

stauferforum

Magazin für Patienten, Mitarbeiter, Besucher
und Freunde des Stauferklinikums 1/2015



Sport und Bewegung



Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Mit zehn Minuten Bewegung
den Kreislauf stärken



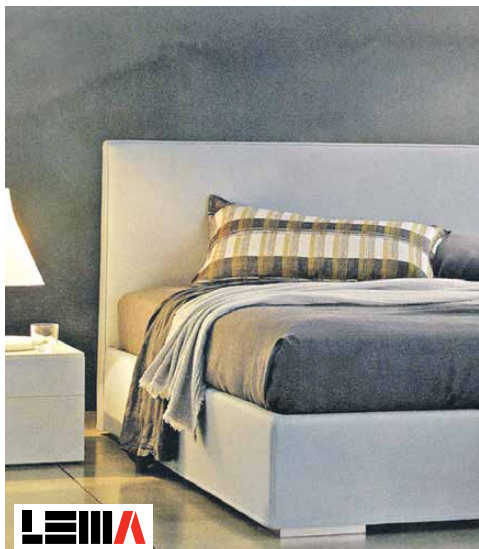
Mit Sport Krebs verhindern
Bewegung als Teil der
Krebstherapie



Was Laufen bewirkt
Tipps für richtiges Jogging
vom Chefarzt



Interventionelle Radiologie
Neue Behandlungsmöglich-
keiten bei Gefäßerkrankungen



PLANUNG IST UNSERE STÄRKE

Hochwertige Markenmöbel,
Boxspringbetten, Leuchten
und Accessoires.

Riesenauswahl an Teppichen.



TEPPICH & WOHN GALERIE

auf 5 Etagen Kundenparkplätze

Geislinger Straße 4 · Göppingen
Telefon (0 71 61) 65 97 95

Fachmännische Teppichreparatur und Reinigung
www.teppichundwohngalerie.de

WZ_1405-047



WALDBURG-ZEIL
KLINIKEN

Kompetenz. Empathie. Verlässlichkeit.



„Heute genieße ich wieder die Zeit mit meiner Enkelin. Das war nicht immer so. Zum Glück war ich nach meiner OP zur Reha in den Waldburg-Zeil Kliniken gut aufgehoben.“ Walter B.

Waldburg-Zeil Kliniken. Ein Stück Leben.

Argentalklinik, Isny-Neutrauchburg
Telefon +49 (0) 7562 71-1604
www.wz-kliniken.de



Liebe Leserinnen und Leser,



diese Ausgabe des Stauferforums widmet sich schwerpunktmäßig dem Thema „Sport und Bewegung“. Für uns als Krankenhaus ist Sport von großer Bedeutung, da sich oft positive Effekte auf den Heilungsprozess ergeben.

Wie man schon mit wenig Bewegung viel für die eigene Gesundheit tun kann, zeigen die Artikel zu Sport und Krebs auf Seite 6 und zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf Seite 10. Auch die Gesundheit unserer Mitarbeiter ist für unser Klinikum entscheidend. Seit einigen Monaten laufen deshalb im Stauferklinikum Aktivitäten zum Aufbau eines betrieblichen Gesundheitsmanagements. Auf Seite 12 berichtet die Arbeitsgruppe, was bereits umgesetzt wurde und was noch geplant ist. Welche Möglichkeiten die Medizin bei einem Sportunfall bietet, erklären Dr. Manfred Wiedemann, Chefarzt des Zentrums für Traumatologie und Orthopädische Chirurgie und Dr. Roland Rißel, Chefarzt des Zentrums für Wirbelsäulenchirurgie. Letzterer hat mit der Bezeichnung „Sportmedizin“ vor kurzem seine nunmehr sechste Zusatzbezeichnung erlangt. Was ihn dazu bewegt hat und welche Aufgabefelder sich hieraus ergeben, erfahren Sie auf Seite 4. Mit bestem Beispiel voran gehen unsere Chefärzte selbst. Einige sind begeisterte Jogger und nehmen gelegentlich an Läufen wie dem Albmarathon teil. Auf Seite 14 gibt Chefarzt Priv.-Doz. Dr. Jens Mayer im Interview Tipps für richtiges Joggen. Auch am Stauferklinikum ist einiges in Bewegung: Im April wurde mit der Interventionellen Radiologie eine neue Abteilung eröffnet. Unseren Patienten können wir damit neue und schonende Behandlungsverfahren anbieten.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre dieses Stauferforums!

Walter Hees
Krankenhausdirektor



04



06

- 04 | Warum Bewegung unerlässlich ist
- 06 | Sport in der Krebstherapie
- 08 | Wieder mobil dank der Unfallchirurgie
- 10 | Wie man Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugt
- 12 | Betriebliches Gesundheitsmanagement
am Stauferklinikum
- 14 | Tipps fürs richtige Joggen
- 16 | Neu: Interventionelle Radiologie
- 18 | Herzkissen für Frauen nach Brustkrebs
- 20 | Klinik-Pfarrer Peter Palm im Interview
- 22 | Neu: Patientenidentifikationsarmbänder
- 24 | Namen und Nachrichten



12



18

Impressum

Herausgeber

Stauferklinikum Schwäbisch Gmünd
Wetzgauer Straße 85, 73557 Mutlangen
Das Stauferklinikum ist ein Eigenbetrieb des Ostalbkreises.
Vorsitzender des Krankenhausausschusses ist Landrat Klaus Pavel.

Redaktion:

Andreas Franzmann, Andrea Heidel, Volkmar Kah (V.i.S.d.P)

Texte und Fotos:

Andreas Franzmann, Anja Jantschik, Cornelia Villani, Teresa Kacinski, Harald Miller

Verlag und Anzeigenproduktion

SDZ Druck und Medien GmbH & Co. KG, Bahnhofstraße 65, 73430 Aalen

Gesamtherstellung

Medienwerkstatt Ostalb, Schleifbrückenstraße 6, 73430 Aalen

Verantwortlich für Anzeigen

Marc Haselbach, Media Service Ostalb

Werbeberatung und Anzeigenverkauf

Randolph Pudellek, r.pudellek@mediaserviceostalb.de
Tel. 0 71 71/60 01-7 75, Fax 0 71 71/60 01-7 63



Leben ist Bewegung –
Bewegung ist Leben.

Dr. Roland Rißel



DEM RISIKO EINFACH DAVONLAUFEN

Chefarzt Dr. Roland Rißel ist überzeugt: „Leben ist Bewegung“

Die Menschen der Steinzeit konnten von unserem Luxusleben nur träumen. Sie legten täglich zwischen zehn und zwanzig Kilometer auf der Suche nach Nahrung zurück. Doch dieser sogenannte Luxus, bei dem man heutzutage nur noch wenige Meter zum Kühlschrank zurücklegen muss, um sich Nahrung zu beschaffen, hat seinen Preis.

Die Statistik besagt, dass der Durchschnittsmensch der Moderne lediglich zwischen 200 und 500 Meter täglich zu Fuß zurücklegt. Was bedeutet das für den Körper? Die Muskeln müssen genauso wenig auf Hochtouren laufen wie der Kreislauf. Die Knochen werden wenig bis kaum beansprucht. Ein gefährlicher Teufelskreis.

Zu wenig Bewegung bringt vielfältigen Mangel. Gleichzeitig nimmt der moderne Mensch große Mengen oftmals ungesunder Nahrung zu sich. Übergewichtige Kinder, schwache Senioren und nicht fitte Erwachsene sind die Folge. Bewegung tut also Not, um ein hohes Alter mit gesundem Geist, gesunden Knochen und leistungsfähigen

Muskeln zu erreichen. Als Chefarzt des Wirbelsäulenzentrums und Sportmediziner am Stauferklinikum Schwäbisch Gmünd bringt es Dr. Roland Rißel auf den Punkt: „Leben ist Bewegung – Bewegung ist Leben.“

Der Begriff „Sportmediziner“ ist in Deutschland eine Zusatzbezeichnung. Rißel besuchte hierfür 15 Mal einen je zweitägigen



Kurs und legte anschließend mit Erfolg die Prüfung in Freiburg ab. Zusätzlich zu diesem Kurs musste der Chefarzt ein Jahr lang in einem Sportverein tätig sein, in dem für alle Generationen etwas angeboten wird. „Mindestens 120 absolvierte Stunden sind nötig“, erklärt RiBel. Aktuell lassen sich drei weitere Mediziner am Stauferklinikum zu Sportmedizinern weiterbilden.

Warum er sich zum Sportmediziner fortbilden ließ? „Weil es eine interessante Tätigkeit ist und sich im Gegensatz zur sonstigen Tätigkeit nicht nur mit Krankheiten auseinandersetzt, sondern auch mit Trainingsplanung, Trainingssteuerung und insgesamt den Auswirkungen von Sport auf den Menschen“, antwortet Dr. RiBel. Er ist überzeugt, dass man „fast jedem Risiko davonlaufen“ könne. Im Fokus hat der Chefarzt regelmäßige und intensive Herz-Kreislauf-Trainingseinheiten. Er hebt warnend den Finger, wenn er verdeutlicht: „Im Alter verliert man Muskelmasse. Und wenn die Kraft fehlt, kommt es öfters zum Sturz.“

Umso wichtiger ist es aus Sicht von Chefarzt Dr. RiBel, ab dem Alter von 45 Jahren ein kontrolliertes Krafttraining zu absolvieren. „Sport zwischen 45 und 50 Jahren ist sehr wichtig, denn die Muskeln bilden sich im Alter bis zu 40 Prozent zurück.“ Da helfe es auch nicht, sich auf den Lorbeer aus der Jugend auszuruhen – Sprich, wenn man als Kind und Jugendlicher intensiv Sport betrieben hat. „Insbesondere im Alter ist Sport wichtig.“ Man müsse das Muskelgewebe

stärken, sonst nährten sich nur noch Fettzellen. Was man an der Figur schnell erkennen könne.

„Bewegung ist die beste Prophylaxe gegen Osteoporose, also gegen Knochenschwund“, betont Dr. RiBel. Die ärztliche Begleitung bei einem Trainingsprogramm betrachtet RiBel als unabdingbar. Und auch hier ist der Sportmediziner gefragt – zusätzlich sollte bei Bedarf ein Kardiologe zu Rate gezogen werden.

Individuell ausgetüftelte Ernährungspläne, Trainingsvorgaben und auf den jeweiligen Menschen abgestimmte Tagesabläufe, in denen Sport und Bewegung nicht fehlen dürfen, können vom Sportmediziner festgelegt werden. Dr. RiBel ist also nicht nur der Spezialist bei typischen Erkrankungen von Sportlern, wie beispielsweise dem sogenannten Tennisarm, dem Ringerohr, der Boxernase oder dem Skidaumen. In Zukunft sieht er am Stauferklinikum einen Pool an Sportmedizinern, die mit ihrem Fachwissen allen Patienten offen stehen. „Dieser Pool ist noch im Aufbau“, stellt er fest.

In seiner Freizeit ist er selbst begeisterter Sportler. Skifahren, Tennis, Volleyball, Golf, Radfahren, Laufen sind seine Passion. Bei der Bundeswehr war Dr. Roland RiBel in der Sparteinheit, beim Tennis bestritt er Grand-Prix-Turniere. Keine Frage, will er durch diese vielfältigen Bewegungen auch seinen drei Kindern ein Vorbild sein. Unterstützt wird er dabei von seiner Gattin, die ebenfalls Ärztin

ist. Da wurde dem 15-, 13- und 9-jährigen Nachwuchs der Sport quasi mit in die Wiege gelegt. Neben dem Sport gilt die zweite Passion von Dr. RiBel der Medizin. Er ist nicht nur Chefarzt des Wirbelsäulenzentrums am Stauferklinikum, sondern hat zahlreiche weitere Facharztprüfungen ab-

solvier: Er ist auch Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie. Zusätzlich hat er die Teilgebietsbezeichnungen für Spezielle Orthopädische Chirurgie, Spezielle Unfallchirurgie, Rheumatologie, Chirotherapie und Notfallmedizin erworben.

Anja Jantschik

Dr. RiBel untersucht das Knie einer Patientin nach einer Sportverletzung.



» Im Alter verliert man Muskelmasse. Und wenn die Kraft fehlt, kommt es öfters zum Sturz. «

Dr. Roland RiBel

Martin Palmer • 73663 Berglen-Streich

PALMER

OBST • GEMÜSE
DEMETER-WAREN
KÜCHENFERTIGE PRODUKTE



Telefon: (0 71 81) 7 69 95



SPORT HILFT, KREBS ZU VERHINDERN UND ZU BEKÄMPFEN

Sport senkt das Risiko, an Krebs zu erkranken. Für Tumorarten wie Darmkrebs und Brustkrebs ist das bewiesen. Onkologe Dr. Ulrich Abele vom Stauferklinikum Schwäbisch Gmünd plädiert deswegen für mehr Bewegung im Alltag. Außerdem spricht er sich ausdrücklich für Sport während und nach einer Krebstherapie aus.

Marina R. zieht sich Handschuhe und Mundschutz über. Dann verlässt sie ihr Zimmer und geht den Flur hinunter. Am Ende des Gangs stehen ein Crosstrainer und ein Fahrradergometer. Marina R. steigt auf den Crosstrainer und fängt langsam an, sich zu bewegen. „Mir geht es gerade nicht allzu gut, deswegen nutze ich die Sportgeräte nur ein paar Minuten am Tag“, sagt die 52-Jährige. Die Gmünderin leidet an Leukämie und befindet sich seit zwei Monaten in der Umkehrisolationseinheit der Onkologie im Stauferklinikum. Ein örtliches Sportgeschäft hatte Crosstrainer und Ergometer für die isolierte, keimfreie Station gespendet. „Darüber bin ich wirklich froh“, sagt Dr.

Ulrich Abele. „Frau R. könnte nichts Besseres machen, als

Bewegung in ihre Therapie mit einzubeziehen.“

Der Leitende Arzt im Zentrum für Innere Medizin ist überzeugt, dass Sport und Bewegung einen positiven Einfluss während der Krebstherapie haben. Dabei ertut er mit dieser Idee häufig fragende Blicke.

„Ich muss doch meine Kräfte für die Behandlung schonen“, sei eine häufige Reaktion von Patienten. „Aufwändige Studien haben gezeigt,

entinnen. Aber auch andere Tumorerkrankte profitieren von den Effekten.

Worauf die positiven Effekte durch Sport beruhen, sei nicht ganz klar. „Einflüsse auf Stoffwechselvorgänge, etwa die Senkung des Insulinspiegels,

die Reduktion von Übergewicht und Körperfett, bessere Abwehr freier Radikale und die Aktivierung des Immunsystems“, benennt Abele vermutete Mechanismen. Der



» Dauer und Regelmäßigkeit sind wichtiger als der Grad der Anstrengung und Erschöpfung. «

Dr. Ulrich Abele

dass Sport den Therapieerfolg fördert“, erwidert Abele dann. Klar bewiesen sei der Zusammenhang bei Brustkrebspati-

Patient stärke seinen Organismus, die Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität steige und die Verträglichkeit der Me-

dikamente bei der Therapie sei besser. „Vor allem wird dem Müdigkeitssyndrom Fatigue entgegengewirkt.“

Gemeint ist die Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit während der Therapie, die zu Depressionen, Gedächtnisstörungen und Konzentrationsmangel führen kann. „Im schlimmsten Fall brechen die betroffenen Patienten die Behandlung aus Frust sogar ab.“ Durch Bewegung könne eine spürbare Verbesserung der Fatigue-bedingten Symptome erreicht werden.

Tatsächlich gibt es Untersuchungen, die Sport sogar mehr Effektivität zuschreiben als manchen Medikamenten. Erwiesen ist auch, dass Sport zur Prävention eingesetzt werden kann. „Wer sich regelmäßig bewegt, senkt sein Risiko, an Krebs zu erkranken oder nach durchgemachter Krebserkrankung einen Rückfall zu erleiden.“ Klare Zusammenhänge gebe es bei Sport und Darmkrebs sowie Brustkrebs. Wahrscheinlich seien auch Wirkungen bei Nierenzellkrebs sowie Tumoren in Lunge, Magen, Gebärmutter und Bauchspeicheldrüse.

Beispielsweise habe eine sechsjährige Studie mit über 40 000 Probanden ergeben, dass bereits eine Stunde schnelles Gehen am Tag Wirkung zeige.

Die aktive Gruppe erkrankte um 16 Prozent seltener an Krebs als die inaktive Gruppe. „Für Sport ist es nie zu spät“, betonte Abele ausdrücklich. Wer noch nie Sport getrieben habe, solle trotzdem damit anfangen.

Der Effekt sei zwar größer, je länger und je regelmäßiger trainiert wurde. Doch Wirkung zeige sich auch bei spätem Einsatz. „Dabei gilt bis zu einer bestimmten Grenze, je mehr Sport, desto besser.“ Um rund die Hälfte senke derjenige sein Krebsrisiko, der sich etwa dreieinhalb Stunden in der Woche bewegt. „Fahrradfahren, schnelles Spaziergehen, Tanzen, Gymnastik, leichtes Krafttraining“, zählt Abele auf, „was einem gut tut.“ Und nur nicht

überanstrengen: „Dauer und Regelmäßigkeit sind wichtiger als der Grad der Anstrengung und Erschöpfung.“

Seinen Patienten empfiehlt Abele nach der Krebsbehandlung bis zu etwa fünf Stunden körperliche Aktivität in der Woche. „Zwei- bis dreimal eine Stunde spazieren gehen, einmal ein bis zwei Stunden Fahrrad fahren und einmal eine Stunde Tanzen zum Beispiel.“ Sport verleiht dem Organismus mehr Widerstandskraft gegen einen möglichen Rückfall. „Außerdem tut Bewegung der Psyche gut.“ Und wer sich gut fühle, sei auf dem Weg zur vollen Genesung einen großen Schritt weiter.

Cornelia Villani



Sport hilft bei der Therapie von Krebs!

- „Sich schonen hilft“ ist ein Irrglaube.
- Schon einige Minuten Bewegung am Tag unterstützen den Heilungsprozess, sorgen für mehr Lebensqualität und Leistungssteigerung.
- Vermutlich vertragen Patienten durch die Stärkung des Kreislaufs die Medikamente besser. (erwiesen bei Brustkrebs)
- Sport kann helfen, dem Müdigkeitssyndrom „Fatigue“ entgegenzuwirken (bewiesen bei Brustkrebs). Das Syndrom tritt häufig bei Krebspatienten auf. Im schlimmsten Fall brechen die oft depressiven Patienten die Behandlung ab.
- Patienten, die während der Behandlung Sport treiben, können oftmals früher mit der Rehabilitation nach der Therapie beginnen.

Geeignete Sportarten:

- Walking, Nordic Walking, Crosstrainer, Laufband
- Radfahren, Ergometer
- Moderates Krafttraining
- Yoga, Tanz, Gymnastik, Dehnen, Autogenes Training

Beispiel für empfohlene Bewegung pro Woche für Tumorpatienten:

- Dreimal eine Stunde spazieren gehen, einmal zwei Stunden Fahrrad fahren, einmal eine Stunde Tanzen.
- Nicht überlasten!
- vermehrt Belastungen im Alltag einplanen, z.B. Treppensteigen.
- Teilnahme an einer Patientensportgruppe.

info

Zusammenhang von Sport und Krebs:

- Weltweit sind etwa ein Drittel aller Erwachsenen körperlich inaktiv.
- Inaktivität ist eine der vier Hauptursachen für zwei von drei Krebserkrankungen (außerdem: Tabak, schlechte Ernährungsgewohnheiten, Übergewicht).
- Dickdarmkrebs tritt am seltensten bei Menschen auf, die schwere körperliche Arbeit verrichten. Am häufigsten sind Menschen mit sitzenden Tätigkeiten betroffen.
- Es ist nie zu spät für Bewegung! Egal in welchem Alter begonnen wird: Sport senkt das Risiko, an Krebs zu erkranken.
- Ausschlaggebend ist die zeitliche Dauer und die Regelmäßigkeit der Bewegung, nicht der Grad der Anstrengung oder Erschöpfung.
- Bei Darmkrebs und Brustkrebs ist es bewiesen, dass Sport das Erkrankungsrisiko senkt. Am effektivsten (40 bis 50 Prozent Risikosenkung) war eine Trainingsdauer von 3,5 Stunden verteilt auf die Woche.

EIN GUT ORGANISierter BIENENSTOCK

Dr. Manfred Wiedemann beschreibt die Aufgaben der Unfallchirurgie und Orthopädie



Ambulante Reha und Physiotherapie ergänzen die operative Behandlung.

Alles, was den Menschen bewegt, kann Schaden erleiden. Knochen, Sehnen, Bänder, Weichteile. „Die Kunst der Unfallchirurgie ist es, den Menschen nach einem Unfall so schnell wie möglich wieder in den Alltag zurück zu bringen. „Denn Mobilität ist Leben“, bringt es Dr. Manfred Wiedemann, Chefarzt am Zentrum für Traumatologie und orthopädische Chirurgie des Stauferklinikums Schwäbisch Gmünd, auf den Punkt.

Der Patient landet in der Regel nach einem Trauma in der Unfallchirurgie. Diese ist das eine Standbein der Abteilung. Das zweite ist die Orthopädie, also die

meist operative Behandlung von Menschen mit einem Verschleiß an Schulter-, Knie-, Hüftgelenk, aber auch sonstigen degenerativen oder entzündlichen Veränderungen. Als drittes Standbein steht die Abteilung auf der Behandlung von Arbeitsunfällen im Auftrag der Berufsgenossenschaften.

Für alle Standbeine sind besondere Ausbildungen erforderlich zur Erfüllung der hohen Anforderungen und Standards. Nach einem Unfall kommt der menschliche Bewegungsapparat, oft aber auch die Gesamtpersönlichkeit aus dem Gleichgewicht.

„Und wir führen die verletzte Extremität, wie auch den Patienten wieder in die Balance des Alltags zurück“, beschreibt Wiedemann. Besonders bei Senioren ist die Mobilität stark eingeschränkt und somit das Verletzungsrisiko besonders hoch. Der ältere Mensch kann sich bei einem Sturz nicht abrollen wie ein Fußballer. Knochenalterung, aber auch Muskelabbau tun ihr Übriges. Selbst nach einem kleinen Sturz kann ein Knochenbruch die Folge sein, da in steigendem Alter Knochen porös und spröde werden. In solchen Fällen sind schonende operative Verfahren besonders angezeigt.

Das zweite Standbein, also die Orthopädie, spielt bei einer älter werdenden Gesellschaft mit hohem funktionellem Anspruch bis ins Alter hinein eine zunehmende Rolle. Den Gelenkersatz im heutigen Stil gibt es seit knapp 50 Jahren. Pro Jahr werden laut Wiedemann über 400.000 künstliche Gelenke in Deutschland implantiert, ein Kostenvolumen von circa fünf Milliarden Euro.

Am Stauferklinikum werden aktuell jährlich 450 künstliche Gelenke im Jahr eingesetzt, dies vergleichbar mit dem Volumen von Universitäten. Die aktuelle Verweildauer bei diesen Patienten

Verletzter Unterschenkel



Unterschenkel nach der OP

lag vor 20 Jahren bei zwei bis drei Wochen. Heute ist es möglich, einen zufriedenen Patienten im Mittel nach acht Tagen in eine Reha, ob ambulant oder stationär, zu entlassen.

Am Stauferklinikum wird die gesamte Behandlung von der ersten Informationsveranstaltung bis hin zur ambulanten Reha aus einer Hand angeboten. Beste Information während sämtlicher Stufen der Behandlung dient vor allem dem Vertrauensaufbau. Sämtliche angewendete operative Verfahren sind über viele Jahre bewährt. Am Stauferklinikum gibt es keine „Experimente“, betont der Chefarzt.

Auch wirtschaftliche Erwägungen bezüglich der Indikationsstellung spielen keine Rolle, wie wohl eine Klinik jedoch in ihrem gesamten Konzept wirtschaftlich denken und handeln muss. Der Patient steht absolut im Vordergrund und ihn gilt es, schnell und gut zu behandeln und optimal zu informieren. „Zuwendung und Vertrauen sind das Wichtigste“, versichert der Chefarzt. Oberstes Ziel ist die Mobilität des Patienten durch Einleitung einer so genannten frühfunktionellen Behandlung. Im Fokus stehen Eigenständigkeit, Reintegration in das soziale Umfeld und Zufriedenheit über den Behandlungsverlauf, wie auch die Kommunikation mit Ärzten und Pflegepersonal. Die Abteilung Unfallchirurgie/

Orthopädie am Stauferklinikum wurde erst vor kurzem als Polytraumazentrum rezertifiziert. Das bedeutet, dass Unfallopfer mit lebensbedrohlichen Verletzungen, offenen Brüchen, Wirbelsäulen- oder Beckenbrüchen oder Bauchverletzungen mit Blutungen optimal versorgt werden können. Fachliche Kompetenz ist Tag und Nacht gegeben. Ärzte und Pflegepersonal halten sich mit aufwändigen, praktischen Fortbildungen auf hohem, fachlichem Niveau.

Unfallchirurgen arbeiten in der Ambulanz, wie auch in der Zentralen Notaufnahme, beide das Gesicht einer Klinik nach außen. Daneben sind die Patienten vor und nach Eingriffen auf der unfallchirurgischen Station zu betreuen. Der Hauptarbeitsplatz des Unfallchirurgen ist jedoch der Operationssaal. Hier stehen zwei Tische für geplante, wie auch für notfallmäßige Operationen zur Verfügung. Der OP-Bereich ist ein optimal organisierter „Bienenstock“, schildert Wiedemann, in dem hohe Flexibilität und höchste kommunikative Kompetenz verlangt werden. Oft muss in das sorgsam am Vortag geplante Programm ein Notfall eingepflegt werden.

In einer unfallchirurgisch/orthopädischen Abteilung mit Versorgungsauftrag für eine Stadt und eine ländliche Region mit insgesamt rund 130.000 Menschen muss optimale fachliche

und personelle Kompetenz vorgehalten werden, um sämtliche auftretenden Verletzungen im beruflichen, häuslichen, privaten und sportlichen Bereich schnell und erfolgreich behandeln zu können.

Dies setzt eine gute Einbettung in die verschiedenen Ebenen einer Klinik voraus und die Fähigkeit, ohne Informationsverluste gut zu kommunizieren. Die ärztlichen und pflegerischen Mitarbeiter der Abteilung haben den hohen Anspruch, alle verletzten und behandelten Patienten, so gut es irgendwie geht, mit bestmöglicher Funktion der

verletzten Extremitäten wieder in ihr Umfeld zu entlassen.

Anja Jantschik



Chefarzt Dr. med.
Manfred Wiedemann

» Die Kunst der Unfallchirurgie ist es, den Menschen nach einem Unfall so schnell wie möglich wieder in den Alltag zurück zu bringen

Dr. Manfred Wiedemann



**SCHMID
KUHN**

VON GUTEM **S**SCHROT
UND **K**KORN



Zehn Minuten am Tag reichen, um die Leistungsfähigkeit zu steigern.

SPORT STÄRKT DAS KRANKE HERZ

Bereits zehn Minuten ausdauernde Bewegung am Tag stärken den Kreislauf wirkungsvoll. Dr. Stefan Nagenrauft und Dr. Ingo Lenk von der Kardiologie des Stauferklinikums Schwäbisch Gmünd betonen, dass Sport selbst für Patienten mit Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems wichtig ist.

„Ich kann mich noch gut erinnern, dass Herzinfarkt-Patienten in den 80er-Jahren sechs Wochen lang im Krankenhaus liegen mussten“, sagt Stefan Nagenrauft. Heute sei das völlig anders. „Wir mobilisieren unsere Patienten bereits nach wenigen Stunden“, erklärt der Leitende Arzt im Zentrum für Innere Medizin. Zu langes Liegen habe nicht zur Besserung nach einem Infarkt geführt. Im Gegenteil. „Muskelmassse verkümmert schnell, das macht keinen Sinn.“

Stattdessen setzen Nagenrauft und Oberarzt Ingo Lenk bei der Behandlung von Kreislauferkrankungen gezielt auf Studien, die zum Bewegungstraining

raten. Ein auf die Leistungsfähigkeit des Betroffenen ausgelegtes Ausdauer- und Muskeltraining kann Faktoren verbessern, unter denen Patienten mit krankem Herz leiden. Dazu gehören ein gestörter Energiestoffwechsel, die veränderte Energieübertragung im Skelett- und Herzmuskel, vermehrte Entzündungen sowie ein gestörter Stoffaustausch zwischen Gewebe und Blut. „Wer sich regelmäßig

bewegt, kann seine körperliche Leistungsfähigkeit um bis zu 25 Prozent steigern“, sagt Lenk. Der Patient solle dabei stabile Werte aufweisen und den Trainingsplan vom Arzt speziell angepasst bekommen.

Weniger Vorsorge ist nötig, solange noch keine Herzerkrankung vorliegt. Hier steht die Prävention im Vordergrund, um gar nicht erst krank zu werden. „Einfach

anfangen Sport zu machen“, empfiehlt Nagenrauft, „etwas Besseres kann man nicht für sich tun.“ Um Herz und Kreislauf zu stärken, sei kein stundenlanges, schweißtreibendes Training nötig. „Wer hat dafür schon Zeit?“, fragt der Leitende Arzt. Stattdessen hätten Studien bestätigt, dass bereits zehn Minuten Bewegung am Tag effektiv sind. Walking, Schwimmen, Fahrradfahren – „was einem Spaß macht und gut tut“, so Lenk. Das gelte wiederum für gesunde Menschen als auch für Betroffene mit stabilen Werten.

Entscheidend sei in allen Fällen die Regelmäßigkeit und die Ausdauer des Trainings. Dadurch passieren beispielsweise folgende Vorgänge im Körper:

- Das Muskelsystem passt sich den Herausforderungen an. Dadurch nehmen die Muskeln mehr Sauerstoff auf.
- Die Atemmuskulatur wird gestärkt, was gerade bei

» Wer sich regelmäßig bewegt, kann seine körperliche Leistungsfähigkeit um bis zu 25 Prozent steigern «

Dr. Ingo Lenk

info

Herzinfarktpatienten zu mehr Lebensqualität führt.

- Besonders der Herzmuskel profitiert vom Training. Dadurch verbessert sich die Herzleistung.
- Sport leistet Stressabbau, was zu einer stabilen und gesunden Psyche beiträgt. Die wiederum unterstützt die Gesunderhaltung des Körpers.
- Übertreiben sollte man das Training aber nicht. Nagen-rauft warnt: „Extrem- oder Leistungssport kann Entzündungsvorgänge im Körper fördern und das Krankheitsrisiko steigern.“

Vielmehr sei Menschen mit Bluthochdruck und Herzschwäche empfohlen, zwei bis dreimal die Woche 20 bis 30 Minuten zu laufen oder zu radeln. Dabei sollte man mit Hilfe eines Pulsmessers im Auge behalten, dass lediglich 75 Prozent der maximalen Herzfrequenz erreicht werden. Und das nur, wenn schon ein gewisser Trainingseffekt erzielt wurde. Am Anfang sollte mit fünf bis zehn minütigem Training begonnen werden, um dieses dann langsam zu steigern. Diese Form des Trainings sei auch für Patienten jenseits der 60 empfehlenswert. Für absolut Jeden gelte, Bewegung in den alltäglichen Ablauf zu integrieren. Beide Ärzte empfehlen: „Treppensteigen statt Aufzug und mit dem Fahrrad zum Bäcker statt mit dem Auto.“

Dr. Stefan Nagenrauft

- Leitender Arzt im Zentrum für Innere Medizin,
- Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Spezielle Internistische Intensivmedizin
- Studium an der Universität Ulm
- dann Arzt an der Uniklinik Ulm
- danach Arzt im Kreiskrankenhaus Biberach
- seit 2007 am Stauferklinikum
- hier speziell für das Katheterlabor zuständig.

Dr. Ingo Lenk

- Oberarzt im Zentrum für Innere Medizin
- Facharzt für Innere Medizin
- Studium an der Universität Heidelberg
- danach Arzt in Heidelberg und im Stuttgarter Katharinenhospital
- seit Oktober 2014 am Stauferklinikum
- bildet sich hier zum Kardiologen weiter.



Mit Bewegung den Kreislauf fit halten

- Bereits fünf bis zehn Minuten Lauftraining am Tag bzw. 50 Minuten in der Woche reduzieren das Risiko, eine Herzkreislauferkrankung zu bekommen.
- Extremsport dagegen kann das Risiko erhöhen.
- Jede Form der körperlichen Bewegung ist von Bedeutung, auch Treppensteigen und die Fahrradfahrt zum Einkaufen!

Training hilft Patienten mit Herzinsuffizienz

Kontrolliertes Training bei einer verminderten Pumpfunktion oder gestörten Füllung des Herzens reduzieren die auftretenden Symptome wie:

- gestörter Energiestoffwechsel
- veränderte Energieübertragung zwischen den Muskelzellen im ganzen Körper und speziell im Herzen
- gestörter Stoffaustausch zwischen Gewebe und Blut
- Auftreten von Entzündungen.

Bestattungsvorsorge
eine **SORGE WENIGER**

Meine Eltern waren richtig erleichtert, als wir mit ihnen über Bestattungsvorsorge gesprochen haben.

CONCORDIA

seit 1958

Gmünder und Heubacher
BEERDIGUNGSIONSTITUT

**Partner der Hinterbliebenen
Meisterbetrieb**

Bei einem Todesfall macht es die persönliche Trauer oft schwer klare Gedanken über die zu erledigenden Formalitäten zu fassen. Hierbei möchten wir Ihnen gerne helfen und Sie beraten. Unser Büro liegt im Herzen der Stadt. Schauen Sie doch einfach vorbei oder rufen Sie uns an. Gerne kommen wir auch zu Ihnen nach Hause. Meine Mitarbeiter und ich stehen Ihnen als Partner in allen Bestattungsfragen und Bestattungsvorsorge-Regelungen zur Seite.

Walter Elsner
73525 Schwäbisch Gmünd
Klosterlestraße 6
Bürozeiten
Mo – Fr 8.00 – 12.00 und 14.00 – 16.00 Uhr
☎ (0 71 71) 6 20 03
telefonisch 24 Stunden erreichbar
Fax (0 71 71) 92 80 34

73540 Heubach · Adlerstr. 6
☎ (0 71 73) 92 06 17
Bürozeiten: Mo – Fr 9.00 – 12.00 Uhr

E-Mail: info@concordia-bestattungen.de
Internet: www.concordia-bestattungen.de
Mitglied im Bundesverband des Deutschen Bestattungsgewerbes e. V.
Landesinnung Bestattungsgewerbe
Baden-Württemberg

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT – WO STEHT DAS STAUFERKLINIKUM?

Gesunde Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im klinischen Umfeld

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) wird – wie in vielen anderen privaten und öffentlich-rechtlichen Betrieben auch – zukünftig am Stauferklinikum an Bedeutung gewinnen. Unsere Beschäftigten verbringen einen großen Teil ihrer Zeit am Arbeitsplatz. Was liegt also näher, als das Arbeitsumfeld so zu gestalten, dass es für den Erhalt der Gesundheit förderlich ist?

Warum ist Betriebliches Gesundheitsmanagement für Unternehmen sinnvoll?

Gesundheitsförderung zielt laut Ottawa-Charta (1946) der WHO auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. In der Luxemburger Deklaration zur betrieblichen Gesundheitsförderung der Europäischen Union (1997) wird betriebliche Gesundheitsförderung konkretisiert: Als eine moderne Unternehmensstrategie, die darauf abzielt, Krankheiten am

Arbeitsplatz vorzubeugen (einschließlich arbeitsbedingter Erkrankungen, Arbeitsunfällen, Berufskrankheiten und Stress), Gesundheitspotenziale zu stärken und das Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu verbessern.

Immer mehr Unternehmen kümmern sich um die Gesundheit ihrer Mitarbeiter. Wieso geht der Trend dorthin?

Der Stellenwert der Mitarbeitergesundheit steigt und hängt mit dem demografischen Wandel und dem künftigen Fachkräftemangel zusammen. Das Stauferklinikum unterstützt fortan noch mehr die Gesundheit der Mitarbeiter und strebt gesundheitsfördernde und belastungsminimierende Arbeitsbedingungen an. Arbeitnehmer und Arbeitgeber gestalten das BGM gemeinsam und folgen dem allgemeinen Trend zum gesunden Unternehmen. Die Gesundheitsförderung im Stauferklinikum gehört als elementarer Bestandteil zur Unternehmenskultur und

zum Klinikleitbild und wird von der Betriebsleitung befürwortet und unterstützt.

Was will das BGM im Stauferklinikum erreichen und wie geht man bei der Planung und Durchführung von Maßnahmen vor?

BGM ermutigt unsere Mitarbeiter zur Übernahme von Verantwortung der eigenen Tätigkeit und der eigenen Gesundheit gegenüber. Maßnahmen innerhalb des betrieblichen Gesundheitsmanagements können dementsprechend verhaltens- oder verhältnispräventive Ziele verfolgen. Verhaltenspräventive Maßnahmen versuchen, individuelles Verhalten wie Rauchen und Bewegungsarmut zu verändern oder Personen zu motivieren, Angebote wie Impfungen oder Früherkennungsuntersuchungen in Anspruch zu nehmen. Verhältnisprävention dagegen verändert die ökologischen, sozialen oder ökonomischen Umwelteinflüsse, um somit indirekt der Entstehung und Entwick-

lung von Krankheiten entgegenwirken zu können. Dazu gehören beispielsweise ergonomische Arbeitsbedingungen oder Arbeitszeitmodelle im Schichtdienst, die arbeitsmedizinische Erkenntnisse berücksichtigen.

Was genau ist die Lenkungsgruppe BGM und was sind ihre Aufgaben?

Das im Jahr 2014 neu etablierte Gesundheitsmanagement am Stauferklinikum zielt darauf ab, die Gesundheit der Mitarbeiter zu erhalten und zu fördern. Im Oktober vergangenen Jahres gründete sich die Lenkungsgruppe BGM, in welcher Kompetenzen aus verschiedenen Berufsgruppen und Abteilungen gebündelt sind. Personalentwicklung, Personalrat, Arbeitssicherheit, betriebsärztlicher und ärztlicher Dienst sowie Mitarbeiter des Pflegedienstes, der Service GmbH und weiterer Berufsgruppen gestalten die transparente Vernetzung der bestehenden Einrichtungen. Zudem verknüpft und initiiert die Lenkungsgruppe Maßnahmen der Gesundheitsförderung. Bei Bedarf werden die Schwerbehindertenvertretung, die Fachkraft für Hygiene, der Qualitätsmanagement-Beauftragte und Vertreter der Berufsgenossenschaft hinzugezogen.

Wie oft trifft sich die Lenkungsgruppe und was sind momentan aktuelle Themen?

Die Lenkungsgruppe BGM trifft sich im Abstand von vier bis sechs Wochen. Die Erarbeitung eines Leitbildes ist bereits erfolgt, ebenso eine Bestandsaufnahme der bereits vorhandenen Strukturen. Eine Kick-Off-Veranstaltung für Führungskräfte im Juni

Im Oktober 2014 gründete sich die Lenkungsgruppe BGM.



sowie ein Gesundheitstag für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Herbst sind in Planung.

Wozu dient ein Leitbild BGM?

Das Leitbild BGM beinhaltet Aufgaben und Ziele eines strukturierten Gesundheitsmanagements und gilt für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Stauferklinikum. Die Mitarbeiter stehen im Mittelpunkt unseres Handelns, so das Motto der Lenkungsgruppe. Grundsätzlich sollte jedes Unternehmen eine Vision haben, also eine Vorstellung, was mit dem Unternehmen und in diesem Falle mit dem betrieblichen Gesundheitsmanagement erreicht werden soll. Das Leitbild gibt somit Orientierung und beschreibt Ziele.

Und welches Ziel verfolgt das erarbeitete BGM Logo?

Um zukünftig gesundheitsfördernde Angebote für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kenntlich zu machen, wurde ein BGM-Logo entwickelt. Im Intranet, im Fort- und Weiter-

bildungsheft oder in anderen Veröffentlichungen wird das BGM-Logo den Beschäftigten anzeigen, dass dieses Angebot oder diese Maßnahme für sie vorgesehen ist und sie mit der Teilnahme sich selbst und ihrer Gesundheit etwas Gutes tun. Das BGM-Logo symbolisiert mit dem Schriftzug „v i a“ (ital.: der Weg) den zukünftigen und nachhaltigen Weg zur gesunden Klinik. Zudem steht „v i a“ für vital im Arbeitsalltag. Das Motto des BGM Logo lautet: Gesundheit zählt!

Auf welche Handlungsfelder zielt „v i a“?

Das Schaubild verdeutlicht die Handlungsfelder und macht deutlich, wie interdisziplinär betriebliches Gesundheitsmanagement aufgebaut ist. Im Jahr 2016 wird insbesondere die psychische Gesundheit im Fokus der Maßnahmen und Angebote stehen.

Gibt es Maßnahmen, die bereits abgeschlossen sind?

Innerhalb der Verhaltenspräven-

tion organisierte, plante und erarbeitete Teresa Kacinski im Rahmen ihres Praxissemesters des Masterstudiengangs Gesundheitsförderung eine Broschüre, die über das Thema „Stress & Stressbewältigung“ informiert. Sie soll zudem das Interesse wecken, über das eigene Gesundheitsverhalten nachzudenken, sie soll die Gesundheitskompetenz erhöhen und die Einstellung gegenüber der Verantwortung für die eigene Gesundheit stärken.

Welche Maßnahmen für die Mitarbeiter stehen als nächstens an?

Als Maßnahme zur Implementierung von „v i a“ wird eine Kick-Off-Veranstaltung für alle Führungskräfte des Stauferklinikums durchgeführt. Die Führungskräfte sollen ins Boot geholt werden, denn sie nehmen im BGM eine Schlüsselposition ein. Unterstützt wird die Lenkungsgruppe bei der Organisation und Durchführung von der Unfallkasse Baden-Württemberg.

Ein weiteres Angebot ist ein Gesundheitstag. Hierzu sind alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter eingeladen. Der Gesundheitstag soll informieren und motivieren, selbst mehr für die eigene Gesundheit zu tun. Vorhandene Angebote und Maßnahmen im Stauferklinikum werden vorgestellt. Vorträge, Workshops, Check-Ups und zahlreiche Mit-mach-Aktionen gestalten den 1. Gesundheitstag. Ein vielseitiger Markt der Möglichkeiten präsentiert verschiedene gesundheitsrelevante Themen und rundet den Gesundheitstag ab.

An wen können sich die Mitarbeiter bei Anregungen, Kritik oder Fragen zu „v i a“ wenden?

Alle Mitglieder der Lenkungsgruppe sind Ansprechpartner für die Mitarbeiter. Alle Mitglieder der Lenkungsgruppe und die Kontaktdaten sowie aktuelle Ereignisse findet man am Schwarzen Brett im Erdgeschoss, im Untergeschoss sowie beim Betriebsärztlichen Dienst.

Teresa Kacinski,
Harald Miller



„MENSCH LÄUFT“

Was Laufen bewirkt – Interview mit Chefarzt PD Dr. Jens Mayer

Im Herbst 2010 sind drei Chefärzte, Prof. Dr. Hebart, Dr. Zimmermann und Sie selbst für den Förderverein Onkologie beim Albmarathon mitgelaufen. Wie kam das?

PD Dr. Jens Mayer:

Prof. Dr. Hebart hatte die Idee, mit dieser öffentlichkeitswirksamen Aktion für den Förderverein Onkologie zu werben und auch über Sponsoren Gelder für die Etablierung einer psychoonkologischen Betreuung am Stauferklinikum zu schaffen. Mein Kollege, Dr. Zimmermann, ist ehemaliger Triathlet und von daher schon immer ein starker Läufer und ich selbst bin seit meiner Jugend Läufer. Da war es naheliegend, dass wir diese Aktion unterstützen. Die volle Distanz ist allerdings nur Prof. Dr. Hebart gelaufen.

Joggende Chefärzte? Ist Laufen denn gesund?

Bewegung ist nie schädlich und Joggen ist eine Ausdauersportart mittlerer Intensität, die mit wenigem zeitlichen und materiellen Aufwand von Jedermann und sofort betrieben werden kann. Wobei es bei den Läufern große Unterschiede gibt. Hier reicht die Spanne von dem gelegentlichen Bauchwegjogger bis zu den leistungsorientierten Langstreckenläufern. Um einen Extremmarathon wie den Albmarathon zu bewältigen, bedarf es schon einer langen Vorbereitung und einem optimierten Training sowie einer optimalen Ausrüstung.

Aber davon reden wir heute nicht?

Nein, wir wollten uns eigentlich über das Joggen als gesunde Freizeitbetätigung unterhalten.

Joggen und Laufen sind für mich dabei synonym, es bezeichnet letztlich die Bewältigung längerer Distanzen in einer für den Läufer oder Joggenden angenehmen Belastungsintensität. Diese Art der körperlichen Betätigung ist eine der natürlichsten Betätigungen des Menschen, getreu dem Motto „Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch läuft“. Dieser Spruch stammt im Übrigen von dem tschechischen Leichtathleten Emil Zatopek.

In unserer technisierten Welt ist Mobilität häufig nicht mit Laufen verbunden. Welche positiven Effekte hat denn das Laufen auf Körper und Geist?

Wenn Sie eine Lifestyle-Zeitschrift aufschlagen, werden Sie kein Magazin finden, indem Sie nicht wunderbare Dinge über die tollen Effekte finden werden. In den letzten Jahren ist diese Körperertüchtigung zu einer Modeerscheinung geworden. Daher muss man viele dieser Dinge, die dort plakativ behauptet werden, relativieren. Ich selbst laufe seit über 30 Jahren regelmäßig und habe mich auch medizinisch damit beschäftigt. Für mich bleiben mehrere Effekte übrig. Dazu zählt zum einen die generelle Aktivierung des Körpers, insbesondere die muskuläre Ertüchtigung der unteren Extremität. Weiterhin verbürgt sind positive Effekte auf das Herz-Kreislaufsystem, insbesondere im Sinne einer Senkung des Blutdrucks und der Herzfrequenz. Zudem ist, wer in der Regel geistig arbeitet, durch die körperliche Betätigung durchs Joggen abends müde und schläft konsequenterweise besser. Wer besser schläft, ist am nächsten Tag leistungsfähiger und in der Regel besser gelaunt.

Ist das alles?

Nein. Ich erinnere mich an einen Oberarzt, den ich in Reutlingen im Rahmen meines praktischen Jahres kennengelernt habe. Er hat, selbst passionierter Läufer, immer behauptet: „Laufen ist das beste Abführmittel.“ Tatsächlich ist belegt, dass regelmäßige körperliche Aktivität Stuhlgang-unregelmäßigkeiten reduzieren oder gar verhindern kann und außerdem einen positiven Effekt auf Sodbrennen oder Magenentzündungen hat. Persönlich schätze ich auch, dass das Bewegen in freier Natur und bei frischer Luft den Kopf frei macht für die geistigen Herausforderungen des Tages.

Ist das das „Runnershigh“?

Noch nicht ganz. Unter dem „Runnershigh“ versteht man ein emotionales Hochgefühl, bedingt durch den Endorphinsturm, der sich durch längere Ausdauerbelastung einstellt. In meinem Erleben muss man aber schon recht lang laufen, um zu diesem „Runnershigh“ zu kommen. Dennoch liegt in der Tat ein gewisses Suchtpotential im Joggen. Wer sich daran gewöhnt hat, regelmäßig zu laufen, wird es vermissen, nicht nur psychisch sondern oftmals auch physisch.

Das ist ja schön zu hören, aber wie komme ich als Nichtläufer zum Joggen?

Das ist einfach: Anfangen. Das hört sich flapsig an, ist es aber nicht. Ich rate jedem, der mit Laufen anfangen will, sich zunächst einmal ordentliches Schuhwerk und geeignete Kleidung zu besorgen. Geeignete Kleidung findet man im Sportgeschäft; billiger und oftmals

mit hinreichender Qualität geht dies aber auch im Supermarkt oder Discounter. Ausgenommen hiervon sind allerdings die Laufschuhe. Hier sollte nicht nach dem billigsten, sondern nach dem besten Angebot gesucht werden. Wer anfängt zu laufen, sollte sich zudem in einem geeigneten Fachgeschäft beraten lassen und einen auf seine individuelle Fuß- und Gangform angepassten Laufschuh besorgen. Durch falsches oder für einen selbst nicht geeignetes Schuhwerk kann man viel Schaden hervorrufen. Das vermiest dann nachhaltig die Freude am Laufen. Gute, zu einem selbst passende Laufschuhe sind daher eine gute Investition. Und für den Schwaben kommt eine zusätzliche Motivation hinzu: Wenn man schon einmal Geld ausgegeben hat, will man auch einen Nutzen davon haben.

Also gute Schuhe, geeignete Kleidung und jetzt?

In dem Augenblick, in dem ich mir vornehme: „Ab jetzt laufe ich!“ einfach Schuhe anziehen und loslaufen. Der Zeitpunkt ist egal. Ideal ist natürlich ein Laufzeitpunkt, den ich täglich wiederholen kann. Ich selbst laufe in der Früh, dazu stelle ich mir meinen Wecker früher als für die Arbeit notwendig. Diesen Zeitpunkt kann ich dann fast immer zuverlässig einhalten. Wer ernsthaft joggen will, der sollte sich eine Routine angewöhnen. Und dann gilt: Einmal angefangen - immer weitermachen.

Also für alle früh aufstehen und loslaufen - oder gehen auch andere Zeitpunkte?

In meinem Erleben ist es so, dass sich gerade bei einer Ausdauer-

sportart eine gewisse Routine einstellen sollte. Wenn ich also lieber am Abend laufe, dann bin ich mit einem abendlichen Lauftraining besser bedient. Bin ich aber ein Frühaufsteher, dann sollte ich in der Früh laufen. Wenn ich zu Mittag immer eine Stunde frei habe, dann kann ich auch zu Mittag laufen. Wichtig allerdings sind die Konstanz und die Konsequenz im Training.

Was muss ich noch beachten, wenn ich anfangen zu laufen?

Nicht zu schnell loslegen und langsam steigern. Das bedeutet, ich sollte mich nie so verausgaben, dass ich Seitenstechen bekomme, es mir schlecht wird, oder ich gar Kreislaufprobleme bekomme. Ein guter Grutmesser ist, wenn man mit jemanden gemeinsam läuft und sich während

des Laufens mit seinem Laufpartner bequem und ohne Atemnot unterhalten kann. Dann habe ich die richtige Belastungsintensität. Ein Pulsmesser ist dazu nicht notwendig. Bei engagierten Läufern kann er allerdings im gezielten Training durchaus von Nutzen sein. Weiterhin sollte ich dann meinen täglichen Laufumfang nicht zu sehr steigern, also nicht heute zehn Minuten laufen und morgen zwei Stunden. Ganz wichtig sind auch wiederkehrende Laufpausen, um Fehl- oder Überbelastung vorzubeugen und dem Muskel, insbesondere in der Muskelaufbauphase, eine Regenerationszeit zu gönnen.

Sollte man bei Regen, Schnee oder großer Hitze laufen?

Grundsätzlich kann man bei jedem Wetter laufen, man sollte

dies auch tun. Natürlich mit Maß und Ziel und immer mit der geeigneten, der Umgebungsbedingung angepassten Laufkleidung. Im Winter sind Mütze und Handschuhe Pflicht, in der knalligen Sonne ein kurzes Hemd und eine Stirnmütze. Ist es draußen sehr heiß und sonnig, kann ich zum Beispiel im Wald laufen, wo es meist kühler und schattiger ist. Wenn es schneit und stürmt, laufe ich auf Asphalt leichter als über aufgeweichte Wiesenwege und im Winter suche ich mir Strecken, die nicht windexponiert sind. Außerdem ist es so, dass Sie beim Laufen nach zehn Minuten von innen völlig durchweicht sind, da ist es völlig egal, ob Sie von außen noch nass werden oder nicht. Nur frieren sollten Sie nicht.

Und wenn ich das alles so tue, dann kann ich essen was ich will und werde nie wieder dick?

Na, schön wär's. Aber ich bin beruhigt, dass ich immer noch die Hosen anziehen kann, die ich auch als Student getragen habe. Zumindest wird man vom Laufen also nicht dick. Aber Ernährung ist ein ganz wichtiger Punkt. Insbesondere zu Beginn des Lauftrainings wird man feststellen, dass manche Lebensmittel einfach nicht mehr schmecken. Die oberste Maxime ist aber, mindestens

» Durch falsches oder für einen selbst nicht geeignetes Schuhwerk kann man viel Schaden hervorrufen. «

Dr. Jens Mayer

zwei Stunden vor dem Laufen auf keinen zu Fall essen, allerdings ausreichend trinken. Wenn man anfängt zu laufen, ist das auch ein günstiger Zeitpunkt, seine Ernährungsgewohnheiten zu überprüfen und gegebenenfalls anzupassen. In der Regel nehmen Läufer eiweißreichere Nahrung mit höherwertigen Kohlenhydraten zu sich. Der immense Kalorienverbrauch bei Langstreckenläufen macht es dann schon wieder notwendig, kompakte Lebensmittel, die durchaus auch fettreich sein dürfen, zu sich zu nehmen. Für den Normalläufer wird dies allerdings nie der Fall sein.

Vielen Dank für diese Information. Eine letzte Frage noch. Wann waren Sie zuletzt joggen?

Heute Morgen 45 Minuten bei wolkenlosem Himmel, einmal um die Mutlanger Heide.

Vielen Dank für das Gespräch.

PD Dr. Mayer, Chefarzt der Allgemein- und Visceralchirurgie

Andreas Franzmann, Öffentlichkeitsarbeit

Dr. Zimmermann und Dr. Mayer (von li.) beim Albmarathon.



KEINE MEDIZIN OHNE MENSCHLICHKEIT

Das Stauferklinikum hat ein neues Versorgungsangebot: Die Interventionelle Radiologie

Gute Nachrichten für Patienten mit Gefäßerkrankungen: Seit April 2015 können im Stauferklinikum schonende Eingriffe, insbesondere an den Gefäßen vorgenommen werden. Mit Dr. Gerhard Rupp-Heim kam ein Experte an die Klinik, der sich seit über zwanzig Jahren auf den Bereich der Interventionellen Radiologie spezialisiert hat: Über 20.000 Eingriffe sprechen für sich.

| Was bedeutet Interventionelle Radiologie?

Hinter diesem Begriff verbirgt sich ein medizinisches Verfahren, das sowohl Eingriffe (Interventionen) als auch Bildgebung (Radiologie) ermöglicht. Der Vorteil liegt darin, dass beides gleichzeitig stattfinden kann. Zur Bildgebung gehören Ultraschall, CT, MRT oder Angiographie. Eingriffe finden hauptsächlich an den Gefäßen, insbesondere bei Gefäßverschluss, statt. Die Liste der Behandlungsmöglichkeiten ist lang und reicht von der Schlaganfallvorbeugung bei Engen der Halsschlagader bis hin zur sogenannten Schaufensterkrankheit. Der behandelnde Arzt kann, während er beispielsweise einen Stent setzt, genau innerhalb der Gefäße navigieren und die Behandlungsschritte jederzeit überprüfen.

| Modernste Gerätetechnik

Voraussetzung ist neben dem fachlichen Know-How des Behandlungsteams auch die entsprechende Medizintechnik. Das Stauferklinikum hat dafür

eigenes eine neue Digitale Subtraktions-Angiographie-Anlage (kurz: DSA) beschafft. Hinter diesem zunächst schwer verständlichen Begriff verbirgt sich hochmoderne Gerätetechnik, die präzise und für den Patienten äußerst schonend arbeitet.

Die Technik funktioniert so, dass zunächst ein CT-Bild von der betroffenen Körperregion gemacht wird. In der Regel wird dem Patienten vorher ein Kontrastmittel gespritzt. Die Anlage entfernt dann mit digitaler Technik die Knochen vom Bild (digitale Subtraktion). Was übrig bleibt, ist eine gestochen scharfe Aufnahme der Blutgefäße, die dem Operateur millimetergenaues Arbeiten an den Gefäßen ermöglicht.

Weitere Besonderheit ist, dass sich die Untersuchungseinheit komplett um den Patienten herum drehen kann. Der Patient kann während des ambulanten Eingriffs liegen bleiben ohne seine Position ändern zu müssen. Die Durchleuchtungseinheit kann

an jede beliebige Körperregion herangefahren werden.

| Eröffnung im April 2015

Für das Stauferklinikum ist der Aufbau der Interventionellen Radiologie ein wichtiger Schritt: Im nächsten Jahr steht die Zertifizierung des Gefäßzentrums an. Voraussetzung hierfür ist, dass auch in der Radiologie Eingriffe vorgenommen werden können.

Am 29. April fand die Eröffnungsfeier mit anschließendem Symposium statt. Als „Meilenstein in der Entwicklung des Stauferforums auf dem Weg zum zertifizierten Gefäßzentrum“ bezeichnete Landrat Klaus Pavel die neue Abteilung. Belegt wurde dies durch die große Zahl an Besuchern und Interessierten die zur Eröffnung gekommen waren.

Dass sich die Anstellung von Dr. Gerhard Rupp-Heim als

Glücksgriff erwiesen hat, wurde spätestens in dessen Redebeitrag klar: „Eine Medizin ohne Menschlichkeit kann keine gute Medizin sein“, stellte der neue Leitende Arzt heraus. Und weiter: „Wer selbst schon einmal Patient war und dabei aus dem Bett herausgeschaut hat und nicht in das Bett hinein, der kennt den Unterschied und weiß, wie wertvoll in solchen Situationen ein freundliches Lachen oder auch nur ein verständnisvoller Blick sein können.“. Es sei eine kluge Entscheidung der Betriebsleitung gewesen, in die Interventionelle Radiologie zu investieren, so Rupp-Heim.

Krankenhausdirektor Walter Hees freute sich, dass es gelungen war, mit Dr. Rupp-Heim einen hocherfahrenen Experten an das Stauferklinikum zu holen. Dass er gleich seine Assistentin mitgebracht habe, sei ein weiterer Glücksfall.

Auf den Punkt brachte es schließlich Landrat Pavel: „Der Aufbau des neuen Angebots ist

Dr. Rupp-Heim erklärt Landrat Pavel Vorteile und Arbeitsweise der Interventionellen Radiologie.



» Gehtraining ist ein wichtiger Therapieansatz zur Besserung der Schaufensterkrankheit. Mit Bewegung kann jeder Patient viel für sich selbst tun.«

Dr. Gerhard Rupp-Heim

ein großer Sprung für die gefäßmedizinische Versorgung in der Region“.

I Herausforderung: Räumlichkeiten!

Große und moderne Gerätschaften bringen eine Schwierigkeit mit sich: Sie müssen irgendwo stehen! In den Räumen der Radiologischen Praxis im Stauferklinikum war für das neue Gerät kein Platz. Auch in den umliegenden Abteilungen gab es keine Raumressourcen.

Die zündende Idee zur Lösung des Problems hatte schließlich Krankenhausdirektor Hees: Die Personalabteilung sollte in das MediCenter, ein Außengebäude auf dem Campus des Stauferklinikums, umziehen.

Damit konnten zwei Fliegen mit einer Klappe geschlagen werden: Erstens wurden die seit Auszug der AOK freigegebenen Flächen im MediCenter sinnvoll nachbelegt (ein Jahr zuvor war bereits die Klinikdirektion in das 2. Obergeschoss des MediCenters umgezogen). Und zweitens liegen die dadurch gewonnenen Räume direkt ein Stockwerk unter der Radiologischen Praxis im Haupthaus der Klinik. Entfernung: Nur eine Treppe. Interventionelle Radiologie und Röntgenabteilung liegen nun in direkter Nähe zueinander. Seit April arbeitet Dr. Rupp-Heim mit seinem Team in den neuen Räumlichkeiten. Wer sich mit ihm unterhält, lernt nicht nur einen hervorragenden Arzt, sondern auch einen bodenständigen und äußerst sympathischen Menschen kennen.

Andreas Franzmann



Das Team bei der Arbeit: Dr. Rupp-Heim öffnet bei einem Patienten ein verschlossenes Gefäß.



Freude bei der Eröffnung: Seit April gibt es die neue Abteilung am Stauferklinikum.

Typische Krankheitsbilder und Behandlungen:

Tumorbehandlung, zum Beispiel bei Lebermetastasen. Durch eine sogenannte Thermoablation können Tumore mit Hitze oder Kälte zerstört werden.

Schlaganfallvorbeugung, Aufdehnung verengter Halsschlagadern mittels Stent und Ballonkatheter.

Gefäßprothesen zur Ausschaltung von aufgeweiteten Gefäßen (Aneurysma) aus der Blutbahn durch eine Aortenprothese.

„Schaufensterkrankheit“, auch: Arteriosklerose. Hierbei handelt es sich um eine Verengung der Schlagadern, die Schmerzen in den Beinen bereitet. Die Schmerzen treten vor allem

bei Belastung auf, weshalb die Patienten beim Gehen öfters stehen bleiben. Viele versuchen, das häufige Stehenbleiben wie einen Schaufensterbummel aussehen zu lassen, woher auch der Name der Krankheit kommt.

Verhinderung von Lungenembolien: Um bei einer Thrombose der Becken- und Beinvenen eine Embolie zu verhindern, wird ein Metallfilter (sogenannter Cavafilter) in die untere Hohlvene eingesetzt.

Weitere Behandlungsmöglichkeiten: Notfallbehandlung bei Gefäßverschluss, Stillen akuter Blutungen, Schmerzbehandlung z.B. bei Frakturen, Gewebeentnahmen usw.

Vita von Dr. Gerhard Rupp-Heim

Geboren am 17. Oktober 1961 in Schwäbisch Gmünd, aufgewachsen in Wäschenbeuren und Lorch

1984 – 1990:
Studium der Humanmedizin an der Universität Ulm

1990 – Juni 1992:
Assistenzarzt Innere Medizin,
Klinik am Eichert, Göppingen

Juli 1992:
Wechsel in die Radiologie,
Klinik am Eichert, Göppingen

1992 – 2015:
Ausbau der radiologischen Abteilung und interventionellen Radiologie in Göppingen: über 20.000 interventionelle Eingriffe

seit 1. April 2015:
Leitender Arzt für Interventionelle Radiologie am Stauferklinikum

info

HILFE DIE VON HERZEN KOMMT

Hoffnung und Zuversicht: Dafür stehen die Herzkissen, die vom „Offenen Gesprächskreis für Frauen nach Krebs“ gefertigt und verschenkt werden. Seit nunmehr fünf Jahren arbeiten die Frauen an den Kissen. Sie unterstützen damit Frauen, die an Brustkrebs erkrankt sind. Im April wurde die starke Marke von 1.500 Stücken erreicht.

In liebevoller Handarbeit wird an den Herzen gearbeitet. Jedes Kissen ist ein Unikat. So individuell wie die Kissen sind auch die Schicksale der Frauen, die von der Diagnose Brustkrebs betroffen sind.

Die Idee mit den Herzkissen brachte im August 2006 die

dänische Krankenschwester Nancy Friis-Jensen aus Amerika mit. Schnell war das „Heart Pillow Project“ gegründet. Seit 2008 gibt es die Kissen auch in Deutschland. Seit dieser Zeit sind die Damen des Offenen Gesprächskreises für Frauen nach Krebs unermüdlich mit der Herstellung beschäftigt.

Die Kissen setzen ein klares Zeichen. Sie signalisieren: „Du bist nicht allein.“

Rund 70.000 Neuerkrankungen gibt es pro Jahr in Deutschland. Damit ist Brustkrebs die mit Abstand häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Und sie tritt früher auf als andere Krebsarten: Laut Robert Koch Institut ist etwa jede vierte betroffene

Frau bei Diagnosestellung jünger als 55 Jahre, jede zehnte unter 45 Jahre alt – ein Alter, in dem die meisten übrigen Krebserkrankungen zahlenmäßig noch kaum eine Rolle spielen.

Ein Herzkissen ist sowohl Symbol als auch praktischer Gegenstand. Es hat die Form eines Herzens mit „verlängerten Ohren“ und wird von den Brustkrebspatientinnen unter dem Arm getragen. Es lindert Narbenschmerzen und Lymphschwellungen oder Druck unter dem Arm. Das Herzkissen erleichtert das Liegen und gibt Schutz bei plötzlichen Bewegungen (beispielsweise beim Husten) oder Stößen wie beim

Treppensteigen. Und natürlich ist der Einsatz als normales, gemütliches Kissen möglich.

Für die symbolische Übergabe des 1.500sten Kissens kamen die Damen des Offenen Gesprächskreises für Frauen nach Krebs um Elisabeth Stanislawski im April an das Stauferklinikum. Chefarzt Dr. Erik Schlicht, Dr. Ekkehard von Abel und Krankenhausdirektor Walter Hees bedankten sich bei jeder einzelnen Dame für den herausragenden Einsatz; und wurden prompt zum Mitmachen verpflichtet: Die Füllung der Kissen muss sorgfältig gezupft werden; eine Arbeit die sowohl Krankenhausdirektor als auch Ärzten sichtlich Spaß bereitet.



Bild 1: Haben sichtlich Spaß beim Helfen: Krankenhausdirektor Walter Hees (Mitte) ...

Bild 2: ... und Dr. med. Ekkehard von Abel (Mitte) beim Zupfen des Füllmaterials für die Kissen

Bild 3: Symbolische Übergabe auf der gynäkologischen Station: Der Offene Gesprächskreis für Frauen nach Krebs hat 1.500 Herzkissen hergestellt.

» Neuer Leitender Arzt am Zentrum für Innere Medizin: Dr. Lars Becker



Seit Mai ist Dr. Lars Becker Leitender Arzt am Zentrum für Innere Medizin des Stauferklinikums und leitet dort den Schwerpunkt Diabetologie. Dr. Becker ist Jahrgang 1973. Er studierte von 1994 bis 2000 an der Justus-Liebig-Universität in Gießen Humanmedizin, wo er auch seine Promotion ablegte. Die Approbation als Arzt erhielt er im März 2002. Die Anerkennung als Facharzt für Innere Me-

dizin wurde Dr. Becker im Juni 2005 von der Landesärztekammer Baden-Württemberg erteilt. 2012 erwarb er die Anerkennung im Schwerpunkt Gastroenterologie.

Das Stauferklinikum kennt Dr. Becker aus seiner bisherigen Tätigkeit sehr gut: Von 2000 bis 2002 war er Arzt im Praktikum in der Inneren Medizin der damaligen Stauferklinik unter Prof. Dr. Weigand und Dr. Redenbacher. Bis August 2009 war Becker als Assistenzarzt und Facharzt am Zentrum für Innere Medizin am Klinikum Schwäbisch Gmünd beschäftigt. Mitte 2009 wechselte er, zunächst als Facharzt in der Gastroenterologie-Weiterbildung dann als Funktionsoberarzt, an die Klinik am Eichert nach Göppingen. Im Mai 2012 wurde er dort zum Oberarzt in der Inneren Medizin ernannt.

Im März 2015 kehrte er als Oberarzt an seine alte Wirkungsstätte, das Stauferklinikum, zurück. Nachdem Dr. Wolfgang Schienle Ende April in den Ruhestand eingetreten war, wurde Dr. Becker in dessen Nachfolge als Leitender Arzt in der Diabetologie ernannt.

» Neue Oberärztin am Zentrum für Frauenheilkunde und Geburtshilfe: Dr. Gottschall



Isabella Gottschall wurde zum 15. Januar zur Oberärztin in der Abteilung Frauenheilkunde und Geburtshilfe im Stauferklinikum Schwäbisch Gmünd ernannt. Dr. Gottschall ist langjährige Ärztin der Gmünder Klinik, ihr werden versierte diagnostische Kenntnisse und operative Fähigkeiten bescheinigt.

Nach Erlangen der allgemeinen Hochschulreife am Erich-Kästner-Gymnasium in Eislingen/Fils

nahm sie 1999 das Studium der Humanmedizin an der Universität Ulm auf. Von 2003 bis 2006 folgten Famulaturen in der Klinik am Eichert in Göppingen. Nach Abschluss des Medizinstudiums 2007 verlieh ihr das Regierungspräsidium Stuttgart im Januar 2008 die Approbation als Ärztin. Im März 2008 nahm Dr. Gottschall ihre ärztliche Tätigkeit als Assistenzärztin am damaligen Klinikum Schwäbisch Gmünd auf. Die Landesärztekammer Baden-Württemberg verlieh ihr im Juli 2013 die Anerkennung als Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe. Seit Juli 2014 ist Dr. Gottschall Qualitätsmanagementbeauftragte für das Brustzentrum in der Frauenheilkunde. Dr. Gottschall zeichnet in ihrer Funktion als Oberärztin schwerpunktmäßig in der Gynäkologie, insbesondere im Bereich Mammachirurgie (chirurgische Behandlung bei Brustkrebs) verantwortlich. Das Stauferklinikum ist seit 2004 zertifiziertes Brustzentrum sowie seit 2009 zertifiziertes gynäkologisches Krebszentrum.

» Neuer Urologischer Belegarzt: Dr. Christof Kastner



Dr. med. Christof Kastner hat zum Jahresbeginn seine Tätigkeit als Belegarzt im Fachbereich Urologie am Stauferklinikum aufgenommen. Er übernimmt damit auch die Praxismachfolge von Dr. med. Wolfgang Sauler, der zum Jahresende 2014 in den wohlverdienten Ruhestand getreten ist.

Dr. Kastner wurde in Salach geboren und studierte von 1991 bis 1999 Humanmedizin an den

Universitäten Tübingen und Ulm. Im Jahr 2000 verlieh ihm das das Regierungspräsidium Stuttgart die Approbation als Arzt. An der Eberhard-Karl-Universität zu Tübingen promovierte Dr. Kastner 2001 zum Doktor der Medizin.

Von 2002 bis 2008 war Dr. Kastner als Assistenzarzt in der Klinik für Urologie und Kinderurologie am städtischen Krankenhaus Sindelfingen tätig. Die Urkunde zum Facharzt für Urologie wurde ihm 2009 von der Landesärztekammer Baden-Württemberg verliehen. Seit Mai 2011 war Dr. Kastner Oberarzt an der urologischen Abteilung der Klinik am Eichert in Göppingen.

» Neuer Oberarzt am Zentrum für Innere Medizin: Dr. Armin Snaga



Der bisherige Funktionsoberarzt Armin Snaga wurde am 1. Januar 2015 zum Oberarzt am Zentrum für Innere Medizin, Chefarzt Prof. Dr. med. Hebart, bestellt. Snaga wurde in Gaildorf geboren und studierte Humanmedizin an der Julius-Maximilians-Universität in Würzburg und der Ruprecht-Karls-Universität in Heidelberg und erhielt im Dezember 1999 vom Regierungspräsidium

Stuttgart die Approbation als Arzt. Von Dezember 1999 bis März 2003 arbeitete Dr. Snaga als Assistenzarzt in der Inneren Abteilung der Hohenloher Krankenhaus GmbH am Standort Künzelsau.

Zum April 2003 wechselte Dr. Snaga als Assistenzarzt an das Stauferklinikum und begann unter dem damaligen Chefarzt Dr. med. Martin Redenbacher die Weiterbildung zum Facharzt für Innere Medizin. Die Landesärztekammer Baden-Württemberg erteilte Dr. Snaga im Oktober 2008 die Anerkennung als Facharzt für Innere Medizin. Seit September 2011 war er als Funktionsoberarzt Schwerpunkt Hämatologie/Onkologie eingesetzt. Er betreibt die Weiterbildung zum Hämatologen/Onkologen. Seit 2013 besteht am Stauferklinikum das stationäre Angebot einer Umkehrisolierstation mit vier Zimmern für Patienten mit akuten Leukämien sowie anderen Erkrankungen, die einer intensiven Chemotherapie bedürfen. In diesen keimarmen Räumen herrschen Reinraumbedingungen, die das Infektionsrisiko bei Patienten mit lang andauernder Schwächung des Immunsystems deutlich reduziert. Dr. Snaga ist unter Leitung von Chefarzt Prof. Dr. med. Hebart für diesen Bereich verantwortlich.

HINTER JEDER TÜR WARTET EINE ANDERE GESCHICHTE

Interview mit dem neuen evangelischen Klinik-Pfarrer Peter Palm

Können Sie uns kurz Ihren Werdegang, die Zeit vor dem Stauferklinikum, darstellen?

Peter Palm: Geboren bin ich am 9. April 1958 in Stuttgart, aufgewachsen in Ludwigsburg. In der Familie sind wir drei Brüder, ich bin der Mittlere. Meine Eltern waren beide Apotheker. Auch meine Brüder sind Apotheker geworden. Ich bin da irgendwie aus der Art geschlagen (lacht). Insofern passe ich aber vom Hintergrund her gut in ein Klinikum. Zur Schule bin ich in Kirchheim/Teck gegangen. Auf die Idee, ein Theologiestudium zu beginnen, hat mich der Religionsunterricht gebracht. Wir hatten einen tollen Religionslehrer. Dann wollte ich mehr wissen und habe in Tübingen und Berlin Theologie studiert.

Davor habe ich mich im Zivildienst der Friedensbewegung angeschlossen, so wie man das eben kennt: Mit langen Haaren und alternativer Kleidung. Auch blockiert haben wir damals. Meine Eltern hatten damit allerdings ziemlich Probleme (lacht).

Am Ende des Studiums habe ich meine Frau kennengelernt. Wir waren damals Stellenteiler, das heißt, wir haben uns, zuerst in Creglingen, dann in Täferrot eine Pfarrerstelle geteilt. Als Gemeindepfarrer in Täferrot habe ich auch die meiste berufliche Zeit vor meinem Antritt am Stauferklinikum verbracht.

Was gefällt Ihnen an Ihrem Beruf besonders?

Das Schöne an meinem Beruf ist, dass ich die Freiheit habe, mir meine Zeit selbst einzuteilen. Es ist für mich auch sehr vorteilhaft, dass ich nicht in die Klinik-Hierarchie eingebunden bin, sondern in meiner Seelsorge-Tätigkeit unabhängig bin.

Vor einigen Jahren habe ich eine psychologische Ausbildung zum systemischen Therapeuten begonnen. Im Zuge dieser Ausbildung wurde mir dann schnell klar: Ich möchte Krankenhaus-Seelsorger werden. Denn Gespräche mit anderen Menschen haben in meinem Leben einen hohen Stellenwert. Diese Gespräche machen heute einen Großteil meiner Tätigkeit aus.

Und wo liegen die Herausforderungen?

Die Seelsorgearbeit kann mitunter auch sehr belastend sein. Ich werde häufig mit schweren Schicksalen konfrontiert. So etwas lässt mich nicht kalt. Hier muss man dann lernen, Abstand zu gewinnen und sich auch mal rausnehmen wenn es zu viel wird. Man weiß nie, was einen hinter der Tür ins Patientenzimmer erwartet. Das macht meine Tätigkeit spannend und abwechslungsreich. Teilweise kann es aber auch anstrengend

sein, stets den ersten Schritt in ein Gespräch machen zu müssen.

Als meine Frau vor vier Jahren an Krebs erkrankt ist, hatten wir eine unglaublich schwere Zeit. Bis zu Ihrem Tod vor zwei Jahren hatten wir viele bittere Stunden, unter anderem auch hier in der onkologischen Tagesklinik. Heute kann ich diese Erfahrungen und das Verarbeiten des Verlustes an Patienten weitergeben, die sich in einer solchen Situation befinden.

Wie wurden Sie im Stauferklinikum aufgenommen? Was ist Ihr erster Eindruck von der Klinik?

Ich wurde sehr positiv aufgenommen. Sowohl die Klinikdirektion mit Herrn Hees, Dr. Wiedemann und Herrn Pretzel,

als auch die Mitarbeiter haben mich sehr herzlich empfangen. Obwohl ich mittlerweile 57 Jahre alt bin und lange Gemeindepfarrer war, bin ich hier in der Klinik zunächst wieder Berufsanfänger und brauche Unterstützung. Und hier im Stauferklinikum habe ich das Gefühl: Ich werde unterstützt. Was mir besonders aufgefallen ist, ist das schöne, helle Gebäude des Stauferklinikums. Auch die viele Kunst in und um die Klinik mag ich sehr. Toll finde ich auch, dass die Klinikkapelle an einem zentralen Standort ist und sich die Büros der Seelsorger leicht finden lassen. Das ist nicht in jeder Klinik so. Mein Büro konnte ich mittlerweile auch schön einrichten.

Hier ist mir insbesondere Ihr rotes Sofa aufgefallen.



Pfarrer Peter Palm



Gespräche mit anderen Menschen haben in meinem Leben einen hohen Stellenwert. Diese Gespräche machen heute einen Großteil meiner Tätigkeit aus.“

Klinik-Pfarrer Peter Palm



Mit diesem Sofa verbinde ich sehr viele persönliche Erinnerungen. Es ist schön, bequem und bringt Farbe in mein Büro. Ich will viel Farbe in meinem Leben und in meinem Beruf haben!

Im letzten Stauferforum haben wir Ihren katholischen Kollegen Benedikt Maier vorgestellt. Hat man als evangelischer Seelsorger auch mit der katholischen Seite zu tun?

Herr Maier und ich verstehen uns sehr gut. Wir haben auch schnell eine gemeinsame Ebene gefunden. Wir beide sehen uns nicht als getrennte Institutionen, sondern als gemeinsame Seelsorge-Einheit an. Wir duzen uns auch. Die Klinikapelle ist ökumenisch und entsprechend gut ist die Zusammenarbeit. Wir teilen uns die Rufbereitschaftsdienste und planen gemeinsame Projekte. Nach den Pfingstferien kam beispielsweise eine Schulklasse zu uns, mit der wir gemeinsam einen Gottesdienst gestaltet haben.

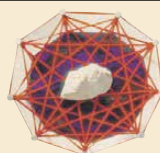
Haben Sie in der evangelischen Kirche neben Ihrer Tätigkeit als Klinikseelsorger noch andere Aufgaben?

Teilweise mache ich noch Gottesdienst in anderen Gemeinden. Im Gegensatz zu meinem Vorgänger Michael Gsella habe ich nur einen Stellenumfang von 75 Prozent und bin in der Regel freitags nicht in der Klinik. Durch meine Ausbildung in der systemischen Therapie kommen hin und wieder auch Klienten zu mir. Derzeit berate ich zum Beispiel ein Ehepaar.

Gewähren Sie uns einen Einblick in das private Leben des Peter Palm, nach Dienstschluss?

Ich bin ein absoluter Familienmensch. Meine vier Kinder, eine Tochter und drei Söhne, sind heute zwischen 18 und 26 Jahren alt. Mit Ihnen und meiner Lebensgefährtin unternehme ich sehr viel. Ich wandere sehr gerne, gehe gern auf Reisen und lese sehr viel. Außerdem genieße ich gutes Essen und trinke gerne ein schönes Glas Wein. Ich habe sehr viele Freunde mit denen ich engen Kontakt pflege. Ich bin jemand, der sich auch in seiner Freizeit gerne mit Menschen umgibt und Gespräche sucht.

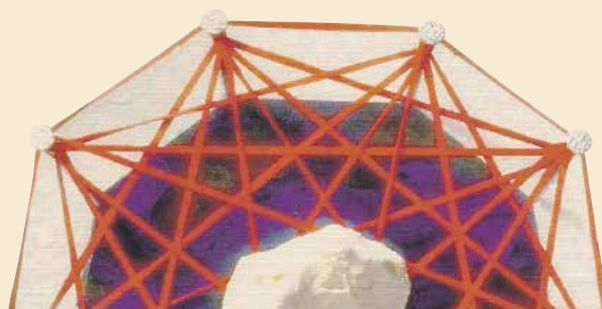
Vielen Dank für das Gespräch!



Kirchliche Sozialstation

Ein **Netz**, das trägt . . .

- Gut betreut zu Hause
- Kranken- und Altenpflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Familienpflege
- Pflegeschulungen
- Weitere Informationen erhalten Sie in unserem Beratungsbüro im Eingangsbereich der Stauferklinik
- Hausnotruf
- Hilfen und Pflege bei Urlaub und Erkrankung der Pflegeperson
- Kostenlose Beratung
- Palliativ Care
- Vermittlung von ergänzenden Diensten



Sozialstation
/// Abtsgmünd
pflegen · helfen · beraten

**Sozialstation
Abtsgmünd gGmbH**
Hallgarten 14 · 73453 Abtsgmünd
Telefon 0 73 66 / 9 63 30



Katholische Sozialstation
Schwäbisch Gmünd

Buchstraße 14 · 73525 Schwäbisch Gmünd
Telefon 0 71 71 / 92 76 00



**Ökumenische Sozialstation
Rosenstein gGmbH**
Karlsbader Straße 4 · 73540 Heubach
Telefon 0 71 73 / 9 10 00



**Sozialstation
Schwäbischer Wald**
Hahnenbergstraße 6 · 73557 Mutlangen
Telefon 0 71 71 / 97 70 00

PATIENTENSICHERHEIT

Seit diesem Jahr gibt es im Stauferklinikum Patientenidentifikationsarmbänder



Die Identifikationsarmbänder werden von den Mitarbeiterinnen der Patientenaufnahme angelegt.

Wer zur Behandlung ins Stauferklinikum kommt, dem wird seit diesem Jahr für die Zeit des Aufenthaltes das Tragen eines Identifikationsarmbandes empfohlen. Was beim Urlaub im All-Inclusive-Hotel seit langem üblich ist, findet nun auch im Stauferklinikum Anwendung, wenn auch der Hintergrund ein anderer ist: Es geht um die Patientensicherheit.

Warum ein Armband? Das Stauferklinikum kommt mit der Einführung des Patientenidentifikationsarmbands einer Empfehlung des Aktionsbündnisses Patientensicherheit (APS) nach. Dieses bundesweite Aktionsbündnis, in dem das Stauferklinikum seit April 2014 Mitglied ist, gibt jedes Jahr Handlungsempfehlungen an medizinische Einrichtungen heraus. Ziel ist stets, die Patientensicherheit weiter zu verbessern. Bereits in den letzten Jahren wurden in der Klinik die Empfehlungen „Aktion saubere Hände“ und ein System zur internen Fehlermeldung (CIRS) umgesetzt. Durch Identifikationsarmbänder während eines Klinikaufenthalts werden nach Studien des Aktionsbündnisses, nachweislich Fehler minimiert und die Sicherheit von Patienten gesteigert.

Neben dem Nachnamen, Vornamen und Geburtsdatum sind die Fachabteilung, die Station und die Zimmernummer auf dem Armband vermerkt. Ob Arzt, Pflegefachkraft, Sozialarbeiter, Physiotherapeut, medizinische Fachangestellte, Sekretariatsmitarbeiter oder Mitarbeiter an der Information – alle am Behandlungsprozess beteiligten Personen haben jederzeit die Möglichkeit sich zu

Das Tragen des Identifikationsarmbands ist selbstverständlich freiwillig.

Pflegedirektor Franz-Xaver Pretzel

vergewissern, dass sie den richtigen Patienten vor sich haben. Das Risiko von Verwechslungen und deren Folgen wird deutlich minimiert, beispielsweise bei Operationen, Verabreichung von Medikamenten, Bluttransfusionen, Röntgenaufnahmen oder Verlegungen in andere Abteilungen. Auch für die zunehmende Zahl von Patienten mit kognitiven Einschränkungen, sprich mit stark reduzierter oder fehlender Fähigkeit sich mitzuteilen, ist das Identifikationsarmband von großem Nutzen.

Das Tragen des Identifikationsarmbands ist selbstverständlich freiwillig. In einer einmonatigen

Erprobungsphase gab es kaum Patienten, die das Identifikationsarmband abgelehnt haben.

Die Mitarbeiter/innen des Klinikums informieren und beraten alle Patienten zu den Vorteilen des Identifikationsarmbandes. Pflegedirektor Franz-Xaver Pretzel bekräftigt: „Uns ist wichtig, unsere Patienten so gut und umfangreich wie möglich zu informieren. Schließlich geht es nicht darum, Patienten zusätzlich zu überwachen, sondern darum, alles nur Mögliche dafür zu tun, dass Fehler ausgeschlossen werden und zusätzliche Sicherheit für unsere Patienten geschaffen wird“, so der Pflegedirektor.



Für das Personal mit einem Blick erkennbar: Auf dem Armband sind die wichtigsten Patientendaten abgedruckt.

www.fahrservice-lang.de

**Krankenfahrten
alle Krankenkassen**

Dialyse, Chemo, Bestrahlung, Reha . . .

Telefon **0 71 71 / 43 07 60**

FLIESEN

Balkenelemente zum losen Verlegen
Feinsteinzeug 60 x 60 x 2 cm stark
m² ab 49.90 €

Fliesenmarkt Elsler GmbH

Benzholzstraße 2, Schw. Gmünd, Tel. (0 71 71) 92 76 70

www.fliesenmarkt-elsler.de

STAUFERKLINIKUM
Schwäbisch Gmünd



Identifikationsarmband

Ein Angebot zur Steigerung der Patientensicherheit

Patienten- und Angehörigeninformation

Ihre Sicherheit liegt uns am Herzen

uns am Herzen –
aben wir am
Patienten-
and eingeleitet.

nd, das Ihnen mit Ihrem
ei der stationären Auf-
gilt wird, sind folgende
stern:



Das Armband ermöglicht, dass die am
Behandlungs- und Pflegeprozess beteilig-
ten Personen des Stauferklinikums (Ärztin-
Pflegeschwestern, Sozialarbeiter, Physio-
therapeuten, Medizische Fachangestellte,
Sekretariate, Mitarbeiter der Transport-
dienste, etc.) sich jederzeit vergewissern kön-
nen, dass sie den richtigen Patienten be-
handeln, pflegen, beraten oder beglei-
ten.

Bei allen Behandlungsschritten kann Ihre
Identität durch das Armband festgestellt
und kontrolliert werden und das Risiko von Ver-
wechslungen und deren Folgen deutlich
minimiert (ausgeschlossen) werden.

Beispielsweise bei:

- der Durchführung von Operationen
- der Verabreichung von Medikamenten
- der Transfusion von Blut und Blutprodukten
- der Betreuung in Funktionsbereichen (z.B. Röntgen, EKG, Endoskopie, ...)
- der Betreuung kognitiv eingeschränkter Patienten (z.B. bei bestehender Demenz, bei Sedierung, ...)

Durch Identifikationsarmbänder
werden während eines
Klinikaufenthaltes nachweislich
Fehler minimiert und die
Patientensicherheit gesteigert!

Die Vorgehensweise wird bereits in vielen
deutschen Kliniken praktiziert und vom
„Aktionsbündnis für Patientensicherheit
e.V.“ nachdrücklich empfohlen.
Das Stauferklinikum ist Mitglied im Verein
„Aktionsbündnis Patientensicherheit e.V. (APB)“

**AKTIONSBÜNDNIS
PATIENTENSICHERHEIT**

Kontakt:
Aktionsbündnis Patientensicherheit e.V.
Geschäftsstelle:
Am Gnu 2
10117 Berlin
Tel. +49 (0)30 3642 814 0
Fax +49 (0)30 3642 814 1
info@apb-ev.de

Falls Sie sich gegen das Tragen des Identifi-
kationsarmbandes entscheiden, akzeptieren
wir das selbstverständlich und erlauben uns
dann, Sie um Ihre Unterschrift zu bitten.

Gut informiert: Hintergründe und alles Wissenswerte erfahren Patien-
ten im hauseigenen Flyer.

Ganz in Ihrer Nähe!

Pflege daheim

**Ambulanter Pflegedienst
Rehnenhof**



Franz-Konrad-Straße 142
73527 Schwäbisch Gmünd -
Rehnenhof

Telefon: 0 71 71 / 80 555-20

Telefax: 0 71 71 / 80 555-21

E-Mail:

info@pflege-daheim-rehnenhof.de

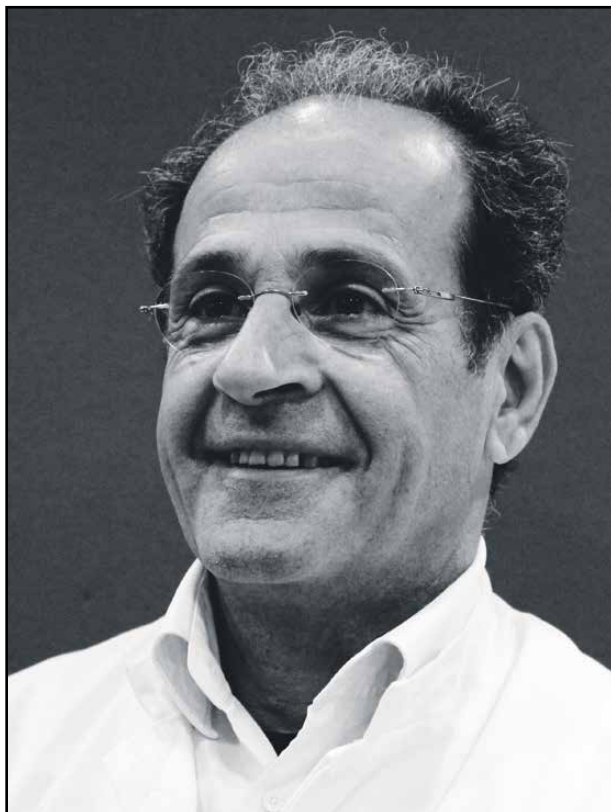
www.pflege-daheim-rehnenhof.de

» Trauer um Dr. Abourjeily

Am 20. Februar verstarb der ehemalige Mitarbeiter und langjährige Oberarzt Dr. Assad Abourjeily. Der in Serjbal im Libanon geborene Chirurg studierte in Tours Medizin und war seit 1979 Mitarbeiter im damaligen Kreiskrankenhaus Schwäbisch Gmünd in Mutlangen. 1984 wurde Abourjeily zum Oberarzt der Abteilung Chirurgie ernannt. Diese Stelle füllte er bis zu seinem Ausscheiden in der heutigen Abteilung Allgemein- und Viszeralchirurgie am Stauferklinikum Schwäbisch Gmünd aus.

Als Schwerpunkt seiner chirurgischen Tätigkeit hatte sich Dr. Abourjeily insbesondere um die Einführung und Weiterentwicklung der laparoskopischen Chirurgie, der sogenannten Schlüsselloch-Chirurgie, gekümmert. Auch durch sein Engagement konnte zum Beispiel die laparoskopische Versorgung von Leistenbrüchen früh am Stauferklinikum etabliert werden, worin die Klinik heute eine überregionale Bekanntheit vorweist. Im Laufe seiner Tätigkeit erwarb er eine große klinische und chirurgisch-technische Expertise. Durch seine warmherzige, stets freundlich zugewandte Art erwarb sich Dr. Abourjeily sowohl bei seinen Mitarbeitern als auch bei seinen Patienten und deren Angehörigen einen nachhaltigen, guten Ruf.

Seine Tätigkeit als Chirurg musste Assad Abourjeily aus gesundheitlichen Gründen Ende 2011 aufgeben. Er litt an der Amyotrophen Lateralsklerose ALS, einer seltenen Erkrankung des motorischen Nervensystems, die durch die „IceBucket Challenge“ internationale Aufmerksamkeit erfahren hat. In diesem Zusammenhang war er im vergangenen Herbst noch einmal an die Öffentlichkeit getreten, um für Verständnis und Unterstützung zur Erforschung dieser Erkrankung zu werben.



» Seniorennetzwerk - „Brücke von der Klinik in den Alltag“

Was tun, wenn man als Senior ins Krankenhaus muss, die einzige Tochter aber in der Schweiz wohnt und niemand da ist, der einen in die Klinik fährt? Und wer stellt nach der Entlassung aus der Klinik zu Hause rechtzeitig die Heizung an und sorgt dafür dass Getränke im Haus sind?

Um hier Hilfe zu leisten kooperieren die Stadt Schwäbisch Gmünd und das Stauferklinikum seit Anfang des Jahres im Seniorennetzwerk. Das Netzwerk identifiziert hilfsbedürftige Patienten, gemeinsam wird dann der Hilfsbedarf festgelegt. Bislang stehen hierfür acht ehrenamtliche Helfer zu Verfügung.

Bei der Vertragsunterzeichnung äußerte Bürgermeister Dr. Joachim Bläse den Wunsch, möglichst viele weitere „Brückenbauer“ finden, die sich ehrenamtlich betätigen.

Wer Interesse an einer ehrenamtlichen Mitarbeit im Seniorennetzwerk hat, kann sich bei Nicole Knödler, Amt für Familie und Soziales der Stadt Schwäbisch Gmünd unter (0152) – 545 500 46 oder bei Miriam Fromage Büttner, Überleitungsmanagement im Stauferklinikum unter (07171) 701 – 3044 melden.

» Ärztliche Zweitmeinung gefragt

Ist die Operation wirklich nötig oder gibt es Alternativen? Viele Patienten stellen sich diese Frage, wenn ein lebensverändernder Eingriff vorgenommen werden soll. Und sie wünschen sich eine ärztliche Zweitmeinung. Die AOK bietet ihren Versicherten genau diese Möglichkeit.

Seit Februar steht Dr. Erik Schlicht, Chefarzt des Zentrums für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, als Experte zur Verfügung. Er ist damit einer von landesweit 15 Ärzten, bei denen sich AOK-Versicherte eine ärztliche Zweitmeinung im Gebiet Gynäkologie und Geburtshilfe einholen können.



» Steine vom Königlichen Hoflieferanten

Im Frühjahr wurde die Erweiterung der Taxi-Parkplätze im Bereich vor dem Haupteingang der Klinik vorgenommen. Die Steine hierfür kommen vom Hersteller Braun, der seines Zeichens als „Königlicher Hoflieferant“ betitelt ist. Beste Qualität für die neuen Stellflächen der Taxis ist damit garantiert. Der Schnappschuss gelang kurz vor dem Verlegen der Steine.



» Neue Medizinstudenten am Stauferklinikum

Insgesamt zwölf neue Medizinstudenten kann das Stauferklinikum in diesem Semester begrüßen. Als eines von 18 Lehrkrankenhäusern der Universität Ulm können an der Gmünder Klinik Medizinstudenten ausgebildet werden.

Im letzten Jahr des Medizinstudiums, dem Praktischen Jahr (PJ), können die Studenten in den Lehrkrankenhäusern ihre praktischen Fähigkeiten schulen. Gleichzeitig erhalten sie Unterricht von den Ärzten des Klinikums. Jeder Student kann frei wählen, in welchem Lehrkrankenhaus er sein PJ ableistet. Die Studenten durchlaufen während des PJ drei Tertiäre: Innere Medizin und Chirurgie sind Pflicht. Dazu kommt ein Wahlfach. Das Stauferklinikum bietet hier Frauenheilkunde, Anästhesie oder Kinderheilkunde an. Medizinische Lehre und die Ausbildung praktischer Fähigkeiten sind am Stauferklinikum auf höchstem Niveau: Die Uni Ulm hat nach einem Lehrbesuch Bestnoten verteilt.



» Oberärztin Tanja Feßler als Expertin bei SWR 4

Zum Jahreswechsel stand bei SWR 4 einen Tag lang das Thema Erkältungen im Mittelpunkt. Als ärztliche Expertin war unsere Oberärztin Tanja Feßler im Studio des SWR. Sie klärte zum Thema Mythos und Wahrheit in Sachen Erkältung auf und stand anschließend den Zuhörern zwei Stunden lang am Telefon zur Verfügung. Der SWR ist auf Tanja Feßler zugekommen, da diese sowohl Intensivmedizinerin ist, als auch eine naturheilkundliche Zusatzausbildung besitzt. Sie schlägt damit die Brücke zwischen der klassischen Schulmedizin und Naturheilkunde und konnte die Zuhörer mit beiden Ansätzen beraten.



» Informationsmappe für Eltern mit Neugeborenen

Wer seinen Nachwuchs im Stauferklinikum zur Welt bringt, bekommt seit März eine Mappe mit Informationen rund um das erste Lebensjahr des Kindes mit nach Hause. Für die Zeit nach der Geburt gibt es zahlreiche unterstützende Angebote des Stauferklinikums, der Stadt Schwäbisch Gmünd und des Ostalbkreises. Um die Fülle der Angebote zusammenzufassen und für Eltern

leicht zugänglich zu machen, wurden sämtliche Informationen in einer Mappe zusammengeführt. Eltern die im Stauferklinikum entbunden haben, bekommen diese Infosammlung bei der Entlassung aus der Klinik mit nach Hause. Das Einzugsgebiet der Gmünder Geburtsklinik ist groß: Im letzten Jahr wurden 1.391 Babys entbunden.



» Anerkennung des Pflegeberufs

Die beiden SPD-Landtagsabgeordneten Klaus Maier und Florian Wahl informierten sich im April über Ausbildung und aktuelle Problemfelder in der Pflege. In der Schule für Gesundheits- und Krankenpflege stellten sie sich den Fragen der Schülerinnen und Schüler eines Kurses. Neben Krankenhausdirektor Walter Hees und dem Lehrerkollegium unter Leitung von Ulrike Schleich war auch eine Schulklassse aus Jihlava (Tschechien) anwesend. Seitens der Schüler gibt es hohe Erwartungen an die Politik: Die

Anerkennung des Pflegeberufes lässt oft zu wünschen übrig. Insbesondere im Vergleich zu den Kollegen im ärztlichen Dienst, fehlt oft die Anerkennung für die Pflege.

Maier und Wahl wollen sich für mehr Anerkennung des Pflegeberufes einsetzen. Der Pflegenotstand hat mittlerweile auch das Stauferklinikum erreicht: Erstmals wurde eine Stellenanzeige in Ungarn geschaltet.





**Sozialstation
Schwäbischer Wald**

Mehr als nur ein Pflegedienst!

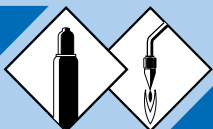
Wir pflegen, helfen und betreuen in:
Mutlangen, Spraitbach, Eschach, Täferrot, Durlangen,
Lindach, Zimmerbach, Pfersbach und Ruppertshöfen

Rufen Sie uns einfach an: 07171 / 9 77 000
Schreiben Sie uns eine Mail: info@sst-mutlangen.de
Besuchen Sie uns im Internet: www.sst-mutlangen.de



Hahnenbergstraße 6 73557 Mutlangen
Tel: 07171 977000 info@sst-mutlangen.de www.sst-mutlangen.de

GASE UND
TECHNIK



KRAISS & FRIZ

Wir lassen Sie durchatmen!
Flüssig- und Flaschenversorgung für
den Patienten zu Hause durch unser
geschultes Fachpersonal.

Inhalationsgeräte, Sauerstoff-
Konzentratoren, Zubehör für Sauer-
stoffversorgung, Notversorgung



KRAISS & FRIZ
Autogenwerk Stuttgart
Telefon 07 11/2 85 34-0

KRAISS & FRIZ
Sauerstoffwerk Remshalden
Telefon 0 71 51/70 99 66-0



Strahlentherapie Schwäbisch Gmünd



Moderne Strahlenbehandlung in Schwäbisch Gmünd

Die Strahlentherapie Schwäbisch Gmünd steht für
eine heimatnahe Behandlung mit modernster Technik
in einer freundlichen Atmosphäre. Sie finden unsere
Praxis auf dem Gelände vom Margaritenheim in
Schwäbisch Gmünd.

Unser Behandlungsspektrum reicht von Reizbestrahlungen
bei Gelenkserkrankungen wie z.B.

- Arthrose
- Tennisellbogen
- Fersensporn
- Schleimbeutelentzündungen

bis zu Bestrahlungen von Krebserkrankungen wie z.B.

- Brustkrebs
- Prostatakrebs
- Rektum



Strahlentherapie Schwäbisch Gmünd
Praxis für Strahlentherapie
dr. med. András Szigei (Ph.D.)
Facharzt für Strahlentherapie
Weissensteiner Str. 39 (am Margaritenheim)
73525 Schwäbisch Gmünd

Fon: 0 71 71.185 87 90

info@strahlentherapie-schwaebischgmueund.de
www.strahlentherapie-schwaebischgmueund.de

Wir sind telefonisch für Sie Mo. – Fr.
von 08.00 h bis 16.30 h erreichbar.
Sprechzeiten nach Vereinbarung.



Praxis für Homöopathik
Birgit Surger

Heilpraktikerin

"Similia similibus curentur"

("Ähnliches soll durch Ähnliches geheilt werden")

Schlehenweg 10
73557 Mutlangen
07171/945276

info@praxis-surger.de
www.praxis-surger.de
Termine nach Vereinbarung



Malerwerkstätte
Hörner
Colorativ

*Mit uns können Sie
sich was ausmalen!*

Liasstraße 2
73527 Schwäb. Gmünd-
Herlikofen

Fon 0 71 71/7 26 96
Fax 0 71 71/7 22 89

Mail: hoerner@colorativ.de
www.colorativ.de

Medizinisches Versorgungszentrum

Ärztepartnerschaft Dr. med. A. Renger
Dr. med. H. J. Becker
Dr. med. J.-M. Diekmann

Dialyse-Praxis Schwäbisch Gmünd

73527 Schwäbisch Gmünd-Wetzgau, Im Spagen 9
Tel.: 0 71 71 / 7 62 96, Fax: 7 76 09

Praxis für Nieren- und Hochdruckerkrankungen

Behandlungs- und Praxiszeiten
Mo., Mi., Fr. und nach Vereinbarung



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Kreisverband Schwäbisch Gmünd e.V.

DRK-Service aus einer Hand



- Ambulanter Pflegedienst
- Tagespflege
- Hauswirtschaftliche Dienstleistungen
- Demenzberatung
- Betreutes Wohnen
- Hausnotruf / Mobilruf
- Menüservice
- Fahrdienste

DRK-Kreisverband Schwäbisch Gmünd e.V.
Weissensteiner Straße 40 · 73525 Schwäbisch Gmünd
Telefon 0 71 71 / 35 06-0
www.drk-gd.de

Raiffeisenbank
Mutlangen



Weil im Pflegefall das Einfachste schwierig wird.

Das R+V-PflegeKonzept. Die finanzielle Absicherung für den Pflegefall.

Sprechen Sie mit uns: Raiffeisenbank Mutlangen eG, Hauptstraße 31/1, 73557 Mutlangen, Telefon 07171 97606-0
Weitere Informationen unter www.ruv.de oder www.raiba-mutlangen.de.

Gemeinsam Zukunft sichern.



**Raiffeisenbank
Mutlangen eG**

...rundum meine Bank

Gepflegt leben im Alter

Wir für Sie in der Region Schwäbisch Gmünd

Stiftung
Haus Lindenhof
selbst.
bestimmt.
leben.

Fragen Sie auch nach **Tagespflege** und nach unserer **Kurzzeitpflege**!

Wohnen und Pflege rund um die Uhr

St. Johannes
73550 Waldstetten
Telefon 07171 94710-0

St. Markus
73557 Mutlangen
Telefon 07171 97701-0

St. Ludwig
73525 Schwäbisch Gmünd
Telefon 07171 9117-0

Spital zum Heiligen Geist
73525 Schwäbisch Gmünd
Telefon 07171 92660-0

... weil es in den eigenen vier Wänden am Schönsten ist!

Mobile Dienste
Hospitalgasse 34
73525 Schwäbisch Gmünd
Telefon 07171 104192-0

Mobile Dienste
Gepflegt leben – zu Hause



selbst.
bestimmt.
leben.