

# Spitzenmedizin

REGIONAL

ANZEIGE



---

## Gefäßmedizin

Moderne Verfahren  
bei Venenerkrankungen

---

## Orthopädie

Den ganzen Patienten  
und alle Verfahren im Blick

---

## Urologie

Prostatakarzinom:  
Unnötige Biopsien vermeiden

---

## Strahlentherapie

15 Jahre  
RadioOnkologieNetzwerk

## Mein Klinikjob. Mein Leben.

RKH Gesundheit - größter kommunaler Anbieter von Gesundheitsleistungen in Baden-Württemberg.

Wir suchen ab sofort für unsere Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe der RKH Klinikum Ludwigsburg an unserem Standort Bietigheim-Bissingen eine/-n

### Oberarzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe (m/w/d)

Vertragslaufzeit: unbefristet in Teilzeit oder Vollzeit möglich 50% bis 100%

#### Unser Leistungsspektrum:

Informieren Sie sich gerne über die Fachabteilung auf unserer Homepage [www.rkh-gesundheit.de](http://www.rkh-gesundheit.de).

#### Ihre Aufgaben:

Zur langfristigen Sicherung in der stark gewachsenen Geburtshilfe plant die Klinik eine personelle und qualitative Verstärkung. Dazu suchen wir einen versierten und engagierten Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe.

#### Als Oberarzt erwartet Sie:

- Führung der Geburtsabteilung in Abwesenheit des Chefarztes
- Weiterentwicklung sowie Ausbau der Abteilung
- Betreuung und Ausbildung der Assistenzärzte und Hebammen
- Abwechslungsreiche Tätigkeit im OP- sowie Kreißaal
- Interdisziplinäre Zusammenarbeit mit den anderen Abteilungen des Hauses und mit unseren engagierten Hebammen
- Teilnahme am Dienstsysteem

#### Ihr Profil:

- Deutsche Approbation
- Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
- Schwerpunkt spezielle Geburtshilfe und Perinatalmedizin wünschenswert aber nicht zwingend erforderlich
- Zuverlässigkeit, Eigenverantwortung und Belastbarkeit
- Sozial- und Führungskompetenz
- Freude am eigenverantwortlichen Ausbau und Entwicklung der Abteilung

#### Unser Angebot:

- Umfassende Fort- und Weiterbildungsangebote, Seminarprogramm der RKH-Akademie
- Entgelt und betriebliche Altersvorsorge nach TV-Ärzte/VKA

#### Ihre Benefits:

- Karriere: zahlreiche Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten, RKH Akademie und RKH Simulationszentrum
- Familie: Individuelle Teilzeitmodelle, flexible Arbeitszeiten, Personalappartements und Kinderbetreuung
- Gesundheit: vielfältige Sport-, Beratungs- und Gesundheitsangebote, kostengünstige Krankenzusatzversicherung mit Status eines Wahlleistungspatienten
- Vorsorge: betriebliche Altersvorsorge und Zeitwertkonten
- Verpflegung: preisermäßigte Speisemöglichkeit vor Ort
- Mobilität: Jobticket mit Zuschuss, Förderung der Fahrradnutzung
- Vergünstigungen: Mitarbeiter-Rabatte bei regionalen Firmen

#### Ihre Ansprechpartner:

Fachspezifische Informationen erhalten Sie telefonisch: Dr. med. Jens-Paul Seldte, Telefon: 07142/79-55201

Bei Fragen zum Bewerbungsverfahren wenden Sie sich bitte an unseren Personalservice: Alexandra Heilig, Telefon: 07141/99-61026

#### Ihre Bewerbung:

Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftige online-Bewerbung unter Angabe des möglichen Eintrittstermins und Ihren Gehaltsvorstellungen. Die RKH Kliniken fördern die Gleichstellung aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und begrüßen deshalb Ihre Bewerbung, unabhängig von Herkunft, Alter, Hautfarbe, Weltanschauung, Religion, Behinderung oder sexueller Identität. Schwerbehinderte Bewerberinnen und Bewerber werden bei gleicher Eignung bevorzugt.

<https://www.rkh-karriere.de>.



## Inhalt

### Impressum

#### Verlag

Hanseatisches MedienKontor  
Dirk Seidel (V.i.S.d.P.)  
Ballindamm 4-5/ Faktor 3  
20095 Hamburg  
d.seidel@hhmeko.de  
040 - 37 08 11 17  
0175 - 722 31 07

#### Redaktion

Michael Hotze

#### Konzept / Layout

Thomas Liebscher

#### Druck

Dierichs Druck+Media  
GmbH & Co. KG  
Frankfurter Straße 168  
D-34121 Kassel

#### Vermarktung

EBS Media Sales GmbH  
040/866 22 - 0  
info@ebshamburg.de

#### Titelfoto

AdobeStock

[www.spitzenmedizin-regional.de](http://www.spitzenmedizin-regional.de)



### Prävention

Zentren für ambulante Rehabilitation ZAR

5

### Gefäßmedizin

Gesundheitsrisiko Krampfadern: Interview mit der Gefäßchirurgin  
Dr. med. Kerstin Schick

6

Venencentrum Pforzheim

7

### Orthopädie

Spazierengehen stärkt den Rücken

9

BDH-Klinik Waldkirch

10

St. Josefskrankenhaus Heidelberg, Heilig-Geist Hospital Bensheim:  
Rhein-Neckar-Wirbelsäulenzentrum

11

Eine Frage der Haltung

12

Siloah St. Trudpert Klinikum Pforzheim: Endoprothetikzentrum

13

### Urologie

Seriöses Gesundheitsportal für urologische Patient\*innen

14

Siloah St. Trudpert Klinikum Pforzheim:

Zentrum für Präzisionsdiagnostik und Therapie

15

Defizite bei der Prostatakrebs-Früherkennung

16

### Onkologie

Klinik Öschelbronn: Internistisches Fachkrankenhaus, Tagesklinik, MVZ

17

### Strahlentherapie

Mit Radiochirurgie gegen Hirnmetastasen

18

RadioOnkologieNetzwerk: Strahlentherapie Ostalb – Aalen

19

### Psychotherapie

Vogelzwitschern für die seelische Gesundheit

20

Akutklinik Bad Saulgau: Fachklinik für

Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

22

Zentrum für Psychiatrie (ZfP) Südwürttemberg

23

### Alb-Donau Klinikum

Alb-Donau Klinikum Ehingen, Blaubeuren und Langenau

24

### Karriere

RKH Gesundheit

25

### #trade4peace

Plan International e. V.: Plan Shop

26

Hinweis: Aus Gründen der Lesbarkeit verwenden wir in diesem Magazin vorwiegend das traditionelle generische Maskulinum, z. B. „der Mitarbeiter“. Wir meinen dabei stets alle Geschlechter im Sinne der Gleichbehandlung. Für die Inhalte, die über die in diesem Magazin abgedruckten QR Codes verlinkt werden, übernimmt die Redaktion keine Verantwortung. Sie liegt bei den Unternehmen, die uns mit der Erstellung der jeweiligen Advertorials inkl. QR Code beauftragt haben.



## Editorial

### Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wenn eine Gesellschaft immer älter wird, die Lebenserwartung steigt, hat das Auswirkungen auf das biologische Altern. Je älter wir werden, umso wahrscheinlicher wird es, dass bestimmte Krankheiten auftreten und Funktionseinschränkungen zunehmen. Diese Entwicklung stellt die Gesundheitsversorgung vor neue Herausforderungen. In dieser Ausgabe von „Spitzenmedizin“ stellen wir Kliniken und Praxen vor, die auf die Behandlung von Krankheiten spezialisiert sind, die nicht ausschließlich, aber häufig im fortgeschrittenen Alter auftreten. Das betrifft zum Beispiel unseren Bewegungsapparat. Unsere Knochen verlieren im Lauf des Lebens an Substanz, Festigkeit und Stabilität, an Hüfte und Knie verschleßen die Gelenke, die Wirbelsäule muss den jahrzehntelangen – oft einseitigen – Belastungen Tribut zollen. Wir berichten über zertifizierte Endoprothetikzentren und Wirbelsäulenzentren, in denen sich Expertinnen und Experten um derartige Probleme kümmern – wann immer möglich, mit konservativen Therapien, wenn unausweichlich, mit einem operativen Eingriff. Bei allen Überlegungen genießt eines oberste Priorität: das Patientenwohl.

Ähnliches gilt für die in „Spitzenmedizin“ vorgestellten medizinischen Einrichtungen, die sich anderen typischen „Alterserscheinungen“ widmen, seien es Phlebologen und Gefäßmediziner, die Venenerkrankungen behandeln, hoch spezialisierte Urologen, die sich in zertifizierten Prostatakarzinomzentren ganz auf die Früherkennung und Behandlung von Tumoren der männlichen Vorsteherdrüse konzentrieren, oder Fachärztinnen und Fachärzte für Strahlentherapie, die unter Nutzung neuester Technologien gut- und bösartige Erkrankungen so gezielt behandeln, dass gesundes Gewebe weitgehend verschont bleibt.

Schließlich stellen wir in dieser Ausgabe neben ganzheitlichen Therapien der integrativen Schmerzmedizin und lohnenswerten Reha-Maßnahmen für Berufstätige neue Behandlungskonzepte für psychische und psychosomatische Erkrankungen vor. Liegen die auf diesem Gebiet tätigen Wissenschaftler richtig, sind angepasste Therapien heute dringender denn je notwendig. Es ist hochinteressant, was die auf die seelische Gesundheit spezialisierten Kliniken in Baden-Württemberg diesbezüglich zu bieten haben.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre!

Ihr Redaktionsteam Spitzenmedizin



## Fit im Berufsalltag

RV Fit im ZAR: Wie ein Präventionsprogramm hilft, gesunde Gewohnheiten zu entwickeln

**E**in Ziehen im Rücken, ständige Müdigkeit, innere Unruhe, die kommt und geht. Viele Menschen arrangieren sich mit ihren andauernden Beschwerden – es liege halt an den Belastungen des Alltags. Dabei wissen sie durchaus, dass ihnen mehr Bewegung, eine gesündere Ernährung oder ein anderer Umgang mit Stress helfen könnten. Was ihnen in der Regel fehlt, ist der „Startknopf“ dafür – aller Anfang ist bekanntermaßen schwer. An dieser Stelle setzt das Präventionsprogramm RV Fit für Berufstätige an, das die deutschlandweiten Zentren für ambulante Rehabilitation „ZAR“ anbieten. Es wird von der Deutschen Rentenversicherung finanziert, widmet sich der Gesunderhaltung von Berufstätigen und ist für die Teilnehmenden kostenfrei.

RV Fit zielt auf die Steigerung der Lebensqualität in Beruf und Freizeit und die Vorbeugung von Erkrankungen ab. Die Präventionsmaßnahme wurde von Ärzten entwickelt und umfasst die Gesundheitsschwerpunkte „Bewegung“, „Ernährung & Gesundheitsberatung“ sowie „Entspannung“. Für einen langfristigen Erfolg erstreckt sich RV Fit über sechs Monate, die in vier Phasen unterteilt sind.

### Gesundheit in 4 Phasen über 6 Monate

Die dreitägige Startphase findet im Reha-Zentrum ZAR statt. Nach der ärztlichen Aufnahme und einer individuellen Ausarbeitung des Trainingsprogramms durch Therapeuten folgt der Themenschwerpunkt „Bewegung“ mit Muskelaufbau- und Ausdauertraining sowie arbeitsplatzbezogener Ergonomieberatung. Die großen, mit modernsten Geräten ausgestatteten medizinischen Trainingsbereiche in den ZAR laden dazu ein, mit Spaß und in Gemeinschaft zu trainieren. Weitere Bestandteile von Phase 1 sind Ernährungsberatung sowie Stressmanagement, Entspannungsübungen und Gesundheitsseminare. Während der gesamten dreitägigen Einführungsphase werden

die Teilnehmenden durch das ZAR Fachpersonal aus den Bereichen Therapie und Psychologie begleitet.

In der zweiten – dreimonatigen – Phase liegt der Fokus auf der Anwendung des Gelernten und auf einem regelmäßigen berufsbegleitenden Training im ZAR, u. a. in Form von Gruppenkursen.



„Es gibt viele Synonyme für den Begriff ‘Dranbleiben’. In unseren ZAR Einrichtungen ist die Übersetzung dafür, mit Spaß Bewegung zu genießen, persönliche Gesundheitsziele zu entwickeln, Entspannung zu finden und Abwechslung bei den Trainingseinheiten zu entdecken“, sagt Prof. Dr. Gert Kruschak, vorsitzender Arzt des Funktionsbereiches Medizin bei Nanz medico GmbH & Co. KG, unter deren Dach die Zentren für ambulante Rehabilitation stehen.

Das Dranbleiben fällt den meisten Teilnehmenden schon deutlich leichter, wenn die dritte, ebenfalls drei Monate dauernde selbstständige Trainingsphase startet. Jetzt hat sich eine gewisse Routine eingestellt, man trainiert eigenständig, verfestigt Erlerntes.

RV Fit endet mit Phase 4 – einem Auffrischungstag im Reha-Zentrum. Die Teilnehmenden haben u. a. die Gelegenheit, in persönlichen Gesprächen mit Ärzten und Therapeuten über die erreichten Ziele und über Strategien für ein dauerhaftes Wohlbefinden zu sprechen.

Prof. Dr. Gert Kruschak, der auch Chefarzt des ZAR in Friedrichshafen ist, sieht die Zentren mit ihren Reha-Teams gleicherma-

ßen als Partner für Gesundheitssuchende, Patienten, zuweisende Ärzte, Betriebe und Kliniken: „Ich halte es für wichtig, dass wir unsere Rehabilitationsexpertise im RV Fit Präventionsprogramm der Rentenversicherung einbringen und den Menschen eine nachhaltige und darüber hinaus kostenfreie Gesundheitsleistung anbieten können. Ich kann die Teilnahme an diesem Programm nur empfehlen.“

Noch ein Tipp: RV fit kann auch in hybrider Form erfolgen. Von der digitalen Möglichkeit profitieren Berufstätige, die z.B. aufgrund einer weiten Anfahrt oder familiären Verpflichtungen nicht vor Ort teilnehmen können. Die App-Variante des Programms wird ebenfalls von Therapeuten begleitet und zum Abschluss ärztlich und mit Testungen dokumentiert.

### Über RV Fit

- › Das 6-monatige RV-Fit Programm für Berufstätige wird von der Deutschen Rentenversicherung finanziert und ist für Teilnehmende kostenfrei.
- › An 3 Einführungstagen sowie am Auffrischungstag jeweils im ambulanten Reha-Zentrum werden die Teilnehmenden von der Arbeit freigestellt.
- › Die Durchführung des RV Fit Programms ist vor Ort in einem der deutschlandweiten ZAR oder digital per ZAR Therapie-App möglich.

Ausführliche Infos:  
[www.zar.de/rv-fit](http://www.zar.de/rv-fit)



ZAR Standorte:  
[www.zar.de/standorte](http://www.zar.de/standorte)





# Gesundheitsrisiko Krampfadern

Vier Fragen an die Münchner Gefäßchirurgin, Phlebologin und Buchautorin Dr. med. Kerstin Schick

**Frau Dr. Schick, Sie beschäftigen sich seit vielen Jahren intensiv mit Gefäßerkrankungen. Dazu gehören auch Venenleiden wie zum Beispiel Krampfadern. Wie entstehen diese?**

**Dr. Schick:** Venen haben winzige Klappen, die die Blutgefäße nach unten abdichten und so den Bluttransport nach oben zum Herzen ermöglichen. Wenn die Venenklappen nicht mehr richtig schließen, was häufig die Folge von hormonellen Veränderungen oder einer genetisch bedingten Bindegewebsschwäche ist, funktioniert dieser Rücktransport zum Herzen nicht mehr richtig. Das Blut wird nicht vollständig zurückgeschafft und staut sich in den Beinen. In der Folge sacken die Venen aus und zeigen sich als Krampfadern.

**Was passiert, wenn Krampfadern unbehandelt bleiben?**

**Frau Dr. Schick:** Mit der Zeit erhöht sich der Druck auf die Beine. Sie schwellen an, schmerzen, Wassereinlagerungen bilden sich. Wird nichts dagegen unternommen, sind Gewebeveränderungen und Verfärbungen der Haut die Folge. Dadurch steigt die Gefahr, dass es zu offenen Beinen kommt und Thrombosen entstehen.

**Was raten Sie Betroffenen?**

**Dr. Schick:** Sie sollten sich bewusst machen, dass Krampfadern nicht nur ein ästhetisches, sondern vor allem auch ein gesundheitliches Problem darstellen, das behandelt werden sollte. Wenn das Tragen von Kompressionsstrümpfen nicht mehr hilft, haben Gefäßchirurgen und Phlebologen verschiedene Therapiemöglichkeiten.

Eine konventionelle Methode ist das Ziehen der Venen, das sogenannte Stripping. Inzwischen haben sich aber auch minimal-invasiven Techniken mittels Laser, Radio-welle oder Kleber etabliert. Abhängig von der Diagnose und dem Alter einer Patientin bzw. eines Patienten lässt sich eine Stamm-vene z. B. mit einer dünnen Laser- oder Radiofrequenzsonde thermisch behandeln, sodass sie dauerhaft verschlossen bleibt. Der Eingriff erfolgt ambulant und ist nahezu schmerzfrei.

**Stellen auch Besenreiser ein gesundheitliches Risiko dar?**

**Dr. Schick:** Nein. Die verzweigten blauen Äderchen, die sich ebenfalls oft an den Beinen, manchmal aber auch im Gesicht zeigen, sind harmlos.

## Buchtipp

## Venus Venen

Für viele Frauen sind ihre Beine eine Problemzone. Sie finden sie unförmig, leiden unter Krampfadern, Besenreisern oder kalten Füßen. Hinzu kommen Schweregefühle, Schmerzen und Thromboserisiken. Gleichzeitig gelten für Beine besondere Schönheitsideale – für Frauen ist es oft belastend, wenn sie diese nicht erfüllen. Die Gefäßchirurgin Kerstin Schick will ihnen Mut machen und aufzeigen, welche medizinischen Behandlungen zur Verfügung stehen und was sie zudem selbst tun können, um Beschwerden zu lindern. Ihre Botschaft: Unsere Beine vollbringen eine großartige Leistung, sie verdienen Beachtung und Wertschätzung.

Dr. Kerstin Schick: Venus Venen  
272 Seiten, 18 Euro.  
Bestellbar bei Amazon, Thalia  
und Hugendubel



# Spezialisten für Venenerkrankungen

Mit modernsten Diagnose- und Therapieverfahren behandeln  
Dr. med. Thomas K. Weiler und seine Kollegen vom Venen-  
zentrum Pforzheim erfolgreich Krampfadern

**K**ampfadern, der Mediziner spricht auch von Varikosis, sind so weit verbreitet, dass man auch von einer Volkskrankheit sprechen kann. Eine Varikosis kann voranschreiten, insbesondere wenn Risikofaktoren wie erbliche Vorbelastung, Übergewicht und Bewegungsmangel hinzukommen. Bleibt die Varikosis über einen längeren Zeitraum unbehandelt, kann auch das tiefe Venensystem geschädigt werden. Außerdem besteht ein erhöhtes Risiko für eine tiefe oder oberflächliche Venenthrombose. Bei einer Verletzung der Haut im Bereich der gestauten Venen kann eine Varizenblutung auftreten, venöse Stauungen können aber auch Hautveränderungen und Pigment-einlagerung verursachen.

Es ist daher ratsam, bei Anzeichen von Krampfadern einen Facharzt bzw. eine Fachärztin aufzusuchen. Dr. med. Thomas K. Weiler und seine Kollegen vom Venen-zentrum Pforzheim sind unter anderem besonders für die Diagnostik und Behandlung von Krampfadern spezialisiert. „Typische Beschwerden bei der Varikosis sind ein Schwere- oder Spannungsgefühl in den Beinen, vor allem abends, nach längerem Stehen und Sitzen bzw. generell bei zu wenig Bewegung“ erklärt der renommierte

Facharzt für Chirurgie und Gefäßchirurgie sowie Phlebologie.

Zur Diagnostik setzen die Gefäßspezialisten vor allem die Farbduplexsonographie (bildgebender Ultraschall) ein. Mit dieser Methode lassen sich beliebige Schnittbilder des tiefen und oberflächlichen Venensystems erstellen und mit einer Untersuchung des Blutflusses kombinieren. „Die für eine Varikosis typische pathologische Stauung des Blutes in den geschädigten Venenabschnitten lässt sich so sehr gut darstellen, zuordnen und einschätzen“, erklärt der Facharzt. Grundsätzlich, betont Dr. Weiler, sei immer eine äußerst exakte Diagnostik notwendig, da nur so die individuelle Therapieentscheidung getroffen werden könne. Und dies sei Voraussetzung für ein medizinisch und kosmetisch erfolgreiches Behandlungsergebnis.



Eine leichte oberflächliche Varikosis kann häufig mit einer Verödung behandelt werden. Ganz besonders Besenreiser lassen sich mit dieser Methode sehr gut entfernen. Bei bereits ausgeprägter Stammvarikosis ist meistens nur eine invasive Behandlung zu empfehlen. Im Venenzentrum Pforzheim wird die moderne minimalinvasive Radial-Laser-Technik eingesetzt. Dieses Verfahren ist ganz besonders schonend, schnittfrei, ohne bleibende Narben und gerade Patienten mit ausgeprägteren Befunden profitieren enorm. Venenerkrankungen, fasst der Facharzt zusammen, ließen sich heutzutage in der Regel gut behandeln. „Mit einer modernen, individuellen, auf einer exakten Diagnostik basierenden Therapie erreichen wir normalerweise ein ästhetisch und medizinisch funktionell gutes Ergebnis“, so Dr. Weiler.

„Besuchen Sie gerne unsere Website, hier finden Sie weitere Informationen und auch Behandlungsbeispiele.“

## Venenzentrum Pforzheim

Wilhelm-Becker-Straße 11b  
75179 Pforzheim

(07231) 15 44 66

info@venenzentrum-  
pforzheim.de



www.venenzentrum-pforzheim.de

## Unsere Schwerpunkte

- › Diagnostik
- › Besenreiser
- › Krampfadern
- › Tiefe und oberflächliche Thrombose

## Therapien

- › Besenreiserbehandlung
- › Krampfadernbehandlung (Radiallaser)
- › Thrombosebehandlung







# Spaziergehen stärkt den Rücken

„Spaziergehen ist ein Gesundheitsklassiker: Es geht einfach, jeder kann es tun und es lässt sich wunderbar in den Alltag einbauen. Wer kann, sollte zügig gehen, denn das bringt noch mehr Nutzen“, sagt Prof. Dr. Maximilian Rudert, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) sowie Ärztlicher Direktor der Orthopädischen Klinik König-Ludwig-Haus und Ordinarius für Orthopädie der Universität Würzburg.

Orthopäden und Unfallchirurgen weisen darauf hin, dass ein wichtiger Aspekt des Spazierengehens die Stärkung der Muskeln sei. Eine gesunde Muskulatur stütze und entlastet die Wirbelsäule und helfe somit, Rückenbeschwerden zu vermeiden. Zusätzlich schütze eine starke Muskulatur vor übermäßiger Belastung der Wirbel und Gelenke. Die aktive und gleichzeitig schonende Bewegung beim Gehen stärke neben den Rückenmuskeln besonders auch die großen Muskelgruppen an Bauch, Beinen und Po. Gleichzeitig sei die moderate Bewegung gut für die Gelenke, die damit beweglich gehalten, aber nicht zu stark beansprucht würden.

Doch auf welche Art ist Gehen besonders gesund? Reicht ein kleiner Spaziergang oder muss man schon eine Wanderung oder gar Nordic Walking machen, um einen nennenswerten Gesundheitseffekt zu erzielen? Oder sollte man besser joggen? „Wir Menschen haben einen natürlichen Drang zur Bewegung. Grundsätzlich ist jede Art von Bewegung gesund. Für den einen ist es der kleine Spaziergang in der Mittagspause, ein anderer liebt lange Wanderungen. Ein Richtig und Falsch gibt es da nicht, wichtig ist vor allem, dass man es regelmäßig und entsprechend seiner körperlichen Fitness tut“, sagt Prof. Dr. Bernd Kladny, DGOU-

Generalsekretär und Chefarzt der Abteilung Orthopädie und Unfallchirurgie an der Fachklinik Herzogenaurach.

Besonders effektiv ist jedoch zügiges Spaziergehen. Es strengt mehr an und hat deshalb einen stärkeren Trainingseffekt. Es fördert die Durchblutung und die Sauerstoffzufuhr zu den Rückenmuskeln und verbessert somit deren Funktion. Im Alter kann dadurch sogar dem Muskelabbau entgegengewirkt werden. Zügiges Spaziergehen kann eine gute Alternative zum Joggen sein, bei dem die Gelenke stark beansprucht werden. Nordic Walking wiederum ist gesund für die Rückenmuskulatur, weil es eine Bewegungsform ist, die nicht nur die Beine, sondern auch den Rumpf, die Schultern und die Arme beansprucht. Beim Gebrauch der Stöcke wird die Balance verbessert und die Rückenmuskulatur gestärkt, insbesondere die tiefliegenden Rückenmuskeln, die für eine aufrechte Haltung verantwortlich sind.

Läuft man schneller und weiter, wird der Spaziergang zur Wanderung. Ein guter Trainingseffekt für Geübte ergibt sich beim Gehen auf Waldböden, Wiesen oder auf Geröll. Das Gehen zwingt dabei den Körper zu Ausgleichsbewegungen, was Muskulatur und Balance fördert und somit Stürzen vorzubeugen.

Welche der drei Aktivitäten – Spaziergehen, Nordic Walking, Wandern – die gesündeste für den Rücken ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab, etwa der individuellen Gesundheit und den persönlichen Vorlieben. Alle drei können laut Orthopäden und Unfallchirurgen gesund für den Rücken sein, wenn sie regelmäßig und mit einer guten Körperhaltung ausgeführt werden.



# Hüft- und Knieprothesen mit Sicherheit

Die orthopädischen Chirurgen im kürzlich rezertifizierten Endoprothetikzentrum der BDH-Klinik Waldkirch haben im vergangenen Jahr 730 Kunstgelenke implantiert

**H**eutzutage sind die Chancen so groß wie nie zuvor, mit einem künstlichen Hüft- oder Kniegelenk wieder ein Leben ohne Schmerzen, aber mit viel Bewegung führen zu können. Drei Gründe sind dafür ausschlaggebend: die schonenden OP-Techniken, die hervorragende Qualität der modernen Prothesen und nicht zuletzt die Expertise und Erfahrung der in den zertifizierten Endoprothetikzentren (EPZ) tätigen Operateure. Mit dem Zertifikat „EndoCert“, das nach einer umfassenden und strengen Qualitätskontrolle vergeben wird, bescheinigt die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie (DGOOC) einer Klinik, dass sie die gestellten hohen Anforderungen erfüllt und Patienten bei ihr gut aufgehoben sind.

Die Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie der BDH-Klinik Waldkirch ist bereits seit 2015 ein anerkanntes EPZ und hat im März dieses Jahres den nach drei Jahren erforderlichen Prozess der Rezertifizierung erfolgreich durchlaufen. Mittlerweile versorgen sogar fünf erfahrene Hauptoperateure die Patienten in der inmitten der herrlichen Landschaft des Südschwarzwalds gelegenen Klinik.

Hüftendoprothesen implantieren sie in der Regel mittels der innovativen AMIS-Technik über einen vorderen Zugang. Dieses minimalinvasive Verfahren erfordert nur kleine Schnitte und schont Muskeln und Sehnen, sodass sich ein Patient nach der OP schnell erholt. Lässt seine Anatomie einen solchen Eingriff nicht zu, kann die OP in konventioneller Technik durchgeführt werden. Zudem behandeln die Operateure des EPZ Frakturen, die in unmittelbarer Nähe eines künstlichen Gelenks auftreten können.

Noch vielfältiger sind die Behandlungsmöglichkeiten in der Knieendoprothetik. Abhängig von den anatomischen Gege-

benheiten und der Ausprägung der Arthrose wählen die Operateure das Verfahren und die Prothese, von denen ein Patient am meisten profitiert. Infrage kommt hier z. B. ein Teilgelenkersatz in Form einer medialen Schlittenprothese oder eine knochen-sparende Implantation einer Totalendoprothese mittels

Computernavigation und der individuellen Anfertigung von Schnittblöcken. Dabei können zudem Bandinstabilitäten ausgeglichen und Beinachsen korrigiert werden. Auch in der Knieendoprothetik versorgen die Experten der BDH-Klinik Waldkirch prothesennahe Frakturen.

Alle Operationen im EPZ zielen darauf ab, dass die Patienten nach dem Eingriff unverzüglich wieder mobil werden und schnell genesen können. Deshalb wird eine Implantation stets so organisiert und durchgeführt, dass der Patient besonders geschont wird, der Blutverlust minimiert ist und er weniger Schmerzmittel benötigt. „Im Fall eines minimalinvasiven Eingriffs machen unsere Patienten meist schon einige Stunden nach der OP erste Gehübungen – und nach ein paar Tagen verlassen sie die Klinik“, erklärt Chefärztin Dr. med. Bettina Götze.

## Viel Erfahrung mit Wechseloperationen

Eine Wechsel-OP fordert Chirurg und Patient mehr. Nach etwa 15 bis 20 Jahren muss ein künstliches Hüft- oder Kniegelenk in der Regel ausgetauscht werden. Der Eingriff



BDH-Klinik Waldkirch  
Chirurgie und Innere Medizin

ist komplexer als eine Erstimplantation, wird aber von den erfahrenen Operateuren in der BDH-Klinik Waldkirch ebenso sicher und gekonnt ausgeführt. „Die OP dauert in der Regel länger, da wir aufgrund der altersbedingt reduzierten Knochensubstanz meistens eine Prothese mit einer längeren Verankerung wählen müssen“, erläutert Dr. Götze. Zudem müsse sich der Patient auf einen längeren Krankenhausaufenthalt einstellen, da es einige Wochen in Anspruch nehme, bis das Gelenk voll belastet werden könne. „Dennoch ist eine Wechseloperation heutzutage grundsätzlich gut machbar, auch weil uns mittlerweile moderne Revisionsimplantate zur Verfügung stehen“, so die Chefärztin.

## BDH-Klinik Waldkirch gGmbH

Heitere Weg 10  
79183 Waldkirch  
Tel. (07681) 208-0



[www.bdh-klinik-waldkirch.de](http://www.bdh-klinik-waldkirch.de)



# Patient im Mittelpunkt – die Wirbelsäule im Fokus

**W**o Spitzenmedizin dem Patienten zuhört. Patientenzufriedenheit durch intensive Patientenaufklärung, moderne Diagnostik, Service und Definition von gemeinsamen Zielen. Der schwierige Weg zwischen technisch Machbarem, Sinnvollem und Notwendigem – Im neu gegründeten überregionalen Rhein-Neckar-Wirbelsäulenzentrum und akademischem Lehrkrankenhaus der Medizinischen Fakultät Mannheim der Universität Heidelberg bieten Chefarzt Dr. med. Markus Eichler und sein Team das gesamte Spektrum der Wirbelsäulentherapien an.

Anfang Januar 2023 wurde das überregionale Wirbelsäulenzentrum Rhein-Neckar mit den Standorten Heidelberg und Bensheim gegründet. Unter der Leitung des neuen Chefarztes Dr. med. Markus Eichler wird gesetzlich und privat versicherten Patienten ein schneller Zugang auf ein Höchstmaß an medizinischer Versorgungsqualität eröffnet. Eine herausragende medizinische Expertise an diesem akademischen Lehrkrankenhaus gepaart mit Freundlichkeit und Patientennähe der Ärzte und Team charakterisiert die neu geschaffene Anlaufstelle für Menschen mit akuten aber auch chronischen Wirbelsäulenschmerzen.

„Patientenorientierte Beratung, verständliche Aufklärung und ggf. Planung von Eingriffen sind Ziele unserer Arbeit, wenn alle anderen Wege der konservativen Therapien ausgeschöpft worden sind. Die Operation ist in meinen Augen das Eingeständnis, dass alle anderen Wege keine nachhaltige Verbesserung der Lebensqualität mehr erreichen können“, erklärt Dr. med. Markus Eichler, dessen Fokus auf die ganzheitliche Betrachtung des Patienten aber auch dessen Umfeld liegt. „Röntgen, CT und MRT-Bilder helfen zu verstehen, wo wir anzusetzen haben, diktieren jedoch nicht unser Handeln. Nicht das Bild wird operiert, sondern der Mensch mit seinen Erwartungen und Ansprüchen an die Lebensqualität, die jeder für sich anders definiert. So kann die gleiche Erkrankung zur Auswahl von verschiedenen Therapie-Verfahren oder Ausmaßen führen, je nachdem, was der Patient für sich



als wichtig und notwendig definiert. Auch Zweitmeinungsverfahren und Beratung stehen im Fokus der Arbeit.

Hier müssen wir intensiv zuhören und auch die Angehörigen mit einbeziehen, denn der Patient „erkrankt“ nicht alleine. Angehörige zeichnen oftmals ein realistischeres Bild Ihres Partners oder Familienmitgliedes; eine wichtige Informationsquelle und wichtig zur Absicherung des Patienten auch nach einem Eingriff. Erst wenn alle verstehen, was auf den Hilfsuchenden zukommt, kann die Behandlung auch nach dem Krankenhausaufenthalt weiter zum Erfolg geführt werden“, erklärt Dr. Eichler.

Grundpfeiler der sog. „Tailor-made“ oder maßgeschneiderten Therapie ist dann die digitale OP-Planung, Überwachung der Nervenfunktion während eines Eingriffs, Navigation und Verfügbarkeit von CT's und MRT's rund um die Uhr neben dem gesamten Portfolio der konservativen und operativen Therapie-Optionen. Von „mikroinvasiven“ bis hin zu offenen Verfahren in der die Wirbelsäule 3-dimensional rekonstruiert (z.B. bei Skoliosen) werden muss, sollte die chirurgische Expertise reichen um zum erfolgreichen Abschluss der Therapie zu gelangen und das richtige Verfahren für die jeweilige Erkrankung auswählen zu können. So z.B. kann sich eine im Alter entwickelnde Rückenmarkkanal-einengung (sog. Spinalkanalstenose) nicht nur in Form von Gehstreckeneinbußen äußern, sondern auch mit unerträglichen Rücken- und Beinschmerzen auf Boden einer Bandscheibendegeneration, Wirbelgleitens, Nervenkanalengpaßsyndroms (sog. Neuroforamenstenose) oder Altersskoliose (Wirbelsäulenverkrümmung) kombiniert sein.

„Meist wird nur auf das Symptom ge-

schaht ohne die Gesamtheit der Ursachen dem Patienten zu erläutern. Umso mehr Zeit ist notwendig, dem Patienten die vollständigen Informationen seiner Erkrankung und ganzheitliche Lösungsansätze verständlich zu vermitteln und mit Fehlinformationen aufzuräumen.

Auch hören wir zu oft die Aussage, dass Bekannte, die vermeintlich an den gleichen Erkrankungen leiden, mit diesem oder jenem beworbenem Verfahren operiert wurden und nun der verständliche Wunsch besteht, auch genau mit dieser Technik therapiert zu werden. Vergessen werden hierbei jedoch o.g. Ursachen, die individuellen Ansprüche des Patienten nach einer OP und die medizinischen Voraussetzungen die jeder einzelne Patient mitbringt. Kleine Zeichnungen sind hierbei oft ein tolles Hilfsmittel, die dem Patienten helfen, seine Erkrankung zu verstehen und zu erkennen was mögliche Therapieansätze bewirken können. Nicht jedes Verfahren ist für die Erreichung des vom Patienten gewünschten Ergebnisses geeignet. Dies zu erklären und zu vermitteln bedarf vor allen Dingen Zeit und Ruhe – ein Luxus der in der heutigen Zeit in einer Klinik kaum noch zu finden ist. Erst wenn dieser Weg gegangen ist, können wir mit dem Patienten ein realistisches Ziel vereinbaren, die richtige Technik auswählen, um so das höchste Gut in unserer Arbeit, die Patientenzufriedenheit, erreichen.“ erläutert Dr. med. Markus Eichler.

## Rhein-Neckar-Wirbelsäulenzentrum Chefarzt Dr. med. Markus Eichler

St. Josefskrankenhaus Heidelberg  
☎ (06221) 526-590

Heilig-Geist Hospital Bensheim  
☎ (06251) 132-7590

✉ [wscrhein-neckar@artemed.de](mailto:wscrhein-neckar@artemed.de)

[www.rhein-neckar-wirbelsaehlenzentrum.de](http://www.rhein-neckar-wirbelsaehlenzentrum.de)





# Eine Frage der Haltung

Orthopäden geben Tipps zum rückschonenden Arbeiten am Laptop

In Coronazeiten mussten zahlreiche Arbeitnehmer ihr Büro zu Hause einrichten. Bei vielen ist das Homeoffice auch nach der Pandemie geblieben. Ihnen raten Orthopäden dazu, ein paar Dinge zu beherzigen, damit Rücken und Nacken keinen Schaden nehmen. Denn dauerhaft mit dem Laptop am Küchentisch oder gar auf dem Sofa zu sitzen – das sei keine gute Lösung. Den Experten der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) zufolge ist das Problem neben der gekrümmten Rückenhaltung der vorgeneigte Kopf. Der menschliche Schädel wiegt normalerweise vier bis fünf Kilo. Wird der Kopf nach vorne geschoben, muss die Muskulatur nach den Hebelgesetzen mehr Kraft aufbringen, um die Last des Kopfes zu halten. Das sind bei einer Neigung von 30 bis 45 Grad nach vorne rund 18 bis 20 Kilogramm – das Gewicht eines vollen Getränkekastens. Diese vorgestreckte Kopfhaltung führt zu

einer Krümmung der Wirbelsäule und zu einer Verspannung der Schulter- und Nackenmuskulatur, die versucht, gegen die unnatürliche Kopfhaltung zu arbeiten. Durch die Dauerbelastung können sich die Muskeln verhärten, was zu einer schmerzhaften Versteifung des Nackens führt und womöglich den Rücken in Mitleidenschaft zieht. Ist der Laptop so positioniert, dass man von oben auf den Bildschirm herablickt, verschlimmert sich das Problem noch: Mit der Zeit verkürzen sich die Brust- und Bauchmuskeln, was dazu führt, dass die Muskulatur, die das Schulterblatt führt, immer schwächer wird. Das Ergebnis sind Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich sowie Schmerzen beim Aufstehen nach längerem Sitzen.

Spätestens dann sollte man die Muskeln dehnen und mit gezielten Übungen trainieren. Dabei ist es ratsam, behutsam vorzugehen. So sollten verkürzte Muskeln zunächst vorsichtig gedehnt werden, bis sie sich an

die Bewegungsabläufe anpassen. Werden verkürzte Muskeln gleich zu stark oder ruckartig gedehnt, besteht die Gefahr, dass sie sich verspannen. Es empfiehlt sich, langsam Spannung aufzubauen und dann zu halten. Auf keinen Fall sollte man während der Dehnphase wippen, denn das kann zu schmerzhaften Mikroverletzungen führen. Erst wenn die Muskeln gedehnt sind, kann man sie trainieren und kräftigen.

Wer die genannten Probleme gar nicht erst entstehen lassen will, richtet sich seinen Arbeitsplatz im Homeoffice so ein, dass er nicht zur Gefahr für die Gesundheit wird. Dazu raten Orthopäden und Unfallchirurgen:

- › Ergonomischer Arbeitsplatz: Wenn möglich, das Notebook auf einen Tisch stellen und einen zusätzlichen Monitor, eine Maus sowie eine externe Tastatur anschließen.
- › Höhe anpassen: Ein höhenverstellbarer Stuhl sorgt dafür, dass man beim Tippen die Schultern nicht nach oben oder unten zieht und damit verspannt. Gut ist auch ein höhenverstellbarer Schreibtisch, um zwischendurch auch mal im Stehen zu arbeiten.
- › Bildschirm in Augenhöhe: Zu beachten ist auch die richtige Blickachse der Augen zum Bildschirm. Lässt sich der Bildschirm nicht höher stellen, empfiehlt es sich, einen Ständer oder ein paar Bücher zu nutzen, auf die man den Bildschirm oder das Laptop stellen kann.
- › Aktives Sitzen: Um die Muskeln locker zu halten, hilft es, regelmäßig in eine andere Haltung zu wechseln und sich auch im Sitzen immer wieder zu bewegen.
- › Bewegungspausen: Mehrmals pro Stunde aufstehen und beispielsweise im Stehen telefonieren.

Foto AdobeStock

# Das künstliche Gelenk: Modernste Endoprothetik aus Expertenhand



Für jeden Patienten nimmt sich Dr. Wiedmaier ausreichend Zeit, um die Therapieoptionen zu besprechen.

Jahrelange Erfahrung, ein breit gefächertes Leistungsspektrum und diverse Zertifikate sprechen für sich: Das Team des anerkannten Endoprothetikzentrums im Siloah St. Trudpert Klinikum Pforzheim hat sich auf den künstlichen Gelenkersatz bei Knie und Hüfte spezialisiert und nutzt dabei sämtliche moderne, nicht-operative wie operative, minimal-invasive Verfahren. Spitzenmedizin hat den Spitzenmediziner Dr. med. Stephan Wiedmaier, Leiter des Endoprothetikzentrums, zu den modernen Verfahren befragt.

**Mit welchen Beschwerden kommen Patientinnen und Patienten zu Ihnen?**

„Viele Patientinnen und Patienten haben Gelenkbeschwerden, bei denen eine Arthrose die Ursache ist. Am häufigsten sind Hüft- und Knie-Gelenke betroffen. Wir sehen aber auch, dass Arthrose immer häufiger auch die Gelenke von Sprunggelenk, Schulter, Hand oder Wirbelsäule betrifft.“

**Wie sieht eine Behandlung aus?**

„In vielen Fällen bringen konservative Methoden wie Bandagen eine Linderung. Stellen wir eine bereits fortgeschrittene Arthrose fest, prüfen wir mit dem Patienten, ob und welches künstliche Gelenk Besserung bringen könnte. Das künstliche Gelenk wird individuell an das Alter, den gesundheitlichen Zustand und die Bedürfnisse der Patienten angepasst. Entscheidend bei allen Optionen ist, dass der Eingriff Lebensqualität zurückbringt.“

**Gibt es für jedes Gelenk einen Spezialisten im Haus?**

„Ja, denn jedes Gelenk ist in seinem Zusammenspiel mit dem umliegenden Gewebe, den Knochen und Gefäßen zu betrachten. Ob Knie, Hüfte und Schulter, Hand, Sprunggelenk oder Wirbelsäulenchirurgie: Unser Zentrum verfügt über den jeweiligen Spezialisten mit entsprechender Expertise und Erfahrung und deckt das komplette Spektrum der Endoprothetik ab.“

**Viele Patienten mit Vorerkrankungen scheuen einen Eingriff. Sind diese begründet?**

„Wir berücksichtigen die individuelle Krankengeschichte jedes einzelnen Patienten und sind aufgrund unseres breiten Leistungsspektrums und der sehr guten internen Infrastruktur bestens auch für die Versorgung von Risikopatienten aufgestellt. So arbeiten wir eng mit den internistischen Abteilungen zusammen. Für viele Patienten ist es wichtig, dass unser Haus zudem über eine Brust-Schmerz-Einheit und die Anbindung an eine intensivmedizinische Versorgung verfügt. Weil es bei Menschen ab 70 Jahren häufig zu Verletzungen kommt, die auf Stürze zurückzuführen sind, und oft zusätzliche Begleiterkrankungen mit berücksichtigt werden müssen, haben wir uns in unserem Alterstraumatologischen Zentrum zusätzlich auf die Behandlung dieser Patienten spezialisiert.“



Dr. med. Stephan Wiedmaier, Leiter des Endoprothetikzentrums

**Siloah St. Trudpert Klinikum Endoprothetikzentrum**  
Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie

Wilferdinger Str. 67  
75179 Pforzheim  
07231 498-1701  
ortho-unfallchirurgie@siloah.de

[www.siloah.de](http://www.siloah.de)

Lernen Sie Dr. Wiedmaier und sein Team per Video kennen:





# Seriöses Gesundheitsportal für urologische Patient\*innen



Foto AdobeStock

Die Deutsche Gesellschaft für Urologie e. V. (DGU) will die urologische Gesundheitskompetenz der Bevölkerung fördern. Ein erster Schritt war die Gründung der Urologischen Stiftung Gesundheit gGmbH (USG), ein weiterer die kürzlich erfolgte Veröffentlichung des neuen Patientenportals [www.urologische-stiftung-gesundheit.de](http://www.urologische-stiftung-gesundheit.de). Die Website wurde eigens für urologische Patientinnen und Patienten, ihre Angehörigen sowie die interessierte Öffentlichkeit konzipiert. Ähnliche Informationen gab es zwar bereits seit Mai 2022 auf [www.urologenportal.de](http://www.urologenportal.de), inzwischen sind jedoch alle patientenrelevanten Informationsangebote der DGU ausschließlich auf dem neuen Patientenportal der USG abrufbar.

Herausgeber der neuen Internetseite ist die USG, die Ende 2021 von der urologischen Gesellschaft auf Initiative ihres Generalsekretärs Prof. Dr. Maurice Stephan Michel gegründet wurde. „In den Händen der Urologischen Stiftung Gesundheit werden künftig alle wesentlichen Aufgaben der Patientenaufklärung und -information wie

Awareness-Kampagnen für urologische Erkrankungen oder Patientenforen konzentriert“, erklärt Prof. Michel. Mit dem neuen Portal für Patienten sei nun eine Internetadresse für vertrauenswürdige Gesundheitsinformationen über die Urologie im Netz platziert worden.

„Das Internet steht bei der Suche nach Gesundheitsinformationen an erster Stelle aller Medien. Bekanntermaßen zeigen Nutzerumfragen aber auch, dass die Fülle der Informationen verwirrt und vertrauenswürdige Informationen schwer zu erkennen sind. Genau diese Orientierung kann unsere Website mit ihren von der medizinisch wissenschaftlichen Fachgesellschaft verifizierten Inhalten leisten“, betonen die beiden USG-Geschäftsführer Prof. Dr. Helmut Haas, ehemals DGU-Vorstandsmitglied, und Dr. Holger Borchers, der auch medizinischer Geschäftsführer der DGU ist.

Das Patientenportal bildet alle relevanten Bereiche der Urologie ab – von der Prävention und Früherkennung bis hin zur Diagnostik und Therapie häufiger urologischer

Erkrankungen. Die Website listet wichtige Patientenleitlinien und Selbsthilfegruppen auf und ermöglicht die Suche nach einer Urologin/einem Urologen oder einer urologischen Klinik in der Umgebung. Auch multimediale Angebote wie die „Entscheidungshilfe Prostatakrebs“ und das eKonsil, Kampagnen wie die „Urologischen Themenwochen“, ein umfangreiches Portfolio an Broschüren und die Internetseiten zur Jungensprechstunde, zur HPV-Impfung und zum Hodencheck sowie die Online-Patientenforen der DGU sind präsent. Die aktuelle Kampagne „Gemeinsam die Früherkennung von Prostatakrebs sensibilisieren soll, wird ebenfalls vorgestellt.

Die inhaltliche Gestaltung und Weiterentwicklung des Portals liegt in den Händen eines kompetent besetzten Medical Boards. Mitglieder sind Prof. Dr. Susanne Krege, Dr. Eva Hellmis, Prof. Dr. Dr. Johannes Huber, Prof. Dr. Maximilian Kriegmair, Prof. Dr. Axel Merseburger und Prof. Dr. Christian Wülfing.

# Spitzenmedizin gegen Prostatakrebs Unnötige Biopsien vermeiden und präzise behandeln



Prostatakrebs gilt als die häufigste Krebserkrankung bei Männern. Bei frühzeitiger Erkennung kann eine Aussaat der Tumorzellen in den Körper und ein Versterben des Patienten verhindert werden. Die Angst vor einer Biopsie und einer zu aggressiven Krebsbehandlung hält bis heute viele Männer von einer sinnvollen Vorsorge ab. Die enge Zusammenarbeit zwischen Experten aus Radiologie und Urologie, sowie der Einsatz neuester Technologien verbessert hier die Situation für Patienten deutlich. Das von der Deutschen Krebsgesellschaft (DKG) zertifizierte Prostatakarzinomzentrum um Prof. Dr. Sascha Kaufmann, Dr. Volker Zimmermanns und Prof. Dr. Stephan Kruck berät Sie gerne zu Fragen der Vorsorge, Diagnostik und Therapie.

## Vorsorge und Diagnostik: Künstliche Intelligenz, Mikroultraschall und 3 Tesla MRT

Nur wenige deutsche und europäische Zentren verfügen über die Erkennungstechnologien unseres Diagnostikzentrums. Hierbei ergänzen sich hochmoderne Diagnostiksysteme (ANNACTRUS™-KI-Unterstützung, 29Mhz-Mikro-Ultraschallsysteme, 3 Tesla MRT in contrast on demand Technik) und präzise Biopsie-Roboter (MonaLisa™ Biobot). Neben der präzisen Krebsdiagnostik spielt gerade bei familiärer Belastung und kleinen Krebsherden die langfristige Kontrolle der Prostata zur rechtzeitigen Erkennung

einer Krebserkrankung eine wichtige Rolle. Prof. Kruck und Prof. Kaufmann sind Vorsitzende der DEGUM (Deutsche Gesellschaft für Ultraschall in der Medizin), Sektion Urologie und des Arbeitskreises „Bildgebende Systeme“ der DGU (Deutsche Gesellschaft für Urologie). Gemeinsam wurde unter ihrer Leitung 2021 die Prostatakrebsfrüherkennung mit Künstlicher Intelligenz erstmals flächendeckend mit Hilfe der BW-Landesförderung etabliert.

## Tausende Robotereingriffe und fokale Krebstherapie

Das Prostatakarzinomzentrum zählt zu den international erfahrensten Robotik-Zentren und führte die Technologie bereits im Jahr 2008 als eine der allerersten Institutionen in Deutschland mit ein. Seit 2014 führt allein Dr. Volker Zimmermanns über 2.500 Prostatakrebsbehandlungen mit der da Vinci-Methode durch. 2014 führte die urologische Klinik – als eine der ersten Kliniken in Europa – das derzeit neueste Robotersystem, da Vinci® Xi™ ein. Heute erfolgt die Operation bei Prostatakrebs ausschließlich über einen minimalinvasiven Zugang mit Hilfe der da Vinci® XI und X Operationsysteme. Durch die lange Erfahrung und das eingespielte Team können auch schwierige Krebserkrankungen minimalinvasiv aus dem Körper entfernt werden. Durch diese Technologie kann die Kontinenz sowie Erektionsfähigkeit beim überwiegenden Teil der Patienten auch bei kompletter

Entfernung der Prostata erhalten bleiben. Sollte bei wenig aggressiven Krebsformen und lokalisierter Erkrankung eine sogenannte fokale Therapie (Teilbehandlung) in Erwägung gezogen werden, ist die exakte Diagnostik die wesentliche Grundlage einer erfolgreichen Krebstherapie und Schonung sensibler Strukturen.

 **Dr. Volker Zimmermanns**  
Chefarzt  
Facharzt für Urologie

 **Prof. Dr. Stephan Kruck**  
Chefarzt  
Facharzt für Urologie (FEBU)

 **Prof. Dr. Sascha Kaufmann**  
Chefarzt  
Facharzt für Radiologie und Urologie

**Siloah St. Trudert Klinikum**  
Zentrum für Präzisionsdiagnostik -  
und Therapie

Wilferdinger Str. 67  
75179 Pforzheim  
(07231) 498 - 8820  
[elena.milicevic@silolah.de](mailto:elena.milicevic@silolah.de)







# Defizite bei der Prostatakrebs-Früherkennung

**U**rologische Tumoren machen mittlerweile bis zu einem Viertel aller in Deutschland pro Jahr neu gestellten Krebsdiagnosen aus. Prostata-, Blasen-, Nierenzell- und Hodenkarzinome sind dabei die häufigsten. Besonders im Blickpunkt steht das Prostatakarzinom: Es weist sowohl in Deutschland als auch in der EU die mit Abstand höchste Inzidenz der Krebsneuerkrankungen unter Männern auf. Mit dramatischen Folgen: Hierzulande ist das Prostatakarzinom mittlerweile die zweithäufigste Krebstodesursache bei Männern. Nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Urologie (DGU) wurden im Jahr 2019 68.579 Neuerkrankungen dokumentiert; im gleichen Jahr verstarben 15.040 Männer an diesem Tumor.

Vor diesem Hintergrund macht sich die Fachgesellschaft erneut für eine Weiterentwicklung der Prostatakrebs-Früherkennung stark und wiederholt ihre Forderung nach einem zeitgemäßen Früherkennungsverfahren, das nicht ausschließlich auf der

Tastuntersuchung der Prostata beruht. Im Einklang mit den jüngsten Empfehlungen des Europäischen Rates sollte Männern der Zugang zu einer fachärztlichen Beratung, einem PSA-Test und, wenn der Untersuchungsbefund das anzeigt, einen multiparametrischen MRT der Prostata ermöglicht werden. Ende 2022 habe man in einem Brief an Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach appelliert, dies mit hoher Priorität umzusetzen, erklärte DGU-Generalsekretär Prof. Dr. med. Maurice Stephan Michel anlässlich des Weltkrebstages am 4. Februar. „Wenngleich wir erfreulicherweise mit dem Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) in konstruktiven Gesprächen zum Thema sind, bleiben wir besorgt, dass die Früherkennung des Prostatakarzinoms in Deutschland im Vergleich zu anderen europäischen Ländern zurückfällt und mahnen unsere Forderung nach einer schnellen Umsetzung anlässlich des diesjährigen Weltkrebstages öffentlich an“, so Prof. Michel.

Erschwerend kommt hinzu, dass Män-

ner Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen deutlich weniger häufig wahrnehmen als Frauen und dadurch ihr Risiko erhöhen, vermeidbaren Schaden an ihrer Gesundheit zu erleiden. „Bedauerlicherweise kommt beim Prostatakarzinom hinzu, dass den Männern, die bereit sind, an dieser Früherkennungsmaßnahme teilzunehmen, mit der alleinigen Tastuntersuchung derzeit in Deutschland ein Verfahren angeboten wird, das klar unzureichend ist“, sagt DGU-Präsident Prof. Dr. med. Martin Kriegmair. Bezüglich der Männergesundheit bestehe hier ein dringender Handlungsbedarf.

Tipp: Das Patientenportal [www.urologische-stiftung-gesundheit.de](http://www.urologische-stiftung-gesundheit.de) informiert über die Möglichkeiten der Vorbeugung und Früherkennung urologischer Krebserkrankungen.



Foto AdobeStock



# Prämiertes Centrum für integrative Onkologie und Schmerzmedizin

Das Beste aus zwei Welten für Versicherte aller Kassen: Bei der Diagnose und Behandlung von akuten oder chronischen Erkrankungen orientiert sich die gemeinnützige Klinik Öschelbronn an der anthroposophischen Medizin

**S**eit dem Umzug in einen 12.000 Quadratmeter großen Neubau im Herbst 2021 stehen den Patient\*innen und Mitarbeitenden der seit mehr als 40 Jahren bestehenden Klinik Öschelbronn deutlich mehr Platz und eine verbesserte Ausstattung zur Verfügung. Neben der stationären Klinik sind in dem Gebäude auch die onkologische und schmerzmedizinische Tagesklinik für teilstationäre Behandlungen sowie das Medizinische Versorgungszentrum (MVZ) AnthroMed für ambulante Therapien untergebracht.

Die Philosophie der Klinik Öschelbronn ist eine besondere: Im Fachkrankenhaus für Innere Medizin mit den Schwerpunkten Integrative Tumorthherapie sowie Schmerz- und Palliativmedizin wird eine evidenzbasierte Schulmedizin mit ausgewählten komplementärmedizinischen Therapieverfahren verknüpft, insbesondere mit der anthroposophischen Medizin. Dementsprechend werden Patient\*innen hier ganzheitlich betrachtet: Diagnose und Therapie beruhen stets auf der Überzeugung, dass jeder Erkrankung seelische und körperliche Ursachen zugrunde liegen, die sich gegenseitig beeinflussen.

Im Bereich der Inneren Medizin werden akute und chronische Erkrankungen behandelt. Ganz im Sinne der integrativen Medizin beruht eine Therapie in der Klinik Öschelbronn nicht nur auf der Analyse einer vorliegenden Störung, sondern auch auf der Betrachtung gesunder und funktionierender Ressourcen. Beides zusammen ermöglicht die Entwicklung von Therapiekonzepten, die sich an den persönlichen Interessen und Zielen der Patient\*innen orientieren. Da 40 Prozent der Tumorpatient\*innen neben einer onkologischen Therapie weitere Verfahren nutzen, ergänzt die Klinik die schulmedizinischen Krebsbehandlungen mit wertvollen Verfahren, die während und nach einer Therapie Nebenwirkungen

mildern, Komplikationen reduzieren und die Prognose begünstigen. Dazu gehören psychoonkologische Verfahren, pflegerischen Anwendungen und Therapien wie die rhythmische Massage und Physiotherapie, die Psychotherapie, die Hyperthermie, die Heileurythmie, die Kunsttherapie, die Musiktherapie und – bei entsprechender Indikation – die Misteltherapie.

## Neuer medizinischer Klinikleiter PD Dr. med. Deniz Gencer

„Unsere Patientinnen und Patienten kommen aus ganz Deutschland zu uns, da diese Kombination aus Schulmedizin und komplementären Therapieverfahren ein absolutes Alleinstellungsmerkmal unserer Klinik ist“, sagt Geschäftsführerin Maria Wert.



Vor allem dieser Aspekt war es auch, der PD Dr. med. Deniz Gencer dazu bewogen hat, Anfang März die medizinische Leitung in der Klinik Öschelbronn zu übernehmen. „Die Klinik bietet ein hohes Maß an Qualität in allen Bereichen der Behandlungs- und Versorgungsstrukturen mit Fokus auf den Menschen und nicht nur die Diagnose. Viele Patienten verlassen die Klinik gestärkt mit einer spürbaren Verbesserung der Lebensqualität“, erklärt der Facharzt und ausgewiesene Experte für Innere Medizin, Hämatologie, Onkologie und Palliativmedizin. „Das einzigartige Konzept der inte-



grativen Medizin, basierend auf dem anthroposophischen Menschenbild, hat mich überzeugt.“

Die sehr ruhig am Waldrand im landschaftlich reizvollen Heckengäu angesiedelte Klinik Öschelbronn steht privat und gesetzlich Versicherten sowie Selbstzahlern offen. Zuweisen können Haus- und Fachärzte, Notaufnahmen sind jederzeit möglich.

**Klinik Öschelbronn gGmbH**  
Internistisches Fachkrankenhaus,  
Tagesklinik, MVZ  
Am Eichhof 40  
75223 Niefern-Öschelbronn  
(07233) 68-0  
[info@klinik-oeschelbronn.de](mailto:info@klinik-oeschelbronn.de)

## Schwerpunkte

- › Innere Medizin
- › Integrative Onkologie
- › Integrative Schmerzmedizin
- › Integrative Palliativmedizin
- › Chronisch entzündliche Erkrankungen

[klinik-oeschelbronn.de](http://klinik-oeschelbronn.de)

## Stellenangebote:

<https://klinik-oeschelbronn.de/karriere/stellenangebote/>







## Mit Radiochirurgie gegen Hirnmetastasen

Foto AdobeStock

**T**umorpatienten, die in der Vergangenheit mit der Diagnose Hirnmetastasen konfrontiert wurden, wussten, dass die Endphase ihrer Krebserkrankung erreicht war und keine Chance mehr auf Heilung bestand. Inzwischen habe sich das jedoch geändert, berichtet die Deutsche Gesellschaft für Radioonkologie (DEGRO). Mit modernen strahlentherapeutischen Verfahren, insbesondere der Radiochirurgie, könnten Metastasen entfernt werden, oft sogar mit einem kurativen Ansatz. Hirnmetastasen machen die Hälfte aller Tumoren des Gehirns aus. Sie treten bei etwa 20 bis 40 Prozent aller Krebspatienten auf, deren Erkrankung sich in einem fortgeschrittenen Stadium befindet. Die moderne Hochpräzisionsbestrahlung ermöglicht heutzutage eine punktgenaue, hochdosierte Bestrahlung von Hirnmetastasen, ohne dass dabei umliegendes Gewebe geschädigt wird. Die stereotaktische Bestrahlung erfolgt nach detaillierter 3-D-Planung anhand von CT- und MRT-Bildern mit Berechnung des Bestrahlungsfelds. Man spricht bei der stereotaktischen Bestrahlung auch von „Radiochirurgie“, weil die Abtragung – die Ablation – des Tumorgewebes so gründlich und millimetergenau wie mit dem Skalpell erfolgen kann, oft sogar in einer einzigen Behandlungssitzung.

### So effektiv wie eine Operation

„Eine ablativ Hochpräzisionsbestrahlung ist heute genauso effektiv wie eine Metastasen-Operation, aber nicht invasiv und daher sicherer für die Patientinnen und Patienten“, erläuterte Univ.-Prof. Dr. Stephanie E. Combs, Radiologin und Pressesprecherin der DEGRO, im November auf dem Deutschen Krebskongress in Berlin.

Bislang wurde die radiochirurgische Entfernung nur bei vereinzelt Metastasen

eingesetzt. Hatte die Patientin bzw. der Patient mehr als drei Krebsherde im Gehirn, wurde die Therapie nicht durchgeführt. Hier hat sich zwischenzeitlich ein Paradigmenwechsel vollzogen, denn die Radiotherapie hat sich auch bei multiplen Läsionen im Gehirn als hocheffektiv erwiesen, sogar beim erneuten Auftreten von Metastasen. „Früher waren multiple Hirnmetastasen letztlich oft die Ursache für das Versterben der Patientinnen und Patienten. Das ist heute nicht mehr der Fall. Hirnmetastasen sind dank der Radiochirurgie gut behandel-

bar. Heute ist es eher das Fortschreiten des Primärtumors oder Metastasen außerhalb des Gehirns, die das Überleben der Betroffenen einschränken“, erklärte die Münchner Radioonkologin.

Dass die Anzahl der Läsionen nicht für das Überleben entscheidend ist, zeigte bereits 2018 eine japanische Studie. Sie analysierte die Therapieergebnisse von 784 Menschen mit „nichtkleinzelligem“ Lungenkarzinom (NSCLC) und Hirnmetastasen, bei denen die Hirnmetastasen radiochirurgisch behandelt worden waren. Die Betroffenen wurden in die Gruppen 1 (eine Metastase), 2 (zwei bis vier Metastasen) und 3 (fünf bis zehn Metastasen) aufgeteilt. Das mediane Überleben war zwischen Gruppe 2 und 3 nicht signifikant unterschiedlich (12,3 vs. 12,8 Monate). Auch im Hinblick auf neurologisch bedingte Todesfälle, Abnahme der neurologischen Funktion, Auftreten neuer Läsionen oder Leptomeningealer (in den Bindegewebsschichten der Hirnhäute angesiedelte) Metastasen gab es keine Unterschiede. Prof. Combs: „Diese Studie zeigt, dass auch die Bestrahlung von bis zu zehn Metastasen problemlos möglich und ebenso erfolgreich ist und die Therapie den Betroffenen nicht vorenthalten werden sollte.“



## 15 Jahre RadioOnkologieNetzwerk

Im März 2008 haben Dr. med. Sandra Röddiger und Dr. med. Ralf Kurek die Strahlentherapie Ostalb in Aalen eröffnet – und damit den Grundstein für einen bundesweiten Praxenverbund gelegt, den vor allem eines auszeichnet: High-Tech mit Herz

**A**lles begann mit Ärger und Unverständnis. Dr. med. Sandra Röddiger und Dr. med. Ralf Kurek waren so überhaupt nicht einverstanden damit, wie in vielen strahlentherapeutischen Einrichtungen mit Krebspatienten umgegangen wird – ohne menschliche Zuwendung, seelenlos, anonym. Nachdem die Fachärztin und der Facharzt diese Zustände jahrelang beobachtet hatten, beschlossen sie, daran etwas zu ändern. Ihr Ziel war es, eine strahlentherapeutische Versorgung zu etablieren, die zwei Dinge vereint: die persönliche Betreuung von Patienten, die sich aufgrund ihrer Krebserkrankung in einer psychisch belastenden Lebensphase befinden, und eine medizinische Therapie mit hoher fachlicher Expertise und auf dem neuesten Stand der Technik. Realisiert wurden die Pläne mit der Eröffnung der Strahlentherapie Ostalb im März 2008. Das Leitbild der Praxis: High-Tech mit Herz.

Seither sind 15 Jahre vergangen – 15 Jahre, in denen „High-Tech mit Herz“ in bemerkenswerter Weise gewachsen ist. Aus der Strahlentherapie Ostalb heraus hat sich ein Verbund von strahlentherapeutischen Praxen entwickelt, der heute der größte seiner Art in Deutschland ist. Sein Name: RadioOnkologieNetzwerk (RON). Zu

ihm gehören mehrere Medizinische Versorgungszentren (MVZ) mit insgesamt 18 von Ärzten geführten strahlentherapeutischen Praxen, ein Krankenhaus der Grund- und Regelversorgung sowie zwei internistisch-onkologischen Schwerpunktpraxen. Zudem ergänzt der diagnostische Bereich der Radiologie und Nuklearmedizin das Leistungsspektrum.

„Uns vertrauen sich Menschen in besonders belastenden Situationen des Lebens an. Diesem Vertrauen begegnen wir täglich mit Respekt, größtmöglicher Aufmerksamkeit und kontinuierlicher Professionalität“, sagt RON-Geschäftsführer Dr. med. Ralf Kurek stellvertretend für die rund 600 Beschäftigten. Und RON-Geschäftsführerin Dr. med. Sandra Röddiger ergänzt: „Mit gezielter, individueller Zuwendung, umfassender Aufklärung, stetem Dialog und modernsten technischen Anlagen erbringen wir eine hochqualitative und wirksame Patientenbehandlung. Die Probleme, Bedürfnisse, Ängste und Wünsche unserer Patienten leiten unser tägliches Handeln.“

### Verbesserte Therapie mit neuem Linearbeschleuniger

Dort, wo alles begann, hat das RON-Gründerteam Röddiger/Kurek kürzlich wieder

kräftig in die Qualität der Patientenversorgung investiert. Im Zuge einer umfassenden Modernisierung wurden die Wartebereiche und Behandlungsräume der Strahlentherapie Ostalb renoviert, farblich neu gestaltet und mit einer neuen Klimaanlage ausgestattet. Auch das technische Herzstück der Praxis – der Linearbeschleuniger – wurde erneuert. Seit Dezember bestrahlen die Fachärzte ihre Patientinnen und Patienten mit dem Hochpräzisions-Linearbeschleuniger „Truebeam“. Er repräsentiert die neueste Gerätegeneration des weltweit führenden Herstellers Varian.

Dr. med. Sandra Röddiger: „Spezialtechniken der Strahlentherapie wie die atemgetriggerte Bestrahlung, die bei Patientinnen mit Brustkrebs die Dosis in Herz und Lunge auf ein Minimum reduziert, sind mit unserem neuen Linearbeschleuniger noch schneller möglich.“ Gleiches gelte für die sogenannte stereotaktische Bestrahlung, fügt Dr. med. Ralf Kurek hinzu. „Damit können wir beispielsweise Metastasen hochfokussiert und mit sehr hohen Einzeldosen behandeln.“



### RadioOnkologieNetzwerk

Strahlentherapie Ostalb

Im Kälblesrain 1

73430 Aalen

Tel.: (07361) 55 79 00



[www.strahlentherapie-ostalb.de](http://www.strahlentherapie-ostalb.de)  
[www.radioonkologienetzwerk.de](http://www.radioonkologienetzwerk.de)





# Vogelzwitschern für die seelische Gesundheit

**W**er schon einmal in aller Herrgottsfrühe von einem unaufhaltsam „meckern“ Schwarm Elstern geweckt wurde, wird bei dieser Meldung womöglich die Stirn runzeln, aber es ist wahr: Wissenschaftler\*innen des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung und des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) haben herausgefunden, dass Vogelgezwitscher Ängstlichkeit und irrationale Gedanken mildert und somit bei der präventiven Behandlung psychischer Erkrankungen helfen kann.

In der Studie untersuchten die Forscher, wie sich Verkehrslärm und Vogelgesang auf Stimmung, Paranoia und kognitive Leistung auswirken. Dazu führten sie ein Online-Experiment mit insgesamt 295 nach dem Zufallsprinzip ausgewählten Teilnehmenden durch. Diese hörten sechs Minuten lang entweder typische Verkehrsgeräusche oder Vogelgesänge, wobei die Art und die Anzahl der vorgespielten Tonspuren jeweils variierte. Vor und nach den Hörproben füllten die Teilnehmenden Fragebögen zur Erfassung der mentalen Gesundheit aus und erhielten Kognitionsaufgaben. „Jeder Mensch trägt bestimmte psychische Dispositionen in sich. Auch Gesunde können beispielsweise Angstgedanken oder zeitweise paranoide Wahrnehmungen haben. Die Fragebögen erlauben es üblicherweise, bei den Teilnehmenden Tendenzen zu Depressionen, Angststörungen und Paranoia zu erkennen und den Effekt von Vogelgesang oder Verkehrsgeräuschen auf diese Neigungen zu untersuchen“, sagt Erstautor Emil Stobbe, Doktorand in der Lise-Meitner-Gruppe Umweltneurowissenschaften am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung.

## Positiver Effekt bei paranoiden Zuständen

Insgesamt legt die vorliegende Studie nahe, dass das Hören von Vogelstimmen Ängstlichkeit und Paranoia bei gesunden Teilnehmenden verringert. Auf depressive Zustände scheinen sie in diesem Experiment

keinen Einfluss zu haben. Verkehrslärm dagegen verschlimmerte generell depressive Zustände, besonders bei einer Tonspur, die viele verschiedene Verkehrsgeräusche beinhaltete. Während der positive Einfluss von Vogelgeräuschen auf die Stimmung bereits bekannt ist, zeigt diese Studie nach Kenntnis der Autor\*innen erstmalig einen Effekt auf paranoide Zustände. Dabei war es nicht relevant, ob der Gesang von vielen verschiedenen Vogelarten oder nur von zwei Spezies kam. Keinen Einfluss von Vogelgesang wie auch Verkehrslärm konnten die Wissenschaftler\*innen auf die kognitive Leistung feststellen.

Als eine mögliche Erklärung sehen die Wissenschaftler\*innen, dass Vogelstimmen unterschwellig mit einer intakten natürlichen Umgebung in Verbindung gebracht werden, die die Aufmerksamkeit von Stressoren ablenken, und die ansonsten eine akute Bedrohung signalisieren könnten. Insgesamt ergeben sich nach Ansicht der Autor\*innen aus den Ergebnissen interessante Ansätze für weitere Forschung und Anwendung. Infrage komme hier z. B. die aktive Manipulation von Geräuschkulissen in verschiedenen Situationen oder deren Untersuchung hinsichtlich ihrer Wirkung auf Menschen mit diagnostizierten Angststörungen und Paranoia.

## Präventivmaßnahme bei psychischen Erkrankungen

„Vogelgesang könnte also zur Prävention von psychischen Erkrankungen eingesetzt werden. Schon das Anhören einer Klang-CD wäre eine einfache, leicht zugängliche Intervention“, erklärt Stobbe. Und wenn man schon in einem Online-Experiment, das die Teilnehmenden am Computer absolvierten, solche Effekte nachweisen könne, sei davon auszugehen, dass diese in der freien Natur noch stärker sind“, ergänzt der Studienautor.

Stobbe forscht an der Lise-Meitner-Gruppe Umweltneurowissenschaften am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung, die sich mit den Auswirkungen der physikalischen Umwelt auf das Individuum beschäftigt.

„Erst jüngst konnten wir in einer Studie zeigen, dass bereits ein einstündiger Aufenthalt in der Natur die mit Stress verbundene Gehirntätigkeit reduziert“, ergänzt die Leiterin der Forschungsgruppe Simone Kühn. „Wir können aber nicht genau sagen, welche Merkmale der Natur – also Gerüche, Geräusche, Farben oder deren Kombination – für den Effekt verantwortlich sind. Die vorliegende Studie ist ein weiterer Baustein zur Klärung dieser Frage“, so Kühn weiter. Fest stehe, dass Natur die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden verbessere.

Die Ergebnisse der Studie wurden in der Fachzeitschrift *Scientific Reports* veröffentlicht:

[www.nature.com/articles/s41598-022-20841-0](https://www.nature.com/articles/s41598-022-20841-0)



[www.nature.com/articles/s41380-022-01720-6](https://www.nature.com/articles/s41380-022-01720-6)



Foto AdobeStock





# Mehr als bloß erschöpft – Stressfolgeerkrankungen ganzheitlich behandeln

Die Akutklinik Bad Saulgau bietet Menschen, die an Erkrankungen wie Depression, Burnout, Angstzuständen oder auch Long COVID leiden, ein individuelles und multimodales Behandlungskonzept.

**D**ie Fallzahlen psychischer Erkrankungen nehmen seit Jahren sowohl in Deutschland als auch weltweit zu. Hierzulande stehen Burnout, Depressionen und andere Stressfolgeerkrankungen an dritter Stelle der Ursachen für Arbeitsunfähigkeit. Sie entwickeln sich meist über mehrere Jahre oder Jahrzehnte und können in jedem Lebensabschnitt auftreten. Vielfach sind es vor allem Personen mit starker Arbeitsbelastung und hohem Verantwortungsgrad wie Berufstätige aus dem Gesundheitswesen oder Führungskräfte und Manager, bei denen Stressfolgeerkrankungen zu beobachten sind. Aber auch persönliche Schicksalsschläge oder Traumata können das Risiko erhöhen. Aktuell sind zudem viele Fälle zu verzeichnen, die auf COVID-Langzeitfolgen zurückzuführen sind. Bei psychischen Erkrankungen ist es essenziell, die Krankheit wahrzunehmen, zu verstehen und sie gezielt zu behandeln. Die Akutklinik Bad Saulgau hat dafür ein komplexes und multimodales Konzept entwickelt, das an jede Person individuell angepasst wird und auf eine nachhaltige seelische sowie körperliche Verbesserung abzielt.

Vorübergehende Erschöpfungsgefühle oder traurige Verstimmungen sind nichts

Ungewöhnliches, sondern gehören zum Leben dazu. Sollten die Phasen jedoch länger anhalten, zu Schlafproblemen führen und in Antriebslosigkeit, Freudlosigkeit sowie Konzentrations- und Gedächtnisstörungen münden, kann dahinter eine ernstzunehmende Erkrankung stecken. Das Personenprofil von Betroffenen ist dabei breitgefächert und sehr individuell. Trotz intensiver Aufklärungsarbeit gelten psychische Erkrankungen noch immer als eine Art Tabuthema – das sollte jedoch nicht so sein. Bei entsprechenden Anzeichen sollte keine Scheu bestehen, sich einem Experten vorzustellen und die eigene Situation zu schildern.

Die Akutklinik Bad Saulgau setzt zur gezielten Behandlung verschiedener Stressfolgeerkrankungen ein individuelles und ganzheitliches Modell ein. Betroffene erhalten je nach Erkrankung, Lebensumständen und Begleitbeschwerden ein fein abgestimmtes Behandlungskonzept. Dieses Konzept beinhaltet unter anderem Einzel- und Gruppentherapien. Zudem umfasst das Leistungsangebot Kunst-, Gestaltungs-, Musik- und Bewegungstherapien. Die erfahrenen FachärztInnen arbeiten mit modernem Biofeedback, Entspannungs- und Konzentrationsübungen und trainieren ge-

meinsam mit den PatientInnen soziale und emotionale Kompetenzen. Die naturnahe und erholsame Umgebung der Klinik wird ebenfalls in die Therapie eingebunden.

Nicht nur bei Burnout, Depressionen und Angststörungen verzeichnet die Akutklinik Bad Saulgau positive Ergebnisse mit diesem modernen und ganzheitlichen Ansatz, sondern auch bei Stressfolgeerkrankungen durch Long COVID zeigen sich die Erfolge der individuellen Therapie.

**Akutklinik Bad Saulgau**  
Fachklinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Kontakt: Andrea Traub  
☎ +49 7581 2006-336  
✉ [info@akutklinik-badsaulgau.de](mailto:info@akutklinik-badsaulgau.de)  
[www.akutklinik-badsaulgau.de](http://www.akutklinik-badsaulgau.de)



# Erfolgsmodell StäB

Multiprofessionelle Teams des Zentrums für Psychiatrie (ZfP) Südwürttemberg behandeln Menschen in akutpsychiatrischen Krisen in ihrem häuslichen Umfeld

**I**m Jahr 2017 wurde die stationsäquivalente Behandlung (StäB) per Bundesgesetz als neue Form der Akutbehandlung psychisch kranker Menschen gleichrangig neben die stationäre Therapie gestellt. Seither übernehmen ärztlich geleitete multiprofessionelle Teams die psychiatrische Behandlung im häuslichen Umfeld der Patient\*innen. Zu den bundesweit führenden Einrichtungen auf diesem Gebiet gehört das ZfP Südwürttemberg.

Nicht immer ist eine stationäre Behandlung für psychisch erkrankte Menschen eine gute oder gar mögliche Wahl. Manche fühlen sich so unwohl in einem Krankenhaus, dass eine Therapie dort bei ihnen keine Aussicht auf Erfolg hätte. Andere wiederum sind zu Hause unabhkömmlich – etwa alleinerziehende Mütter. Umso erfreulicher ist es, dass es inzwischen eine StäB gibt. „Wichtig zu wissen ist, dass sie tatsächlich einer stationären Behandlung gleichgestellt ist, nicht nur formal, sondern

auch qualitativ“, erklärt Prof. Dr. Gerhard Längle, Regionaldirektor Alb-Neckar des ZfP Südwürttemberg und Geschäftsführer der Klinik für Psychiatrie und Psychosomatik Reutlingen (PP.r).

Prof. Längle gehört zu den Pionieren in der Erforschung und Entwicklung der StäB. Bereits vor dem offiziellen Start Anfang 2018 hat der Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie, Suchtmedizin und Rehabilitationswesen die Methode im Rahmen eines Forschungsprojekts mit kleinen Gruppen getestet. Infolge dessen konnten sich die StäB-Teams innerhalb des ZfP Südwürttemberg schneller als in anderen Bundesländern etablieren. Heute hält die Einrichtung 95 Therapieplätze für die Versorgung im häuslichen Umfeld bereit, allein 30 davon im Landkreis Reutlingen.

Die Therapie beinhaltet u. a. medizinisch-psychiatrischer oder psychotherapeutischer Diagnostik und Behandlung, Ergotherapie, Musiktherapie, Akupunktur, Aroma-

therapie und sozialarbeiterischer Beratung. „Unsere multiprofessionellen Teams fahren täglich von Patient\*in zu Patient\*in. Sie agieren dabei zwar nach Plan, aber dennoch sehr flexibel. Manche benötigen dreimal am Tag Hilfe bei der Medikamenteneinnahme, andere stehen vor der Wiedereingliederung ins Arbeitsleben und sind auf die Unterstützung unseres Sozialdienstes angewiesen“, so Prof. Längle.

Der Facharzt ist von der Qualität der StäB überzeugt: „Sie ermöglicht es, Patient\*innen sehr individuell zu behandeln, denn die Teams begegnen ihnen in ihrer vertrauten Umgebung. Herausforderungen, die sich dort stellen, können sie direkt vor Ort mit in die Therapie einbeziehen.“

Eine StäB kann in Anspruch genommen werden, wenn eine stationäre Behandlungsbedürftigkeit festgestellt wurde. Die Kosten übernimmt die Krankenkasse.

[www.zfp-web.de](http://www.zfp-web.de)

**Lust auf Psychiatrie?**  
Willkommen im Team.

flache Hierarchien und ein kollegialer Führungsstil

attraktive Arbeitsplätze zwischen Stuttgart und dem Bodensee

Vielfältige Einsatzmöglichkeiten, auch in der Stationsäquivalenten Behandlung (StäB)

Unterstützung bei der Wohnungssuche

**zfp** Südwürttemberg [www.zfp-karriere.de](http://www.zfp-karriere.de)

Digital bewerben: [bewerbung@zfp-zentrum.de](mailto:bewerbung@zfp-zentrum.de)



# Spitzenmedizin und regionale Versorgung

An den drei Standorten Ehingen, Blaubeuren und Langenau behandeln die Ärzt\*innen des Alb-Donau Klinikums jährlich etwa 72.000 Patienten – 17.000 stationär und 55.000 ambulant

Jeder der Standorte ist auf ausgewählte Schwerpunktbereiche spezialisiert. Die besondere Qualität wird zum einen durch regelmäßige Investitionen und zum anderen durch die hohe Expertise der Ärzt\*innen und das fachliche Know-how der ausgebildeten Pflegekräfte gewährleistet.

Der Klinikstandort Ehingen ist unter anderem Akademisches Lehrkrankenhaus, Regionales Traumazentrum, Herzinsuffizienz-Schwerpunktambulanz (HFU), Teil eines kooperativen Brustzentrums und babyfreundliche Geburtsklinik. Das Klinikum nimmt am Verletzungsartenverfahren der Unfallversicherung teil und kann so auch schwerverletzte Patienten, die z. B. einen

Arbeitsunfall erlitten haben, stationär versorgen.

Seitdem sich das Alb-Donau Klinikum bereits 2019 als erste Klinik in Baden-Württemberg dazu entschieden hat, in der Knie-Endoprothetik den „Mako OP Roboter“ einzusetzen, haben die orthopädischen Chirurgen in Ehingen mehr als 600 Patienten ein künstliches Kniegelenk im roboterassistierten Verfahren implantiert. Die Ergebnisse sind hervorragend und stoßen auf eine positive Resonanz bei allen Beteiligten: Die behandelnden Ärzte freuen sich über Hightech-Ausstattung und optimierte Arbeitsbedingungen, die Patienten über eine verbesserte körperliche Beweglichkeit.

In der Kardiologie ermöglichen es zwei Herzkatheterlabore und der Einsatz der Elektrophysiologie, Patient\*innen mit Herzproblemen so umfassend wie nie zuvor zu behandeln. Von den verbesserten Bedingungen im Herzkatheterlabor mit Schleusenfunktion profitiert auch die Device-Therapie. Nicht zuletzt tragen die hoch spezialisierten Fachärzt\*innen wesentlich dazu bei, dass die kardiologischen Pa-

tient\*innen sehr gut versorgt werden. Ein strukturiertes Curriculum mit fester Rotation in der ambulanten und stationären Versorgung, einschließlich Funktionsdiagnostik, garantiert eine hochwertige Ausbildung. Durch die Nähe unserer Chefarzte zur Universität besteht auch die Möglichkeit zur Promotion.

Vergleichbar gut aufgestellt wie Ehingen sind die beiden anderen Standorte des Klinikums in ihren jeweiligen Schwerpunktbereichen. Blaubeuren bietet in seinem Bauchzentrum eine hoch spezialisierte Viszeralchirurgie und Gastroenterologie, u.a. mit einer ERCP. In der Fachklinik für Innere Medizin in Langenau sind die Schwerpunkte Rheumatologie und Altersmedizin.

Das Besondere am Alb-Donau Klinikum ist die enge Zusammenarbeit der Häuser in Ehingen, Blaubeuren und Langenau. Sie ermöglicht konsiliarische Versorgungen und einen engen fachlichen Austausch zwischen den Experten an den drei Standorten. Flache Hierarchien sorgen zudem dafür, dass sich Assistenz-, Fach- und Oberärzte optimal weiterentwickeln können.



## Alb-Donau Klinikum Ehingen

Spitalstraße 29, 89584 Ehingen  
Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Ulm

### Schwerpunkte:

- › Interventionelle Kardiologie / Rhythmologie / HFU-Schwerpunktambulanz
- › Unfallchirurgie / Regionales Traumazentrum
- › Altersmedizin
- › Brustzentrum

## Alb-Donau Klinikum Blaubeuren

Ulmer Straße 26, 89143 Blaubeuren

### Schwerpunkte:

- › Gastroenterologie
- › Viszeralchirurgie

## Alb-Donau Klinikum Langenau

Karlstraße 29, 89129 Langenau

### Schwerpunkte:

- › Rheumatologie
- › Altersmedizin

[www.adk-gmbh.de](http://www.adk-gmbh.de)



**Das Alb-Donau Klinikum  
in Ehingen, Blaubeuren und Langenau.**  
Eine Einrichtung der ADK GmbH.

**DIE SCHÖNSTEN  
JOBS SIND  
DIE, DIE GAR  
KEIN JOB SIND.**

Sondern Deine Berufung.  
Und der kannst Du bei uns  
wieder richtig nachgehen!

[www.adk-gmbh.de](http://www.adk-gmbh.de)

**JETZT  
BEWERBEN!**  
Bei uns machst  
Du jeden Tag den  
Unterschied!



## Mein Klinikjob. Mein Leben.

RKH Gesundheit - größter kommunaler Anbieter von Gesundheitsleistungen in Baden-Württemberg.

Wir suchen ab sofort für unser Medizinisches Versorgungszentrum in Bruchsal eine/-n

### Facharzt für Allgemeinmedizin Innere Medizin für unser MVZ (m/w/d)

Vertragslaufzeit: unbefristet in Teilzeit oder Vollzeit  
möglich 25%/50%/70%/100%

#### Unser Leistungsspektrum:

Im Zuge einer geordneten Nachfolge, suchen wir ein/e Fachärztin/Facharzt (m/w/d) für Allgemeinmedizin o. Innere Medizin in Teilzeit. In unserem MVZ werden Patientinnen und Patienten im Rahmen der Allgemeinmedizin (Hausarzt) betreut.

#### Ihre Aufgaben:

- Umfassende Diagnostik im Rahmen der hausärztlichen Versorgung
- Therapie auf Augenhöhe
- Durchführung aller Versorgungsuntersuchungen und Impfungen
- Eigenverantwortliche Tätigkeit

#### Ihr Profil:

- Fachärztin/Facharzt für Allgemeinmedizin oder Innere Medizin
- Deutsche Approbation (Deutschniveau min. C1 Med.)
- Überzeugung das Wohl unserer Patienten stets als höchstes Gut anzusehen
- Engagierte und dynamische Persönlichkeit

#### Unser Angebot:

- Anspruchsvolle Aufgabenfülle in einem spannenden Arbeitsumfeld
- Abwechslungsreiche Tätigkeit in einem engagierten und kollegialen Team
- Viel Raum für persönliche Weiterentwicklung
- Mitgestalter/-in unseres MVZ
- Entgelt in Anlehnung an den TV-Ärzte/VKA

#### Ihre Benefits:

- Karriere: zahlreiche Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten, RKH Akademie und RKH Simulationszentrum
- Familie: Individuelle Teilzeitmodelle, flexible Arbeitszeiten
- Gesundheit: vielfältige Sport-, Beratungs- und Gesundheitsangebote, kostengünstige Krankenzusatzversicherung mit Status eines Wahlleistungspatienten
- Verpflegung: preisermäßigte Speisemöglichkeit vor Ort
- Mobilität: Jobticket mit Zuschuss, Förderung der Fahrradnutzung, Jobrad-Leasing
- Vergünstigungen: Mitarbeiter-Rabatte

#### Ihre Ansprechpartner:

Fachspezifische Informationen erhalten Sie telefonisch: Roland Walther,  
Telefon: 07251-708-57005

Bei Fragen zum Bewerbungsverfahren wenden Sie sich bitte an unseren Personalservice: Pascal Ochs,  
Telefon: 07251/708-57040



### Ihre Bewerbung:

Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftige online-Bewerbung unter Angabe des möglichen Eintrittstermins. Die RKH Gesundheit fördert die Gleichstellung aller Mitarbeitenden und begrüßt deshalb Ihre Bewerbung, unabhängig von Herkunft, Alter, Hautfarbe, Weltanschauung, Religion, Behinderung oder sexueller Identität. Schwerbehinderte Bewerberinnen und Bewerber werden bei gleicher Eignung bevorzugt.

<https://www.rkh-karriere.de>







# Gibt es Mode, die man guten Gewissens tragen kann?

In der Debatte, wie wir nachhaltig leben können, geht es längst nicht nur um Mobilität oder Nahrung, sondern auch immer mehr um Kleidung.

Spätestens seit der Rana-Plaza-Katastrophe in Bangladesch, bei der mehr als 1000 Näherinnen und Näher starben, weiß die Öffentlichkeit, unter welch menschenunwürdigen Bedingungen Kleidung häufig hergestellt wird.

Das Problem lässt sich nicht leicht lösen. Wenn Hersteller wieder verstärkt in Europa produzieren, fehlt dringend benötigtes Einkommen für Familien in benachteiligten Regionen. Und Modemarken, die vor Ort bessere Standards durchsetzen wollen, scheitern häufig an den dortigen Strukturen. Was also ist zu tun?

## Faire Globalisierung als Geschäftsidee

Der Plan Shop ist ein Unternehmen, das gar nicht erst versucht, vorhandene Strukturen zu verbessern. Stattdessen setzt Plan Shop auf einen Systemwechsel. Die Grundidee ist einfach: Wenn Frauen die Hauptlast bei der Produktion von Kleidung tragen, warum sollten sie nicht auch am meisten davon profitieren? Warum also nicht ausschließlich Hersteller unterstützen, die soziale Verantwortung übernehmen und die von einheimischen Frauen geleitet werden?



Dorothee Ingwersen, Geschäftsführerin des Plan Shop

Was sich zunächst etwas utopisch anhört, ist bei Plan Shop und seinen Partnerinnen schon längst Realität. Von Peru über Südafrika bis nach Indien, Bangladesch, Vietnam und Nepal gibt es viele mutige und verantwortungsbewusste Frauen, die soziale Unternehmen und Projekte gegründet haben. Deren Produkte sind attraktiv und oft deshalb besonders reizvoll, weil viel Kreativität und selten gewordene

Handarbeit einfließen. Was häufig fehlt, ist der Zugang zu internationalen Märkten. Doch dafür gibt es Händler wie den Plan Shop.

## Gutes tun und dabei gut aussehen

Wirtschaftlich ist das Modell „Faire Globalisierung“ für alle Seiten von Vorteil: In den

von Frauen zu verbessern, Not zu beseitigen und einen Beitrag für Frieden in der Welt zu leisten. Und das sind Dinge, die für immer mehr Menschen einen immer höheren Stellenwert haben.“ Das allein genügt allerdings nicht: „Genauso wichtig ist die Qualität“, ergänzt Dorothee Ingwersen. „Wenn es nur um



Unsere Partnerkooperative Maheela in Nepal: Produktion von handgefertigten hochwertigen Schals.

Hersteller-Ländern sind es gute Löhne, Sozialleistungen und eine sichere Existenz. Und Kund:innen freuen sich über Qualität zu wettbewerbsfähigen Preisen. Wettbewerbsfähige Preise sind möglich, weil auch bei Plan Shop gespart wird: beim Zwischenhandel, bei der Werbung und sonstigen Kosten, die die Preise für Mode üblicherweise nach oben treiben.

Plan-Shop-Geschäftsführerin Dorothee Ingwersen kennt nicht, dass der harte Wettbewerb im Mode-Markt auch für ein sozial orientiertes Unternehmen wie Plan Shop gilt. „Auch bei uns gilt das Prinzip von Angebot und Nachfrage. Nur dass wir zusätzlich zu unseren Produkten noch etwas anderes Wertvolles anbieten: Die Lebensbedingungen

Solidarität und Mitgefühl geht, kauft man in der Regel nur einmal. Weil bei uns vom Design bis zum Material alles stimmt, haben wir immer mehr Stammkund:innen.“

Der **PLAN SHOP** ist ein Tochterunternehmen von Plan International e.V., eine unabhängige Organisation der Entwicklungszusammenarbeit und humanitären Hilfe. Gewinne, die der Plan Shop erwirtschaftet, fließen an Plan International und werden dort für humanitäre Projekte genutzt. Mehr über den Plan Shop erfahren Sie auf der Website [plan-shop.org/spitze323](http://plan-shop.org/spitze323)



## ANZEIGE



### Toile-de-Jouy-Kleid

43 % Baumwolle, 57 % Viskose, S/M, M/L (Größe S/M: Länge ca. 108 cm), rot, naturweiß gemustert mit langen Ärmeln  
Best.-Nr.: 31512  
**Indien**  
99,00 €

### Messenger Bag mit Tigerkopfstickerei

aufwendig handbestickt, 2 Außentaschen, 100 % Baumwolle ca. 34 cm x 30 cm x 10 cm, Khaki mit bunter Stickerei  
Best.-Nr.: 31624  
**Indien**  
75,00 €

### Peace-Armband

mit Beutel, Holzperlen, Metall  
Best.-Nr.: 31667  
**Nepal**  
12,00 €

### Einkaufsbeutel

handgedruckt 100 % grobe Baumwolle ca. 50 x 40 cm Natur, Druck in Pink  
Best.-Nr.: 31647 22  
**Indien**  
22,00 €



### Broxy-Bluse mit Toile-de-Jouy-Muster

43 % Baumwolle, 57 % Viskose, Onesize (Rückenlänge ca. 67 cm) rot, naturweiß gemustert  
Best.-Nr.: 31513  
**Indien**  
69,00 €

## #TRADEFORPEACE

Wir vom Plan Shop sind überzeugt von dem Grundsatz TRADEFORPEACE. Gerechter Handel bringt Frieden. Stabilität ist die Grundlage für nachhaltigen Frieden in der Welt, der durch wirtschaftliche Sicherheit entsteht. Erfahren Sie hier mehr über unsere Kooperativen, die Menschen dahinter, und abonnieren Sie unseren Newsletter.



### Kissenhülle mit Stickerei

handbestickt auf recycelten Maisbeuteln Rückseite 100 % Baumwolle ca. 50 x 50 cm weiß mit schwarz/orange  
Best.-Nr.: 31502 ca. 40 x 60 cm weiß mit schwarz/pink  
Best.-Nr.: 31503  
**Südafrika**  
58,00 €







8 Standorte im  
Südschwarzwald

# DOROW CLINIC

ZAHNMEDIZIN · ÄSTHETISCHE CHIRURGIE

*Für deine Ausstrahlung*



Jetzt scannen  
und mehr erfahren



SCHÖNES  
LÄCHELN



ÄSTHETISCHER  
ZAHNERSATZ



ZAHN-  
BEHANDLUNG



ZAHN-  
IMPLANTATE



BEHANDLUNGEN  
IM GESICHT



BRUST-  
KORREKTUREN



SCHÖNE HAUT



KÖRPER-  
FORMUNG



Hochwertige Zahnmedizin und ästhetische Chirurgie aus einer Hand



Erfahrenes und fürsorgliches Ärzte-Team aus über 30 Spezialisten



Schonende Behandlung in Dämmerschlaf oder Vollnarkose



Schnelle Rund-um-Versorgung für Kassen- und Privatpatienten



Über 150.000 glückliche Patientinnen und Patienten

FREIBURG · LÖRRACH · WALDSHUT · GOTTMADINGEN · BAD SÄCKINGEN · JESTETTEN · DOGERN



DOROW-CLINIC.DE



+49 7751 802 97 - 0