

meine GESUNDHEIT 3

DAS KLINIKMAGAZIN FÜR DEN OSTALBKREIS

**VIelfältiger Beruf:
so spannend ist
der Alltag von
Gesundheits- und
Krankenpflegern**

Seite 4 & 26

**KOSTENLOS
ZUM
MITNEHMEN**



10

DARMKREBS VORBEUGEN
Die richtige Vorsorge rettet
Leben



16

**BLICK DURCHS
SCHLÜSSELLOCH**
Die Haustechnik der Kliniken



24

**WENN DIE SEELE KRANK:
PSYCHOSOMATIK**
Dr. Askan Hendrichke im Porträt

GESUNDNAH

Schon über 4,4 Millionen Baden-Württemberger vertrauen uns ihre Gesundheit an – Sie auch?

aok-bw.de

AOK – Die Gesundheitskasse Bezirksdirektion Ostwürttemberg

Foto: peterheck.de

Schad

Das Gesundheitshaus im Ostalbkreis



Sanitätshaus

Bandagen, Orthesen, Kompressionsstrümpfe, Schuheinlagen, Inkontinenzversorgung, ...



Homecare

Stoma-, Wund- und Dekubitusversorgung, Pflege- und Hilfsmittel, ...



Orthopädietechnik

Bein- und Armprothetik, Rumpf-, Bein- und Armorthetik, ...



Rehatechnik

Rollstühle, Gehhilfen, Betten, Sauerstoffversorgung, Badelifter, Elektrorollstühle, Rollstuhl-Sonderbau, Sitz- und Liegeschalen, ...

Stammhaus Aalen

Unser freundliches und kompetentes Fachpersonal unterstützt Sie mit unserem Service und hilft Ihnen in allen Lebenslagen weiter.



Stammhaus Aalen
Alfred-Delp-Strasse 4
73430 Aalen
Tel 07361 9594-0

Ostalbklinikum Aalen
Im Kälblesrain 2
73430 Aalen
Tel 07361 980887

Ellwangen
Marktplatz 19
73479 Ellwangen
Tel 07961 52383

Bopfingen
Nürnberger Strasse 4
73441 Bopfingen
Tel 07362 7270

info@sanitaetshaus-schad.de · www.sanitaetshaus-schad.de



links Axel Janischowski, Mitte Sylvia Pansow, rechts Thomas Schneider
Foto: Christian Frumolt

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

wir begrüßen Sie herzlich zur vierten Ausgabe im Jahr 2018 unseres Klinikmagazins der Kliniken Ostalb.

Wie schon in der letzten Ausgabe berichtet, gehört seit September Sylvia Pansow zum Vorstands-Team.

Das Schwerpunktthema dieser Ausgabe ist die „Vorsorge“ – ein wichtiges und bedeutsames Thema. Ab wann sind Vorsorgeuntersuchungen notwendig? Sind diese überhaupt sinnvoll und können dadurch Erkrankungen früher erkannt oder gar verhindert werden? Dr. Meiborg, Leitender Oberarzt am Ostalb-Klinikum sowie Dr. Ewald, Leitender Arzt am Stauferklinikum, berichten darüber auf dem Gebiet der Inneren Medizin.

Einblicke zur Prävention in der Gynäkologie erläutert Ihnen Chefarzt Dr. Erik Schlicht - hier im Speziellen die Mammographie sowie die Vorsorge beim Gebärmutterhalskrebs.

Der langjährige Chefarzt Dr. Askan Hendrichke, der seit März 2002 die Klinik für Psychosomatik im Ostalb-Klinikum leitet, geht am Ende dieses Jahres in seinen wohlverdienten Ruhestand. Im Interview blickt er zurück auf seine berufliche Laufbahn und schaut auf seinen neuen Lebensabschnitt in die Zukunft.

Wir freuen uns weiterhin über Rückmeldungen und Anregungen zu unserem Klinikmagazin. Welche Themen interessieren Sie, welche Fragen haben Sie in Sachen Gesundheit? Schreiben Sie uns per Mail an meinegesundheit@kliniken-ostalb.de.

Wir wünschen Ihnen nun eine kurzweilige Lektüre dieser Ausgabe „**meine Gesundheit**“³. Allen Patientinnen und Patienten wünschen wir gut verlaufende Therapien in unseren Kliniken und beste Genesung.

Ihr Vorstand der Kliniken Ostalb

Axel Janischowski
Vorstandsvorsitzender

Sylvia Pansow
Vorständin

Thomas Schneider
Vorstand

Inhalt

- | 04 Vielfältiger Pflegealltag an den Kliniken
- | 08 Umfrage: Gehen Sie zur Vorsorge?
- | 10 Vorsorge verhindert Darmkrebs
- | 12 Keine Angst vor der Darmspiegelung
- | 14 Mammographie zur Früherkennung
- | 16 Einblicke in die komplexe Haustechnik
- | 18 Kliniken kompakt
- | 21 Prostatakrebs: Vorsorge als A und O
- | 22 Klinikseelsorge
- | 24 Mitarbeitersteckbrief
- | 26 Ausbildung: Gesundheits- und Krankenpflege
- | 28 Veranstaltungskalender
- | 29 Neues aus den Kliniken
- | 32 Rätselseite
- | 33 Baby-Galerie
- | 34 Rezept: Ingwer-Zitronen-Sirup



Marvin Haas, Regina Schmid und Mirjam Herrling (v. l.) sind Gesundheits- und Krankenpfleger aus Leidenschaft. Titelfoto und Fotos: Christian Frumolt

Pflegealltag: Kein Tag gleicht dem anderen

Auf den Stationen der drei Ostalb-Kliniken sind nicht nur Ärzte im Einsatz, sondern auch viele Gesundheits- und Krankenpfleger/-innen, die die Patienten betreuen. Auf der Station 3 der St. Anna-Virngrund-Klinik in Ellwangen arbeiten unter anderem Mirjam Herrling, Regina Schmid und Marvin Haas. Mit viel Fachwissen und Freude versorgen sie dort die Patienten.



Für das Team der Pflegefachkräfte bringt jeder Tag viel Abwechslung. Für ihre Arbeit benötigen sie auch eine gehörige Portion an Fachwissen.

Zu der Arbeit der Gesundheits- und Krankenpfleger/-innen in der Abteilung für Innere Medizin gehören unter anderem auch die Vorbeugung und Vorsorge vor pflegerischen und medizinischen Komplikationen. Für die Stationsleiterin Mirjam Herrling und ihr Team heißt das zum Beispiel, die Patienten in der Ernährung zu unterstützen und zu beobachten sowie nach einer längeren Liege- und Behandlungszeit professionell zu mobilisieren.

Wenn möglich, helfen die Gesundheits- und Krankenpfleger/-innen den Patienten aus dem Bett, gehen mit ihnen ein paar Schritte und/oder helfen ihnen in den

Rollstuhl. Auf der Station gibt es aber auch durchaus Patienten, die noch nicht mobilisiert werden können oder dürfen. In diesem Fall reicht es, wenn sie sich aufsetzen können, um den Kreislauf in Gang zu bringen und die Muskulatur zu fördern. Auch dabei sind die Pflegekräfte behilflich. Bei bettlägerigen Patienten müssen die Mitarbeiter der Station 3 regelmäßig einen Lagerungswechsel vornehmen, damit sich keine wunden Stellen am Körper bilden.



Unser qualifiziertes Team unterstützt Sie bei der Wiederherstellung Ihrer Gesundheit unter anderem:

- nach Knie-, Hüft-, Wirbelsäule-, Schulteroperationen
- nach Schlaganfällen und anderen neurologischen Erkrankungen
- nach Brustoperationen
- bei Rücken-, Gelenk-, und Muskelschmerzen

Wilhelmstraße 37, 73433 Aalen
 Telefon 07361 81 22 555
 info@physio-frank.de
 www.physio-frank.de

Orthopädietechnik
 Orthesen, Prothesen, Einlagen u.v.m.

Sanitätshaus
 Bandagen, Kompressionsstrümpfe u.v.m.

Rehatechnik
 Rollstühle, Badelifter, Pflegebetten u.v.m.

Homecare
 Stomaversorgung, Krankenpflege u.v.m.

Johann-Gottfried-Pahl-Str. 3
Telefon (07361) 96 01 01
 Nördlicher Stadtgraben
Telefon (07361) 8 80 93 61
Verwaltung
Telefon (07361) 8 89 76 30
 73430 Aalen

Heidenheimer Str. 44
Telefon (07364) 95 71 81
 73447 Oberkochen

Sanitätshaus
 Leicht GmbH
 Sanitätshaus, Orthopädie, Technik, Pflege-Technik

„Als Gesundheits- und Krankenpflegerin komme ich häufig mit den Patienten ins Gespräch.“

MIRJAM HERRLING

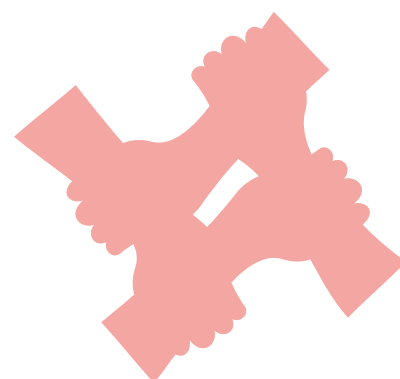
Aromatherapie zur Vorbeugung

Um Wunden oder auch Verspannungen vorzubeugen, greifen die Gesundheits- und Krankenpfleger/-innen auch noch zu anderen Hilfsmitteln. Regina Schmid hat eine Weiterbildung in der Aromatherapie absolviert. Ihr Spezialgebiet sind jetzt verschiedene Öle, die unter anderem die Muskeln entspannen, Schmerzen beseitigen und/oder die Haut schützen. Manche der Inhaltsstoffe gelangen ins Blut und wirken somit zusätzlich noch von innen. Auch einer Pneumonie (Lungenentzündung) kann mit der Aromatherapie vorgebeugt werden.

„Rund 80 Prozent der Patienten wünschen zu der medizinischen auch eine naturheilkundliche Behandlung“, sagt Regina Schmid. Um dem entgegenzukommen, werden an allen drei Ostalb-Kliniken Mitarbeiter in verschiedenen Methoden und Techniken einheitlich ausgebildet. Für die

Aromatherapie gibt es einen Arbeitskreis, der sich fünf bis sechs mal im Jahr trifft, um sich auszutauschen, auf den gleichen Stand zu bringen und auch neue Möglichkeiten der naturheilkundlichen Behandlung kennenzulernen.

An der St. Anna-Virngrund-Klinik hat Regina Schmid den „Hut“ auf, wenn es um die Aromatherapie geht. Allerdings hat sie alle ihre Kollegen der Inneren Abteilung mit den Ölen, deren Wirkungsweise und deren Anwendung vertraut gemacht, sodass jetzt jeder der Gesundheits- und Krankenpfleger/-innen diese Behandlung anwenden kann. Egal ob Fieber, Schmerzen, Prophylaxe oder Körperpflege - es stehen einige verschiedene Öle zur Verfügung. Neben dem gesundheitlichen Aspekt bietet diese Behandlung noch einen weiteren Vorteil: „Bei der Aromatherapie habe ich mehr Zeit, um mich mit den Pati-



Teamarbeit gefragt: Zum Wohl der Patienten arbeiten die Pflegefachkräfte tagtäglich Hand in Hand zusammen.

enten zu unterhalten und darüber freuen sich die Patienten meistens zusätzlich“, sagt Schmid.

Intensiver Kontakt zu den Menschen

Der Kontakt zu den Menschen ist auch das, was für alle drei die Arbeit so besonders macht. „Ich habe nach der Schule erst eine Ausbildung zur Arzthelferin abgeschlossen. Das hat mir zwar auch Spaß gemacht, aber mir hat der Kontakt zu den Menschen gefehlt. Als Gesundheits- und Krankenpflegerin ist dieser intensiver und man kommt viel häufiger mit den Patienten ins Gespräch“, sagt Mirjam Herrling. Es sei allerdings nicht immer viel Zeit dafür, denn es gehe manches Mal ganz schön stressig auf der Station zu.

Zwar teilt Mirjam Herrling bereits seit vier Jahren das Personal sehr gewissenhaft für jeden Tag unter Berücksichtigung von Urlaubstagen und Krankheitsausfällen ein, aber was genau im Arbeitsalltag auf Station passiert, lässt sich auch mit optimaler Planung nicht vorhersagen. „Wir wissen eigentlich nie, was uns an dem jeweiligen Tag erwartet, aber genau aus diesem Grund macht die Arbeit auch Spaß. Sie ist einfach sehr abwechslungsreich und kein Tag gleicht dem anderen“, sagt die Stationsleiterin. Es gibt allerdings auch feste Arbeitsabläufe für die Pflegekräfte der Abteilung für die Innere Medizin.

Planung und Organisation gefragt

Die Frühschicht beginnt um 6 Uhr morgens und besteht in der Regel aus sechs bis sieben Mitarbeitern, darunter drei Vollkräfte plus Praktikanten sowie Auszubildende. Als erste Arbeitshandlung am Morgen findet eine Übergabe statt. Die Kollegen der Nachtschicht informieren über alle Besonderheiten, die während ihres Dienstes aufgetreten sind, sowie über die ergriffenen Maßnahmen. Anschließend gehen die Gesundheits- und Krankenpfleger/-innen der Frühschicht zu den Patienten. Das Frühstück verteilen gehört zwar auch zu den Aufgaben, aber vielmehr geht es darum, die Patienten pflegerisch und medizinisch optimal zu versorgen und den Krankheitsverlauf zu beobachten. So überprüfen die Gesundheits- und Krankenpfleger/-innen zum einen die Vitalfunktionen, dazu zählen unter anderem der Blutdruck und der Puls, und zum anderen das Herrichten und das Verabreichen der verordneten Medikamente.

Bei Bedarf übernehmen die Mitarbeiter der Station 3 auch die Körperpflege des Patienten oder geben Hilfestellung hierbei. Außerdem bereiten sie die Patienten auf die Visite sowie anstehende Untersuchungen vor. Falls Letztere auf einer anderen Station oder Fachabteilung

stattfinden, begleitet eine Pflegekraft den Patienten dorthin. Sämtliche anfallenden organisatorischen Tätigkeiten übernehmen sie ebenfalls. „Außenstehende denken oft, unser Job dreht sich nur um die Ausscheidungen anderer Menschen. Natürlich gehört das auch dazu, aber das nimmt nur einen sehr geringen Teil ein. Zu unserer Arbeit gehört neben gesundheitlichen Maßnahmen auch viel Planung und Organisatorisches“, sagt Mirjam Herrling. Die Übergabe der Früh- auf die Spätschicht findet direkt im Patientenzimmer statt. Dabei informieren die Mitarbeiter der Station bei Bedarf auch noch die Patienten über die folgenden Behandlungen, die Untersuchungsergebnisse und beantworten bestehende Fragen. „Es kommt vor, dass die Patienten bei der Visite nicht alles genau verstanden haben oder es



Das Stationsteam kümmert sich permanent um die Versorgung der Patienten.

sind noch Fragen offen, aber sie trauen sich während der Visite nicht, etwas zu sagen. Bei der Schichtübergabe haben wir die Chance Unklarheiten zu beseitigen“, verrät Regina Schmid. Vertrauliches besprechen die Pflegekräfte auch schon aus Datenschutzgründen allerdings vor dem Patientenzimmer. „Die genauen Befunde teilen wir den Patienten aber nicht mit, das übernimmt der Arzt“, sagt Schmid.

Von und mit Kollegen lernen

Genau wie ihre Kollegin Mirjam Herrling hat Regina Schmid ihre Ausbildung an der St. Anna-Virngrund-Klinik absolviert. Für die 50-Jährige stand bereits in der 10. Klasse fest, dass sie diese Richtung einschlagen möchte, nachdem sie regelmä-

ßig in den Ferien im Altenheim gearbeitet hatte. Nach ihrer Ausbildung verbrachte sie ein Jahr in Tübingen in der Handchirurgie, aber sie kam wieder nach Ellwangen zurück. „Die Innere Abteilung hatte mir schon während meiner Ausbildung sehr gut gefallen. Es ist nicht nur abwechslungsreich und wir haben viel Kontakt zu den Patienten sowie anderen Berufsgruppen, sondern wir erlangen auch sehr viel medizinisches Wissen“, sagt Regina Schmid.

Das Fachwissen und der hohe pflegerische Aspekt auf der Station für Innere Medizin spricht auch Marvin Haas besonders an. Nach seiner Ausbildung zum Gesundheits- und Krankenpfleger in Kombination mit einem Bachelorstu-

diengang in Gesundheitswissenschaften an der St. Anna-Virngrund-Klinik sowie der DHBW steht jetzt der Masterstudiengang in Pflegepädagogik in Schwäbisch Gmünd bevor. Derzeit arbeitet er noch in Teilzeit in der Pflege auf der Station 3 mit. Zurzeit ist er jedoch als Werkstudent in der Krankenpflegeschule der St. Anna-Virngrund-Klinik eingesetzt. Sein Interesse an dem Berufszweig wurde bereits während seines Freiwilligen Sozialen Jahres geweckt und je länger er in dem Bereich tätig ist, umso besser gefällt es ihm. „Wir erleben viele neue Situationen, können unser Wissen anwenden und uns selbst einbringen, das gefällt mir einfach“, sagt der 24-Jährige.

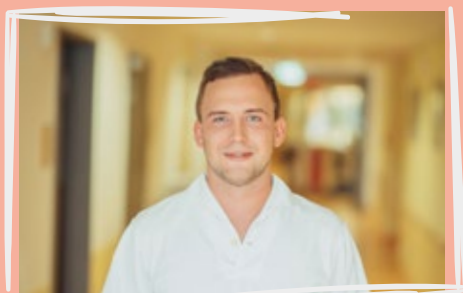
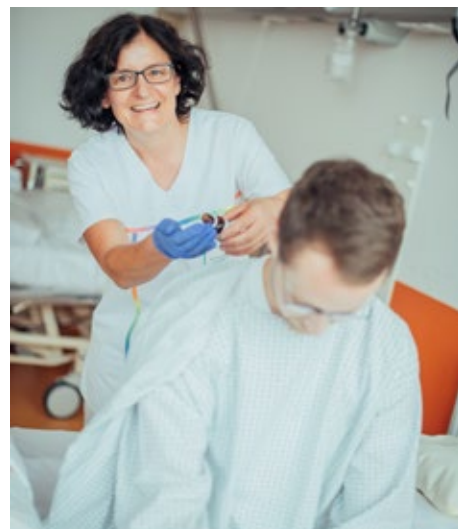
Die Station 3 hat aber für den Aalener noch ganz andere Vorzüge zu bieten: „Das

Team ist wahnsinnig gut. Es gibt einen regen Austausch und wir verstehen uns alle sehr gut. Außerdem kann ich viel von den erfahrenen Kollegen lernen und trotzdem begegnen sie einem auf Augenhöhe.“

Ohne diese gute Teamarbeit wäre vieles nicht möglich und es würde nur halb so viel Spaß machen, da sind sich alle drei einig. Genauso wie in dem Punkt, dass sie es nicht bereuen, diesen Weg eingeschlagen zu haben: Die drei können sich keine bessere Arbeit vorstellen.

Annika Grunert

Regina Schmid hat immer ein offenes Ohr für die Patienten - auch, wenn der Alltag mal stressig ist.



Marvin Haas



Regina Schmid



Mirjam Herrling

Anzeige



ksk-ostalb.de

Jetzt beraten lassen,
damit Frau später
finanziell abgesichert ist.

 Kreissparkasse
Ostalb

Kirchliche Sozialstationen Ostalb



EIN NETZ. DAS TRÄGT!

Kath. Sozialstation ST. MARTIN gGmbH
www.sozialstation-martin.de

Katholische Sozialstation Schwäbisch Gmünd
www.kath-sozialstation-gd.de

Sozialstation Abtsgmünd gGmbH
www.sozialstation-abtsgmuend.de

Sozialstation Schwäbischer Wald
www.sst-mutlangen.de

Katholische Sozialstation St. Elisabeth
www.sozialstation-elisabeth.de

Ökumenische Sozialstation Rosenstein gGmbH
www.sozialstation-rosenstein.de

Kirchliche Sozialstation Bopfingen
www.bopfingen-katholisch.de/se-sozialstation



Sozialstation
Abtsgmünd
pflegen · helfen · beraten



KATHOLISCHE SOZIALSTATION
ST. ELISABETH
Mühlgasse 12, 73466 Lauchheim
Tel: 07363/919106 - www.sozialstation-elisabeth.de



Ökumenische Sozialstation
Rosenstein gGmbH



Kirchliche
Sozialstation
Bopfingen



Katholische
Sozialstation
Schwäbisch Gmünd



Sozialstation
Schwäbischer Wald

Gehen Sie regelmäßig zur Vorsorge?

Je früher eine Krebserkrankung erkannt wird, desto größer sind die Heilungschancen. Für alle gesetzlich Krankenversicherten in Deutschland gibt es daher eine Reihe regelmäßiger kostenloser Früherkennungsuntersuchungen. Bei Frauen gehören dazu Gebärmutterhalskrebs- und Brustkrebs-Screenings und bei Männern die Vorsorgeuntersuchung auf Prostatakrebs. Darmkrebs- und Hautkrebs-Vorsorge wird geschlechtsübergreifend angeboten. Bei familiärer Vorbelastung sind bestimmte Untersuchungen auch schon früher kostenlos möglich.

Für das Vorsorge-Programm gilt: Früherkennung ist freiwillig. Sinnvoll ist die Teilnahme in jedem Fall, denn Vorsorge kann Leben retten. Wer mehr wissen möchte: die Krankenkassen und der Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums informieren (z.B. im Internet) ausführlich über alle Früherkennungsuntersuchungen.

AB 20

einmal jährlich

GEBÄRMUTTERHALSKREBS- FRÜHERKENNUNG

Untersuchung der äußeren & inneren Geschlechtsorgane und Abstrichuntersuchung

AB 30

einmal jährlich

ABTASTUNG DER BRÜSTE UND ACHSELHÖHLEN

AB 35

alle 2 Jahre

HAUTKREBS-SCREENING

Inspektion des gesamten Körpers

AB 45

einmal jährlich

ABTASTUNG DER PROSTATA

Untersuchung der Geschlechtsorgane und Lymphknoten in der Leiste

AB 50

einmal jährlich

TEST AUF

OKKULTES
BLUT IM STUHL

AB 55

Wiederholung nach 10 Jahren

DARMSPIEGELUNG

AB 50-69

alle 2 Jahre

MAMMOGRAPHIE- SCREENING

Wann zu welcher Untersuchung?

Ein Überblick über die verschiedenen Früherkennungs-Untersuchungen.

Quelle: Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums

Fotos: Kliniken Ostalb, Marisa Herzer, Uwe Glowienke

UMFRAGE

In einer kleinen Umfrage haben wir mit Frauen und Männern verschiedenen Alters gesprochen, ob sie regelmäßig Krebs-Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen und wie sie darüber denken. Alle von uns Befragten nutzen das Angebot regelmäßig und sind von den Vorteilen der Krebs-Früherkennung überzeugt. Auch wenn vor dem Erhalt des Ergebnisses manchmal ein mulmiges Gefühl da ist.



MARION HERZER
55 JAHRE,
ELLWANGEN – EGGENROT

Es ist schade, dass eine kostenlose Mammographie nicht auch für jüngere Frauen angeboten wird. „“

Zum Mammographie-Screening zu gehen, ist für Marion Herzer, 55, kein Problem. Im Gegenteil – sie findet es schade, dass die Untersuchung nicht schon früher gemacht wird, denn auch junge Menschen könnten Krebs bekommen. Die Gefahr, im Straßenverkehr zu verunglücken, schätzt Marion Herzer höher ein als das Strahlenrisiko des Screenings. Außerdem rechnet sie nicht bei der kurzen Dauer der Röntgenuntersuchung mit lang anhaltenden Nebenwirkungen.

URSULA WIRTH
68 JAHRE, AALEN



Vor dem Strahlenrisiko der Untersuchung habe ich keine Angst, der Nutzen überwiegt. „“

Auch Ursula Wirth (68) geht regelmäßig zur Krebsvorsorge. Wie viele Frauen in der Altersgruppe zwischen 50 und 70 Jahren wird sie alle zwei Jahre zum Mammografie-Screening eingeladen. Schon lange nutzt sie Vorsorgemaßnahmen. Angst vor dem Strahlenrisiko hat sie weniger. Da überwiegt bei ihr mehr der Nutzen der Untersuchung.

PAUL VAAS
70 JAHRE, NEULER-RAMSENSTRUT



Ich gehe regelmäßig zur Vorsorge, mit dem Auto muss man ja schließlich auch alle 2 Jahre zum TÜV. „“

Paul Vaas, 70, lässt regelmäßig Krebsvorsorgeuntersuchungen machen. Das letzte Mal war er im Juli bei der Darmspiegelung. Die Untersuchungen nimmt er in den üblichen Abständen „freiwillig“ wahr. Eine Erkrankung frühzeitig zu erkennen oder gar zu verhindern stellt für ihn einen großen Vorteil dar.

KLAUS REGELE
59 JAHRE, ELLWANGEN – EGGENROT



Man denkt halt an die Untersuchung und hofft, dass alles ok ist. „“

Klaus Regele geht regelmäßig zur Krebsvorsorge. Er ist 59 Jahre alt und lässt jährlich die kleine Vorsorge, alle zwei Jahre eine ausführliche Krebsvorsorge machen. Nach 10 Jahren gehören die Untersuchungen für ihn fast zur Routine. Dass die Krankenkassen die Kontrolle des PSA-Wertes nicht zahlen, obwohl man seiner Meinung nach erst danach 100% sicherstellen kann, ob alles in Ordnung ist, findet er schwach. Schließlich würde seine Kasse ja auch davon profitieren, wenn etwas gefunden würde und man dagegen frühzeitig etwas unternehmen könne.

POSITIVER STRESS IST GESUND

Die meisten Menschen wünschen sich ein Leben ohne Stress. Doch ist ein stressfreies Leben tatsächlich so wünschenswert? Positiver Stress (Eustress) zum Beispiel erhöht die Aufmerksamkeit und fördert die Leistungsfähigkeit – vor allem aber: positiver Stress schadet unserem Körper nicht. Im Gegenteil, Eustress motiviert und steigert die Produktivität. Die schöne Erfahrung, eine Herausforderung gemeistert zu haben, steigert das Selbstvertrauen, die nächste Aufgabe genauso gut zu bewältigen. Ob Stress negativ oder positiv empfunden wird, hängt von der Dosis ab. Erst wenn Stress zu häufig und ohne körperlichen Ausgleich auftritt, wird er negativ. Negativen Stress (Distress) empfinden wir als überfordernd. Hohen Zeitdruck, Multitasking, also viele Dinge auf einmal erledigen zu müssen sowie zwischenmenschliche Missverhältnisse bewältigt man nur mit einem echten Kraftakt.

5 TIPPS ZUR FÖRDERUNG DER GESUNDHEIT UND POSITIVEM STRESSEMPFINDEN

1. Erholung und Abschalten: ich nehme mir Zeit für Freunde und Familie
 2. Bewegung: tut mir in dem Maße gut, wie sie mir Spaß macht
 3. Ernährung: ich nehme mir Zeit und genieße meine Mahlzeiten
 4. Entspannung und Achtsamkeit: ich nehme mir Zeit und Momente für mich alleine
 5. Positive Einstellung und Gelassenheit: ich denke positiv und sage auch „Nein“
- Teresa Kacinski, Betriebliches Gesundheitsmanagement v i a, Kliniken Ostalb

Vorsorge verhindert Darmkrebs



Darmkrebs ist nach Brust- und Prostatakrebs die dritthäufigste Krebserkrankung. Etwa fünf bis sechs Prozent der Bevölkerung erkranken daran. Dabei lässt sich Darmkrebs verhindern, und zwar mit einer Vorsorgeuntersuchung: der Darmspiegelung.

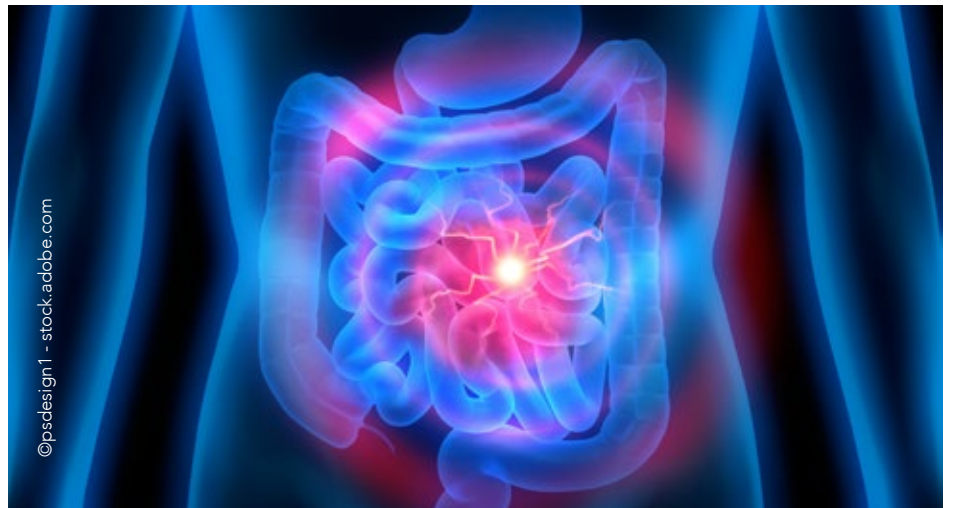
Seit 2002 gehört die Darmspiegelung, medizinisch Koloskopie genannt, zur Krebsfrüherkennung. Sie hat sich bereits bewährt, denn seit der Einführung sind die Zahlen der Erkrankungen zurückgegangen. Darmkrebs lässt sich dadurch nicht nur frühzeitig erkennen, sondern gar verhindern. Die Vorstufe von Darmkrebs bilden gutartige Polypen, die langsam entarten und bösartig werden können. Kleine Polypen wachsen zu großen Polypen heran und daraus entsteht schließlich der Krebs, der auf andere Organe übergreifen kann. Die Entwicklung schreitet allerdings in den meisten Fällen sehr langsam voran und dauert in etwa 15 Jahre, so dass Darmkrebs frühzeitig behandelt werden kann. Deshalb ist zur Früherkennung eine Darmspiegelung sinnvoll. Bei der Vorsorge untersucht der Arzt den gesamten Darm. Entdeckt er Polypen, entfernt er diese umgehend, sodass sich keine bösartigen Tumore daraus bilden können. Da sich Darmkrebs nur sehr langsam entwickelt, reicht es, sich alle zehn Jahre einer Darmspiegelung zu unterziehen. „Wenn die zweite Darmspiegelung auch ohne Befund ist, sind in der Regel keine weiteren notwendig. Schließlich ist es in diesem Fall sehr unwahrscheinlich, dass die Person an Darmkrebs erkrankt“, sagt Dr. Michael Meiborg, Leitender Oberarzt der Medizinischen Klinik I am Ostalb-Klinikum in Aalen. Allerdings gibt es auch Personen, die häufiger und früher zur Vorsorgeuntersuchung gehen sollten.

Erbgut erhöht das Risiko einer Erkrankung

In den meisten Fällen tritt Darmkrebs bei Männern erst mit Anfang 60, bei Frauen mit Ende 60 auf, Polypen kommen entsprechend etwa 15 Jahre vorher in zunehmender Häufigkeit vor. Deshalb wird eine Vorsorge Darmspiegelung bei Männern ab 50 und bei Frauen ab 55 Jahren empfohlen und ab diesem Alter auch von den Krankenkassen übernommen. In wenigen Fällen kann Darmkrebs aber bereits früher auftreten. Meist steht das in Zusammenhang mit einer erblichen Disposition, sprich, wenn es eine familiäre Vorbelastung gibt. „Wenn die Oma mit 80 Jahren an Darmkrebs erkrankt ist, ist das noch

nicht bedenklich. Wenn allerdings zum Beispiel beim Vater und beim Bruder mit 50 Jahren bösartige Tumore entdeckt wurden, ist das Risiko erhöht“, sagt der Gastroenterologe. In solchen Fällen sollten die Betroffenen möglichst zehn Jahre vor dem ersten Auftreten des Darmkrebses bei den Verwandten zur Darmspiegelung gehen. Oft ist dann auch eine etwas häufigere Darmspiegelung, z. B. alle 5 oder 7 Jahre sinnvoll, in seltenen Ausnahmefällen sollte sogar jährlich untersucht werden.

Aber auch ohne erbliche Vorbelastung kann eine regelmäßige Darmspiegelung nötig sein, und zwar, wenn bei der ersten Koloskopie Polypen festgestellt wurden.





Fotos: Christian Frumolt

„Wer einmal Polypen hatte, bei dem ist das Risiko erhöht“, sagt Dr. Michael Meiborg. In so einem Fall sollten die Betroffenen alle drei bis alle fünf Jahre zur Darmspiegelung gehen. Allerdings handele es sich dabei nicht mehr um eine Vorsorgeuntersuchung, sondern um eine sogenannte kurative Koloskopie. Die klassische Vorsorge betrifft schließlich nur Menschen, die bisher ohne Anhalt für die zu untersuchende Erkrankung sind. Die Kosten werden aber nach wie vor von den Krankenkassen übernommen.

Im Frühstadium ist Darmkrebs gut behandelbar

Zur Früherkennung wird teilweise auch ein Test auf Blut im Stuhl durchgeführt. Dieser fällt allerdings meist erst positiv aus, wenn der Patient bereits an Darmkrebs erkrankt ist oder zumindest größere Polypen hat; oft bleibt der Test auch negativ, obwohl bereits ein Tumor vorliegt. Austasten des Enddarms mit dem Finger kann ebenfalls Teil der Vorsorgeuntersuchung sein. Allerdings können auch hier nur bereits vorhandene Tumore entdeckt werden, die eine gewisse Größe erreicht haben.

Liegt eine Erkrankung vor, lässt sich Darmkrebs häufig gut behandeln. In den meisten Fällen wird er mithilfe einer Operation entfernt. Teilweise muss im Anschluss noch eine Chemotherapie erfolgen, in manchen Fällen auch eine Kombination von Bestrahlung und Chemotherapie. Wenn der Darmkrebs aber gestreut hat und somit andere Organe wie die Lunge oder die Leber angegriffen hat, erschwert das den Erfolg und es müssen gegebenenfalls weitere Maßnahmen ergriffen werden. Also, je fortgeschrittener die Erkrankung, umso schwieriger die Behand-

lung. Deshalb ist eine Vorsorge wichtig - insbesondere die Darmspiegelung. Sie ist die einzige Methode, um den Ausbruch von Darmkrebs zu verhindern.

Lebensstil spielt ebenfalls eine Rolle

Ein gesunder Lebensstil kann natürlich als zusätzliche Prävention dienen. So soll beispielsweise ein erhöhter Konsum von rotem Fleisch, Übergewicht, Rauchen und Alkohol die Entstehung von Darmkrebs begünstigen. Allerdings sind das keine sehr schwerwiegenden Faktoren. „Wer viel rotes Fleisch isst, bei dem steigt das Risiko an Darmkrebs zu erkranken vielleicht um die Hälfte – statt einer sechszehnten Wahrscheinlichkeit liegt sie dann bei neun Prozent“, sagt Dr. Michael Meiborg.

Dass der Lebensstil und insbesondere die Ernährung eine Rolle spielen können, stehe allerdings außer Frage. Japaner haben beispielsweise ein sehr geringes Risiko an Darmkrebs zu erkranken, dafür taucht bei ihnen Magenkrebs häufiger auf. Studien zeigen, dass das Risiko an Darmkrebs zu erkranken, bei der zweiten bis dritten Generation von in die USA ausgewanderten Japanern deutlich ansteigt und das Magenkrebsrisiko sinkt. Diese Ergebnisse belegen, dass der Lebensstil eine Rolle bei der Tumorbildung spielt.

Das Ostalb-Klinikum Aalen arbeitet derzeit mit der Universität Ulm zusammen an einer Studie, die prüft, ob Grünteextrakt das Wiederauftreten von Polypen verhindern oder zumindest die Wahrscheinlichkeit hierfür senken kann. Die Ergebnisse werden mit Spannung erwartet, die Veröffentlichung ist für Juni 2019 geplant.

Annika Grunert



Dr. Michael Meiborg,
Leitender Oberarzt am
Ostalb-Klinikum Aalen

Anzeige



Ein französisches Sprichwort von Madeleine de Scudéry besagt:

„Das Ohr ist der Weg zum Herzen.“



Besser sehen Besser hören

Stertz

Schwäbisch Gmünd:
Hintere Schmiedgasse 3
Tel. (0 71 71) 3 62 98
Bocksgasse 15
Tel. (0 71 71) 6 63 07
stertz@arcor.de

Heubach:
Hauptstraße 40
Tel. (0 71 73) 9 14 50 80
stertz-heubach@t-online.de

www.stertz.com

- **Kostenloser Hörtest**
- Individuelle und persönliche Beratung
- Unverbindliches Probetragen von verschiedenen Hörsystemen
- mind. **3 Jahre Garantie** auf alle Hörsysteme
- **Pädakustik**-Hörgeräteversorgung bei Kindern
- Individueller Gehör- und Schwimmschutz

• Hausbesuche: Sie sind nicht mehr mobil? Wir kommen auch gerne zu Ihnen nach Hause.

Darmspiegelung birgt wenig Risiken



Dr. Dirk Ewald vom Stauferklinikum Schwäbisch Gmünd erläutert, dass das Trinken am Vortag vor der Darmspiegelung sehr wichtig ist.
Fotos: Christian Frumolt

Viele Menschen beschleicht ein unangenehmes Gefühl bei dem Gedanken, eine Darmspiegelung bei einem Gastroenterologen machen zu lassen. Doch es ist die wichtigste Vorsorgeuntersuchung, um Darmkrebs möglichst frühzeitig zu erkennen – und vor allem: Darmkrebs erst gar nicht entstehen zu lassen. Die Risiken der Untersuchung werden dabei oft überschätzt.

Bei einer Darmspiegelung sucht der Gastroenterologe den gesamten Dickdarm nach Auffälligkeiten ab, führt gegebenenfalls kleine Eingriffe durch und entnimmt Gewebeproben. Eine Darmspiegelung muss dabei gut vorbereitet werden, damit der Darm sauber ist. Dafür ist es nötig – am Tag vor der Untersuchung – ein bis

zwei Liter Abführmittel zu trinken. „Das ist für die meisten der unangenehmste Part der Darmspiegelung. Das Abführmittel hat einen salzigen Geschmack und leider gibt es keine gut funktionierende Alternative, die wirklich schmeckt“, sagt Dr. Dirk Ewald, leitender Gastroenterologe am Stauferklinikum Schwäbisch Gmünd.

Ohne diese Vorbereitung ist eine Untersuchung nicht möglich, weil Essensreste die Sicht versperren können. „Für unsere Arbeit ist die gründliche Reinigung elementar. Deshalb sage ich meinen Patienten immer, sie sollen so lange trinken, bis der Stuhl wie Kamillentee aussieht“, verrät Dr. Ewald. Um das zu erreichen, ist

es teilweise nötig, noch mehr zu trinken als die ein bis zwei Liter Abführmittel. Es darf hierbei auch auf Wasser, Apfelsaft oder Tee zurückgegriffen werden. Am Morgen vor der Untersuchung muss dann nochmals ein Liter Abführlösung getrunken werden, damit der Darm zur Untersuchung sauber bleibt.

Patient erhält ein Narkosemittel

Früher war der Patient während einer Darmspiegelung bei Bewusstsein, was vermutlich zu dem schlechten Ruf der Untersuchung führte. Heutzutage sieht das anders aus: Der Patient erhält eine Narkose. „Die Medikamente sind inzwischen so gut steuerbar, dass sie den Patienten für etwa 15 Minuten schlafen lassen“, erklärt der Gastroenterologe. Das ist ungefähr der Zeitraum, der normalerweise für eine Darmspiegelung benötigt wird, sofern diese ohne Befund ist. Ist der Darm trotz Vorbereitung verunreinigt oder findet der Arzt gar Polypen, dauert die Untersuchung länger und dem Patienten werden dementsprechend weitere narkotisierende Medikamente verabreicht. Dass eine Darmspiegelung für die Früherkennung beziehungsweise Prävention von Darmkrebs enorm wichtig ist, bestätigen die Statistiken und die Erfahrungswerte des Mutlanger Gastroenterologen: „Bei

den, mit denen die Polypen im Rahmen der Darmspiegelung abgetragen werden. Abhängig vom Befund empfiehlt der Arzt die notwendige Kontrolluntersuchung. Bei einer unauffälligen Darmspiegelung reicht eine Verlaufskontrolle in zehn Jahren aus. In dieser Zeit muss keine weitere Darmkrebsvorsorge durchgeführt werden.

Das aufgeblähte Gefühl nach einer Darmspiegelung gehört im Übrigen der Vergangenheit an. Statt Raumluft wird heutzutage CO₂ verwendet, welches vom Patienten deutlich besser toleriert wird.

Risiken werden meist überschätzt

Im Rahmen eines Aufklärungsgesprächs werden die Patienten über die eventuellen Risiken der Untersuchung informiert. In erster Linie können nach Entfernung von Polypen Blutungen auftreten. Diese können jedoch in den meisten Fällen im Rahmen der Darmspiegelung behandelt werden. Auch eine kleine Perforation, zu welcher es im Rahmen der Polypenentfernung kommen kann, wird heutzutage in den meisten Fällen im Rahmen der Endoskopie wieder verschlossen. So ist es extrem selten, dass Patienten in Folge einer Komplikation, notfallmäßig operiert werden müssen.



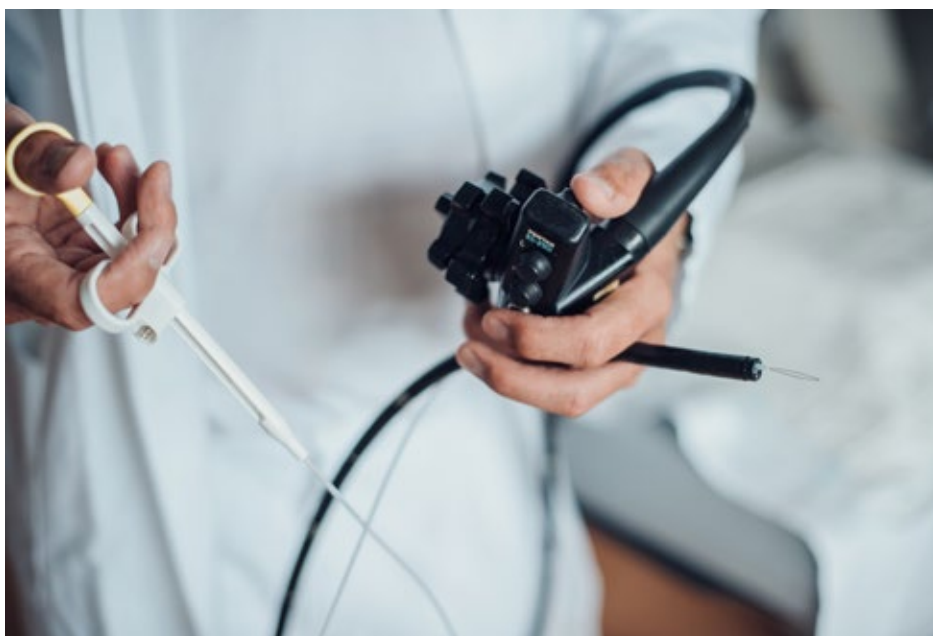
Heutzutage können die meisten Polypen endoskopisch entfernt werden.

DR. DIRK EWALD

LEITENDER GASTROENTEROLOGE AM
STAUFERKLINIKUM

Polypen endoskopisch entfernt werden, jedoch gibt es auch für uns Gastroenterologen Grenzen, welche in den meisten Fällen bei Darmkrebs erreicht sind. Hier müssen dann die Chirurgen nachoperieren und prüfen, ob der Krebs in die Lymphe gestreut hat“, erklärt Dr. Dirk Ewald. Nach der Darmspiegelung bekommt jeder Patient ein Abschlussgespräch, in dem die Untersuchungsergebnisse besprochen werden. In den meisten Fällen kann der Patient, sofern er fit und ansprechbar ist, eine Stunde nach der Untersuchung die Klinik wieder verlassen, wobei Autofahren aufgrund der Narkose verboten ist, erläutert Dr. Dirk Ewald. Etwa zwei Stunden nach der Darmspiegelung darf der Patient dann auch wieder Nahrung zu sich nehmen. Die erste Vorsorge-darmspiegelung sollte bei Männern ab dem 50. Lebensjahr durchgeführt werden, bei Frauen ab dem 55. Lebensjahr.

Annika Grunert



jedem vierten Patienten entdecken wir Polypen.“ Ein Polyp an sich ist aber nicht schlimm, schließlich muss er nicht bösartig sein. Allerdings bildet er in vielen Fällen die Vorstufe von Darmkrebs und muss daher entfernt werden. Über das Endoskop (ein langer schwarzer Schlauch) können über einen Arbeitskanal kleine Schlingen oder Zangen eingeführt wer-

Was geschieht nach der Coloskopie?

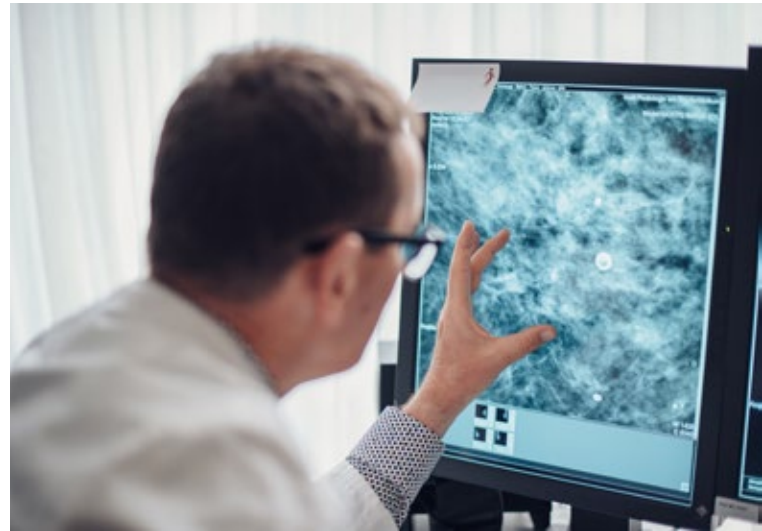
Wer den Polypen gefunden, so werden diese geborgen und dem Pathologen zur feingeweblichen Untersuchung zugesandt. In Abhängigkeit vom Befund wird dann entschieden, wie weiter vorgegangen wird. In den meisten Fällen reicht eine Coloskopieverlaufskontrolle in ein bis drei Jahren. „Heutzutage können die meisten



Auffällige Veränderungen an der Darmschleimhaut betrachtet der Gastroenterologe sehr genau.

Auf den Aufnahmen, die bei einem Mammographie-Screening gemacht werden, kann die Vorstufe von Brustkrebs erkannt werden.

Bessere Heilungschancen durch Früherkennung



Fotos: Christian Frumolt

Brustkrebs und Gebärmutterhalskrebs stellen in fortgeschrittenem Stadium lebensbedrohende Erkrankungen dar. Durch regelmäßige und gezielte Vorsorgeuntersuchungen können die Krankheitsbilder jedoch frühzeitig erkannt werden – und dadurch steigen auch die Chancen auf Heilung.

Die Diagnose kommt oft überraschend und ist ein großer Schock für die betroffenen Frauen: Brustkrebs (Mammakarzinom) und Gebärmutterhalskrebs (Zervixkarzinom). Bei Brustkrebs handelt es sich um die mit Abstand häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Gebärmutterhalskrebs tritt dagegen etwas seltener auf. Nach Zahlen des Robert Koch-Instituts erkrankten im Jahr 2010 in Deutschland rund 4.700 Frauen neu an Gebärmutterhalskrebs, die Zahl der Neuerkrankungen bei Brustkrebs lag dagegen bei etwa 70.300.

Nach Angabe des Deutschen Krebsforschungszentrums erkrankt etwa jede achte Frau – bei einer zugrunde gelegten Lebenserwartung von mindestens 80 Jahren – an Brustkrebs. Das Risiko zu erkranken hängt dabei mit dem Lebensalter zusammen.

Risikofaktoren für Brustkrebs

„Welche Ursache letztlich zur Entstehung von Brustkrebs führt, ist im Einzelfall oft unklar“, sagt Dr. Erik Schlicht, Chefarzt des Zentrums für Frauenheilkunde und Geburtshilfe am Stauferklinikum Schwäbisch Gmünd. Er betont jedoch, dass es Risikofaktoren gebe, welche bei der Entstehung der Krankheit eine Rolle spielen können. Hormonelle Einflüsse, genetische Vorbelastungen, übermäßi-

ger Alkoholkonsum und Übergewicht begünstigen Brustkrebs ebenso wie Kinderlosigkeit. „Das Brustkrebsrisiko kann zum Beispiel durch Stillen um sechs Prozent gesenkt werden“, sagt Dr. Erik Schlicht. Der Chefarzt führt zudem einen weiteren Faktor an, der nicht unterschätzt werden sollte: mangelnde Bewegung. „Es ist nachgewiesen, dass Sport das Erkrankungsrisiko, aber auch das Rückfallrisiko deutlich senkt.“

Viren als Erkrankungsursache

Gebärmutterhalskrebs wird hingegen häufig durch eine Infektion mit Humanen Papillomviren (HPV) ausgelöst, die durch Hautkontakt übertragen werden. Rauchen, weitere Infektionen im Genitalbereich sowie ein geschwächtes Immunsystem sind ebenfalls Risikofaktoren für Gebärmutterhalskrebs. „Ein Zervixkarzinom entwickelt sich allerdings im Regelfall über einen sehr langen Zeitraum, oft von Jahrzehnten“, erklärt Dr. Erik Schlicht. Daher sei die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass Veränderungen der Zellen im Gebärmutterhals bei der Krebsvorsorge erkannt würden.

Anspruch auf die kostenlose, jährliche Vorsorgeuntersuchung hat jede Frau ab dem 20. Lebensjahr. Mittels des Pap-Tests (Zellabstrich von Muttermund und Gebärmutterhals) können nicht nur Krebszel-

Sport senkt das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken.

DR. ERIK SCHLICHT

CHEFARTZT

FRAUENHEILKUNDE UND GEBURTSHILFE

len, sondern auch Vorstufen von Krebszellen frühzeitig erkannt werden. Noch dieses Jahr soll für Frauen ab dem 35. Lebensjahr zudem ein neues Screening-Programm starten. Dieses wird – zusätzlich zum Pap-Test – alle drei Jahre einen kostenlosen HPV-Test beinhalten.

Screening verbessert Heilungschancen

Das Thema „Früherkennung“ spielt auch bei Brustkrebs eine bedeutende Rolle. Frauen im Alter von 50 bis 69 Jahren haben alle zwei Jahre im Rahmen der Vorsorge einen Anspruch auf eine kostenlose Mammographie-Untersuchung, zu der die „Zentrale Stelle Mammographie-Screening“ einlädt. „Durch eine regelmäßige Teilnahme am Screening kann Brustkrebs zwar nicht verhindert werden, es verbessern sich aber die Heilungschancen.“



cen“, betont Dr. Erik Schlicht. Einfach deshalb, weil die Erkrankung früher festgestellt werden kann. Bei einem Mammographie-Screening wird die weibliche Brust aus jeweils zwei Richtungen mittels digitalem Röntgenverfahren aufgenommen. Die Brust wird dabei durch zwei Kunststoffplatten komprimiert, sodass das Gewebe und eventuelle Auffälligkeiten gut beurteilt werden können. „Auf den Aufnahmen kann auch eventueller Mikrokalk ausgemacht werden“, sagt Dr. Erik Schlicht und erläutert: „Mikrokalk kann ein Hinweis für eine Vorstufe von Krebs sein.“ Angst vor der Röntgenstrahlung braucht dabei keine Frau zu haben: „Die verwendete Röntgentechnik ist strahlungsarm“, sagt Dr. Erik Schlicht. Die Aufnahmen werden mit modernen Geräten gemacht, die auch regelmäßig geprüft werden.

Gesichertes Diagnoseverfahren

Und auch beim Thema Fehl- und Überdiagnosen gibt der Chefarzt Entwarnung: „Diese sind eher selten.“ Denn: Die Diagnose wird in mehreren Stufen abgeklärt, bevor es zu einer Behandlung kommt. In den Folgetagen des Mammographie-Screenings untersuchen mindestens zwei Ärzte oder Ärztinnen die Aufnahmen unabhängig voneinander. Werden Auffälligkeiten des Gewebes festgestellt, wird ein weiterer Facharzt hinzugezogen. Im Zweifelsfall wird die Patientin zu einer weiteren Abklärung bei einem Facharzt eingeladen, bei der Zusatzaufnahmen der Brust gemacht werden. Kann mittels dieser Aufnahmen der Verdacht auf Brustkrebs nicht ausgeräumt werden, wird minimal-invasiv noch eine Gewebeprobe entnommen, die letzte Klarheit bringt.

Wie die Kooperationsgemeinschaft Mammographie mitteilt, erhalten aber 970 von 1.000 untersuchten Frauen einen unauffälligen Befund. Bei etwa sechs Prozent davon wird nach dem Screening tatsächlich die Diagnose Brustkrebs gestellt und die Frauen sollten sich dann in einer Klinik behandeln lassen.

Ausgezeichnetes Onkologiezentrum

In guten Händen sind Frauen mit Brustkrebs oder Gebärmutterhalskrebs im Stauferklinikum Schwäbisch Gmünd. Das Klinikum wurde nämlich nach den Richtlinien der Deutschen Krebsgesellschaft als Onkologisches Zentrum zertifiziert. Dahinter verbirgt sich ein Gütesiegel für die höchste Versorgungsstufe für Krebspatienten außerhalb der Universitätskliniken. Zertifiziert sind hierbei auch das Brustzentrum, das gynäkologische Krebszentrum und das Darmzentrum des Klinikums.

So erfolgen Diagnose und Therapie nach aktuellem Stand der Wissenschaft und Technik, alle an der Behandlung Beteiligten sind eng vernetzt und es

werden fachübergreifende Tumorkonferenzen mit Ärzten anderer Kliniken abgehalten, bei denen die Krankheitsbilder der Patienten besprochen werden. „Wir arbeiten auch eng mit Kooperationspartnern wie zum Beispiel Radiologen, Genetikern, Physiotherapeuten, Selbsthilfegruppen und anderen mehr zusammen, welche die Patienten während der Behandlung mit betreuen“, informiert Dr. Erik Schlicht. Das Netzwerk an Spezialisten sei sehr groß.

Die Behandlung der Patientinnen mit Brust- und Gebärmutterhalskrebs am Stauferklinikum erfolgt zudem ganz individuell nach Krankheitsbild. Denn wie Dr. Erik Schlicht betont, gibt es „die Krebserkrankung“ nicht. Manche Tumore seien zum Beispiel aggressiver und müssten dann auch anders therapiert werden. Eines gelte aber für alle Krebsarten gleichermaßen, weiß der Chefarzt: „Vorsorge schafft die besseren Heilungschancen, deshalb ist die Früherkennung sehr wichtig.“

Nadja Kienle

EIN GÜTESIEGEL ERSTER KLASSE

Das Brustzentrum des Stauferklinikums wurde 2008 erstmalig nach den Richtlinien der Deutschen Krebsgesellschaft zertifiziert. Die Zertifizierung des Gynäkologischen Krebszentrums erfolgte 2009. Die Kompetenzzentren garantieren eine individuelle Behandlung der Patientinnen nach höchsten Standards. Die radiologische Versorgung der Klinikpatientinnen erfolgt durch die Gemeinschaftspraxis der Ärzte Dr. Claus Görner, Dr. Corinna Nierhoff, Jürgen Mayer, Dr. Josef Amann und Dr. Markus Weininger am Stauferklinikum. Dr. Claus Görner ist zudem der programmverantwortliche Arzt für das Mammographie-Screening für den Ostalbkreis, den Rems-Murr-Kreis sowie die Landkreise Heidenheim und Göppingen.

Anzeige

2x STARK FÜR SIE
IM OSTALBKREIS






An unseren Standorten Aalen und Schwäbisch Gmünd bieten wir Ihnen heimatnahe Diagnostik und Behandlung mit modernster Technik in einer freundlichen Atmosphäre.

STRAHLENTHERAPIE Wir behandeln sämtliche Krebserkrankungen und deren Metastasen nach dem neuesten Stand der Technik und bieten zusätzlich schmerzlindernde Bestrahlung bei orthopädischen Problemen (z. B. Fersensporn, Tennisellenbogen, Arthrose)

DIAGNOSTIK MRT (Kernspin) sowie Nuklearmedizin (z. B. Schilddrüsen- und Knochenszintigrafie)



Strahlentherapie Ostalb, Im Kälblesrain 1, 73430 Aalen
Telefon 0 73 61.55 79 00, info@strahlentherapie-ostalpb.de

MVZ Schwäbisch Gmünd, Weißensteiner Str. 39, 73525 Schwäbisch Gmünd
Telefon 0 71 71.185 87 90, info@strahlentherapie-schwaebischgmueund.de

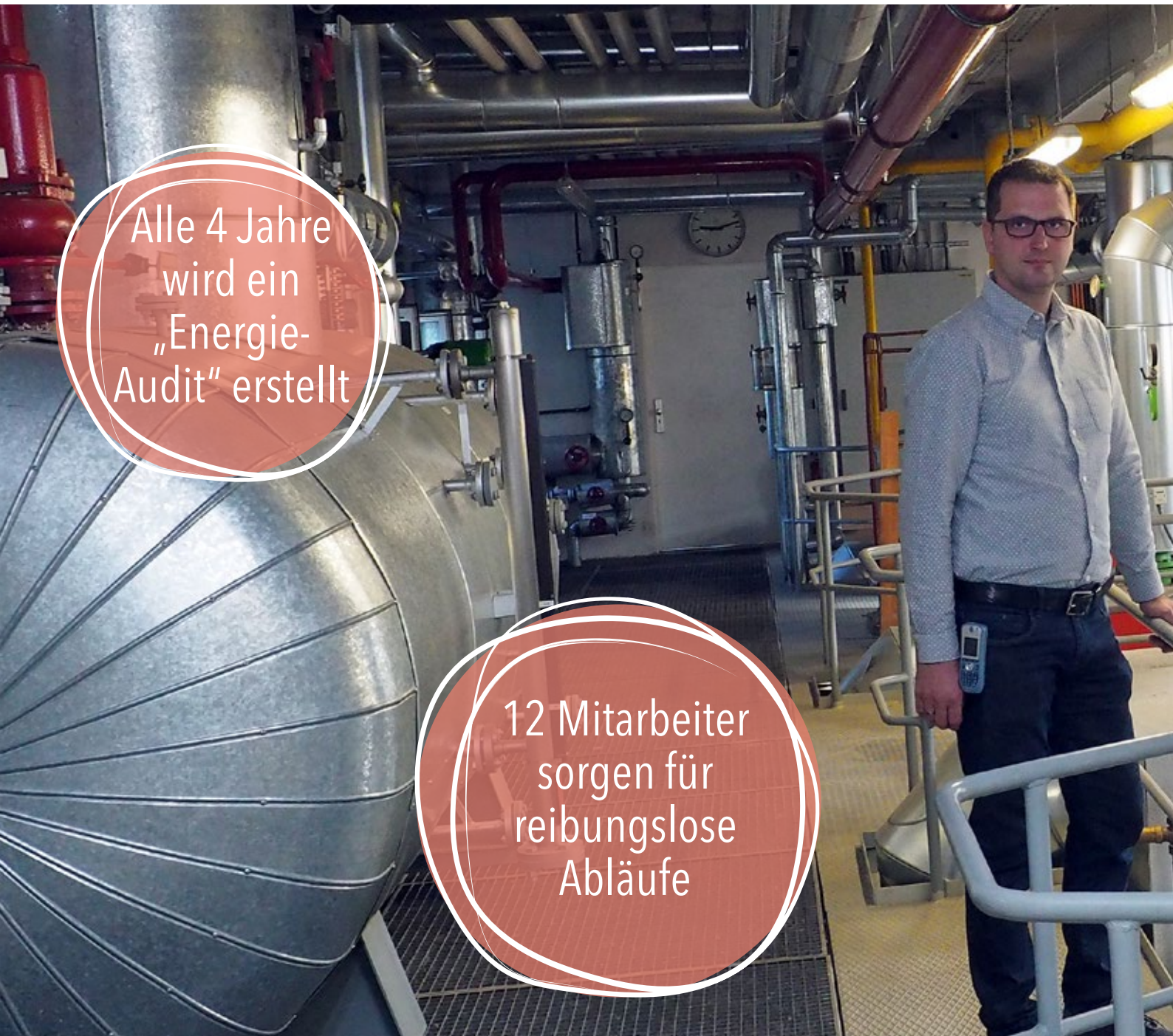


Foto: Peter Hagedner

„Wir sind von der Glühbirne bis zum Überwachungsmonitor auf der Intensivstation zuständig“, sagt Stefan Uhl, Diplom-Ingenieur für Versorgungstechnik. Er ist seit August 2014 Herr über die gesamte Haustechnik der St. Anna-Virngrund-Klinik und seit 2017 auch Zentraler Leiter für Technik, Bauen, Energie- und Gebäudemanagement der Kliniken Ostalb.

Die Technische Abteilung der St. Anna-Virngrund-Klinik ist aufgeteilt in die Bereiche Haustechnik, Medizintechnik sowie Hol- und Bringdienst. Es ist kaum in Worte zu fassen, wie viele Teilbereiche Stefan Uhl mit seinem Team aus zwölf Mitarbeitern am Standort Ellwangen zu stemmen hat. „Sicherheit zum Wohl unserer Patienten ist oberste Richtschnur“, sagt Stefan Uhl. Er und sein Team kümmern sich um fast alles: Vom kaputten Schrankcharnier bis hin zu den komplexen Stromversorgungsanforderungen für die Operationsäle. Die Technische Abteilung ist auch zuständig für die Betten, die komplette Schließtechnik, für den Reindampf für die Sterilisation sowie für die Entsorgung der Küchenabfälle.

In enger Vernetzung mit allen Abteilungen und Mitarbeitern der Klinik werden technische Lösungen erarbeitet. Wartungsintervalle sind minutiös festgelegt. Die Mitarbeiter der Haustechnik schauen dabei mit Argusaugen auf Prüflisten und die Einhaltung von Normen und Vorschriften. Alle 72 Stunden müssen zudem Wasserproben im Heizwerk genommen werden. Auch die Pflege der Außenanlagen steht auf der Agenda. Einmal im Jahr ist OP-Wartung, bei der alle Komponenten geprüft und zusammen mit Fremdfirmen Messungen durchgeführt werden. Monatlich steht auch ein Notstrom-Test auf dem Plan. Dabei geht es um die unterbrechungsfreie Stromversorgung (USV-Netz). „Eine wichtige Sache, da hängen alle lebenserhaltenden Geräte dran“, sagt



Technische Sicherheit zum Wohl der Patienten

1 x pro Jahr wird
der OP gewartet

Stefan Uhl, Die Sicherheitsversorgung (SV-Netz) muss nach fünfzehn Sekunden stehen, so die Vorschrift. „Wir stehen bei acht Sekunden“, sagt der Technische Leiter stolz.

Der Technik-Bereich ist auch eingebunden in alle baulichen Fragen und Projekte. Im Zuge der Zusammenführung der drei Ostalb-Kliniken zum Klinik-Verbund ist Stefan Uhl im Gebäude-Management auch fürs Ostalb-Klinikum und das Stauferklinikum verantwortlich.

Eine besondere Herausforderung ist das Thema Energieeffizienz. Es geht hierbei zum Beispiel um die Optimierung von Beleuchtung, Pumpen, Motoren, Antrieben sowie um die Wärmeversorgung. Alle vier Jahre wird für alle drei Klinik-Standorte ein „Energie-Audit“ erstellt, um Wirtschaftlichkeit und Nachhaltigkeit nachzuweisen. Regelmäßige Schulungen des Personals sind nötig, um immer auf dem neuesten Stand der Technik zu sein. Ein spezieller Brandschutzbeauftragter prüft nach einem festgelegten Rhythmus, ob Brandschutztüren oder die Sprinkleranlage in einem einwandfreien Zustand sind. Und an allen drei Standorten gibt es für Störungen, die den Klinik-Betrieb beeinträchtigen, einen 24 Stunden-Rufbereitschaftsdienst.

Bauprojekte auf einen Blick

Im Fokus des zentralen Baumanagements, in das die Technische Abteilung maßgeblich mit eingebunden ist, stehen wegweisende Projekte auf der Agenda: An der St. Anna-Virngrund-Klinik wird spätestens im Frühjahr 2019 ein Neubau für die Kernspintomographie entstehen, am Stauferklinikum läuft aktuell der Neubau für die zentrale Notaufnahme und Funktionsbereiche und am Ostalb-Klinikum wird das Heizkraftwerk erneuert und ein Blockheizkraftwerk eingebaut.

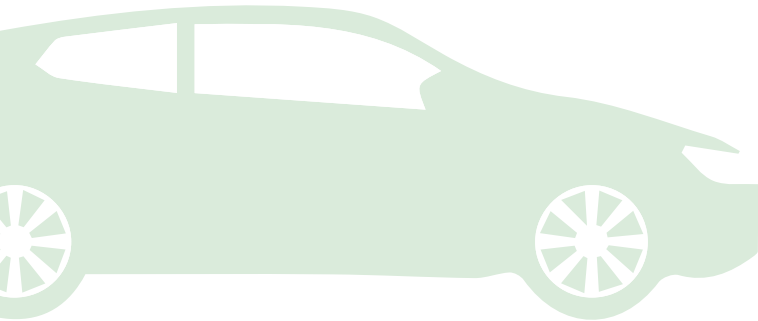
Lothar Schell



KLINIK KOMPAKT *aalen*

OSTALB-KLINIKUM AALEN

Im Kälblesrain 1 • 73430 Aalen
Telefon: (07361) 550
www.ostalbklinikum.de



ANREISE MIT DEM PKW

Bei einer Anreise mit dem PKW halten wir für unsere Patienten und deren Besucher in unserem Parkhaus sehr viele überdachte Parkplätze in unmittelbarer Nähe zum Klinikeingang bereit.

Tagestarif (6:30 Uhr – 19:30 Uhr)

bis 30 Min.	kostenlos
bis 31 bis 90 Min.	1,00 €
bis 91 bis 120 Min.	2,00 €
bis 121 bis 150 Min.	3,00 €
bis 151 bis 210 Min.	4,00 €
Jede weitere Stunde	0,50 €

Der Tageshöchsttarif beträgt 5,00 €.

Nachttarif (19:30 Uhr – 6:30 Uhr)

pauschal: 1,00 €

Den Kassenautomat finden Sie direkt am Eingang des Parkhauses.

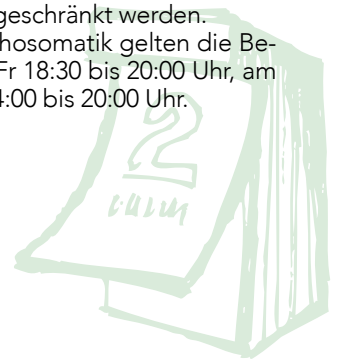
Direkt vor dem Haupteingang befinden sich einige spezielle Kurzzeit- und behindertengerechte Stellplätze. Diese stehen Ihnen zur kurzfristigen Nutzung (15 Min.) zur Verfügung, und sind gebührenfrei.

Bei einem längeren Aufenthalt im Klinikum bitten wir Sie jedoch, die Parkplätze im Parkhaus zu nutzen und die Kurzzeit-Parkplätze frei zu halten.

BESUCHSZEITEN

Im Ostalb-Klinikum können Sie täglich zwischen **8:00 und 20:00 Uhr** Besucher empfangen.

Aus medizinischen Gründen kann die Besuchszeit im Einzelfall eingeschränkt werden. In der Klinik für Psychosomatik gelten die Besuchszeiten Mo bis Fr 18:30 bis 20:00 Uhr, am Wochenende von 14:00 bis 20:00 Uhr.



GOTTESDIENSTE

Im Ostalb-Klinikum befindet sich im Erdgeschoss, Ebene 3, die Krankenhauskapelle. Sie ist die ganze Woche über geöffnet und lädt zur Ruhe und Besinnung ein. Dort finden auch die Gottesdienste statt, die als Zeichen der ökumenischen Verbundenheit und der seelsorgerischen Zusammenarbeit abwechselnd von evangelischen und katholischen Seelsorgern gehalten werden. Alle sind herzlich zu unseren Gottesdiensten eingeladen.

Sonn- und Feiertage: 9:00 Uhr Gottesdienst

Es wird jeweils im Wechsel von den Konfessionen gestaltet.

Die Patienten können in ihren Zimmern den Gottesdienst am Radio mithören. Der Empfang des Abendmahls, der Kommunion, des Krankensegens und der Krankensalbung ist jederzeit möglich.

Bitte geben Sie Ihren Wunsch durch das Pflegepersonal an die Klinikseelsorger weiter.



schwäbisch gmünd

STAUFERKLINIKUM SCHWÄBISCH GMÜND

Wetzgauer Straße 85
73557 Mutlangen
Telefon (07171) 7010
www.stauferklinikum.de

ANREISE MIT DEM PKW

Besucher und Patienten parken bevorzugt auf dem Parkplatz an der Wetzgauer Straße oder in unserem Parkhaus. Kurzzeitparkplätze sind direkt vor dem Stauferklinikum angelegt.

Tagestarif (7:00 Uhr – 19:00 Uhr)

bis 15 Minuten	kostenlos
bis 30 Minuten	0,50 €
bis 90 Minuten	1,00 €
bis 120 Minuten	2,00 €
bis 150 Minuten	3,00 €
bis 210 Minuten	4,00 €
jede weitere Stunde	0,50 €

Der Tageshöchsttarif beträgt 5,00 €.

Nachttarif (19:00 Uhr – 7:00 Uhr)

Pauschal: 2,00 €

Für Langzeitparker (Patienten, begleitende Angehörige) gelten im Parkhaus und auf dem großen Parkplatz spezielle Tarife:

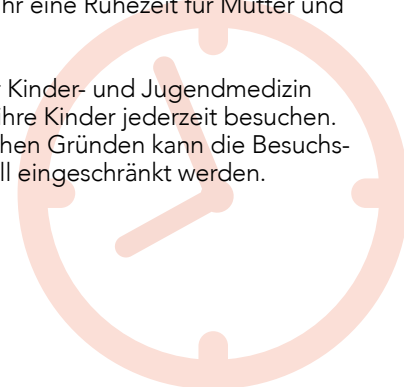
bis 3 Tage: 10,00 €
bis 10 Tage: 20,00 €

BESUCHSZEITEN

Im Stauferklinikum können Sie täglich zwischen **10:30 und 20:00 Uhr** Besucher empfangen. Bitte beachten Sie unsere **Ruhezeiten** zwischen 12:30 und 14:00 Uhr.

In der Klinik für Geburtshilfe gibt es von 13:00 Uhr bis 14:30 Uhr eine Ruhezeit für Mutter und Kind.

In der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin können Eltern ihre Kinder jederzeit besuchen. Aus medizinischen Gründen kann die Besuchszeit im Einzelfall eingeschränkt werden.



GOTTESDIENSTE

Im Stauferklinikum befindet sich im Erdgeschoss die Krankenhauskapelle. Sie ist die ganze Woche über geöffnet und lädt zur Ruhe und Besinnung ein. Dort finden auch die Gottesdienste statt, die als Zeichen der ökumenischen Verbundenheit und der seelsorgerischen Zusammenarbeit abwechselnd von evangelischen und katholischen Seelsorgern gehalten werden. Alle sind herzlich zu unseren Gottesdiensten eingeladen.

Sonn- und Feiertage: 9:00 Uhr Gottesdienst

Dienstags 18:00 Uhr: Katholischer Wortgottesdienst mit Kommunionfeier, anschließend Krankenkommunion in den Krankenzimmern

Die Gottesdienste werden über die Höranlage auf Programm 1 und über den Bildschirm auf Kanal 7 übertragen.

Der Empfang des Abendmahls, der Kommunion, des Krankensegens und der Krankensalbung ist jederzeit möglich. Bitte geben Sie Ihren Wunsch durch das Pflegepersonal an die Klinikseelsorger weiter.




ST. ANNA-VIRNGRUND-KLINIK ELLWANGEN

Dalkinger Straße 8-12 • 73479 Ellwangen
 Telefon (07961) 8810
 www.klinik-ellwangen.de

ANREISE MIT DEM PKW

In unserem Parkhaus in der Dalkinger Straße und unserer Parkfläche in der Gartenstraße können Sie zu folgenden Tarifen parken:

Tagestarif (7:00 Uhr – 19:30 Uhr)

bis 30 Min.	kostenlos
bis 31 bis 90 Min.	1,00 €
bis 91 bis 120 Min.	2,00 €
bis 121 bis 150 Min.	3,00 €
bis 151 bis 210 Min.	4,00 €
Jede weitere Stunde	0,50 €

Der Tageshöchsttarif beträgt 5,00 €. Patienten und Besucher, die über mehrere Tage im Parkhaus parken, zahlen 6,00 € pro Tag in der Zeit von 7.00 Uhr bis 7.00 Uhr.

Nachttarif (19:30 Uhr – 7:00 Uhr)

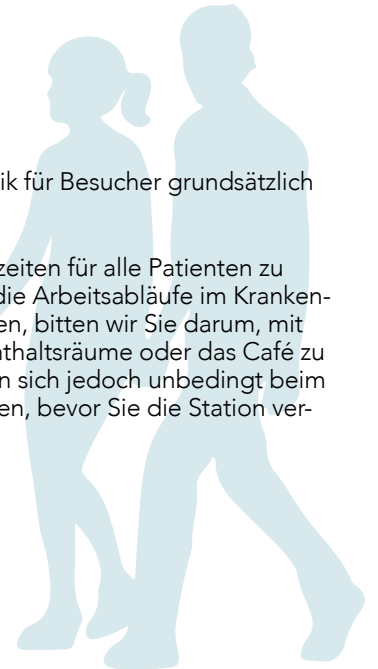
pauschal: 1,00 €

Es besteht ebenfalls die Möglichkeit, auf der Parkpalette „Schöner Graben“ der Stadt Ellwangen zu parken. Diese ist nur wenige Gehminuten entfernt. Die ersten zwei Stunden sind kostenlos.

BESUCHSZEITEN

Tagsüber ist unsere Klinik für Besucher grundsätzlich **bis 19.00 Uhr** offen.

Um ausreichende Ruhezeiten für alle Patienten zu gewährleisten und um die Arbeitsabläufe im Krankenhaus optimal zu gestalten, bitten wir Sie darum, mit Ihrem Besuch die Aufenthaltsräume oder das Café zu nutzen. Patienten sollten sich jedoch unbedingt beim Pflegepersonal abmelden, bevor Sie die Station verlassen.



GOTTESDIENSTE

Die Franziskuskapelle befindet sich in der Eingangsebene/Ebene 4. Sie ist jeden Tag geöffnet (6:00 - 22:00 Uhr).

Katholische Eucharistiefeier: sonn- und feiertags um 8:15 Uhr

Evangelischer Gottesdienst: dienstags um 18:00 Uhr

Rosenkranzgebet: dienstags und freitags um 16:30 Uhr

Die Gottesdienste können im TV oder über das Bettradio empfangen werden.

Der Empfang des Abendmahls, der Kommunion, des Krankensegens und der Krankensalbung ist jederzeit möglich.



Prostatakrebs: Vorsorge ist das A und O

Die häufigste Tumorerkrankung bei Männern ist der Prostatakrebs. Vor diesem Hintergrund spielt die Früherkennungsuntersuchung einen sehr hohen Stellenwert, denn: Je früher ein Prostatakarzinom entdeckt wird, desto höher sind auch die Heilungschancen. Im Folgenden erfahren Sie Wissenswertes zu häufig gestellten Fragen rund um die Früherkennungsuntersuchung für Männer.

IN WELCHEM LEBENSALTER SIND MÄNNER BESONDERS VON PROSTATAKREBS BETROFFEN?

Oftmals erhalten Männer ab dem 60. Lebensjahr die Diagnose Prostatakrebs. Allerdings ist es nicht ausgeschlossen, dass auch jüngere Männer betroffen sind. Oftmals zeigt die Erkrankung gerade bei jüngeren Männern auch einen aggressiveren Verlauf.

WAS SIND DIE SYMPTOME VON PROSTATAKREBS?

Das tückische an der Erkrankung ist, dass sich im Frühstadium oft keine Symptome zeigen. Erst im fortgeschrittenen Verlauf können sich Beschwerden äußern. So können Probleme beim Wasserlassen, häufiger nächtlicher Harndrang oder eine Gewichtsabnahme mit allgemeinem Unwohlsein auf ein Karzinom hindeuten.

WAS SIND DIE URSACHEN VON PROSTATAKREBS?

Der größte Risikofaktor von Prostatakrebs ist das Alter. Je höher das Lebensalter, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung. Rauchen, Übergewicht, Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung und ein hoher Alkoholkonsum begünstigen die Entstehung der Krankheit ebenfalls. Und auch die Gene spielen eine Rolle: Waren innerhalb der Familie bereits Angehörige ersten Grades von Prostatakrebs betroffen, steigt das Risiko selbst zu erkranken. In solchen Fällen ist es sinnvoll, bereits ab dem 40. Lebensjahr regelmäßig zur Vorsorge zu gehen. Die Kosten trägt dann auch die Krankenkasse.

ABGESEHEN VON EINEM EVENTUELLEN GENETISCHEN RISIKO: AB WANN SOLLTEN MÄNNER ZUR VORSORGE GEHEN UND WIE OFT?

Männer ab dem 45. Lebensjahr haben in Deutschland einmal pro Jahr die Möglichkeit der Krebsvorsorgeuntersuchung. Bei Beschwerden im Bereich der Prostata sollten Betroffene aber nicht bis zum nächsten Vorsorgetermin warten, sondern zügig einen Termin bei einem Urologen vereinbaren.

ÜBERNIMMT DIE KRANKENKASSE DIE KOSTEN FÜR DIE UNTERSUCHUNG IN VOLLER HÖHE?

Ja, ab dem 45. Lebensjahr wird diese Untersuchung von der Krankenkasse komplett übernommen. Und bei einer familiären Veranlagung sogar schon ab dem 40. Lebensjahr.

WELCHE ÄRZTE FÜHREN DIE VORSORGEUNTERSUCHUNG DURCH?

Die Vorsorgeuntersuchung bieten oftmals Hausärzte oder Internisten an. Manchmal überweisen diese jedoch auch an eine urologische Praxis.

WAS WIRD BEI DER VORSORGEUNTERSUCHUNG GENAU GEMACHT?

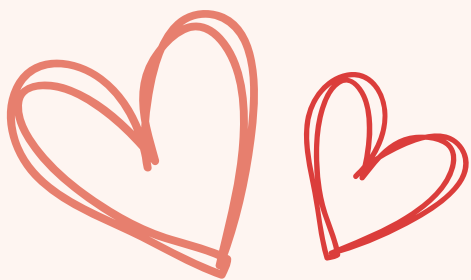
Zunächst findet zwischen Arzt und Patient ein intensives Gespräch vor der Untersuchung statt. Dabei wird dem Patienten auch genau erklärt, wie die Untersuchung abläuft, um Ängste zu nehmen. Bei der eigentlichen Früherkennungsuntersuchung tastet der Arzt die Genitalien und die zugehörigen Lymphknoten in der Leiste ab. Das Abtasten der Prostata erfolgt rektal vom Enddarm des Patienten aus. Die Untersuchung dauert nur wenige Minuten und ist nicht schmerzhaft, höchstens etwas unangenehm.

WAS SAGT DER PSA-WERT ÜBER DIE PROSTATA AUS?

Die Abkürzung PSA steht für prostataspezifisches Antigen. Bei diesem handelt es sich um ein Eiweiß. Erkrankt ein Mann an Prostatakrebs, sind diese Eiweiße im Blut in höherer Konzentration zu finden. Der PSA-Wert im Blut ist also deutlich erhöht. Allerdings bedeutet ein erhöhter PSA-Wert nicht automatisch, dass ein Tumor vorliegt. Daher stellt ein PSA-Test keine Alternative zur Tastuntersuchung dar.

WIE HOCH STEHEN DIE CHANCEN AUF HEILUNG, WENN PROSTATAKREBS FESTGESTELLT WIRD?

Diese sind hoch, denn: Prostatakrebs gehört zu den langsam wachsenden Krebsarten. Wird der Tumor früh genug erkannt, liegen die Heilungschancen bei 80 Prozent. Daher ist es am besten, gar nicht erst zu warten, bis eventuelle Beschwerden auftreten. Vielmehr sollten Männer regelmäßig die Vorsorgeuntersuchung machen.



Karin Fritscher,
katholische Klinikseelsorgerin Aalen



„Maria und Martha
sind zwei Schwestern,
die wir als Haltung
im Leben brauchen.“

KARIN FRITSCHER
KLINIKSEELSORGERIN

Die Schwestern Maria und Martha

Vielleicht kennen Sie die beiden Schwestern Maria und Martha. Sie werden uns in der Bibel vorgestellt und gehören zum Anhängerkreis von Jesus. Es gibt eine sehr bekannte Szene, die von den beiden Schwestern spricht: Jesus kommt zu Besuch. Maria setzt sich zu seinen Füßen nieder und hört ihm zu. Martha sorgt sich – als gute Gastgeberin – um das Essen.

Das kann natürlich nicht gut gehen. Martha fühlt sich allein gelassen. Alle Arbeit lastet auf ihr. Sie beschwert sich, aber nicht bei ihrer Schwester, sondern bei Jesus: „Kümmert es dich nicht, dass meine Schwester die Last der Arbeit mir überlässt? Sag ihr doch, sie soll mir helfen!“ Doch sie bekommt von Jesus nicht die Unterstützung, die sie sich gewünscht hat, sondern Jesus rückt etwas zurecht: „Martha, du machst dir viele Sorgen und Mühen.“ Eigentlich müsste es lauten: Du machst dir zu viele Sorgen und Mühen.

Manche Hausfrau und Gastgeberin ärgert sich über diese Bibelstelle. Ist die Sorge um das leibliche Wohl nichts wert? Darf man nicht Vorsorge treffen, für das Nötige Sorgen?

Doch, das darf und soll man. Um den Text besser zu verstehen müssen wir uns die Mühe machen, ihn genauer zu lesen. Jesus rügt nicht, dass Martha für die Bewirtung ihrer Gäste sorgt. Er rügt sie, weil sie „ganz davon in Anspruch genommen war“, wie es in der Einheitsübersetzung heißt. Luther übersetzt: „Marta aber machte sich viel zu schaffen“. Das griechische Wort, das im Urtext steht, heißt: „nach allen Seiten gezerrt werden“ oder „völlig absorbiert sein“. Jesus

rügt also, dass Martha mit der Sorge um das leibliche Wohl ihrer Gäste sich so verausgabt, dass sie alles andere vergisst. Vielleicht hätte etwas weniger Sorge um das Essen und ein wenig mehr Zuwendung zu den Gästen sowohl den Gästen als auch ihr selber gut getan.

Jesus kümmert sich also schon um Martha. Er macht sich Sorgen, dass sie sich zu sehr von ihrer Tätigkeit vereinnahmen lässt und nicht mehr sieht, dass er doch jetzt da ist und ihr seine Zuwendung schenken will.

„Kümmert es dich nicht, dass meine Schwester die Last der Arbeit mir überlässt? Sag ihr doch, sie soll mir helfen!“

MARTHA

In der Erzählung von Maria und Martha geht es also nicht um ein Gegenüber von Sorge um den Leib und Hören auf das Wort Gottes, sondern um das rechte Maß. Ja, natürlich sollen wir für unseren Leib sorgen. Auch an morgen denken und Vorsorge treffen. Aber diese Sorge darf uns nicht so absorbieren, dass wir darüber hinaus alles andere, vor allem nicht das Heute, vergessen.

Maria und Martha sind zwei Schwestern, die wir sozusagen beide als Haltung in unserem Leben brauchen: Wir brauchen die Sorge um unser leibliches Wohl, denn wir sind Gottes

Schöpfung und er will Gutes für uns. Und wir brauchen die Zuwendung zu dem, was jetzt im Augenblick nötig und vordringlich ist. Das heißt, wir dürfen um die Sorge für morgen nicht das Leben heute vergessen.

Nehmen Sie Maria und Martha mit in ihr Leben. Nicht als Konkurrentinnen, sondern als Schwestern, die sich gut ergänzen.

Anzeigen

WundTherapieZentrum®

WIR MIT DEM STIER

Starke Hilfe bei:

- offenen Beinen
- Ulcus cruris
- Dekubitus
- Diabetischem Fußsyndrom
- Klinischer Nachsorge
- Akutwunden



Wir kommen auch zu Ihnen nach Hause!

Unsere Servicenummer: 0800 2005222

<p>Pflegestützpunkte: Heidenheim · Ulm Aalen · Germering Mühldorf am Inn</p>	<p>Ihren Stützpunkt finden Sie unter: www.wundumstark.de info@wundumstark.de</p>
---	--

Sorglos zu Hause wohnen mit dem Malteser Hilfsdienst



Sie möchten so lange wie möglich zu Hause wohnen bleiben?

Der Malteser Hilfsdienst unterstützt Sie dabei!

Gerne informieren wir Sie über unseren **Hausnotruf, Pflegedienst & Menüservice.**


Rufen Sie uns unverbindlich für ein kostenloses Beratungsgespräch an.



Malteser

...weil Nähe zählt.

• Aalen	Tel.: (07361) 9394-0
• Schwäbisch Gmünd	Tel.: (07171) 92655-0
• Ellwangen	Tel.: (07961) 9109-0

A close-up portrait of Dr. Askan Hendrichke, a middle-aged man with a full white beard and mustache, wearing glasses and a blue shirt. The background is blurred, showing other people in a clinical or public setting.

DURCH DIE PSYCHOSOMATISCHE
MEDIZIN HABE ICH GELERNT, DIE
STARKEN SEITEN DER PATIENTEN
ZU FÖRDERN.

DR. ASKAN HENDRISCHKE

INFO

Unter dem Motto „Psychosomatik im Wandel“ findet am Samstag, 1. Dezember 2018, ab 10 Uhr ein Symposium zur Verabschiedung von Chefarzt Dr. Askan Hendrichke im Bildungszentrum für Gesundheit und Pflege des Ostalb-Klinikums Aalen statt.

Dr. Askan Hendrichke ist es wichtig, ganz individuell mit jedem Patienten an dessen Symptomatik zu arbeiten.
Fotos: Christian Frumolt



Name: Dr. Askan Hendrichke



Alter: 66 Jahre



Position: Chefarzt der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapeutische Medizin



Hobbys: Fernreisen, Fahrrad fahren, lesen und Theater spielen



Am Aalener Klinikum seit: 2002



Ausbildung: Medizinstudium in Göttingen, Facharzt Allgemeinmedizin in Bremen, Facharzt Psychosomatik und Psychotherapie in Aachen

MIT LEIDENSCHAFT UND HUMOR BEI DER ARBEIT

Während seiner Facharztausbildung zum Allgemeinmediziner (1982-1988) hat Dr. Askan Hendrichke auf verschiedenen Stationen gearbeitet – zum Beispiel auf der Inneren, der Kinderabteilung, der Chirurgie und der Neurologie. Es war aber sein einjähriger Einsatz in einer großen Landarztpraxis, der den Grundstein für seine heutige Tätigkeit legte. Denn während dieser Zeit lernte er einen ganz anderen Umgang mit Patienten kennen, da er durch die Möglichkeit der Hausbesuche den Patienten und ihren Familien viel näher kam, als er das durch seine Tätigkeit in der Klinik konnte. Wie die Patienten sowie deren Familien mit ihren Krankheiten umgehen und wie man ihnen dabei helfen kann, interessierte ihn mehr und mehr. Deshalb absolvierte er eine Psychotherapieausbildung und legte seinen Schwerpunkt auf Familientherapie. Mit der Psychosomatik kam er 1991 in Aachen in Kontakt. Hatte ihn sein

Medizinstudium weitgehend enttäuscht, weil es dort nur um Daten, Zahlen sowie Fakten ging und der Mensch zu kurz kam, lernte er nun eine ganz neue Sichtweise kennen: Bei dieser ging es darum, den ganzen Menschen in seinem subjektiven Leiden zu erleben und zu verstehen. Auch fand er mehr und mehr Zugang zu den Ressourcen und Kraftquellen seiner Patienten. „Durch die psychosomatische Medizin habe ich gelernt, die starken Seiten der Patienten kennenzulernen und zu fördern. Aber auch, dass man trotz widriger Umstände durchaus gut leben kann“, erzählt Dr. Askan Hendrichke.

Neugründung der Klinik für Psychosomatik in Aalen

Mit dieser Spezialisierung zog es den Norddeutschen (geboren in Travemünde)

im Jahr 2002 auf die Ostalb, wo er die Abteilung für Psychosomatik gründete und einen neuen Behandlungsschwerpunkt in der Region aufbaute. Dazu gehören die Tagesklinik mit 24 Plätzen sowie der stationäre Bereich mit 18 Plätzen. In der Klinik werden Patienten mit Depressionen, Angst-, Ess-, Schmerz- und psychosomatischen beziehungsweise Traumafolgestörungen behandelt. Neu hinzu kam vor zwei Jahren der Bereich der Alterspsychosomatik.

„Wir arbeiten dabei nicht mit der psychotherapeutischen Gießkanne, die wir über alle ausschütten, sondern sehr individuell“, sagt der Chefarzt. Für jede Problematik gibt es auf den Patienten zugeschnittene Behandlungsangebote wie Entspannungsverfahren, Einzel- und Gruppengespräche, Körper-, Kunst- und



Saori Anraku (Master der Musiktherapie) und Dr. Askan Hendrichke setzen auf die Kraft der Patienten.

Musiktherapie, aber auch Paar- oder Familiengespräche. „Uns ist es sehr wichtig, dass wir mit dem Patienten an der Sinnhaftigkeit seiner Symptomatik arbeiten. Wenn er erkennt und versteht, was die Beschwerden mit ihm und seinem Leben zu tun haben, erleichtert ihn das und wir können anfangen, zu intervenieren“, sagt der 66-Jährige.

Mit diesem Konzept hat das 25-köpfige Team einen sehr großen Erfolg. Im Jahr behandelt es etwa 370 Patienten und die Erfolgsquote liegt bei über 95 Prozent. Was dazu beiträgt, ist sicherlich die Art des Chefarztes, denn ihm ist es wichtig, wann immer es geht, mit Humor und Leichtigkeit an die Arbeit zu gehen. „Die Patienten haben es schon schwer genug. Ein humorvoller, gelassener Umgang vermittelt ihnen: Du schaffst das schon!“, sagt Dr. Askan Hendrichke. Das Vertrauen in die eigene Kraft sei dabei ungeheuer wichtig.

Trotz Ruhestand geht es weiter

Für den Arzt geht die „beste Erfahrung meines Lebens“ aber bald zu Ende. Denn am 31. Dezember dieses Jahres wechselt er in den Ruhestand. Doch ganz aufzuhören, kommt für ihn nicht infrage. Dafür ist er einfach mit zu viel Herzblut bei der Sache. So bildet er auch in Zukunft beispielsweise Ärzte in China in der Psychosomatik aus oder arbeitet als Supervisor. Eine Abteilung leiten, möchte er aber nicht mehr, auch wenn er für diese Zeit und Chance sehr dankbar ist. „Ich fühle mich reich beschenkt und möchte mich bei allen bedanken, die uns all die Jahre unterstützt und ihr Vertrauen geschenkt haben“, sagt Dr. Askan Hendrichke und erklärt: „Gemeint sind die Patienten, die Kollegen innerhalb und außerhalb der Klinik, die Verwaltung und natürlich meine Mitarbeiter!“

Jetzt auch zum 1. April: Ausbildung zum Gesundheits- und Krankenpfleger



Fotos: Christian Frumolt

Aaron Klotzbücher und Melanie Micic gehören zu den acht Auszubildenden, die ihre Ausbildung im April begonnen haben. Nach einem ersten mehrwöchigen Theorieunterricht am Bildungszentrum für Gesundheit und Pflege in Aalen absolvierten beide ihre ersten Einsätze auf unterschiedlichen Stationen des Ostalb-Klinikums. Im Verlauf ihrer Ausbildung lernen die beiden die Stationen des Klinikums kennen. Aaron Klotzbücher ist gerade für die Station 49 eingeteilt. Das ist eine interdisziplinäre Station, auf der viele Patientinnen mit gynäkologischen Erkrankungen und Patienten aus der Inneren Medizin behandelt werden.

Ein abwechslungsreicher Beruf

Zwar gleicht kein Tag dem anderen, aber es gibt für jede Schicht einen bestimmten Stations- und Organisationsablauf. Nach der Übergabe geht der 18-Jährige aus Westhausen in der Frühschicht zu seinen Patienten, führt die Patientenbeobachtung durch und leitet individuelle Pflegebehandlungen ein. Er überprüft auch die Vitalzeichen. Dazu gehören unter anderem den Blutdruck und Puls zu messen. Medikamente und Infusionen zu verabreichen, lernen die Auszubildenden hingegen erst im zweiten Ausbildungsjahr. Die neuen Aufgaben werden erst im

theoretischen Blockunterricht vermittelt, dann unter Aufsicht einer Fachkraft in der Praxis durchgeführt. Sobald der Auszubildende die neue Pflorgetechnik beherrscht, darf er sie eigenhändig durchführen. „Es ist ein sehr abwechslungsreicher Beruf und ich erlebe jeden Tag etwas anderes“, sagt Aaron Klotzbücher.

Praktika sind von Vorteil

Vor seiner Ausbildung hat Aaron Klotzbücher bereits ein Praktikum in der Krankenpflege absolviert. Sein Freiwilliges Soziales Jahr machte er beim Patientenbegleitdienst. Der 18-Jährige konnte so

einige Erfahrungen vorab sammeln und merkte schnell, dass der Beruf genau das Richtige für ihn ist. „Mir haben zwar bis jetzt alle Stationen gefallen, aber am liebsten möchte ich nach der Ausbildung auf der Intensivstation arbeiten. Hier benötigen die Patienten intensive Beobachtung und Betreuung während eines hochkomplexen Pflege- und Versorgungsprozesses“, sagt der Auszubildende. Melanie Micic hat dagegen bereits vor ihrem Ausbildungsbeginn beim Ostalb Klinikum gearbeitet – als Menüassistentin. „Für mich ist nach einiger Zeit aber klar gewesen: Ich möchte noch umfassender





INFO

INTERESSE GEWECKT?

Dann bewirbt euch!

Kontakt:

Kliniken Ostalb

Bildungszentrum Gesundheit- und

Pflege am Ostalb-Klinikum Aalen

Im Kälbesrain 1

73430 Aalen

Schulleiterin Bettina Seidel

Telefon: 07361 / 55 37 60

E-Mail: bettina.seidel@kliniken-ostalb.de

www.kliniken-ostalb.de

- Perücken - Echthaar und Kunsthaar
- Oberkopfverdichtungen
- Haarverlängerungen
- Haarverdichtungen

Fragen Sie Ihren Spezialisten!
Termine nach Vereinbarung
kostenlose Parkplätze vor Ort

Ihr
Zweithaar-
spezialist
in Aalen

Hairstyle la vista
Carola Blessing & Team
Weilerstr. 120 · 73434 Aalen
☎ 07361/92 47 92
www.hairstyle-la-vista.de
info@hairstyle-la-vista.de



Den richtigen Umgang mit den Patienten zu finden, lernt man sehr schnell. ”

AARON KLOTZBÜCHER

für die Patienten da sein. Deshalb habe ich die Ausbildung zur Gesundheits- und Krankenpflegerin begonnen.“

„Der erste Tag der Ausbildung ist ein Highlight für mich gewesen“, sagt Melanie Micic. Für die junge Frau, die ursprünglich den Beruf der Industriekaufrau gelernt hat, war es ein Meilenstein, nochmals mit einer neuen Ausbildung zu starten. Gleichzeitig fragte sie sich: „Kann ich mich nach so vielen Jahren wieder auf etwas Neues einlassen und mich wieder an den Schulalltag gewöhnen?“ Ihre Sorge war jedoch unbegründet. Sie stellte

schnell fest: „Wenn man sich von ganzem Herzen für diesen Beruf entscheidet, saugt man den Lernstoff förmlich auf!“

Und auch an die Früh-, Spät- und Nachtschichten gewöhnte sich die angehende Gesundheits- und Krankenpflegerin schnell. Nachtschichten fallen allerdings während der Ausbildung nur wenige an. Auf welcher Station Melanie Micic später einmal arbeiten möchte? Das lässt sich die Auszubildende noch offen: „Während meiner Ausbildung durchlaufe ich alle Stationen der Klinik. Danach möchte ich mir Gedanken machen, wo genau meine Stärken liegen und wo es mir am besten gefallen hat.“

Empathie, Organisationstalent und hohe Lernbereitschaft

Insgesamt stehen seit 2018 jeden April 15 Ausbildungsplätze zur Verfügung. Die Bewerber für die dreijährige Ausbildung zum Gesundheits- und Krankenpfleger sollten jedoch ein paar Voraussetzungen erfüllen. In der Regel ist ein Realschulabschluss Pflicht. Allerdings besteht inzwischen die Möglichkeit, diesen durch die einjährige Ausbildung zur Krankenpflegehilfe zu ersetzen. Ein Praktikum im Pflegebereich ist ebenfalls nicht verkehrt. „Das Praktikum gewährt erste Einblicke in den Beruf und Interessierte können testen, ob sie mit der Nähe zu den Patienten und deren Schicksalen zurecht kommen“, sagt Eva Kircher,

Lehrerin am Bildungszentrum Gesundheit und Pflege.

Neben den schulischen und beruflichen Anforderungen ist die persönliche Eignung besonders wichtig. Die Arbeit als Gesundheits- und Krankenpfleger erfordert eine Lernbereitschaft und ein hohes Maß an Empathie sowie Achtung vor dem Menschen. „Am Anfang war es eine Herausforderung den richtigen Umgang mit den Patienten zu finden, allerdings lernt man das sehr schnell“, sagt Aaron Klotzbücher. Sozialwissenschaft, Pädagogik und Psychologie gehört auch zu den Ausbildungsinhalten und bereitet die Auszubildenden auf entsprechende Situationen vor.

Doch in dem Beruf ist nicht nur Sozialkompetenz gefragt. „Die Bewerber müssen auch gestalten und organisieren können. Ebenso müssen sie bereit sein, Verantwortung zu übernehmen“, sagt Bettina Seidel Schulleiterin am Bildungszentrum Gesundheit und Pflege. Schließlich gehöre unter anderem dazu, den pflegerischen Arbeitsprozess zielorientiert zu planen und zu organisieren. Bettina Seidel betont: „Die Arbeit als Gesundheits- und Krankenpfleger erfolgt eben nicht nach Gefühl, sondern beruht auf dem Wissen von Expertenstandards und wissenschaftlich fundiertem Pflegefachwissen.“

Annika Grunert



VERANSTALTUNGEN



Ellwangen

November 2018

28.11.2018, 19:00 Uhr

Polyneuropathie - Was kann man da noch tun?

Krankenpflegeschule Ellwangen

Referentin: Dr. Christine Göpfert, Leitende Ärztin Stationäre Schmerztherapie

Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Dezember 2018

9. Dezember, 18:00 Uhr

Infoabend und Kreißsaalführung

St. Anna-Virngrund-Klinik Ellwangen

Ort: Gebäude C, Ebene 5

Veranstalter: Geburtshilfe der St. Anna-Virngrund-Klinik

Jeden 1. Sonntag im Monat

11. Dezember 2018, 10:00 Uhr

Mamafrühstück

Für Mama und Babys bis zum 1. Lebensjahr

In lockerer Atmosphäre bietet das Treffen Gelegenheit, sich mit anderen Müttern auszutauschen und bei Bedarf fachlichen Rat einzuholen.

St. Anna-Virngrund-Klinik Ellwangen, Ebene 3, Casino (keine Anmeldung erforderlich)

Veranstalter: Elternschule, Esther Schießl

Auch: jeden 2. Dienstag im Monat

Aalen

November 2018

8. November, 19:00 bis 20:15 Uhr

Informationsabend Geburt

Referenten: Dr. Karsten Gnauert, Frau Susanne Hoffmann, Frau Christina Mayr

Konferenzraum 1 + 4

Veranstalter: Frauenklinik+ Elternschule

8. November, 19:00 Uhr bis 19:45 Uhr

Kreißsaalführung

Kreißsaal, Frauenklinik, Ebene 3

Veranstalter: Frauenklinik

11. November

Sonntagovorlesung „Aktuelle Aspekte der Hüftendoprothetik“

Referent: Dr. med. Eike Marzi, Oberarzt Klinik für Orthopädie, Unfall- und Wirbelsäulenchirurgie

Ort: VHS Aalen, Torhaus, Paul-Ulmschneider Saal

Dezember 2018

Jeden Dienstag 14:00 bis 17:00 Uhr

Still- und Babycafé

14.00 – 16.00 Uhr

Essensraum Frauenklinik,

Station 39, Ebene 3

Veranstalter: Frauenklinik

6. Dezember, 19:00 bis 20:15 Uhr

Informationsabend Geburt

Referenten: Dr. Karsten Gnauert, Frau Susanne Hoffmann, Frau Christine Mayr

Konferenzraum 1 + 4

Veranstalter: Frauenklinik+ Elternschule

Mutlangen

November 2018

20. November, 20:00 Uhr

Kreißsaalführung / Plus 1 Treff

(findet alle 2 Wochen statt)

Stauferklinikum Schwäbisch Gmünd

Ort: Konferenzsaal

28. November, 16:00 - 17:30 Uhr

Informationsveranstaltung Endoprothetik

Stauferklinikum Schwäbisch Gmünd

Ort: Konferenzsaal

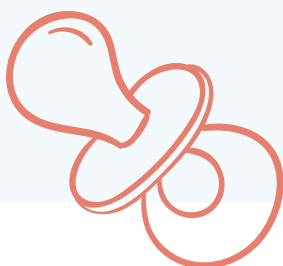
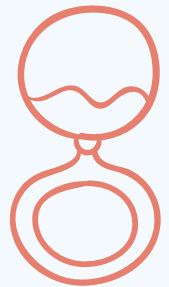
Dezember 2018

4. Dezember, 19:00 - 21:30 Uhr

Babypflegekurs für werdende Eltern

Stauferklinikum Schwäbisch Gmünd

Ort: Station 23 (Geburtshilfe)



Bitte beachten Sie auch unsere weiteren Termine im jeweiligen Veranstaltungskalender im Internet.

Neues aus den Kliniken

Auf den folgenden drei Seiten finden Sie Neuigkeiten und kurze Berichte aus unseren drei Kliniken.

 schwäbisch gmünd

NEUES BLOCKHEIZKRAFTWERK

Im September wurde ein Blockheizkraftwerk am Stauferklinikum in Betrieb genommen. Mit 400 kW elektrischer Leistung liefert es künftig einen erheblichen Beitrag zur ökologischen Energiegewinnung der Klinik. Neben elektrischer Energie erzeugt das Blockheizkraftwerk auch thermische Energie mit rund 500 kW. Die Wärmeversorgung des Stauferklinikums war bereits zuvor durch eine Hackschnitzel-Anlage äußerst umweltfreundlich. Die Hackschnitzel-Anlage wird durch das neue Kraftwerk nun zusätzlich entlastet.



Fotos Kliniken Ostalb



HYGIENE-MOBIL MACHT HALT AM STAUFERKLINIKUM

Berlin, Düsseldorf, München, Murlangen: An insgesamt 30 Standorten machte der Hygiene-Truck der „Aktion saubere Hände auf Tour“ (ASH) Halt. Im September war der Truck einen ganzen Tag lang vor dem Stauferklinikum in Aktion. Ziel: Das Potenzial der Händedesinfektion besser auszuschöpfen um Krankenhausinfektionen zu vermeiden.

„Wir wollen mit der Teilnahme bewusst ein positives Zeichen setzen: Indem wir unsere Mitarbeiter bei der Umsetzung der Händedesinfektion unterstützen und damit letztendlich die Sicherheit unserer Patienten langfristig verbessern“, so Renate Knödler, Leitende Hygienefachkraft des Stauferklinikums Schwäbisch Gmünd. Zum Aktionstag waren auch umliegende Gesundheitseinrichtungen wie Arztpraxen, Pflegedienste, Pflegeheime oder Reha-Zentren sowie Patienten und Besucher eingeladen. Die 2008 ins Leben gerufene „Aktion Saubere Hände“ (ASH) ist die weltweit teilnehmerstärkste Kampagne zur Verbesserung der Händehygiene.

Anzeige



selbst.
bestimmt.
leben.

www.haus-lindenhof.de/aalen

Stiftung
Haus Lindenhof
selbst.
bestimmt.
leben.

**Gepflegt leben im Alter –
Wohnen und Pflege rund um die Uhr**

Fragen Sie auch nach **Tagespflege!**

Marienhöhe
73433 Aalen-Wasseralfingen
Telefon 07361 9763-0

St. Lukas
73453 Abtsgmünd
Telefon 07366 96973-0

St. Elisabeth
73431 Aalen
Telefon 07361 9391-0

St. Agnes
73463 Westhausen
Telefon 07363 954547-0



v.l.n.r. Marius Klotzbücher,
Arbeitsdirektor Alexander Latzko,
Eva Pfeuffer, Kim Kolrep
Fotos: Kliniken Ostalb



„AUSGEZEICHNETE“ AZUBIS IM OSTALB-KLINIKUM AALEN

Die Kliniken Ostalb können auch in diesem Jahr wieder stolz auf die Leistungen der kaufmännischen Azubis der Verwaltung blicken. Die Auszubildenden im ersten und zweiten Ausbildungsjahr können bereits nennenswerte Erfolge in den Zeugnissen der Berufsschule vorweisen. Kim Kolrep (Preis) und Marius Klotzbücher (Preis) haben bereits nach dem ersten Ausbildungsjahr hervorragende Ergebnisse präsentiert und Auszeichnungen erhalten. Sowohl Alisa Bötzel, als auch Eva Pfeuffer (Preis) können nach dem zweiten Jahr auch mit Stolz ihre Zeugnisse vorlegen.

Arbeitsdirektor Alexander Latzko beglückwünschte zudem Bianca Siedler und Emma Schüle zur erfolgreich abgeschlossenen Ausbildung zur Kauffrau für Büromanagement, die beide nach 3-jähriger Ausbildungszeit im Juli 2018 mit sehr guten Ergebnissen beenden konnten. Die Zeugnisübergabe wurde im Rahmen einer Feierstunde bei der Verabschiedung der Abschlussklassen mit über 300 Absolventinnen und Absolventen in der Kaufmännischen Berufsschule in Aalen unter Moderation von Herrn Oberstudiendirektor Hartmut Schlipf, Schulleiter der Kaufmännischen Berufsschule, vorgenommen. Sowohl Bianca Siedler als auch Emma Schüle wurden für ihre sehr guten schulischen Leistungen mit einem Preis ausgezeichnet. Die Ehrung und Urkundenübergabe erfolgte durch Herrn Landrat Pavel, der unseren Azubis ebenfalls seinen Glückwunsch überbrachte. Arbeitsdirektor

Alexander Latzko gratulierte allen Azubis zum erfolgreichen Ausbildungsabschluss bzw. zu hervorragenden Zeugnissen und betonte, dass ein erfolgreiches Unternehmen nur mit engagierten Mitarbeitern und zielstrebigen Nachwuchskräften funktionieren kann. Darüber hinaus konnte Latzko beiden Absolventinnen eine Übernahme in der Verwaltung des Ostalb-Klinikums anbieten. Insgesamt spiegeln diese ausgezeichneten Ergebnisse das erfolgreiche Zusammenwirken zwischen den betreuenden Verwaltungsabteilungen und unseren motivierten Azubis wider, und unterstreichen die hohe Ausbildungsqualität bei den Kliniken Ostalb.



v.l.n.r. Emma Schüle, Arbeitsdirektor Alexander Latzko, Bianca Siedler

Anzeigen

Sie pflegen oder betreuen Bedürftige?
15% Nachlass sind Ihnen dann garantiert!*

* Auf die unverbindliche Preisempfehlung bei Kauf eines beliebigen Suzuki-Modells





Way of Life!

D'ONOFRIO

Autohaus D'Onofrio GmbH
73433 Aalen-Oberalfingen
Telefon 0 73 61.7 20 07
www.autohaus-donofrio.de

DAS AUTOHAUS



Alles, was mir
wichtig ist, bespreche
ich mit meinen
Lieben.“

(07171) 6 20 03

Schwäbisch Gmünd · Heubach · Lorch



BESTATTUNGSINSTITUT
www.concordia-bestattungen.de

Bildquelle: Stock-Foto/123rf



ELLWANGER KLINIK IST „SELBSTHILFEFREUNDLICHES KRANKENHAUS“

Der St. Anna-Virngrund-Klinik Ellwangen wurde erneut die Zertifizierung „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ verliehen. Als zweite Klinik in Baden-Württemberg und als dritte bundesweit hat die Ellwanger Klinik das Zertifikat bereits 2011 erworben. Selbsthilfegruppen können bei der Bewältigung von Krankheiten eine wesentliche Rolle spielen.

Für Patienten sind sie Anlaufstelle und Austauschmöglichkeit. Die Ellwanger Klinik kooperiert derzeit mit rund 20 Selbsthilfegruppen sowie der Kontakt- und Informationsstelle gesundheitlicher Selbsthilfegruppe der AOK Ostwürttemberg (KIGS).

Foto: Kliniken Ostalb



LEITENDER ARZT IN DER ORTHOPÄDIE/UNFALLCHIRURGIE

Mit Darko Kirinčić, Dr. med. (Univ. Zagreb) stellte sich im September der neue Leitende Arzt der Orthopädie/Unfallchirurgie der St. Anna-Virngrund-Klinik vor. Herzlich begrüßt wurde er von Bürgermeister Volker Grab, dem kaufmännischen Standortleiter Berthold Vaas und dem Freundeskreisvorsitzendem Matthias Weber. Den rund 120 interessierten Zuhörern in der Ellwanger Schule für Gesundheits- und Krankenpflege stellte Kirinčić in seinem Vortrag die Möglichkeiten der modernen Endoprothetik, also des Gelenkersatzes, vor.

Nach dem Vortrag informierte Chefarzt Prof. Dr. Rainer Isenmann über die Ellwanger Chirurgie. Diese teilt sich auf in die medizinisch von ihm geleitete „Bauchchirurgie“ und die von Ltd. Arzt Kirinčić geleitete „Orthopädie/Unfallchirurgie“. Die chirurgische Gesamtverantwortung liegt bei Prof. Isenmann.

Anzeigen



JAST ERGO
Ergotherapie und Logopädie



info@jast-ergo.de www.jast-ergo.de



Praxis Bopfingen
Tel. 07362 920696

Praxis Dinkelsbühl
Tel. 09851 553100

Im MDZ am Ostalb-Klinikum Aalen
Tel. 07361 889460

**Über 4500 Teppiche
Klassisch bis modern**

**Fachmännische
Teppich-
Reparatur
und -Reinigung**



Teppichhaus Isfahan
Bocksgasse 34 • Schwäbisch Gmünd
☎ 0 71 71 / 3 97 78

Seit 39 Jahren in Schwäbisch Gmünd

RÄTSEL

ein Edelstein	weibliches 'Grautier'	Schiffsgeländer		Fremdwortteil: mit, zusammen		Gerät zur Kammerherstellung	Drehkörper	europ. Fußballbund (Abk.)	elektrostatische Einheit (Abk.)	medizinisch: schleimig	weinartiges Honiggetränk	Mittelmeer-insulaner		englische Bier-sorten	Karibik-staat (span.)	Knorpel-fisch
			3			mickrig, spärlich									4	
japanische Münze				erste Messe e. Geistlichen		Zusammenfassung						9		im Jahre (latein.)		
Geräusch bei Glasbruch				alt-römischer hoher Beamter	1							Glühstrumpferfinder		Hochschulreife (Kw.)		
			12		Insel der griech. Zauberin Circe				Brand bekämpfen		tätiger Vulkan auf Sizilien					Schalter am Computer
Anzeichen für eine Straftat					ind. Urvater der Menschen			madagassischer Halbaffe						schlimm		natürliche Zeitschnitt
				Teil der Kamera	Denkschriften (Kw.)						vormals, früher		Kurier		8	
schmal	Vereine	Agavenblatt-faser						Fremdwortteil: Mann		also (latein.)				lateinisch: damit		
Eulenvogel			13		griech. Vorsilbe: mit, um, nach		Stadt im Elstergebirge					Gymnastik-übung				
Steckdose		französisch: Schrei		süd-deutsche Metro-pole									be-ständig		7	
						eine Diät (ugs.)				italie-nische Tonsilbe						
Horizontale							An-sprache									
höfliche Anrede in England				eigen-ständig												6
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	<p>W O N O L U V R I S</p> <p>E D E R E I T E R E B</p> <p>D H D F E S H C U B</p> <p>T E L S N N H C N E U M C 1</p> <p>G U B H C S A N Z U V K</p> <p>S V O G E R E T V S I S</p> <p>T E O B M S O W E M W G N E</p> <p>R N R U M T S Z I D N I</p> <p>A N L A V I V A R I L K</p> <p>I A B T K F E R A P T E</p> <p>V U A E M E U S E H A E N S</p> <p>H C I L R M E K U T L R A B</p> <p>K A K I S</p>			

IMPRESSUM

Ausgabe Aalen

Herausgeber
 Kliniken Ostalb
 gemeinnützige kommunale
 Anstalt des öffentlichen Rechts
 Sitz der Kommunalanstalt:
 Im Kälblesrain 1
 73430 Aalen
 Verwaltungsratsvorsitzender: Landrat Klaus Pavel
 Vorstand: Axel Janischowski (Vorsitzender), Thomas
 Schneider, Sylvia Pansow

Redaktion
 Kerstin Schmidt (Vi.S.d.P), Nadja Kienle, Katharina Vaas,
 Ralf Mergenthaler, Andreas Franzmann

Texte und Fotos
 Christian Frumolt, Peter Hageneder, Fotolia,
 Annika Grunert, Lothar Schell, Astrid Koke, Uwe
 Glowienke, Marisa Herzer, Nadja Kienle, Katharina Vaas,
 Ralf Mergenthaler, Andreas Franzmann

Titelfoto: Christian Frumolt

Datenschutzbeauftragter
 datenschutz@sdz-medien.de

Grafik und Gestaltung
 Younik GmbH – Grafikagentur
 ein Unternehmen der SDZ. Druck und Medien
 www.younik-design.de

Verlag und Anzeigenproduktion
 SDZ Druck und Medien GmbH
 Bahnhofstraße 65,
 73430 Aalen

Gesamtherstellung
 Medienwerkstatt Ostalb
 Schleifbrückenstraße 6
 73430 Aalen

Verantwortlich für Anzeigen
 Marc Haselbach,
 Media Service Ostalb GmbH



Willkommen im Leben!

Ich habe kürzlich das Licht der Welt erblickt.



St. Anna-Virngrund-Klinik Ellwangen

LENI

GEBURTSDATUM 04. SEPTEMBER 2018
GEWICHT 3590 GRAMM
GEBURTZEIT 22:38
GRÖSSE 55 CM



Stauferklinikum Schwäb. Gmünd

EMILY

GEBURTSDATUM 27. AUGUST 2018
GEWICHT 3260 GRAMM
GEBURTZEIT 11:46
GRÖSSE 51 CM

Ostalb-Klinikum Aalen

LOTTA

GEBURTSDATUM 08. AUGUST 2018
GEWICHT 3385 GRAMM
GEBURTZEIT 19:54
GRÖSSE 49 CM



Anzeigen

Stadt-Apotheke

Inh. F. Timeus

**Spezialisiertes Warenlager
in den Bereichen:**

**Magen – Darm – Bluthochdruck –
Nieren – Wundauflagen**



Karlsplatz 20 · 73433 Wasseralfingen
Telefon 07361 | 71728 oder 919700
Telefax: 07361 | 919715

www.aerztehaus-wasseralfingen.de
E-Mail: stadtapotheke@yahoo.de

Sanitätshaus

OrthoTecLeicht

Kompetenz in Bewegung

Sanitätshaus
Orthopädietechnik
Rehatechnik

Wir bieten Ihnen kompetente
Beratung in Sachen Bandagen,
Kompressionsstrümpfe, Einlagen,
Ganganalyse, Prothetik und
Orthetik...

Schwäbisch Gmünd 07171 998690 • Aalen 07361 9755422
Welzheim 07182 935001



Rezept von Silvia Heisig
Assistenz Vorstandsvorsitzender,
Unternehmensentwicklung, Gremien



Ingwer-Zitronen-Sirup

(Rachenputzer, hilft bei Halsweh und Husten, aber auch zur Vorbeugung)

Zutaten

300 g	Bio-Ingwer
5	Bio Zitronen
1000 ml	Wasser
500 g	Honig

Wie geht's?

1. Ingwer (mit Schale) raspeln (im Thermomix 10 Sekunden Stufe 7).
2. Gewaschene und halbierte Zitronen zugeben und mit Wasser aufgießen.
3. 20 Minuten köcheln lassen, Zitronen nochmals ausdrücken, Masse absieben, etwas abkühlen lassen und mit Honig mischen. In Gläser abfüllen und verschließen.





- Sirup in Wasser oder Tee geben
- Hält mehrere Monate und muss nicht gekühlt werden.
- Für Thermomixuser: 20 Minuten/ 100 Grad/ Stufe 1

Die Johanniter in Aalen: Immer für Sie da ...



- ... mit dem Johanniter-Hausnotruf
- ... mit dem Johanniter-Menüservice
- ... mit dem Johanniter-Pflegedienst
- ... mit der Johanniter-Nachbarschaftshilfe

Rufen Sie uns an: Tel. 07361 96300

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Regionalverband Ostwürttemberg
Stuttgarter Straße 124, 73430 Aalen
info.aalen@johanniter.de
www.johanniter.de/ostwuerttemberg

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



Fotolia.com – leowolfert



LIMES-THERMEN AALEN

Staatlich anerkannte Heilquelle

Physikalische Therapie, Krankengymnastik und Massagen in den Bereichen Orthopädie, Traumatologie, Sportmedizin, Neurologie, Innere Medizin und Lymphologie. **Therapie im Thermalbad:** Übungsbehandlung (einzeln oder in der Gruppe) und Krankengymnastik im Bewegungsbad.

Für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.



© Fotostudio Foto / Fotos - Fotolia.com

Physiotherapie
LIMES-THERMEN AALEN





Beratungen sind jederzeit nach Absprache möglich

Wir bieten Ihnen ein sicheres Zuhause

Das Kursana Domizil Aalen verbindet anspruchsvollen Wohnkomfort mit modernsten Pflegemethoden, die durch umfangreiche Therapiemaßnahmen ergänzt werden. Wir bieten Ihnen ein sicheres und liebevolles Zuhause mit individueller Betreuung. Unser erfahrenes Team ist Tag und Nacht für Sie da.

Wir sind Vertragspartner aller Pflege- und Krankenkassen. Gern stehen wir Ihnen für ein persönliches Beratungsgespräch zur Verfügung. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

- Stationäre Langzeitpflege
- Spezielle Demenzkonzepte
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Einzel- und Doppelzimmer mit Bad
- Hauseigene Küche
- Friseur und Fußpflege
- Wäsche-/Reinigungsservice
- Ergo- und Physiotherapie
- Freizeit- und Kulturprogramm
- Kooperation mit Spezialisten
- TÜV-zertifiziert

Kursana Domizil Aalen, Stuttgarter Straße 23, 73430 Aalen
 Telefon: 0 73 61 . 37 67 - 0, Fax: 0 73 61 . 37 67 - 1 65,
 E-Mail: kursana-aalen@dussmann.de, www.kursana.de

Mein sicheres Zuhause. **KURSANA**
 DOMIZIL

Ambulante Pflege / Intensivpflege / Pflege in Wohngruppen

Pflege mit  bei Ihnen zu Hause!

Testen Sie uns und lassen Sie sich **Gratis** beraten



- Grund- und Behandlungspflege
- Hauswirtschaftliche Hilfe
- Medikamentengabe
- Schwerst- und Intensivpflege
- Beratungen
- Verhinderungspflege
- Palliativpflege
- Heimbeatmung



Werte, die es zu erhalten gilt!
 Ambulante Pflege
LEBENS WERT
 zu Hause

Ambulante Pflegedienste
 Lebenswert GmbH
 Dalkinger Str.12 b; Ellwangen
 Luise-Hartmann-Str. 3; Aalen
 Tel.: 0 79 61/9 33 99 30
 info@ipd-lebenswert.de

www.pflegeteam-lebenswert.de



Fotolia.com - iStockPhotos.com



für mehr Lebensqualität

Gesundheitshaus Petrogalli

Reha – Kinder-Reha – Medizintechnik –
 Orthopädie – Computergesteuerte Einlagenherstellung –
 Kompressions- und Lymphtherapie –
 Prothetik – Brustprothetik – Sanitätshaus –
 häusliche Pflege – Wellness –
 Große Reha-Ausstellung

Gesundheitshaus

Obere Straße 7–9, 73479 Ellwangen
 Telefon 07961/986882-0

Rehatechnik – Orthopädie

Konrad-Adenauer-Straße 22, 73479 Ellwangen
 Telefon 07961/98681-2