

ANZEIGE

Wir leben Gesundheit.

25 Jahre
ORTEMA
1994 - 2019

www.ortema.de

GERLINGEN

Patiententag in der Lungenklinik Schillerhöhe

Neue Therapieansätze und Erkenntnisse zum Lungenhochdruck stehen im Mittelpunkt einer Veranstaltung am kommenden Samstag, 21. September um 10 Uhr in der Gerlinger Klinik Schillerhöhe. Sie findet in Kooperation mit dem Landesverband Baden-Württemberg Pulmonale Hypertonie e.V. statt. Die pulmonale Hypertonie ist eine seltene und komplexe Erkrankung, bei der die Gefäße und Lungenarterien verengt sind und deshalb der Blutdruck im Lungenkreislauf erhöht ist. Die Betroffenen leiden unter anderem an einer stark nachlassenden körperlichen Leistungsfähigkeit sowie Kreislaufstörungen und Kurzatmigkeit. Neue Therapieformen geben vielen Patienten Hoffnung.

Welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt, erfahren Interessierte beim Patiententag im Auditorium der Gerlinger Lungenklinik Schillerhöhe, einem Standort des Robert-Bosch-Krankenhauses. Teilnehmern bietet sich die Chance, sich von Experten wie Professor Dr. Claus Neurohr, Chefarzt der Abteilung für Pneumologie und Beatmungsmedizin, über die richtige Diagnostik und Therapie informieren zu lassen und sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. (red)

INFO: Der Eintritt ist frei. Anmeldung unter (07156) 203-7201 oder rebekka.brust@klinik-schillerhoehe.de

MELDUNGEN

TEB-SELBSTHILFE

Expertentelefon am 25. September geschaltet

Der Verein TEB-Selbsthilfe (Tumore- und Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse) bietet am Mittwoch, 25. September 2019 von 15 bis 16 Uhr wieder Betroffenen, Angehörigen und Interessierten die Möglichkeit, telefonisch Fragen an einen Experten zu stellen. Ansprechpartner ist Professor Dr. Andreas Schuler, Ärztlicher Direktor und Geschäftsführender Chefarzt Zentrum für Innere Medizin, ALB FILS Kliniken GmbH – Helfenstein-Klinik Geislingen. Er beantwortet Fragen zum gesamten Themenbereich der Bauchspeicheldrüsenerkrankungen sowie vorrangig zu den Themen: „Diabetes Mellitus Typ 3 – Diagnostik/bildgebende Verfahren – Neues vom Ultraschall Sonografie-Endosonografie“. Das Expertentelefon ist am 25. September unter (07141) 956 3638 zu erreichen. (red)

AUGEN

Rötungen: Wann man den Arzt aufsuchen sollte

Eine starke Augenrötung, die nicht rasch von selbst zurückgeht, sollte man von einem Arzt untersuchen lassen. Darauf weist die *Neue Apotheken Illustrierte* hin. Denn dahinter kann unter anderem eine ernste Entzündung stecken. Auch wer eine Art Rußregen sieht, also schwarze Flecken, die von oben nach unten rieseln, sollte einen Arzt einschalten. Denn dies kann auf eine Blutung im Auginnenraum zurückzuführen sein. Gleiches gilt für plötzlich auftretendes Doppeltsehen. (dpa)

KLINIKUM

Viel Zuspruch für Afrikaeinsätze

Am Klinikum Ludwigsburg tätige Kinderchirurgen haben jetzt einen Verein gegründet, um regelmäßige Hilfe in einem Krankenhaus in Benin leisten zu können.

VON ANGELIKA BAUMEISTER

Felix litt seit seiner Geburt unter schwerer Verstopfung. Als er erstmals den Ärzten vorgestellt wurde, hatte er einen stark aufgeblähten Bauch. Der Grund: Im Dickdarm fehlten Nervenzellen, so dass die Verdauung nicht richtig funktionierte. „Morbus Hirschsprung“ nennt sich die angeborene, dem Enddarm betreffende Fehlbildung, die auch in der Kinderchirurgie des Ludwigsburger Klinikums behandelt wird.

Die Ärzte legten bei Felix zunächst einen künstlichen Ausgang, damit sich der Darm erholen konnte, und entfernten in einem zweiten Schritt den betroffenen Dickdarmabschnitt, der künstliche Ausgang konnte somit wieder verschlossen werden. Felix hat jetzt keine Probleme mehr. Operiert wurde er von Kinderchirurgen des Ludwigsburger Klinikums. Das geschah aber nicht hier vor Ort, sondern im westafrikanischen Benin.

Seit zwei Jahren sind Dr. Susanne Eberlein und Dr. Hartwig Sauter regelmäßig am Krankenhaus in Bembereke im Einsatz. Die Einsätze, über die unsere Zeitung bereits berichtete, finden große Beachtung, viele Menschen unterstützen die Arbeit, es werden nicht nur Sach-, sondern auch Geldspenden geleistet. Aus diesem Grunde haben sich die beiden Kinderchirurgen Anfang des Jahres entschlossen, den Verein „Kinderchirurgie in Afrika“ zu gründen, um der Arbeit einen institutionellen Rahmen zu geben.

Zweimal 17 Tage pro Jahr vor Ort

Spenden kommen dabei zu 100 Prozent der Arbeit vor Ort zugute, anderweitige Kosten werden durch Mitgliedsbeiträge abgedeckt. Größtenteils opfern die Ärzte für die zweimal im Jahr geplanten jeweils 17-tägigen Aufenthalte ihren Urlaub, um Kindern zu helfen, die sonst keine Chance hätten. Der erste Vorsitzende des Vereins und Leiter des Sektion Kinderchirurgie am Klinikum Ludwigsburg, Dr. Hartwig Sauter, reist wieder Ende Oktober/Anfang No-



Raminadatou kann nach einer Verätzung der Speiseröhre wieder normal essen.

Foto: Verein

vember nach Benin. Mit dabei ist dann erstmals der Anästhesist Dr. Martin Hafner vom Ludwigsburger Klinikum, der sich hier ebenfalls engagieren will. Im Gepäck hat er dann auch Narkosemittel und Naht-

material für die notwendigen Eingriffe. Für die Ärzte vor Ort ist die Unterstützung aus Ludwigsburg wichtig und wertvoll. Denn in den meisten afrikanischen Ländern werden zwar Ärzte und Fachärzte

ausgebildet, die Anzahl der Kinderchirurgen ist aber den Initiatoren zufolge sehr gering.

Der im Norden an Burkina Faso angrenzende westafrikanische Staat Benin ist arm und die Säuglingssterblichkeit hoch. Das Bembereke Hospital im Norden des Landes versorgt dabei Menschen im Umkreis von 100 Kilometern. Abzüglich von An- und Abreise sind die Ludwigsburger Ärzte 14 Tage am Krankenhaus in Bembereke nonstop tätig. „Bei jedem Aufenthalt operieren wir 40 Kinder“, berichtet Dr. Susanne Eberlein, die zweite Vorsitzende des neu gegründeten Vereins ist. Das Spektrum reicht vom offenen Rücken über die Korrektur von Lippen-Kiefer-Gaumenspalten bis zum Entfernen von Zysten und Tumoren. Zum medizinischen Alltag gehören hier aber auch die Folgen von Verbrennungen und Verätzungen.

Große Verbundenheit zu den Menschen

Schlimm erwischt hat es beispielsweise das Mädchen Raminadatou, das zwei Jahre alt war, als es versehentlich aus der falschen Flasche trank. Darin war nicht Wasser, sondern Lauge, und die verätzte die Speiseröhre des Kindes. Der Chirurg legte einen Zugang zum Magen, so dass Raminadatou weiter ernährt werden konnte. Mit dem aus Ludwigsburg mitgebrachten Material konnte die Speiseröhre in der Folge aufgedehnt werden, das Essen von Brei war wieder möglich. Die afrikanischen Ärzte wurden dabei von ihren Ludwigsburger Kollegen angeleitet, so dass die erforderliche Dehnung in der Folgezeit regelmäßig durchgeführt werden konnte. Durch eine Spende übernahm der Verein die Kosten für die Behandlung, die für die Familie sonst unerschwinglich gewesen wäre. Die Initiative für das Afrikaprojekt hatte Dr. Hartwig Sauter, der nach seinem Medizinstudium fünf Jahre zunächst in Benin und dann in Kamerun tätig war. Die Verbindungen nach Afrika sind geblieben und so wurde daraus regelmäßige Unterstützung. „Der Bedarf ist groß, unsere Hilfe wird ganz dringend gebraucht“, sagt Hartwig Sauter. Er spüre eine große Verbundenheit zu den Menschen in Benin, fügt der Kinderchirurg hinzu.

INFO: Weitere Informationen zum Afrikaprojekt der Ludwigsburger Klinikärzte gibt es unter www.kinderchirurgie-afrika.de

Ludwigsburger Kinderchirurgie deutlich ausgebaut - Regelmäßige Vorträge

Die Kinderchirurgie als Abteilung der Klinik für Allgemein-, Viszeral-Thorax und Kinderchirurgie am Klinikum Ludwigsburg wurde in den letzten fünf Jahren deutlich ausgebaut.

Mit den Oberärzten Dr. Susanne Eberlein und Dr. Hartwig Sauter sowie der Assistenzärztin Dr. Scarlet Vatlach sind hier jetzt erstmals drei Chirurgen tätig, die sich zusammen mit einem 40-köpfigen Team aus Pflegekräften,

Physiotherapeuten, Logopäden, Seelsorgern, Psychologen, Sozialarbeitern und Lehrern um die kleinen Patienten kümmern. Zunehmend werden dabei minimalinvasive Operationsverfahren eingesetzt und wenn vertretbar, werden die Eingriffe ambulant durchgeführt. Das Spektrum reicht von der Neugeborenenchirurgie über die Korrektur von Fehlbildungen bis zu Behandlungen nach Verbrennungen. Etabliert hat sich auch die vor zwei

Jahren begonnene Vortragsreihe von Dr. Susanne Eberlein zu Themen rund um Kinderunfälle und Kinderheilkunde. Der nächste Vortrag am Mittwoch, 9. Oktober, von 17 bis 18 Uhr im Hörsaal des Ludwigsburger Klinikums im Untergeschoss der Kinderklinik widmet sich allem, was Kinder krank macht, vom Fieberkrampf bis zum Pseudokrampf.

Der Eintritt ist frei, im Spielzimmer wird eine Kinderbetreuung angeboten. (AB)



Das Team der Kinderchirurgie: Susanne Eberlein (links), Scarlet Vatlach und Hartwig Sauter. Foto: Klinikum

Mit Ausdauer- und Krafttraining fit im Alter

Mit dem Alter nimmt die Muskelmasse ab, der Körper wird steifer und die Hormone stellen sich um – Trainingstipps von Experten

VON BERNADETTE WINTER

Ausdaughtersportarten wie Radfahren, Laufen oder Nordic Walking sind laut dem Personal Trainer Philip Messerschmidt aus dem niedersächsischen Adendorf für Senioren ideal. „Das Herz-Kreislaufsystem profitiert und die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit wird gesteigert“, sagt der Sportwissenschaftler, der sich auf das Training mit Senioren spezialisiert hat.

Heike Streicher sieht Ausdauertraining als „das tägliche Medikament“. Die Sportwissenschaftlerin von der Universität Leipzig rät, sich mit Freunden zu verabreden und nicht allein unterwegs zu sein. So könne im Notfall jemand Hilfe holen. „Außerdem ist es zu zweit immer geselliger.“ Nordic Walking ist Sandra



Bewegung tut gut.

Foto: dpa

Gärtner zufolge gut für Menschen mit Gelenksbeschwerden geeignet, weil die Stöcke eine leichte Stütze bieten. Der Oberkörper werde dabei mehr gefordert und die Koordination gefördert, erklärt die Dozentin an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsma-

nagement in Saarbrücken.

Radfahren sei für übergewichtige Personen besser geeignet, weil es die Gelenke weniger belastet als Joggen, erklärt Streicher. Dank E-Bikes seien selbst für Wiedereinsteiger längere Strecken machbar. „Allerdings sind die Einstellung des Sitzes und der Lenkerhöhe wichtig, um den Körper nicht unnötig zu belasten“, so Streicher. Gerade im Herbst und Winter lohne es sich, draußen Sport zu machen. Das Licht sei äußerst wichtig für die Vitamin-D-Produktion, zudem werde der Stoffwechsel angekurbelt und Stresshormone reduziert, erläutert Streicher. Sie empfiehlt in der dunkleren Jahreszeit gut sichtbare Kleidung oder Reflektoren. Mütze und Handschuhe seien Geschmackssache, könnten aber sinnvoll sein, gera-

de beim Fahrradfahren. Gutes, passendes Schuhwerk mit Profil sei für Läufer oder Walker Pflicht.

Wer etwas für seine Gelenkigkeit und Koordination tun möchte, kann einen Yoga- oder Pilates-Kurs besuchen. „Tai Chi oder Qi Gong sprechen speziell die Atmung und Körperwahrnehmung an“, führt Gärtner aus.

Sie empfiehlt vor allem Pilates für den Beckenboden. Die Vorteile: Die Teilnehmer sind in Kursräumen unabhängig von Jahreszeiten, und der Sport ist für jedermann geeignet. „Neben der physischen Beanspruchung wird der Geist beruhigt“, so Streicher. „Die Muskulatur lässt ab 60 deutlich nach, sowohl die Masse als auch die Kraft“, erklärt Messerschmidt. Das lasse sich am besten mit gezieltem Krafttraining verlangsamen. „Dabei kann man

ruhig mit Hanteln trainieren“, rät der Personal Trainer. Senioren- oder Generationenspielplätze, die wie ein Zirkeltraining aufgebaut sind, eignen sich gut, um zwei Mal die Woche draußen zu trainieren. Mit dem eigenen Körpergewicht und Alltagsgegenständen könne man aber auch zu Hause Sport betreiben: Etwa eine Flasche Wasser nach vorne oder zur Seite sowie über den Kopf strecken.

Wer daheim mit Hanteln arbeitet, sollte schon eine gewisse Vorerfahrung und ein gutes Körpergefühl mitbringen. Daher sollte man zuerst an einem Kurs teilnehmen, um sich dort Übungen abzuschaun. Um eine Überbelastung zu verhindern, raten die Experten den Senioren zu einem vorherigen Check beim Hausarzt oder Kardiologen.