanne anrösten und abkühlen lassen, beides bei Seite stellen. Die Rote Bete kochen, schälen und würfeln.
2. Nun die Zutaten für das Dressing zugeben und abschmecken. Rucola dazugeben und kurz untermischen.
3. Je nach Geschmack können jetzt der Schafskäse und die gerösteten Walnüsse über den Salat gestreut werden. Fertig!

Guten Appetit!



Ätherische Öle können helfen, Schmerzen und Ängste ohne Medikamente zu lindern.

Das eine tun, das andere nicht lassen



Die Welt der Medizin wird immer komplexer und je mehr wir forschen und lernen, desto deutlicher wird: Wir brauchen mehr als eine Perspektive, um den Anforderungen moderner Medizin gerecht zu werden. Lesen Sie auf den folgenden Seiten, was Medizin schafft, wenn Sie über die Schulmedizin hinaus all ihre Möglichkeiten nutzt, all unsere Sinne anspricht, um zu lindern und zu heilen. Integrative Medizin kennt kein Entweder und kein Oder. Sie verbindet. Ganz nach dem Motto: Das eine tun, das andere nicht lassen.

An alle Skeptiker

AUTOR Klinikum Bayreuth GmbH

Naturheilverfahren und Schulmedizin passen perfekt zusammen



^ Spannend: Naturheilverfahren wie ätherische Öle wirken auch, wenn man nicht daran glaubt, sagt Stefan Scharnagel.

Stefan Scharnagel sagt von sich selbst, er sei nicht so leicht zu beeindruckern. Seine beruflichen Wurzeln hat er in der klassischen Schulmedizin. Er ist examinierter Krankenpfleger, hat sich weitergebildet und Jahre lang auf einer Intensivstation gearbeitet. Er hat gesehen, was klassische Behandlungsmethoden, was Medikamente können. Was die Schulmedizin kann. Es ist viel Gutes.

Heute leitet Stefan Scharnagel den Akutschmerzdienst der Klinikum Bayreuth GmbH

und gehört dem Leitungsteam des Zentrums für Integrative Medizin an dem Großkrankenhaus an. Er setzt auch jetzt noch Schulmedizin ein. Aber nicht mehr ausschließlich. Scharnagel gehört zu denen, die Integrative Medizin an der Klinikum Bayreuth GmbH etabliert haben. Integrativ heißt: Das eine tun und das andere nicht lassen. Schulmedizin und Naturheilverfahren schließen sich nicht aus. Beides sinnvoll nutzen, das macht Sinn.

Auch wenn man nicht dran glaubt

Das Spannende ist, dass Naturheilverfahren auch wirken, wenn man nicht daran glaubt. Scharnagel erinnert sich an einen Patienten auf der Intensivstation. Der hatte eine Operation im Brustraum hinter sich. Die Schulter tat ihm höllisch weh, weil er während der OP besonders gelagert werden musste. „Ich steh' also vor ihm und er schnauzt mich an, ich solle mit meinem Hokusfokus verschwinden.“ Es gelingt Scharnagel, den Patienten soweit zu bringen, dass er das ätherische Öl und die Akupressur wenigstens mal ausprobiert. „Eine Stunde später rufen mich die Kollegen von der Intensivstation wieder an, der Patient will mich sprechen.“ Möglich, dass er sich gleich die nächste Abfuhr einhandelt. Das Gegenteil ist der Fall: Der Mann möchte wissen, wo er das ätherische Öl nach seiner Entlassung herbekommt.

Ein Einzelfall? Die Klinikum Bayreuth GmbH hat 226 Patientinnen und Patienten nach ihrer Schmerzbehandlung befragt. Zwei Drittel der Befragten waren zufrieden oder sehr zufrieden. Neun von zehn aus dem verbliebenen Drittel hätten sich zusätzlich Schmerztherapie auf die nicht medikamentöse Art gewünscht.

Studien, die weit über die Klinikum Bayreuth GmbH hinaus gehen, gibt es auch zu der Frage nach Sinn und Unsinn der Integrativen Medizin.

Wie die Umfrage des Bayreuther Krankenhauses bereits nahe legt, steigt die Zufriedenheit der Patientinnen und Patienten mit dem Einsatz naturnaher Behandlungsmethoden, ihre Symptomlast nimmt ab. Sie brauchen weniger Medikamente und sind schneller wieder so fit, dass sie das Krankenhaus verlassen können. Das alles sind nicht nur aus Sicht der Patientinnen und Patienten eindeutige Pluspunkte. Es sind auch – wenn man es denn so betrachten will – veritable wirtschaftliche Erfolgsfaktoren für Kliniken.

Erfahrung schafft Interesse

So richtig durchgesetzt hat sich diese Erkenntnis allerdings noch nicht. In Deutschland gibt es fast 1.900 Akutkrankenhäuser.

Nur 20 von ihnen haben ein Zentrum für Integrative Medizin, das nicht nur pflegerischen, sondern auch ärztlichen Background hat. Die Klinikum Bayreuth GmbH gehört zu diesem handverlesenen Club der 20. Apropos Ärzte und Integrative Medizin: Das Klinikum Nürnberg hat 113 Ärztinnen und Ärzte nach ihrer Haltung zu Naturheilverfahren befragt. Zwei Drittel sind skeptisch, aber nicht grundsätzlich ablehnend. Schaut man genauer hin, ergibt sich ein interessantes Bild. Die meisten hartgesottenen Skeptiker gibt es nach dieser Studie unter den Assistenzärztinnen und Assistenzärzten – was nicht verwunderlich ist: Ihnen steckt die schulmedizinische Ausbildung in den Knochen, auch wenn Naturheilkunde inzwischen mit einem kleinen Teil im Medizinstudium vorkommt. Oberärztinnen und Oberärzte sind häufig interessiert an Naturheilverfahren, Chefärztinnen und Chefärzte stehen ihnen mehrheitlich gar positiv gegenüber.

Körper, Geist und Seele

Man muss erleben, wie Naturheilverfahren wirken – auch weil es wissenschaftlich nicht immer vollends zu erklären ist. „Mir ging es ja auch so“,

sagt Stefan Scharnagel. „Ich glaube auch nur, was ich sehe.“ Wobei es wohl durchaus darauf ankommt, wie man hinschaut. Die Schulmedizin konzentriert sich auf Teilbereiche, „auf 20, vielleicht 30 Zentimeter Körper eines Menschen“, wie Scharnagel es formuliert. Dort, wo es weh tut oder das akute Problem sitzt. „Wir versuchen, den Menschen als Ganzes zu sehen.“ Nicht nur den Körper, auch Geist und Seele.

**20 von
etwa 1.900**

Akutkrankenhäusern in
Deutschland verfügen
über ein Zentrum für
Integrative Medizin



^ *Glaubt nur, was er sieht: Stefan Scharnagel, Teamleiter im Zentrum für Integrative Medizin an der Klinikum Bayreuth GmbH.*



^ *Sie stellen sich einen Embryo im Ohr vor: So finden Akupunkteure die passenden Punkte.*

MEHR INFOS:

Klinikum Bayreuth GmbH
Zentrum für Integrative Medizin
Preuschwitzer Straße 101
95445 Bayreuth
Tel.: 0921 400-3090
E-Mail: sprechstunde-zimb@klinikum-bayreuth.de
[www.klinikum-bayreuth.de/
zentrum-fuer-integrative-medizin](http://www.klinikum-bayreuth.de/zentrum-fuer-integrative-medizin)





Warum es wirkt

AUTOR Klinikum Bayreuth GmbH

Die wichtigsten Naturheilverfahren und wie sie funktionieren

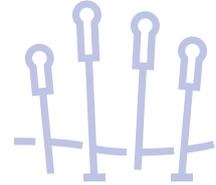
Verfahren und Behandlungsmethoden gibt es viele. In diesem Beitrag stellt Stefan Scharnagel, Pflegeexperte für nicht-medikamentöses Schmerzmanagement und Teamleiter des Akutschmerzdienstes an der Klinikum Bayreuth GmbH, die Wichtigsten vor. Und beantwortet die Frage: Wie funktioniert das?

Ohrakupunktur

Wichtig zu wissen:

- Akupunktur ist eine ärztliche Tätigkeit, nur Ärztinnen und Ärzte, Heilpraktikerinnen und Heilpraktiker sind dazu befugt. Aber: Sie können die Tätigkeit an qualifizierte Pflegekräfte delegieren.
- Es gibt systemische und organspezifische Akupunktur-Punkte. Werden systemische Punkte stimuliert, wirkt dies auf den gesamten Körper – ähnlich wie eine Tablette. Systemische Punkte zu akupunktieren, führt beispielsweise zu psychischer Entlastung, zu weniger Schmerz und zu einem stärkeren Immunsystem.
- Organspezifische Punkte zu stimulieren, löst eine Reaktion an einer spezifischen Stelle im Körper aus.
- Akupunktur ist häufig beides: die Stimulation von systemischen und organspezifischen Punkten.

Wie funktioniert das?



- Akupunktur wirkt zweifach: in Form eines Energieausgleichs über die systemischen Punkte und über das Reiz-Reaktions-Prinzip an organspezifischen Punkten.
- An den organspezifischen Punkten setzt der Schmerz den Reiz. Er sollte nicht länger als eine bis zwei Sekunden anhalten. Den richtigen Punkt zu treffen, ist die Kunst der Akupunktur. Ein Hilfsmittel gibt es dabei. **Stellt man sich einen umgekehrt im Ohr liegenden Embryo vor, hat man einen ungefähren Anhalt, an welcher Stelle im Ohr der Reiz gesetzt werden muss, um die gewünschte Wirkung zu erzielen.**
- An den systemischen Punkten erfolgt der Energieausgleich. Experten sprechen von Fülle und Leere. Bei zu viel Energie, also dem Zustand der Fülle, kann es dazu kommen, dass die Nadel aus dem Ohr geschleudert wird. Dies ist das Phänomen der so genannten Springnadel. Im anderen Fall, bei zu wenig Energie, bei Leere wirkt die Nadel wie eine Antenne, die Energie empfängt.



^ Wo sitzt was? Den richtigen Punkt zu treffen, ist die Kunst der Akupunktur.

© Shutterstock / Andrey_Popov



© Shutterstock / Olena Yakobchuk

< Ätherische Öle helfen auch, erholsamen Schlaf zu finden.



Wickel und Auflagen

Wichtig zu wissen:

- Wickel werden zirkulär um eine Körperpartie herum angelegt, Auflagen ruhen auf einer Körperpartie.
- Wickel und Auflagen wirken ebenfalls nach dem Reiz-Reaktions-Prinzip.
- Beide Verfahren beinhalten den Aspekt der Fürsorge, die Patientinnen und Patienten häufig sehr schätzen.
- Sie dienen zudem dazu, die Symptomlast zu senken. Sie regen den Stoffwechsel an oder entgiften Organe.
- Wickel und Auflagen werden ein- bis zweimal täglich angewandt. Nach in der Regel fünf Tagen empfiehlt sich eine Behandlungspause, um einen Gewöhnungseffekt zu vermeiden.



Psst!

Wie Wadenwickel und Quarkauflagen richtig angewendet werden, verraten wir Ihnen ab Seite 48.

SO WICHTIG IST

guter Schlaf

Die Schraube hält den gebrochenen Knochen zusammen, heilen muss er selbst. Die Tablette beruhigt den Magen, den Virus muss er selbst loswerden. „Heilung gibt es nur durch den Menschen selbst“, sagt Stefan Scharnagel. Und dabei ist Schlaf ein zentrales Element. **Im Schlaf wird der Körper entgiftet, die Wundheilung verläuft besser und das Immunsystem wird gestärkt.** Kurzum: Schlafen Sie sich gesund.

Wie funktioniert das?

- Kalte Wickel blockieren Schmerzrezeptoren. Sie wirken also lokal schmerzlindernd und entzündungshemmend.
- Warme Wickel steigern die Hautdurchblutung und regen den Stoffwechsel an. Sie wirken entspannend und lockern Verspannungen.
- Warme Wickel steigern die Wirkung von ätherischen Ölen, deshalb werden beide Behandlungsformen häufig in Kombination eingesetzt. Die Wärme sorgt dafür, dass ätherische Öle besser in die Haut einziehen, verdampfen und über die Atmung aufgenommen werden. Dies bringt zum Teil erstaunliche Ergebnisse: **Patientinnen und Patienten nach einer Lungenoperation erkranken anschließend auffallend seltener an einer Lungenentzündung, wenn sie mit warmen Wickeln und Thymianöl gepflegt werden.**

✓ Kalt gegen Schmerz, warm zur Entspannung. So wirken Wickel.



Ätherische Öle

Wichtig zu wissen:

- Ätherische Öle sind nicht gleich Aromaöle. Aromaöle sind Fette mit Geruch. **Ätherische Öle riechen nicht nur nach einer Pflanze, sie sind diese Pflanze.**
- Ätherische Öle werden mit Hilfe verschiedener Verfahren (Destillieren, Pressen, Lösung) hergestellt und enthalten häufig eine hohe Anzahl von wirksamen Molekülen – deutlich mehr als in Aromaölen vorkommen.
- Deshalb werden ätherische Öle niemals pur angewandt. Sie werden vielmehr in Verdünnung mit anderen fettreichen Ölen verwendet.
- Qualitativ hochwertige Öle, wie sie die Expertinnen und Experten an der Klinikum Bayreuth GmbH einsetzen, sind in einem Bayreuther Apothekenverbund frei verkäuflich.



Wie funktioniert das?

- Es gilt das Dawos-Prinzip: Aufgetragen wird da, wo es der Patientin oder dem Patienten weh tut.
- Ätherische Öle können in Verdünnung direkt auf die Haut aufgetragen, auf Taschentüchern oder Abschmink-Pads verabreicht, oder als Riech-Sticks angeboten werden.
- Der Akutschmerzdienst setzt ätherische Öle bei Patientinnen und Patienten mit Schmerzen, Schlaflosigkeit, Blähungen, Hämatomen, Übelkeit und zur Keimreduzierung ein.



© Klinikum Bayreuth GmbH



© Shutterstock / Pormezz

^ Öl ist nicht gleich Öl: In ätherischen Ölen finden sich deutlich mehr wirksame Moleküle als in Aromaölen. Meist kommen sie in Kombination zum Einsatz.



SEIEN SIE zuversichtlich

Aaron Antonovsky war Soziologe und Gesundheitswissenschaftler. Er gilt als Vater der Salutogenese, des individuellen Entwicklungs- und Erhaltungsprozesses von Gesundheit. Antonovsky hat Überlebende des Holocausts Jahre nach Ende des Nazi-Regimes getroffen und festgestellt, dass viele von ihnen trotz ihrer schrecklichen Erlebnisse ein durchaus glückliches Leben führen. Was ihnen gemeinsam war, ist ein Gefühl der Zuversicht. **Zuversicht, so erkannte Antonovsky weiter, basiert darauf, dass ein Mensch Sinn in seiner Existenz sieht, dass er Lebenssituationen verstehen und handhaben kann.** Gesundheit hat also viel mit Information und Hilfestellung zu tun.

MEHR INFOS:

Klinikum Bayreuth GmbH, Zentrum für Integrative Medizin

Preuschwitzer Straße 101, 95445 Bayreuth

E-Mail: sprechstunde-zimb@klinikum-bayreuth.de

Tel.: 0921 400-3090

www.klinikum-bayreuth.de/zentrum-fuer-integrative-medizin



Nadelstiche für die Gesundheit

AUTOR MEDICLIN Reha-Zentrum Roter Hügel

Akupunktur in der orthopädischen Reha

Noch heute ist die Wissenschaft gespalten, wenn es um die genauen Wirkungsweisen der Akupunktur geht. Große Studien belegen eine positive Wirkung bei Rückenschmerzen, Nacken- sowie Schulterschmerzen, chronischen Schmerzen und Arthrose. Doch was steckt wirklich hinter dieser uralten Praxis? Dr. Gerhard Hagen, Facharzt im MEDICLIN Reha-Zentrum Roter Hügel, ist neben seiner Tätigkeit als Orthopäde auch ausgebildeter Akupunktur. Im Interview beleuchtet er die Wirkmechanismen und Anwendungsgebiete dieser faszinierenden Therapieform.

Dr. Gerhard Hagen, Facharzt im MEDICLIN Reha-Zentrum Roter Hügel, ist neben seiner Tätigkeit als Orthopäde auch ausgebildeter Akupunktur. >



Herr Dr. Hagen, was ist Akupunktur eigentlich?

DR. HAGEN: Akupunktur ist ein Teil der TCM (Traditionellen chinesischen Medizin) und mit etwa 3.000 Jahren eine der ältesten Therapieformen überhaupt. Bei der Akupunktur werden spezielle Nadeln an Körperstellen platziert, die – nach Feststellung durch den Akupunktur – für Störungen im Energiefluss sorgen. Durch Einstechen der Nadeln sollen blockierte Energien wieder fließen können. Über die Akupunkturpunkte wird eine direkte Beeinflussung der Organe bzw. Meridiane vorgenommen.

Wie wirkt Akupunktur?

DR. HAGEN: Die Akupunkturnadeln verbleiben bis zu einer halben Stunde an der entsprechenden

Körperstelle. Dadurch werden dünne, myelinisierte (von Markscheiden umgebene) Nervenfasern im Muskel aktiviert, die Impulse zum Rückenmark zu leiten, wodurch wiederum drei Zentren aktiviert werden: Das Rückenmark, das Mittelhirn, und die Funktionseinheit des Hypothalamus – Hypophyse.

Und was passiert dort genau?

DR. HAGEN: Im Rückenmark können sogenannte Reflexbögen aktiviert werden, die Schmerzen hemmen und die Muskulatur lockern. Im Mittelhirn, Hypothalamus und Hypophyse werden weitere schmerzlindernde und stimmungsaufhellende Botenstoffe ausgesandt.

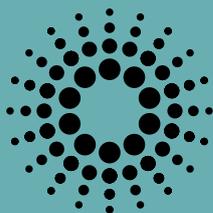
Bei welchen Beschwerden setzen Sie Akupunktur ein und wie?

DR. HAGEN: Hier im Reha-Zentrum Roter Hügel setze ich bei akuten Wirbelsäulenbeschwerden, zum Beispiel einem Hexenschuss, oder auch bei Kopfschmerzen zusätzlich zu anderen Therapieformen auch Akupunkturbehandlungen ein.

Gibt es bestimmte Mythen zur Akupunktur?

DR. HAGEN: Ja, die gibt es durchaus. Einer chinesischen Sage nach ist die Entdeckung einem Zufall zu verdanken. Ein Soldat wurde von einem Pfeil leicht verletzt und er stellte fest, dass anschließend nicht nur seine Wunde, sondern auch das Organ, welches bei ihm erkrankt

Wussten Sie schon, dass ...



... die Akupunkturnadeln an der Einstichstelle **Triggerpunkte aktivieren** oder **Faszien dehnen** können?



... sich laut traditioneller chinesischer Medizin (TCM) **mehr als 2.000 Akupunkturpunkte** am Körper befinden?



[^] Richard Nixon trifft Mao Zedong: Der Besuch im Jahre 1972 war ein bedeutender Schritt zur Verbesserung der diplomatischen Beziehungen zwischen den Vereinigten Staaten und der Volksrepublik China.



... die **ersten Akupunkturnadeln** aus Knochen, Stein oder Bambus hergestellt wurden?



... die TCM davon ausgeht, dass der menschliche Körper von der **Lebensenergie Qi** durchflossen wird und bei einer Blockade dieses Durchflusses Störungen wie Schmerzen oder Funktionsstörungen von Organen oder Gewebestrukturen auftreten können?

... der damalige **US-Präsident Richard Nixon** in den 1970er Jahren tief beeindruckt von seiner China-Reise zurückgekehrt ist und der Akupunktur im Westen einen großen Schub verlieh?

war, geheilt war. Ein anderer Mythos besagt, dass nur goldene Nadeln wirken.

Wie sind Sie zur Akupunktur gekommen?

DR. HAGEN: Durch einen Klassenkameraden, dessen Sprunggelenk versteift werden sollte und der durch Akupunktur nach traditioneller chinesischer Medizin wieder laufen konnte – ohne Operation. Das hat mich so inspiriert, dass ich mich für eine Akupunkturausbildung bei der Fachgesellschaft für Akupunktur angemeldet habe.

Gibt es Krankheiten oder Gegenanzeigen, bei denen eine Akupunktur nicht durchgeführt werden sollte?

DR. HAGEN: Ja, man muss schon eine ausführliche Anamnese des Patienten durchführen, um mögliche Gegenanzeigen zu kennen.

Zum Beispiel darf der Punkt Di 4 (Dickdarm 4) bei einer Schwangerschaft nicht gestochen werden, da er eine Wehen auslösende Wirkung hat.

Sind Ihnen Fälle in Erinnerung, die Ihre Überzeugung über die Wirksamkeit der Akupunktur noch gestärkt haben?

DR. HAGEN: Immer wieder stelle ich fest, dass sich Kopfschmerzen schnell beenden lassen. Auch bei einer Bekannten ließen sich kürzlich deren Migräneanfälle durch einige Anwendungen beenden. Solche Erfolgserlebnisse begeistern mich immer noch. Akupunktur ist kein Allheilmittel. Aber es kann als Zusatzbehandlung in Betracht gezogen werden.

MEHR INFOS:

www.reha-zentrum-roter-huegel.de

Kinder sind unbestechlich

AUTOR Klinikum Bayreuth GmbH

Sophia Bindig hat die Integrative Medizin in die Bayreuther Kinderklinik gebracht



Kinder sind klasse. Weil sie oft ausgesprochen unbestechliche Patienten sind. Sie lassen sich nicht blenden von irgendwelchen aufwändigen Behandlungen oder teurer Technik. Es wirkt. Oder es wirkt nicht. Das macht die Erkenntnis, dass Naturheilverfahren und Schulmedizin in Verbindung Kindern wirksam helfen können, noch wertvoller.

Wenn Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin Sophia Bindig Eltern auf Naturheilverfahren bei der Behandlung ihrer Kinder anspricht, stößt sie so gut wie nie auf Ablehnung. Im Gegenteil: Eltern freuen sich in der Regel über eine Behandlung, die als schonender gilt und es häufig auch ist. Und wenn am Anfang ein „Können wir ja mal probieren“ steht, steht am Ende gar nicht so selten Begeisterung. Sophia Bindig sagt: „Schwarz-Weiß-Denken ist dann vorbei.“

Angepasste Dosis

Bei den Kindern selbst, das zeigt die Erfahrung, gibt es durchaus beliebtere und unbeliebte Verfahren. Nadeln und Akupunktur kommen eher selten zum Einsatz. Und bei Verfahren etwa mit ätherischen Ölen, Akupressuren und Wickeln kommt es ebenfalls auf Erfahrung an. Es ist wie in der Schulmedizin: Kinder brauchen eine andere Behandlung als Erwachsene, die volle Dosierung wäre nicht gut. Ab einem Alter von zwei Jahren und bis zu einem Körpergewicht von 35 Kilogramm wird beim Einsatz von ätherischen Ölen ein Viertel der Normaldosis genutzt, bis zu 60 Kilogramm die halbe Dosis. Und: Nicht alle Öle sind für Kinder geeignet.

Auf Station 43, die chirurgische und diabetologische Schwerpunkte in der Pflege von Kindern

und Jugendlichen hat, sind inzwischen mehr als 50 Kinder mit Methoden der Integrativen Medizin behandelt worden. Eines allerdings zeigt sich dabei immer wieder: „Unsere Patientinnen und Patienten spüren, dass man sich Zeit für sie nimmt und ihnen Aufmerksamkeit schenkt. Da entsteht Bindung.“ Gerade diesen positiven Effekt bemerken auch Eltern und Angehörige.

Die Skepsis verfliegt

Auch davon hat Sophia Bindig ihren Kolleginnen und Kollegen in der Klinik für Kinder und Jugendliche der Klinikum Bayreuth GmbH berichtet. Deren anfängliche Skepsis ist inzwischen weitgehend verfliegen. Mehr noch: Immer mehr von ihnen besorgen sich die Öle, die ein Bayreuther Apothekenverbund nach Rezepten der Klinikum Bayreuth GmbH herstellt, inzwischen für den eigenen Gebrauch.

Sophia Bindig ist schon lange überzeugt, sie wollte den Einsatz von Naturheilverfahren in der Kinderklinik unbedingt. Dafür hat sie ein Konzept erarbeitet, der Klinikleitung und der Pflegedienstleitung vorgelegt, die ihr dann die notwendige Ausbildung ermöglicht haben. Seit Herbst des vergangenen Jahres setzt sie dieses Konzept mit großem Erfolg um. Jetzt wird eine weitere Kollegin diese Ausbildung absolvieren.

MEHR INFOS:

Klinikum Bayreuth GmbH
Klinik für Kinder und Jugendliche
Preuschwitzer Straße 101, 95445 Bayreuth
E-Mail: kinderklinik@klinikum-bayreuth.de
www.klinikum-bayreuth.de/kinderklinik

^ Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin Sophia Bindig ist von Naturheilverfahren überzeugt.





Integrative Medizin hilft Kindern.



Riechen gegen die Angst

AUTOR Klinikum Bayreuth GmbH

Mehr innere Ruhe und Gelassenheit vor der OP: Die Klinikum Bayreuth GmbH setzt auf den Einsatz ätherischer Öle statt umstrittener Medikamente, um bei Patientinnen und Patienten nicht nur Schmerzen, sondern auch Ängste zu lindern.



< Präzision und Konzentration im Operationsaal. Wenn die Patientin oder der Patient keine Angst vor dem Eingriff hat, ist das Ergebnis noch besser.

Angst vor der Operation. Damit haben nicht wenige Patientinnen und Patienten zu kämpfen. Jasmin Heinz vom Akutschmerzdienst der Klinikum Bayreuth GmbH hat jetzt einen Ansatz gegen Angst und Schmerz gefunden, der ohne Medikamente und deren Nebenwirkungen auskommt. Ein Fortschritt, gerade weil die Prämedikation vor Operationen und Eingriffen umstritten ist. An der Klinikum Bayreuth GmbH verzichten die Teams in den Operationssälen in der Regel bereits seit geraumer Zeit auf Prämedikation. Der Grund: Nicht am Bayreuther Krankenhaus der maximalen Versorgungsstufe, wohl aber an anderen Kliniken in Deutschland war es zu zum Teil schwerwiegenden Komplikationen beim Einsatz von Medikamenten gegen die Unruhe und die Angst gekommen. Gleichwohl, das zeigen Statistiken, ist das Outcome bei Operationen besser, wenn die Patientin oder der Patient keine Angst hat.

Serotonin und Endorphin

Auf dieses Dilemma stieß Jasmin Heinz im Lauf ihrer Weiterbildung zur Pflegeexpertin für integrativ-medizinisches Behandlungsmangement, die die Klinikum Bayreuth GmbH für Mitarbeitende und auch für externe Teilnehmerinnen und Teilnehmer anbietet. „Ein Teil unserer Weiterbildung bezog sich auf das Thema Aromapflege“, berichtet die 39-jährige Gesundheits- und Krankenpflegerin. Welche Öle wirken beruhigend, angstlösend, schlaffördernd? Und welche aktivieren die Schmerzlinderung? Anders, etwas wissenschaftlicher ausgedrückt: Mit welchen naturheilkundlichen Mitteln lassen sich die Ausschüttung von Serotonin und Endorphin anregen?

Intensive Gespräche

„Zu meiner Weiterbildung gehörte auch eine Facharbeit“, sagt Jasmin Heinz. Für diese hat sie mit 30 Patientinnen und Patienten zusammengearbeitet, die Interesse an Aromatherapie vor der OP hatten und die ihr anschließend von ihren Erfahrungen berichteten. Am Tag vor der Operation führte Jasmin Heinz mit jeder und jedem Einzelnen ein ausführliches Gespräch. Ließ sich die Sorgen und Ängste schildern, stellte die Aromen vor, half bei der Auswahl. Zwei Öle suchten sich die Patientinnen und Patienten aus, Jasmin Heinz befüllte damit einen Riechstift. Am Abend vor der OP, direkt vorher und eine ganze Weile während des Eingriffs wirkten die Öle.

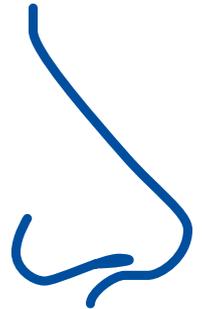


Beruhigend und angstlösend

Was die Patientinnen und Patienten noch Tage später berichteten, war erstaunlich. „Nahezu alle sprachen von einer beruhigenden und angstlösenden Wirkung“, sagt Jasmin Heinz. Die Mehrheit sprach den Aromen darüber hinaus eine schlaffördernde und schmerzlindernde Wirkung zu. „Diese Rückmeldungen können ein Hinweis darauf sein, dass wir einen neuen Weg gefunden haben, um Patientinnen und Patienten operative Eingriffe zu erleichtern“, sagt Stefan Scharnagel. Der Leiter des Akutschmerzdienstes und des Zentrums für Integrative Medizin an der Klinikum Bayreuth GmbH will gemeinsam mit Jasmin Heinz und seinem Team weiter daran arbeiten. Mehr Patientinnen und Patienten sollen die Aromatherapie bekommen können, wenn sie es denn wollen. Und mit einer größeren Zahl an Rückmeldungen werden die Effekte wohl noch klarer.

MEHR INFOS:

Klinikum Bayreuth GmbH
Zentrum für Integrative Medizin
Preuschwitzer Straße 101, 95445 Bayreuth
E-Mail: sprechstunde-zimb@klinikum-bayreuth.de, Tel.: 0921 400-3090
www.klinikum-bayreuth.de/zentrum-fuer-integrative-medizin



< Riech-Sticks gegen die Angst vor der Operation: Jasmin Heinz vom Zentrum für Integrative Medizin der Klinikum Bayreuth GmbH hat gute Erfahrungen damit gemacht.





Gefragte Leute

AUTOR Klinikum Bayreuth GmbH

Warum sich Weiterbildung in der Integrativen Medizin lohnt

„Ich brauche eine Basis.“ Als Stefan Scharnagel, Leiter des Akutschmerzdienstes der Klinikum Bayreuth GmbH, Naturheilverfahren und Integrative Medizin für seine Patientinnen, Patienten und sich entdeckte, wollte er nicht einfach drauflos wurschteln. Eine hochwertige Weiterbildung mit den wichtigsten Behandlungsformen, kompakt, klar, gerne anspruchsvoll – das suchte er. Das aber gab es nicht.

Die Lücke geschlossen

Also schloss der Bayreuther Schmerzexperte die Lücke selbst. Im Jahr 2018 fand der erste Kurs für Pflegeexpertinnen und -experten für nicht-medikamentöses Schmerzmanagement statt. Scharnagel hatte ein Curriculum entworfen, das die ganze Spannweite des sanften Bekämpfens des Schmerzes einfängt. Von Aromapflege und Taping, vom Einfluss von Licht und Farbe oder Wärme und Kälte, bis hin zu Akupressur, Lagerung und Psyche. Bis heute haben fast 400 Teilnehmerinnen und Teilnehmer, mehrheitlich examinierte Pflegekräfte, diese heiß begehrten Kurse besucht. Heuer sind bereits keine Plätze mehr verfügbar. Wer Interesse hat, kann im kommenden Jahr dabei sein. Oder sie/er liest schon mal Stefan Scharnagels Buch „Schmerzpatienten behandeln“, das im Thieme Verlag erschienen ist und die Inhalte des Kurses wiedergibt.

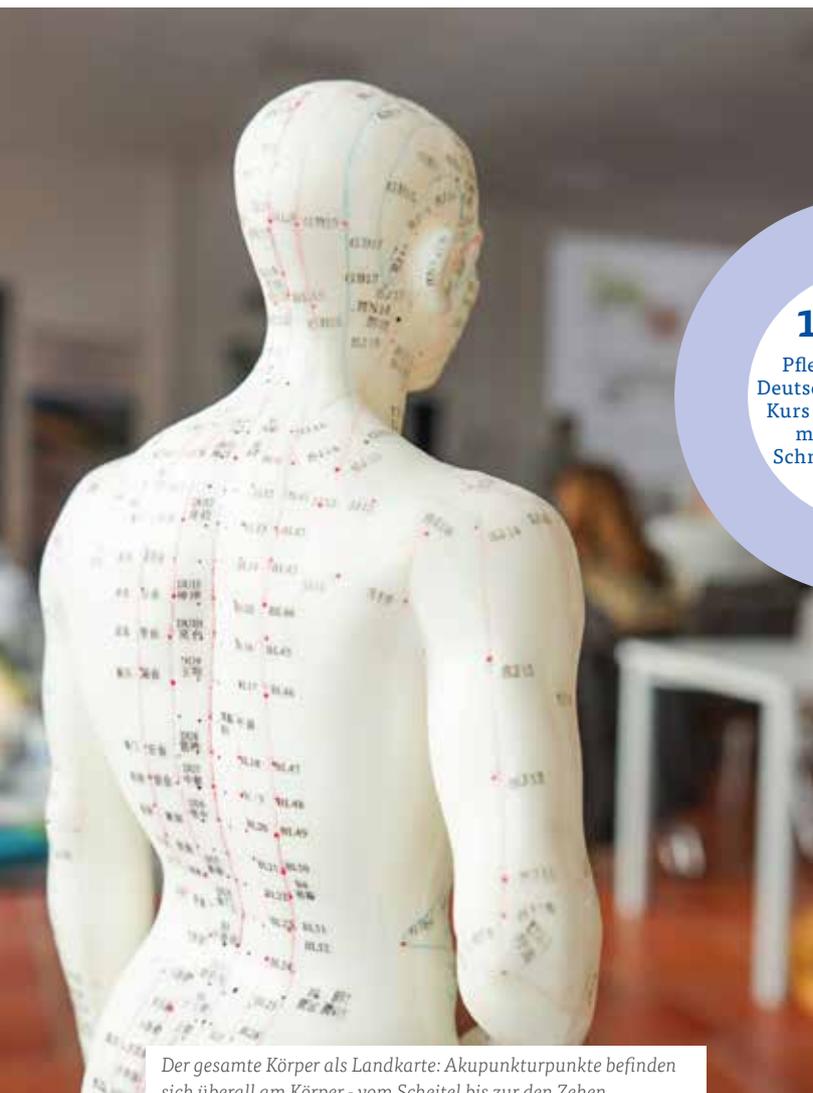
14.000

Pflegekräfte in ganz Deutschland haben einen Kurs zum Thema Nicht-medikamentöses Schmerzmanagement absolviert

Nicht nur Schmerz, sondern alles, was die Symptomlast reduziert: Um das Spektrum zu weiten, hat Scharnagel den Kurs „Pflegeexperte/-expertin für Integrativ-Medizinisches Behandlungsmanagement“ gestaltet. Ein Kurs pro Jahr, dreimal fünf Tage. Große Themen sind Ohrakupunktur und ätherische Öle.

Job zerronnen, Job gewonnen

Es gibt noch einen Refresh-Kurs und eine Fortbildung zur Schmerzassistenz, die Scharnagel gemeinsam mit seinem Krankenhaus, der Klinikum Bayreuth GmbH, anbietet. Die Rückmeldungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind häufig sehr positiv. Manchmal überraschend positiv – so wie bei einer Teilnehmerin, die Scharnagel später Folgendes erzählte: Sie hatte



Der gesamte Körper als Landkarte: Akupunkturpunkte befinden sich überall am Körper - vom Scheitel bis zur den Zehen.



sich in ihrem Krankenhaus auf eine Stelle als stellvertretende Stationsleiterin beworben. Das Teilnahmezertifikat aus Bayreuth hatte sie mit in ihre Bewerbung gelegt. Den Job in der Stationsleitung hat sie nicht bekommen, sie hätte ihn nach dem Vorstellungsgespräch wohl auch nicht mehr gewollt. Denn der Pflegedienstleiter hatte dieser Teilnehmerin angeboten: Machen Sie integrative Pflege. Bauen Sie eine Stabsstelle auf.

Arbeiten nach Expertenstandard

Vielleicht nicht so dynamisch wie in diesem Fall – und dennoch: Wenn Teilnehmerinnen und Teilnehmer nach einem solchen Kurs in Bayreuth in ihre Kliniken zurückgehen, ändert sich häufig etwas. Manche müssen vielleicht noch auf den Expertenstandard des Deutschen Netzwerkes für Qualitätsentwicklung in der Pflege hinweisen, der vorsieht, dass Pflegekräfte Wissen über nicht-medikamentöse Behandlungsmaßnahmen brauchen. Bei anderen ist die Einsicht, dass zufriedene Patientinnen und Patienten und geringere Verweildauern auch wirtschaftlich relevante Faktoren sind, bereits weiter.

Nicht nur deshalb ist es sehr gut möglich, dass das Weiterbildungsangebot der Klinikum Bayreuth GmbH in diesem Bereich einen neuen Ansturm erleben wird. Weil die Deutsche Schmerzgesellschaft offenbar für klare Verhältnisse sorgen möchte. Pain Nurse, Pain Care Management und Algisiologische Fachassistenz – drei Namen für drei ziemlich gleiche Kurse und Qualifikationen. In ganz Deutschland haben etwa 14.000 Pflegekräfte einen dieser Kurse absolviert.

Harter Schnitt

Seit 1. Januar 2024 erkennt die Deutsche Schmerzgesellschaft diese Qualifikationen nicht mehr an und stellt neue Anforderungen an die Weiterbildung. Zum Beispiel, dass ein anerkannter Kurs künftig mindestens 120 statt bisher 45 Unterrichtseinheiten hat.

Stefan Scharnagels neuer Kurs hat 148 Unterrichtseinheiten. Die braucht es seiner Meinung nach; Qualität geht vor. Für alle Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner, Gesundheits- und Krankenpflegekräfte, Kinder- oder Altenpflegekräfte ohne Vorkenntnisse gibt es den Kurs Spezielle Schmerzpflege. Und für jene 14.000, die schon eine Weiterbildung absolviert haben, hat er einen deutlich kompakteren Brückenkurs zum Weiterbildungstitel „Spezielle Schmerzpflege“ entwickelt. Beide sind von der Deutschen Schmerzgesellschaft zertifiziert, Teilnehmerinnen und Teilnehmer dürfen danach die Zusatzbezeichnung „Spezielle Schmerzpflege“ führen.

^ Mit Ölen aus dem Supermarkt hat Aromatherapie wenig zu tun.

WEITERE INFOS

gibt's im Internet auf den Seiten der Klinikum Bayreuth GmbH unter karriere.klinikum-bayreuth.de/weiterbildung



Gut gewickelt

AUTOR Klinikum Bayreuth GmbH

Wickel wirken, wenn sie richtig gemacht sind – zwei Anleitungen

Die gute und wohltuende Wirkung von Wickeln und Auflagen zur äußeren naturheilkundlichen Anwendung sind bereits seit langer Zeit bekannt. Schon unsere Groß- und Urgroßmütter haben viele dieser Mittel gekannt und gekonnt angewendet. Leider sind diese Maßnahmen und deren korrekte Anwendung in den letzten Jahren etwas in Vergessenheit geraten. Um diese wieder ins Gedächtnis zu rufen und Fehler zu vermeiden, stellen wir hier zwei bekannte und häufig angewendete klassische Beispiele für Wickel und Auflagen vor.



HINWEIS: Die Anwendung von Hausmitteln sollte niemals den Arztbesuch ersetzen. Bei sehr starken oder anhaltenden Beschwerden nehmen Sie bitte Kontakt zu Ihrem Hausarzt auf.

Wadenwickel

Wann helfen Wadenwickel?

- Bei Fieber über 39°C
- Als Einschlafhilfe bei Schlafstörungen

Wichtig zu wissen:

- Fieber ist grundsätzlich eine wichtige Abwehrreaktion des Körpers. Fiebersenkende Maßnahmen sollten nur dann eingesetzt werden, wenn das Allgemeinbefinden sehr beeinträchtigt, geschwächt oder gefährdet ist.
- Bei Schüttelfrost, Frösteln, kalten Händen und Füßen keine Wadenwickel anlegen.
- Um das Wirkprinzip der Verdunstungskälte zu gewährleisten, ist eine gute Luftzirkulation um den Wadenwickel während der Anwendung sehr wichtig. Daher den

Wickel nur locker anlegen und den Nässeschutz (Gummi o.ä.) niemals zirkular um die Waden wickeln, um einen Hitzestau zu vermeiden.

- Bei der Anwendung von Wadenwickeln ist die Bildung von Körperschweiß normal, wodurch die Körpertemperatur sinkt.
- Bei Fieber dem Patienten grundsätzlich reichlich zu trinken anbieten, insbesondere bei kleinen Kindern und älteren Menschen.
- Achtung: Niemals ätherische Pfefferminzöle für Wadenwickel verwenden (Gefahr von starker Kreislaufreaktion).

BENÖTIGTES MATERIAL:

- 1 Schüssel mit lauwarmen Wasser (ca. 1-5 °C unter der Körpertemperatur der Patientin/des Patienten)
- 2 Baumwoll- oder Leinentücher (Geschirrtücher/Mullwindeln)
- 1 großes Woll- oder Badetuch
- Nässeschutz (Gummi, Liegelind o.ä.)

Mögliche Wasser-Zusätze:

- Ein Schuss **Obstessig**
> erfrischende Wirkung
- **Pfefferminztee**
(Aufguss von vier Teebeuteln)
- Saft von einer halben **Bio-Zitrone**



So geht's:

1. Wichtig: Wenn die Füße kalt sind, müssen diese vor der Anwendung erst erwärmt werden (warmes Fußbad, Wärmflasche o.ä.).
2. In jedem Fall Socken anziehen, um die Füße während des Wadenwickels warm zu halten.
3. Die Baumwolltücher wadenbreit aufgerollt zurechtlegen, das Badetuch (evtl. mit einer Gummiunterlage darunter) unter die Waden quer ins Bett legen.
4. Die beiden Innentücher in das lauwarme Wasser tauchen und auswringen.
5. Die feuchten Tücher an beiden Beinen zwischen Waden und Knöchel locker anlegen, damit Verdunstungskälte entstehen kann. Die Gelenkte dabei unbedingt frei lassen.
6. Nun den Wadenwickel lose und locker mit dem Badetuch überdecken.
7. Den Patienten nach Wunsch locker zudecken.
8. Nach ca. fünf bis zehn Minuten die Wärme der Wadenwickel prüfen. Die Tücher entfernen, sobald diese aufgewärmt oder nur noch wenig feucht sind. Danach den Vorgang evtl. noch insgesamt drei- bis viermal wiederholen. Die Gesamtdauer der Anwendung sollte 30 bis 45 Minuten nicht überschreiten.
9. Die Körpertemperatur frühestens 30 Minuten nach dem letzten Wickel erneut überprüfen. 0,5 bis 1 °C Erfolg sind ein gutes Ergebnis. Zu starker und zu rascher Fieberabfall sollte vermieden werden.



Quarkauflage

Wann helfen Quarkauflagen?

- Prellungen und Verstauchungen
- gereizte und entzündete Venen
- Gelenkentzündungen
- Hämatome
- Hautprobleme wie Sonnenbrand, Insektenstiche, Akne
- Halsschmerzen und Heiserkeit



Wichtig zu wissen:

- Immer, wenn Kühlung und Abschwellung angestrebt wird, hat sich die Anwendung von Quark als sehr effektiv bewährt.
- Die Wirkung lässt sich auf den entstehenden Milchsäureprozess auf der Haut zurückführen. Dieser wirkt anziehend auf Entzündungsstoffe, welche durch die saure Substanz abgeleitet werden. Die Trocknung des Quarks regt zudem die Durchblutung an. Er wirkt abschwellend und schmerzlindernd.
- Bei einer bekannte Milcheiweiß-Kontaktallergie und auf offenen Wunden keinen Quarkwickel durchführen!
- Nur Speisequark und keine Quarkzubereitungen verwenden.
- Der Quark darf nie zu kalt (nicht unmittelbar aus dem Kühlschrank) und nicht direkt auf die Haut aufgetragen werden.



BENÖTIGTES MATERIAL:

- 1 Baumwolltuch/Mullkomresse (mind. doppelt so groß wie die beabsichtigte Auflagefläche), alternativ: Küchenrolle
- Naturbelassener, zimmerwarmer Speisequark (Fettstufe unerheblich)
- Messer
- 1 dünne Mullbinde
- Nässeschutz zum Unterlegen

So geht's:

1. Den Quark ca. 0,5 cm dick auf das Tuch oder die Komresse zu der gewünschten Fläche ausstreichen. Danach die Tuchränder nach innen einschlagen.
2. Mit nur einer Stoffschicht bedeckten Seite auf die Haut auflegen.
3. Bei Bedarf mit einer Mullbinde locker fixieren, evtl. Nässeschutz unterlegen.
4. Die Anwendungsdauer sollte bei entzündlichen Prozessen auf 20 Minuten beschränkt werden. Bei allen anderen Anwendungen kann die Quarkauflage solange belassen werden, wie die Kühlung als angenehm empfunden wird. Spätestens wenn der Quark beginnt einzutrocknen, sollte das Päckchen abgenommen werden.
5. Die Anwendung kann stündlich oder auch nur ein- bis zweimal täglich erfolgen, je nach Beschwerdebild.

Akustiks

**Hörgeräte. Gehörschutz.
In-Ear Monitoring.**



Michael Deinlein und das Akustiks Team

**Badstraße 8
95444 Bayreuth**

**Am Weiherer Weg 10
Gesundheitszentrum Hollfeld**

www.akustiks.de

Erwiesen ist, dass das Berühren/Streicheln eines warmen Hundefells beruhigend wirkt **und die Herzfrequenz senkt.**



Cockapoo-Hündin Sitara erobert Patientenherzen im Sturm. Ein Cockapoo ist übrigens eine Mischung aus Cockerspaniel und Pudel. Generell gilt: Kommunikationsfreudige Hunderassen sind besonders gut für den Einsatz als Therapiehund geeignet.

Hundetherapie im Reha-Zentrum

AUTOR MEDICLIN Reha-Zentrum Roter Hügel

Passt die Chemie, ist die tierische Unterstützung eine hervorragende Ergänzung zur herkömmlichen Reha-Behandlung.

Hundebesitzer wissen: Ihre Fellnasen sind oft die besten Freunde. Sie urteilen nicht, lieben bedingungslos, diskriminieren nicht. Es ist erwiesen, dass das Berühren und Streicheln eines warmen Hundefells beruhigend wirkt und die Herzfrequenz senkt.

GESCHICHTE

Der Psychotherapeut Boris M. Levinson entdeckte zufällig die Wirkung seines eigenen Hundes auf ein Kind, zu dem er vorher nur schwer Zugang gefunden hatte. Anschließend hat er seine Erfolge von 1953 bis 1961 dokumentiert und veröffentlicht. In Deutschland gibt es Hundetherapie oder Hundebesuchsdienste erst seit 15 Jahren.

Einmal pro Woche bringt Petra Puchtler, die auch als examinierte Krankenschwester im Pflegedienst des Reha-Zentrums arbeitet, ihre Cockapoo-Hündin Sitara mit ins Reha-Zentrum. Sitara ist eine ausgebildete Therapiehündin. Auch Petra Puchtler hat eine Zusatzausbildung zur Fachkraft für tiergestützte Therapie absolviert.

Bei einer Therapiestunde im Reha-Zentrum Roter Hügel gibt der Patient dem Hund verschiedene Aufgaben. Zum Beispiel baut er einen Parcours aus Hürden, Slalom und Sprungreifen auf und leitet die Hündin hindurch. Das erfordert Bewegung, häufiges Aufstehen und Bücken. Ebenso muss der Patient dem Hund durch koordinierte Körpersprache zeigen, was er tun soll. Gleichgewicht und Motorik werden hier ebenso gefördert wie Koordinationsfähigkeit.

EINSATZBEREICH

Hundetherapie wird im Reha-Zentrum sowohl bei seelischen als auch bei körperlichen Krankheitsbildern eingesetzt.

Wann und bei wem Sitara zum Einsatz kommt, entscheidet der Therapeut. Nicht jeder Patient ist dafür geeignet und hat Spaß an dieser Therapieform. Das Tier ersetzt keinen Therapeuten, sondern wird als Motivator eingesetzt und ermöglicht neue Therapieansätze.

WIRKUNGSWEISE

- 1. Sinne:** taktiler Reiz (streicheln)
- 2. Motorik:** aktive Bewegung (aufstehen, bücken)
- 3. Kommunikation:** Aufforderung an das Tier, Kommandos
- 4. Kognitive Wirkung:** Erlernen von Kommandos und Verhaltensweisen des Tieres



MEHR INFOS:

www.reha-zentrum-roter-huegel.de

Kleine Helfer mit großer Wirkung

AUTOR Praxis am Main – Beate Zunner, Fachärztin für Allgemein-, Sport- und Ernährungsmedizin

Mikronährstoffe für Sport und Alltag



^ Beate Zunner ist Fachärztin für Allgemein-, Sport- und Ernährungsmedizin in der Praxis am Main.

Sportler stellen mitunter hohe Ansprüche an ihren Körper. Training und Alltag müssen gut vertragen werden, am besten mit einem Zuwachs an Leistungsvermögen, um an einem bestimmten Tag X im Wettkampf die optimal mögliche Leistung abrufen zu können. Manchmal jedoch kommen Krankheiten oder Verletzungen diesem Plan in die Queere. Um dieses Risiko zu reduzieren, oder um nach Krankheit und Verletzung schnell wieder fit zu werden, führt mittlerweile kein Weg mehr an einer optimierten Nährstoffzufuhr vorbei. Davon können jedoch nicht nur Leistungssportler profitieren, sondern auch Menschen, die in ihrem Alltag beruflichen oder privaten Herausforderungen gegenüberstehen. Welche Mikronährstoffe für wen geeignet sind, sollte erst nach gründlicher therapeutischer Anamnese und Untersuchung festgestellt werden.



Q10

Coenzym Q10 wird bis zu einem bestimmten Alter (ca. bis zum 35. Lebensjahr) vom Körper selbst hergestellt, bevorzugt in der Leber. Hierfür benötigt der Organismus bestimmte Aminosäuren, wie Phenylalanin und Tyrosin, sowie verschiedene B-Vitamine. Wie der Name „Coenzym“ bereits vermuten lässt, ist das Q10 ein Enzym-Helfer, das eine essenzielle Rolle in unserer **Energiebereitstellung** spielt. Fehlt Q10, können unsere Energiekraftwerke – die sogenannten Mitochondrien – nicht genug ATP (unser Energielieferant) bilden. Außerdem werden **ohne Q10 vermehrt freie Radikale** gebildet, die Entzündungen fördern und die Zellalterung beschleunigen. Somit erscheint es für Sportler nur logisch, auf einen ausreichend hohen Q10-Spiegel zu achten, um eine optimale Energiebereitstellung für die sportliche Belastung zu erreichen und gleichzeitig die Bildung von überproportional vielen freien Radikalen und Entzündungen zu reduzieren. **Diesen Effekt kann man sich aber auch abseits von sportlicher Betätigung zu Nutze machen:** Auch Patienten mit chronisch-entzündlichen oder neurodegenerativen Erkrankungen, kardiovaskulären Risikofaktoren, sowie PCOS oder Migräne, scheinen in diversen Studien positiv von einer Q10-Einnahme zu profitieren. Auch Muskelbeschwerden, die beispielsweise durch die Einnahme von Statinen ausgelöst werden können, werden durch Q10 gemildert.

Vitamin C

Gerade bei sportlich Aktiven steht das Vitamin C heftig zur Diskussion, da seit vielen Jahren die These im Umlauf ist, Vitamin C hemme die Anpassung an Trainingsreize. So gibt es tatsächlich viele Studien, die genau dies belegen konnten: Die körpereigenen Anpassungen an den Trainingsstimulus wurden durch Supplementierung von Vitamin C gehemmt. Aber: Es gibt mindestens genauso viele Studien, die zeigen konnten, dass Vitamin C keinen negativen Effekt auf die Anpassung hat (jedoch auch keinen positiven Effekt). **Zusammenfassend: die Studienlage zu Vitamin C und Sport ist immer noch inkonsistent.** Der Körper braucht die freien Radikale, die durch Training entstehen, um entsprechend mit einem Zuwachs an Leistung zu reagieren. Wenn allerdings dieser Trainingsreiz zu viel ist, sich zu viele Radikale bilden, dann macht Vitamin C zum Bremsen der Inflammation Sinn (beispielsweise bei Übertraining). Allerdings auch nur dann, wenn von Beginn an zu wenig Vitamin C im Körper vorliegt. Ein Mangel an Vitamin C sollte auf jeden Fall vermieden werden, denn dieses Vitamin ist beispielsweise auch an der **Eisenaufnahme** und der **Bildung von Kollagen und Bindegewebe** beteiligt. Sowohl ein funktionierender Eisenstoffwechsel als auch widerstandfähiges Bindegewebe sind für sportliche Belastungen überaus wünschenswert. Da Vitamin C in einer Vielzahl von pflanzlichen Lebensmitteln enthalten ist, hilft bereits ein möglichst bunter Speisenplan, einem Vitamin C-Mangel vorzubeugen, ohne dass eine zusätzliche Supplementierung notwendig wird.

Generell gilt es, sich bei Einnahmen von Mikronährstoffen zuvor mit dem behandelnden Therapeuten abzusprechen. Gerade für Sportler im Hochleistungs- und Profibereich sollten zudem alle Produkte nach den Anti-Dopingrichtlinien (www.nada.de) überprüft werden. So befand sich beispielsweise Q10 lange Zeit auf der Liste der verbotenen leistungssteigernden Substanzen. Dies ist jedoch nicht mehr der Fall, und kann daher unter kontrollierten Bedingungen eingesetzt werden. Als hilfreich hat sich zudem die „Kölner Liste“ (www.koelnerliste.com) erwiesen. Hier sind alle Mikronährstoffe und Nahrungsergänzungsmittel erfasst, die auf ihre Reinheit und Unbedenklichkeit hin überprüft wurden.

< Mehr Power und schnellerer Regeneration dank individuell richtiger Mikronährstoffe: egal, ob Profisportler oder Alltagsheld.



Omega-3 Fettsäuren

Fischölkapseln oder auch die pflanzlichen Varianten wie Leinöl oder Algenöl sind mittlerweile aus keinem Supermarkt mehr wegzudenken. Viele Menschen nehmen sie täglich ein, um ihrem Körper etwas Gutes zu tun. Dabei sind besonders die Fettsäuren DHA und EPA wahre Alleskönner. **Entzündungshemmung, Cholesterinsenkung** und auch die **Verbesserung der kognitiven Leistungsfähigkeit und Aufmerksamkeit** wird ihnen zugeschrieben. Neuere Studien belegen zudem eine **Reduktion des Schlaganfallrisikos**. Im Bereich der Sportmedizin werden Omega-3 Fettsäuren zudem gern in Kombination mit Calcium und Vitamin D bei Knochenverletzungen wie Ödemen oder Überlastungsfrakturen gegeben. Aber: Menschen, die bereits an einer Herzerkrankung leiden, können durch die Einnahme von Fischöl-Estern ihr Risiko für Herzrhythmusstörungen wie beispielsweise Vorhofflimmern deutlich erhöhen. Daher sollten Menschen mit Vorerkrankungen vor der Einnahme obligat mit dem behandelnden Arzt Rücksprache halten, sowie großen Wert auf die Wahl des richtigen Präparates legen. Bis dato scheint dieses Risiko nur für Fischöl zu gelten, jedoch nicht für Omega-3-reiches Algenöl, Nussöl oder Leinöl. Richtig angewendet kann Omega-3 somit einen förderlichen Effekt auf die Regenerationsfähigkeit und die Gesundheit des Anwenders haben.

WEITERE INFOS

Praxis am Main, Beate Zunner
Am Main 3, 95444 Bayreuth
Telefon (0921) 507366-0
E-Mail: info@praxis-am-main.de
www.praxis-am-main.de

Der (in-)direkte Draht ins Hirn

AUTOR GEBO – Gesundheitseinrichtungen des Bezirks Oberfranken

Was eine Vagusnervstimulation leisten kann



vegetative Fasern die Funktion der Organe und sendet umgekehrt von dort Signale ins Gehirn. Über den Vagusnerv lässt sich damit Einfluss auf Fehlfunktionen des Gehirns nehmen.

Wie funktioniert das?

Mithilfe von Elektroden wird der linke Vagusnerv im Bereich des Halses gereizt. Diese Elektroden sind durch ein Kabel mit einem Pulsgenerator verbunden, der im Bereich des Brustmuskels eingepflanzt ist – das gesamte Gerät befindet sich unter der Haut und gibt regelmäßig einen elektrischen Reiz an den

Vagusnerv ab. Der Patient kann diesen Reiz selbst unterbrechen, wenn er ihn als störend empfindet.

Welche Nebenwirkungen gibt es?

Selten treten Wundheilungsstörungen nach der Operation auf. Während der Stimulation sind Heiserkeit und Missempfindungen und Einschränkung der körperlichen Spitzenbelastung die häufigsten

Nebenwirkungen. Der Stimulator wird nach Überweisung in eine neurochirurgische Klinik, zum Beispiel in Bayreuth, unter Narkose in einem kleinen chirurgischen Eingriff im Rahmen eines stationären Aufenthalts von zwei bis drei Tagen eingesetzt. Die anschließende Einstellung der Stimulationsstärke erfolgt im Rahmen der ambulanten Behandlung in mehreren Terminen durch das Stimulationszentrum am Bezirkskrankenhaus Bayreuth.

Alltagstipp:

Auch durch eine langsame und tiefe Bauchatmung kann der Vagusnerv aktiviert und eine beruhigende Wirkung erzielt werden.

^ Der Vagusnerv ist der zehnte und längste von insgesamt zwölf Hirnnerven.

Ruhe, Erholung, Verdauung – für all das sorgt der Vagusnerv. Der Hirnnerv steuert viele Körperfunktionen, verbindet alle wichtigen Organsysteme mit dem Gehirn. Er verläuft auf beiden Seiten des Halses zwischen Kopf und Rumpf.

Wann hilft eine Vagusnervstimulation?

Die Vagusnervstimulation kann bei der Behandlung von Depressionen eingesetzt werden, wenn Patienten auf andere Therapien schlecht ansprechen. In der Epilepsiebehandlung kommt sie bereits häufig zum Einsatz.

Der vom Gehirn ausgehende Vagusnerv reguliert ohne Zutun des Bewusstseins über

MEHR INFOS:
www.gebo-med.de

Rasche Hilfe

AUTOR GEBO – Gesundheitseinrichtungen des Bezirks Oberfranken



Was eine Ketamintherapie bei der Behandlung von Depressionen bringt



Seit mehr als 50 Jahren kann ein Narkosemittel depressiven Patienten helfen, bei denen zuvor andere Therapien versagt haben: Ketamin.

Schon gewusst?

Ketamin, ursprünglich ein Narkosemittel, wird seit einigen Jahren sehr erfolgreich bei therapieresistenten Depressionen eingesetzt.

Was bringt es?

Die Ketaminbehandlung lindert Depressionen teilweise sehr rasch, allerdings muss die Behandlung anfangs über mehrere Wochen zweimal pro Woche laufen, da die Wirkung der einzelnen Behandlung nur einige Tage anhält. Studien belegen, dass Ketamin auch speziell gegen suizidale Gedanken und Handlungsimpulse wirkt.

Wie funktioniert das?

Mittels einer Infusion oder per Nasenspray wird dem Patienten Ketamin so verabreicht, dass es nicht zu einer Narkose, sondern lediglich zu leichter Schläfrigkeit kommt. Man geht von einer rasch einsetzenden Wirkung von Ketamin auf spezielle Botenstoffe und Regene-

ration spezieller Nervenzellengruppen im Gehirn aus, deren Funktion damit verbessert wird. Im Unterschied zu anderen Behandlungen wirkt Ketamin oft schon innerhalb von 24 Stunden.

Welche Nebenwirkungen gibt es?

Während der Anwendung können vorübergehend traumähnliche Bewusstseinsverschiebungen oder ein Gefühl des Berauschtseins auftreten, die teils angenehm, teils unangenehm erlebt werden. Die Behandlung erfolgt in der Regel unter vollstationären Bedingungen.

^ *Hoffnungsschimmer Ketamintherapie: Im Unterschied zu anderen Behandlungen wirkt Ketamin oft schon innerhalb von einem Tag.*

MEHR INFOS:
www.gebo-med.de

Impulse fürs Gehirn

AUTOR GEBO – Gesundheitseinrichtungen des Bezirks Oberfranken

Wie Magnetstimulation bei depressiven Störungen helfen kann



1980

entwickelte sich die
Idee der Magnet-
stimulation.

^ Bei der Magnetstimulation werden starke Magnetimpulse auf verschiedene Gehirnregionen abgegeben.



Viele Vögel, Meeresschildkröten und Fische verfügen über einen Magnetsinn. Sie orientieren sich mit Hilfe des Erdmagnetfelds. Starke Magnetfelder haben eine starke Wirkung – die auch in der Psychiatrie zum Einsatz kommen kann. Am Bezirkskrankenhaus Bayreuth wird im Zentrum für Neurostimulation und Ketaminbehandlung Magnetstimulation angeboten.

Wie funktioniert das?

Bei der Magnetstimulation werden im Kopfbereich von außen gezielt starke Magnetimpulse auf bestimmte Gehirnregionen abgegeben. Dadurch wird die Aktivität vor allem oberflächennaher Nervenzellverbände, die aufgrund einer Depression in ihrer Aktivität verändert sind, nachhaltig positiv beeinflusst. Die Behandlung kann stationär oder – nach fachärztlicher Zuweisung – ambulant erfolgen.

Wann ist das sinnvoll?

Die Magnetstimulation erzielt bei depressiven Störungen als unterstützende Behandlung gute Erfolge, kann aber auch bei psychischen Erkrankungen eingesetzt werden.

Ist die Behandlung für jeden geeignet?

Patienten mit magnetisierbarem Material im Kopf- und Halsbereich können nicht behandelt werden.

Wie schnell wirkt die Magnetstimulation?

Eine Wirkung zeigt sich oft schon in den ersten zwei Wochen.

Welche Nebenwirkungen gibt es?

Die Stimulation kann ein leichtes Zucken auslösen, seltener haben Patienten während der Behandlung leichte Kopfschmerzen.

MEHR INFOS:
www.gebo-med.de

Strom gegen Depression



AUTOR GEBO – Gesundheitseinrichtungen des Bezirks Oberfranken

Was die Elektrokrampftherapie (EKT) kann

Nervenzellen kommunizieren über chemische und elektrische Prozesse. Diese Vorgänge sind durch Hirnstimulationsverfahren, so zum Beispiel die Elektrokrampftherapie, therapeutisch beeinflussbar und werden am Bezirkskrankenhaus Bayreuth vorzugsweise Patienten des Versorgungsgebiets der Klinik (Stadt und Landkreis Bayreuth, Landkreis Kulmbach) angeboten.

Warum eine EKT?

Psychotherapie und Medikamente schlagen nicht bei jedem depressiven oder psychotischen Patienten an. In Fällen von sogenannter Therapieresistenz kann Patienten eine Elektrokrampftherapie helfen. Insbesondere bei wahnhafter Depression, Depression mit starker Suizidgefährdung oder lebensbedrohlicher Katatonie erzielt man mit einer Elektrokrampftherapie gute, manchmal lebensrettende Erfolge.

Wie funktioniert das?

Das Gehirn wird wenige Sekunden lang schwachen Wechselstromimpulsen ausgesetzt. Dadurch wird unter kontrollierten Bedingungen ein Krampfanfall ausgelöst. Der Patient ist bei der Elektrokrampftherapie unter Narkose, ein Medikament sorgt dafür, dass die Muskeln entspannt sind, der Patient sich also nicht verletzen kann. Durch die Behandlung werden Nervenzellen neu verknüpft, das Wachstum bestimmter Nervenzellen wird aktiviert, Funktionsstörungen der Botenstoffe werden reguliert und im Gehirn starten Regenerationsprozesse. Man könnte fast sagen, die Elektrokrampftherapie ist wie das Drücken eines Reset-Knopfes für das Gehirn.

Wie oft findet eine Behandlung statt?

Grundsätzlich sind mehrere Behandlungen im vollstationären Rahmen nötig, häufig zehn bis 15.



^ Bei der Elektrokrampftherapie befindet sich der Patient unter Narkose. Die Muskeln sind entspannt, das Gehirn wird schwachen Wechselstromimpulsen ausgesetzt.

Erste Effekte sind bereits nach drei bis vier Behandlungen zu sehen. In einem Teil der Fälle ist auch eine ambulante Erhaltungs-EKT über Monate von Vorteil.

Welche Nebenwirkungen gibt es?

Nach einer Elektrokrampftherapie können Kopfschmerzen oder Übelkeit auftreten. Im Laufe nach der Behandlung kann es zu einer Störung des Kurzzeitgedächtnisses kommen, die sich aber nach Abschluss der Behandlung in aller Regel wieder zurückbildet.

Bin ich danach gesund?

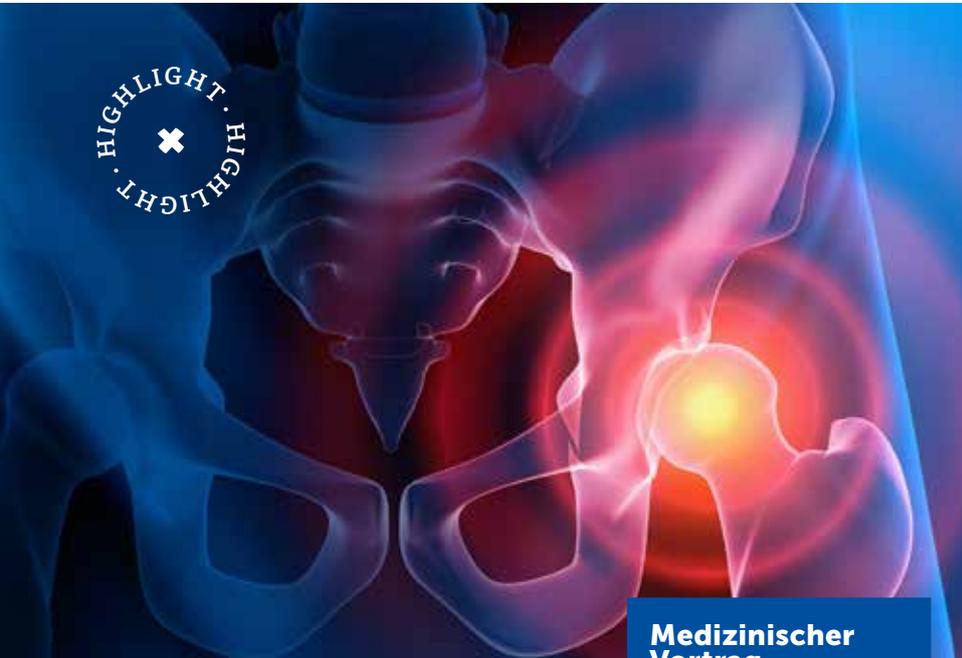
Meist sind die Patienten auch nach einer erfolgreichen Elektrokrampftherapie weiterhin auf Medikamente angewiesen, auf die sie dann oft längerfristig wieder besser ansprechen.

MEHR INFOS:

Bezirkskrankenhaus Bayreuth
Sekretariat Depressionszentrum, Anja Tröppel
E-Mail: anja.troeppl@gebo-med.de
www.gebo-med.de

Das ist los!

Vorträge, Seminare und Events für Ihre Gesundheit



Medizinischer Vortrag

Am 13. März um 18 Uhr informiert das Endoprothetikzentrum der Klinikum Bayreuth GmbH zum Thema Hüfte (Krankheitsbilder, Diagnose, Therapie). Der Eintritt ist frei.

26. Februar, 18. März, 29. April, 15 Uhr
Klinik Hohe Warte Bayreuth, Foyer
Therapiezentrum, Konferenzraum 10



„Nie wieder XXL“ ...

... ist ein kostenfreies Seminar für Patientinnen, Patienten und deren Angehörige. Regelmäßig informieren Ärztinnen und Ärzte des Adipositaszentrums detailliert über das Krankheitsbild Adipositas und die verschiedenen konservativen und operativen Behandlungsmöglichkeiten.

ANMELDUNG:

Telefonisch unter 0921 400-5270 o. -5272
sowie per E-Mail an: adipositaszentrum@klinikum-bayreuth.de

2. und 3. März, 10–17 Uhr
Klinikum Bayreuth, Foyer



Ostermarkt im Klinikum

Hobbykünstlerinnen und -künstler der Region präsentieren Osterschmuck, Florales, handgemachte Geschenkideen, Schmuck, Floristik, Strick- und Häkelarbeiten, außergewöhnliche Verpackungen und Schnitzereien. Dazu gibt's Überraschungen für die kleinen Besucher.

11. März, 15. April, jeweils 15–17 Uhr
Mama Mia Kinder- und Elternzentrum
Bayreuth e. V., Moritzhöfen 31



Elterncafe im Café Känguru

Das Elterncafé richtet sich an alle, die rund um die Geburt schwierige Zeiten erlebt haben, weil ihr Kind zu früh oder nicht ganz gesund zur Welt gekommen ist. In entspannter Atmosphäre können sich betroffene Eltern miteinander und dem Team des Bunten Kreises austauschen, anderen Mut machen und Kontakte knüpfen. Die Leitung haben Beate Went und Tatiana Klusmann.

ANMELDUNG & KONTAKT:

foerderverein@bunter-kreis-bayreuth.de
oder telefonisch: 0921 400-756284

12. März 2024, 15 Uhr, Bezirkskrankenhaus Bayreuth, Forensik-Cafeteria

THERAPY
FOR RHYTHM
AND POETRY
„KREATIV GEGEN SUCHT“

RAP-Konzert am Bezirkskrankenhaus

Therapy for Rhythm and Poetry („Kreativ gegen Sucht“) – so lautet der Titel eines Rap-Konzerts, das am Dienstag, 12. März, am Bezirkskrankenhaus Bayreuth stattfindet. Patienten der Klinik für Forensische Psychiatrie werden Geschichten aus ihrem Leben in Raps verpacken und live auftreten. Der Eintritt ist frei.

12. März 2024, 14–19 Uhr, Schloßgalerie Bayreuth, La-Spezia-Platz 1



Blutspenden: Helfen Sie helfen

In Bayern werden jeden Tag rund 2.000 Blutkonserven benötigt, um die Versorgung Kranker und Verletzter zu gewährleisten. Ohne freiwillige, engagierte Blutspenderinnen und Blutspender ist dieser Bedarf nicht zu decken. Leisten Sie Ihren Beitrag und besuchen Sie den nächsten Blutspendetermin in Bayreuth und der Region.

ALLE TERMINE, ANMELDUNG UND WEITERE INFOS UNTER:
www.blutspendedienst.com

13. März, 18 Uhr, Klinik Hohe Warte, Therapiezentrum, Speisesaal

AUA – wenn die Hüfte schmerzt

Die Klinikum Bayreuth GmbH lädt zu einem medizinischen Vortrag ein: Die Hauptoperateure des Endoprothetikzentrums am Standort Hohe Warte beleuchten verschiedene Krankheitsbilder und stellen moderne Diagnose- und Therapiealternativen bei Hüftbeschwerden vor – von der konservativen Behandlung bis hin zum künstlichen Gelenk. Der Eintritt ist frei.

REFERENTEN:

Christian M. Benker, Koordinator und Dr. Mark Schmolze, Standortleiter Endoprothetikzentrum Klinik Hohe Warte

26. März 2024, 14³⁰–16 Uhr, Cafeteria BRK-Altstadtpark, Eichelweg 11, Bayreuth

Erzähl doch mal ... Erzähl-Café zum Thema Freundschaft

In entspannter, wertschätzender Atmosphäre – bei Kaffee und Kuchen – lädt Sie das Erzähl-Café ein, Ereignisse aus Ihrem Leben zu schildern. Welche Freundschaften gehören zu Ihrem Leben? Erinnern Sie sich noch an eine Sandkastenfreundin? An Freunde aus der Schulzeit? Freundschaft gibt es auch im Beruf, Ehrenamt oder in der Familie. Sie können sich aktiv an Kleingruppen-Gesprächen beteiligen oder einfach den Erzählungen der Anderen lauschen. Gemeinsam wollen wir uns erinnern, staunen, lachen, inspirieren lassen und Erlebtes teilen.

MODERATION:

Heike Komma, Erlöserkirche

Jeden Montag, 17–18³⁰ Uhr,
Treffpunkt: Klinikum Bayreuth, Foyer



Infoabend für werdende Eltern

Das Team rund um Prof. Dr. Christoph Mundhenke beantwortet alle Fragen rund um die Geburt und stellt das Perinatalzentrum am Klinikum Bayreuth vor. Werdende Eltern erfahren alles Wissenswerte zur Geburt, zum Team und Kreißsaal und können beim Rundgang ihre persönlichen Fragen stellen. Die Veranstaltung findet wöchentlich statt. Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt.

ANMELDUNG:

klinikum-bayreuth.de/veranstaltungen

Stadt
Land
Leben



Wissen, was läuft

AUTOR Region Bayreuth

Alle Events der Region auf einen Klick

Stadt, Land, Leben ist das Veranstaltungsportal für die Region Bayreuth. Interessierte finden hier – unabhängig ihres Alters – leicht tolle Anregungen für Veranstaltungen und Aktivitäten im Umkreis. Seien es Kultur-, Sport-, Wirtschafts- oder Gesundheitstermine – alles ist schnell auffindbar. Durch vielfältige Filtermöglichkeiten nach Orten, Kategorien oder Zielgruppen, lässt sich die Suche individuell anpassen.

Stadt, Land, Leben ist ein Gemeinschaftsprojekt von Stadt und Landkreis Bayreuth, welches durch das Regionalmanagement der Region Bayreuth umgesetzt wurde. Das Portal wurde mit Mitteln des Regionalmanagements in Bayern aus dem Bayerischen Staatsministerium für Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie mit 90 Prozent gefördert.



Hier geht's
direkt zum
Veranstaltungsportal

MEHR INFOS:

www.region-bayreuth.de

DER GEWINN

Rätselzeit

Wir verlosen unter allen richtigen Einsendungen: einen Yogakurs (10x 90 Minuten) im Wert von 150 Euro bei Yoga Vidya Bayreuth.



Streit, Zwiſt	längliche Verſiefung (Schallplatte)	griech. weibl. Sagen-gestalt	Haut-pflege-mittel, Salbe	Geburts-helferin	Körper-teil		Kranken-lager		Abk.: Magnet-resonan-ztomografie	unbe-stimmter Artikel		Kurort in Grau-bünden (Schweiz)		groß-blütiger Zier-strauch		alt-römische Silber-münze					
				15	Lebens-hauch					Vorder-asiat											
wirk-lich-keits-fremd		5					Fett von Meeres-säu-gern, Fiſchen				18	Auto-mobil-bauform				Vertie-fung in d. Bauch-mitte					
nett, zärtlich					nicht hungrig				3	krank-haft ſelbſt-bezogen											
höcker-loses Kamel						<p>Mit Yoga zu neuer Kraft, Stärke und Flexibilität in Körper und Geist. Entspannen und auf allen Ebenen das Leben wieder ſpüren lernen - in deinem Yoga Vidya Center. Komm zu uns und finde zu Dir. www.yoga-vidya-bayreuth.de</p>															
	17																Impf-stoffe (lat.)			12	
																	Haut-rei-nigungs-mittel	eine Tonart			festes Ein-kommen
Wasser-ansam-mlung im Gewebe	griech. Vorsilbe: innen		Ab-schluss-kante																	8	
				16								Leine									
Frucht-form		Alpen-pflanze			greisen-haft							Haut-tuber-kulose (lat.)		rips-artiger Textil-stoff		tropische Steppen-form					
Zahn (Med.)																4					
				11								Haupt-stadt Italiens (Ldsſpr.)									
ärzt-liches Instru-ment	maſſ, ſchwach		Platz im Theater		Jugend-bande (engl.)	ſchwan-kend, unſicher		brit. u. amerik. Marine	Olympia-stadt 2004		Ver-kehrs-signal-anlage		gezierte Haltung		Schilf, Röhr-richt						
gefloch-tene Draht-arbeit									matte, deckende Farbe (Kurz-w.)							14					
Welle im Stadion (span., 2 Wörter)					2	kleines Ge-wässer				6	Mittel-euro-päerin			9							
										10	Mittel-meer-winde										
Gegen-stück zu Yin (chin.)		Abk.: Elektro-kardio-gramm			kindlich unbe-fangen							Teil des Körpers			7						
																11 - kanzlit.de					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				

Miträtseln und gewinnen!

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON:

Bitte senden Sie das Lösungswort mit Angabe der persönlichen Daten per E-Mail an raetselzeit@gmk.de, Betreff „Rätselzeit“ oder per Post an GMK GmbH & Co. KG, „GESUND LEBEN“, Kanzleistr. 3, 95444 Bayreuth. Einsendeschluss: 14. April 2024.



Die Angaben dienen ausschließlich der Übersendung des Gewinns und werden anschließend gelöscht. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Teilnahmeberechtigt sind Personen ab 18 Jahren.

GESUND LEBEN

Das Gesundheitsmagazin der Region Bayreuth

- ✓ vielfältige Gesundheitsthemen
- ✓ viermal jährlich
- ✓ von Gesundheitseinrichtungen aus Ihrer Region
- ✓ ansprechend und verständlich gestaltet
- ✓ kostenlos im KURIER, auch als E-Paper



Jetzt schon vormerken: Die neue Ausgabe GESUND LEBEN erscheint am **4. Mai 2024**

Das Magazin GESUND LEBEN wird
herausgegeben von **GMK – Medien. Marken. Kommunikation.**
in enger Partnerschaft mit



Klinikum Bayreuth - Klinik Hohe Warte
KLINIKUM BAYREUTH GMBH
Medizincampus Oberfranken



MEDICLIN
REHA-ZENTRUM
ROTHER HÜGEL



GeBO
Gesundheitsberichterstattung Bezirk Oberfranken
Bezirkskrankenhaus Bayreuth
Medizincampus Oberfranken
Psychiatrie/Psychosomatik



**Bayerisches
Rotes
Kreuz**



**GESUNDHEITS
REGION
BAYREUTH**



Gesundheitsregion
Stadt und Landkreis Bayreuth

Praxis
am
rain

Akustiks



Ausgabe verpasst? Alle Magazine online durchblättern und lesen unter:

www.magazin-gesund-leben.de

Konservative und operative Orthopädie

Unser Beitrag für Ihre Mobilität – vielfältige Therapiemöglichkeiten



SCHULTER



HÜFTE



WIRBELSÄULE



KNIE



FUSS



SCHMERZTHERAPIE

Zum Erhalt der Mobilität in jedem Lebensalter sind die nicht-operative und operative Orthopädie und die Wirbelsäulenchirurgie nicht wegzudenkende medizinische Fachgebiete. Sollte Ihre Mobilität wegen Gelenk- oder Wirbelsäulenbeschwerden eingeschränkt sein, können Sie sich unserem **erfahrenen Ärzteteam** anvertrauen. Ausführliche Informationen und eine verständliche Aufklärung über möglichst schnell einsetzende, ambulante und – wenn nötig – auch stationäre Therapiemaßnahmen sind selbstverständlich. Neben unseren Praxisfilialen führen wir für stationäre Behandlungen die Hauptabteilung Orthopädie und Wirbelsäulenchirurgie an der Klinik Münchberg. Objektive Informationen finden Sie unter **www.weisse-liste.de** oder im Krankenhaus-Navigator der AOK – einfach Qr-Code scannen:



Diese Experten
und Expertinnen
sind in Bayreuth
für Sie da:



Prof. Dr. med.
Hans-Georg
Simank



PD. Dr. med.
habil. Ralph
Greiner-Perth



Dr. med.
Sven
Houserek



Michaela
Kaußler



Maria
Herrmann



Michaela
Kanz



Funda
Kesgin



Melanie
Ort