

# Leben!

Das Magazin der  **BBT-Gruppe** für Gesundheit und Soziales

## MULTIPLE SKLEROSE DIE KRANKHEIT MEISTERN

FAST WIE EIN  
NEUES LEBEN

Neue Lebensfreude  
durch Revisionsoperation



**Gesundheitsholding**  
Tauberfranken



## SIE SCHAFFEN DAS!

Die besten Strategien, um mit dem Rauchen aufzuhören.

# 12



## MS – Die Krankheit meistern

Die Diagnose war für Alexa Lüdemann und ihren Mann ein Schock. Dennoch: Ein Leben mit MS ist möglich, auch über Jahrzehnte hinweg.



## Wenn das Herz aus dem Drucker kommt

Ärzte simulieren operative Eingriffe an Modellen: Die Technologie des 3D-Drucks macht's möglich.



## Fast wie ein neues Leben

Für Monika Wößner brachte eine aufwändige Revisionsoperation im Caritas-Krankenhaus die Rückkehr zu Aktivität und Lebensfreude.

### kurz&knapp

4 Nachrichten aus der BBT-Gruppe

### titel

6 MS – Die Krankheit meistern

11 Auszeichnung als

MS-Schwerpunktzentrum

### gesund&fit

12 Sie schaffen das! Strategien, um mit dem Rauchen aufzuhören.

### 3D-druck

14 Wenn das Herz aus dem Drucker kommt

### standpunkt

18 Gesundheit – Individueller Wert mit gesellschaftlichen Folgen

### blickpunkt

20 Fast wie ein neues Leben

### nahdran

23 Nachrichten aus den Einrichtungen im Main-Tauber-Kreis

# 6





**Thomas Wigant**  
Regionalleiter  
Region Tauberfranken

## Und plötzlich ging es nicht mehr ohne

Jugendliche machen immer früher Erfahrungen mit Drogen. Welche Wege führen aus der Sucht heraus?

## Liebe Leserinnen und Leser,

auch im neuen Jahr wollen wir Sie wieder mit aktuellen Berichten über Behandlungs- und Betreuungsmöglichkeiten aus unseren Krankenhäusern, Seniorenzentren und Sozialeinrichtungen informieren.

### drogensucht

26 Und plötzlich ging es nicht mehr ohne

Die segensreichen Behandlungsmöglichkeiten haben die Bekämpfung unterschiedlicher Krankheiten dabei genauso im Blick wie die gute Begleitung davon Betroffener – ob bei akuten oder chronischen Erkrankungen. Dabei soll Medizin mehr sein als eine reine Reparaturwerkstatt. Auch die heilende Kraft von Zuwendung und Begegnung ist Teil einer guten Therapie. Der Freiburger Medizinethiker Giovanni Maio hat einmal von der „heilenden Kraft der Annahme seiner selbst“ gesprochen. Diese könne dann gelingen, wenn zu aller wissenschaftlich notwendigen Objektivität, dem Erheben vieler messbarer Werte und Behandlungsschritte auch Haltungen wie Verständnis und daserspüren weiterer Bedürfnisse des Patienten hinzukommen. Dabei ermutigt er seine Medizinerkollegen zu mehr „Ermöglichen als Machen“ und Patientinnen und Patienten zu mehr „Dankbarkeit statt Anspruchsdenken“. Der Vortrag von Giovanni Maio ist im Internet unter [www.tele-akademie.de](http://www.tele-akademie.de) zu finden.

### momentmal

30 Impuls

Auch unsere Pflegeeinrichtungen sind im neuen Jahr von der Umstellung der Pflegestufen auf sogenannte Pflegegrade betroffen. Generell soll die Selbstständigkeit der Betroffenen das neue Kriterium bei der Einstufung sein. Die Fragerichtung ändert sich dabei und lautet künftig nicht „Was kann ich nicht mehr?“ sondern „Was kann ich noch?“.

### rätsel&co.

32 Kinderseite

33 Kreuzworträtsel

Professor Maios Denkanstöße wie auch die Überlegungen hinter der Einführung der neuen Pflegegrade sollen dazu beitragen, Leben nicht nach seinen Defiziten, sondern nach den in ihm liegenden Möglichkeiten zu verstehen und zu begleiten.

### service

34 Veranstaltungstipps und Kontakt

Mit diesen beiden Impulsen wünsche ich Ihnen gute Anregungen beim Lesen dieser Ausgabe von „Leben!“.

Bei Fragen und Anregungen freue ich mich über Ihre Nachricht an [thomas.wigant@ghtf.de](mailto:thomas.wigant@ghtf.de)



Ihr

Thomas Wigant



ORGANSPENDEN AUCH 2016 RÜCKLÄUFIG

## Im Spendentief

Die Zahl der Organspender und der gespendeten Organe ist 2016 erneut um rund drei Prozent zurückgegangen, wie der Medizinische Vorstand der Deutschen Stiftung Organtransplantation (DSO) mitteilte. 2015 spendeten 877 Bundesbürger 2.900 Organe. Zwischen 2010 und 2013 waren die Spenden bereits um ein Drittel gesunken, seitdem hat sich wenig bewegt. Paradox: Umfragen zufolge wächst sogar die theoretische Bereitschaft zur Organspende. Um einem Spendentief entgegenzuwirken, gilt in einigen Ländern die sogenannte Widerspruchslösung, nach der jeder Bürger Organspender ist, wenn er dem nicht ausdrücklich widersprochen hat. Dies sollte man auch beachten, wenn man als Urlauber unterwegs ist, rät Neurochirurg Dr. Michael Kiefer, Koordinator für Organspenden am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Trier: „Im Auslandsurlaub können durchaus Organe entnommen werden, wenn man sich nicht zu Lebzeiten ausdrücklich dagegen ausgesprochen hat. Im Falle eines Falles greifen diese landesspezifischen Regelungen.“ In Deutschland gilt eine erweiterte Zustimmungslösung: Man muss zu Lebzeiten einer Organspende zugestimmt haben, allerdings können auch Angehörige im Sinne des Verstorbenen entscheiden.



DEUTSCHER CARITASVERBAND

## Neue Vizepräsidentin

Gaby Hagmans, Mitglied des Aufsichtsrates der BBT-Gruppe, wurde auf sechs Jahre zur Vizepräsidentin des Deutschen Caritasverbandes (DCV) gewählt. Sie ist als Direktorin des Caritasverbandes Frankfurt/Main und zusammen mit Ordinariatsrätin Dr. Irme Stetter-Karp, Vorsitzende von IN VIA Katholischer Verband für Mädchen- und Frauensozialarbeit Deutschland e. V., und Heinz-Josef Kessmann, Direktor des Caritasverbandes für die Diözese Münster, in dieser Funktion für den DCV verantwortlich. Herzlichen Glückwunsch!

STRATEGIEN GEGEN STRESS

## Kleine Auszeiten

Wenn konstante innere Anspannung den Schlaf beeinträchtigt, kann das zu starken körperlichen und auch psychischen Problemen führen. Übergewicht und negative Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System sind neben erhöhter Reizbarkeit und depressiven Verstimmungen mögliche Folgen von Schlafmangel.

Das Tempo, das wir in unserem Alltag vorlegen, ist uns meist kaum mehr bewusst und kann zu einem unachtsamen Umgang mit dem eigenen Leben führen. Um wieder mehr zur Ruhe zu kommen, sind bestimmte Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen hilfreich. Ganz einfach: Mehrmals am Tag bewusst einige Male innehalten, alltägliche Tätigkeiten bewusst wahrnehmen und in sich hineinhören, ruhig ein- und ausatmen und sich auf den Atemfluss einige Minuten konzentrieren. Auch die Natur schenkt uns viele verschiedene Kräuter, die als Tee oder als Aromaöle unsere kleinen Auszeiten unterstützen können.



Foto: istockphoto



## VORSORGEUNTERSUCHUNGEN

# Krankheiten früh erkennen

Die Früherkennung von bestimmten Krankheiten und Krankheitsrisiken ist ein wesentlicher Bestandteil der Prävention, denn im Anfangsstadium können Behandlungs- und Heilungsmöglichkeiten besser sein. Jeder gesetzlich Krankenversicherte hat ein Recht auf Vorsorgeuntersuchungen, aber längst nicht jeder nimmt das in Anspruch. So brachte die Deutsche Prostatakrebs Screening Studie hervor, dass knapp 60 Prozent aller Männer keinerlei Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen.

Diese Vorsorgen übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen:

### Für Frauen:

- ab 20 Jahre: jährliche Genitaluntersuchung mit Krebsfrüherkennung
- ab 30 Jahre: jährliche Brustuntersuchung
- 50 bis 69 Jahre: alle zwei Jahre Mammografie-Screening

### Für Männer:

- ab 45 Jahre: jährliche Prostatauntersuchung, Genitaluntersuchung und Tastuntersuchung der Lymphknoten

### Für Frauen und Männer:

- ab 35 Jahre: alle zwei Jahre Hautkrebs-Screening
- alle zwei Jahre: Gesundheits-Check-up (Ganzkörperuntersuchungen mit Blut- und Urinproben)
- 50 bis 54 Jahre: jährliche Dickdarm- und Rektumuntersuchung

Weitere Informationen zu individuellen Vorsorgeuntersuchungen erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse.

## GESETZLICHES RECHT AUF MEDIKATIONSPLAN

### Vorsicht, Wechselwirkungen!

Unterschiedliche Befunde, mehrere behandelnde Ärzte, verschiedene Arzneimittel: Etwa 250.000 Krankenhauseinweisungen jährlich sind auf vermeidbare Medikationsfehler zurückzuführen. Wer drei oder mehr Medikamente zeitgleich einnimmt, hat seit Oktober 2016 das Recht auf einen Medikationsplan. Diese – vom Hausarzt auszustellende – Dokumentation aller eingenommenen Medikamente soll den Fokus auf mögliche Wechselwirkungen verschiedener Medikamente legen. Sowohl ärztlich verschriebene als auch selbst gekaufte Arzneimittel und die jeweiligen Wirkstoffe, der Einnahmegrund sowie weitere Hinweise zur Einnahme werden darin festgehalten. Grund für das Versterben von jährlich rund 25.000 Menschen ist nicht die Krankheit, sondern es sind die Wechselwirkungen ihrer Medikamente. Der Patient kann jedoch entscheiden, welche Daten eingetragen werden und wem er diese zeigen möchte. So kann jeder selbst das Maß seiner eigenen Sicherheit bestimmen.



## PFLEGESTÄRKUNGSGESETZ

### Pflege – was sich ändert

Seit Jahresbeginn werden die Pflegestufen von Pflegegraden abgelöst. Diese Umstellung ist Teil des sogenannten Pflegestärkungsgesetzes, das den Begriff der Pflegebedürftigkeit neu definiert. Unabhängig von körperlichen oder psychischen Ursachen soll nun die Selbstständigkeit das wichtigste Kriterium bei der Beurteilung der Pflegebedürftigkeit sein. Dadurch sollen in Zukunft auch Menschen Hilfe erhalten können, die mit den alten Pflegestufen noch kein Recht auf Unterstützung hatten. Fünf Pflegegrade ersetzen nun die bisherigen drei Pflegestufen. Für die Einstufung in die Pflegegrade sind wie bislang die Gutachter des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung (MDK) zuständig.

Ausführliche Informationen mit Info-Broschüren zu den Änderungen gibt es unter [www.pflegestaerkungsgesetz.de](http://www.pflegestaerkungsgesetz.de)



# MS – DIE KRANKHEIT MEISTERN



Multiple Sklerose – die Diagnose ist für viele Betroffene ein Schock. Mit einer chronischen Krankheit zu leben, das können sich die meisten kaum vorstellen, zumal sie nicht selten in jungen Jahren ausbricht. Dennoch: Ein Leben mit MS ist möglich, auch über Jahrzehnte hinweg.

**W**enn Sie mich so fragen, würde ich sagen: Eigentlich bin ich nicht krank.“ Martin Schuh sagt das mit leiser, sanfter Stimme. Und doch ist da eine Bestimmtheit herauszuhören, die keinen Widerspruch duldet. Dabei ist der 55-Jährige nach landläufiger Definition durchaus krank. Seit mehr als einem Jahrzehnt leidet er an Multipler Sklerose (MS), einer chronischen Erkrankung des zentralen Nervensystems, bei der die Reizleitung in den Nervenfasern verlangsamt ist (siehe Interview). Ein bis zwei Schübe hat er durchschnittlich pro Jahr, zuletzt wieder vor ein paar Monaten. Die Medikation wurde deshalb umgestellt oder besser, „eskaliert“, wie es der behandelnde Neurologe, Oberarzt Dr. Ulrich Marczyński, nennt. Und weil ein stärkeres Medikament auch stärkere Nebenwirkungen hat, muss Martin Schuh nun alle vier Wochen seine Blutwerte kontrollieren lassen.

Auch an diesem Morgen hat der Computerfachmann wieder einen Termin im Katholischen Klinikum in Koblenz. Nach der Blutabnahme bittet ihn

Dr. Marczyński noch zu einem kurzen Gespräch in sein Büro. Wie sich die Symptome entwickelt haben, will er wissen. Martin Schuh kann nur Gutes berichten: Das Kribbeln in den Beinen ist fast verschwunden, und mit dem Gleichgewicht klappt es wieder viel besser, so gut sogar, dass er sich wieder das Fahrradfahren traut. Auch geht er seiner Arbeit immer noch nach. „Meine Firma sieht in mir noch immer einen Leistungsträger“, sagt Martin Schuh nicht ohne Stolz.

### **Sorgenfreies Leben über Jahre**

Und Martin Schuh ist kein Einzelfall. „Zum Thema MS wird viel geforscht. Da hat sich in den letzten Jahren eine Menge getan“, erklärt Dr. Marczyński. Viele neue Medikamente sind auf den Markt gekommen, die den Erkrankten oft über Jahre hinweg ein weitgehend sorgenfreies Leben ermöglichen. „Ich habe Patienten, die schon über 70 Jahre alt sind und nur geringe Symptome haben“, erklärt der Neurologe. Betroffenen rät er daher, sich nicht „von Schub zu Schub



Alexa Lüdemann ist zur Kontrolle regelmäßig im Katholischen Klinikum. Dabei werden die Reizleitung des Sehnervs und auch andere Nervenbahnen überprüft.



Dank meines Medikaments habe ich nun schon seit zwei Jahren keine Schübe mehr.

Alexa Lüdemann



zu hangeln“, sondern ein ganz normales Leben zu führen, langfristige Planungen inklusive. „Natürlich kann es sein, dass einem die Krankheit irgendwann einmal einen Strich durch die Rechnung macht, aber deshalb schon vorher alles aufzugeben, wäre der gänzlich falsche Weg“, betont der Oberarzt.

Das mit dem Strich durch die Rechnung hat Alexa Lüdemann am eigenen Leib erfahren. Nach einem ersten MS-Schub kehrte die zweifache Mutter recht schnell in ihr altes Leben zurück. Sie nahm ihre Arbeit als Physiotherapeutin wieder auf, versorgte wie zuvor Kinder und Haushalt. Doch zwei Jahre später folgte ein neuer Schub – und diesmal bildeten sich die Symptome nicht zurück. Auf einem Auge ist die Reizleitung des Sehnervs beeinträchtigt, Gleichgewichtsstörungen erschweren das Gehen, und auch beim Sprechen muss sie sich konzentrieren. An Berufstätigkeit war unter diesen Bedingungen nicht mehr zu denken. „Das war schon ein Schock – noch keine 50 und schon ein Pflegefall“, gesteht die zierliche Frau.

Doch Alexa Lüdemann ließ sich nicht unterkriegen. Sie gab ihren Praxisanteil an eine befreundete Kollegin ab. Mit Unterstützung ihres Mannes strukturierte sie das Familienleben um. „Er hat sich sogar das Kochen beigebracht“, sagt sie voller Anerkennung. Um sich ein Stück Selbstständigkeit zu erhalten, legte sie sich einen Rollator zu, besucht regelmäßig Physiotherapie- und Logopädiestunden. In einer Selbsthilfegruppe holt sie sich psychologische Unterstützung. Und sie probierte verschiedene Therapien aus. Mühsam war das und mit Rückschlägen verbunden, aber es hat sich gelohnt. „Dank meines Medikaments habe ich nun schon seit zwei Jahren keine Schübe mehr“, erzählt die 51-Jährige.

### Neue Wege finden

Auch Alexa Lüdemann ist an diesem Vormittag zur Kontrolle im Katholischen Klinikum in Koblenz. Gemessen wird unter anderem die Reizleitung zwischen Händen und Gehirn. Elfi Klasen, medizinische Fachkraft im Katholischen Klini-



**Die Diagnose MS bekam Martin Schuh mit Mitte 40. Ein bis zwei Schübe hat er durchschnittlich pro Jahr, krank fühlt er sich dennoch nicht.**



**Wie entwickelt sich die Krankheit? Dr. Ulrich Marczynski passt die Medikamente kontinuierlich an.**

Erfahren Sie mehr über MS:  
[www.bbtgruppe.de/leben](http://www.bbtgruppe.de/leben)

kum in Koblenz, klebt der Patientin Elektroden an die Stirn und ans Schlüsselbein. Am Handgelenk wird eine Reizelektrode angebracht, dazu mehrere Akupunkturnadeln am Kopf. Alles wird über Kabel mit einem Computer verbunden. Ganz ruhig lässt Alexa Lüdemann die aufwändige Prozedur über sich ergehen. Nun stimuliert Elfi Klasen den Nerv durch Stromzufuhr – der Daumen der Patientin beginnt rhythmisch zu zucken. Im selben Moment zeichnet der Computer eine zitterige Kurve auf. Elfi Klasen ist zufrieden: „Das sieht sehr gut aus“, bestätigt sie. Zufrieden ist auch Oberarzt Dr. Marczynski: „Die Krankheit schläft“, sagt er, „und solange sie schläft, brauchen auch wir nicht aktiv zu werden.“

Dass ihre MS-Erkrankung noch möglichst lange schläft, das wünscht sich Alexa Lüdemann für die Zukunft. Im Rahmen ihrer Möglichkeiten genießt sie ihr Leben: „Mein Mann und ich gehen ins Fitnessstudio, wir unternehmen viel und fahren auch regelmäßig in Urlaub“, erzählt sie. „Das darf schon noch einige Zeit so weitergehen.“ ■



Meine Firma sieht in mir noch immer einen Leistungsträger.

Martin Schuh



**Martin Schuh unternimmt gerne Fahrradtouren mit seiner Frau, die ihn bei seiner Erkrankung unterstützt. Seitdem das Kribbeln in den Beinen fast verschwunden ist, sitzen sie wieder öfter auf dem Sattel.**

# Für jeden Patienten das Passende

Was sich genau bei Multipler Sklerose im Körper abspielt und wie den Patienten geholfen wird, erläutert Dr. Ulrich Marczynski, Oberarzt der Klinik für Neurologie & Stroke Unit am Katholischen Klinikum Koblenz · Montabaur, die unter der Leitung von Chefarzt Professor Dr. Johannes C. Wöhrle steht.



**Was genau muss man sich unter Multipler Sklerose, kurz MS, vorstellen und was löst diese Krankheit aus?**

MS ist die bei jungen Menschen häufigste Erkrankung des zentralen Nervensystems. Mehr als 200.000 Menschen sind aktuell in Deutschland davon betroffen. Es ist eine entzündliche Autoimmunkrankheit. Dabei greifen körpereigene Abwehrzellen die sogenannte Myelinschicht an, eine Art Isolierung, die unsere Nervenfasern umhüllt und dafür sorgt, dass die Signalübertragung in den Nerven schnell erfolgt. Was die Erkrankung auslöst, ist noch nicht endgültig geklärt. Es konnten aber Faktoren festgestellt werden, die den Ausbruch beeinflussen. Hier spielen genetische Aspekte eine Rolle, aber auch Umwelteinflüsse wie etwa die

Ausstattung des Körpers mit Vitamin D oder bestimmte Infektionen, bei denen vom Körper gebildete Antikörper nicht nur diese Infektion bekämpfen, sondern auch eine Entzündung in der Myelinschicht verursachen.

**An welchen Symptomen erkennt man MS?**

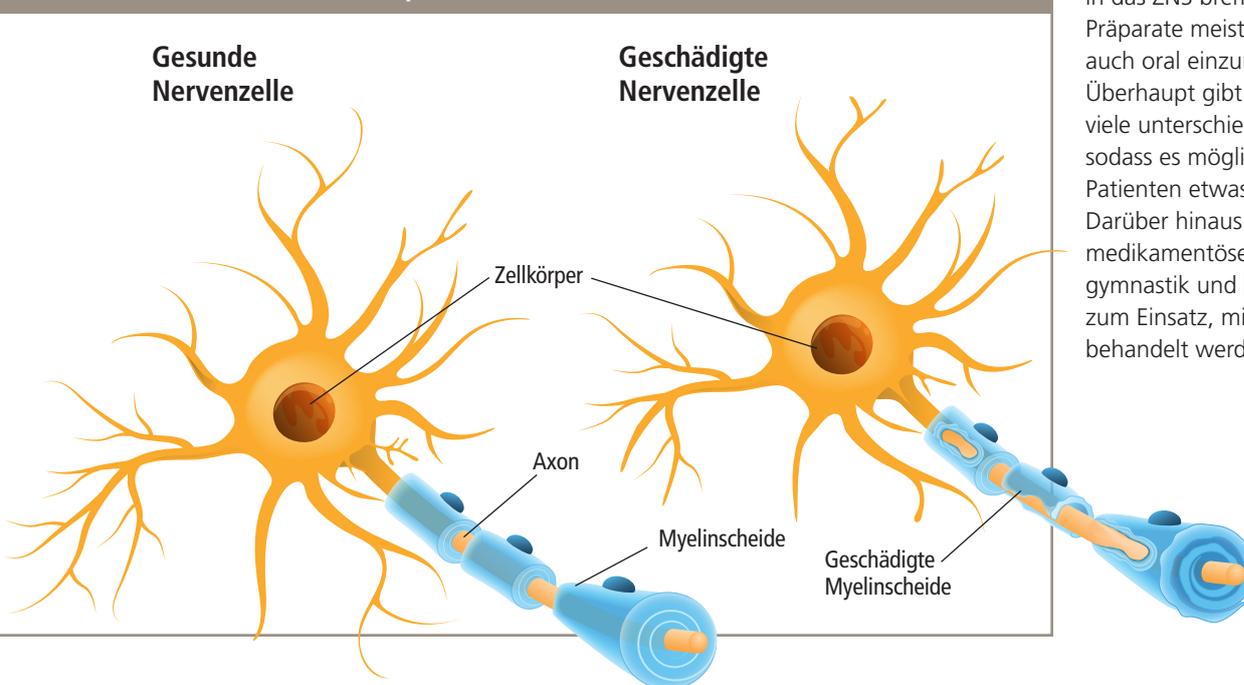
Die Krankheitssymptome sind vielfältig und können sowohl einzeln als auch in Kombination auftreten. Dazu zählen Gefühlsstörungen wie Taubheit oder Kribbeln in den Gliedmaßen, Muskelschwäche, Gleichgewichtsstörungen, Blasenstörungen, Sehstörungen oder auch extreme Müdigkeit, Gedächtnisstörungen und Depressionen. Anfangs treten diese Symptome meistens

in Form von Schüben auf und bilden sich danach wieder zurück. Später führt die MS auch zu einer langsam voranschreitenden Verschlechterung. Früher sagte man, dass es mindestens zweier Schübe bedarf, um MS zweifelsfrei diagnostizieren zu können. Heute gelingt das mit Hilfe der Kernspintomografie oft schon nach dem ersten Schub.

**Welche Behandlungsmethoden gibt es?**

Im akuten Fall kommt in der Regel Kortison zum Einsatz. Das flutet rasch an, wirkt schnell entzündungshemmend und kann so Dauer und Intensität eines Schubs verringern. Für die Langzeitbehandlung ist Kortison aufgrund der möglichen Nebenwirkungen allerdings nicht geeignet. Hier kommen andere Präparate zum Einsatz, die Entzündungen im zentralen Nervensystem (ZNS) hemmen oder das Eindringen der aktivierten Immunzellen in das ZNS bremsen. Früher wurden diese Präparate meist gespritzt, heute gibt es auch oral einzunehmende Medikamente. Überhaupt gibt es inzwischen ziemlich viele unterschiedliche Medikamente, sodass es möglich ist, nahezu für jeden Patienten etwas Passendes zu finden. Darüber hinaus kommen auch nicht-medikamentöse Therapien wie Krankengymnastik und Ergo- oder Logotherapie zum Einsatz, mit denen gezielt Defizite behandelt werden.

**Aufbau einer gesunden und einer geschädigten Nervenzelle bei Multipler Sklerose**



# Auszeichnung als MS-Schwerpunktzentrum

Die Klinik für Neurologie am Caritas-Krankenhaus Bad Mergentheim wurde jetzt von der Deutschen MS-Gesellschaft (DMSG) als MS-Schwerpunktzentrum ausgezeichnet. Dies entspricht der höchsten Auszeichnungsstufe der DMSG. Das Zertifikat soll als Orientierung für Patienten und Ärzte dienen, welche Krankenhäuser oder Reha-Kliniken eine qualitativ hochwertige Behandlung für MS-Betroffene anbieten.

Verliehen wird das Zertifikat nur, wenn die strengen Kriterien der DMSG regelmäßig erfüllt werden. Dazu gehören etwa die von Leitlinien gestützte akute und symptomatische Behandlung durch auf MS spezialisierte Neurologen und MS-Fachschwestern.

Weitere Voraussetzungen sind:

- Betreuung von mindestens 400 MS-Patienten pro Jahr
- Standardisierte Befunderhebung und -dokumentation
- Diagnostische Möglichkeiten wie Liquordiagnostik, MRT, Evozierte Potenziale (VEP, SEP, MEP, AEP)
- Notfall- und intensivmedizinische Versorgung
- Behindertengerechte Ausstattung

- Leitliniengestützte Behandlungskonzepte zur Schubtherapie, zur verlaufsmodifizierenden Therapie und zur symptomatischen Therapie
- Enge Zusammenarbeit mit der DMSG
- Fortbildungsangebote für Ärzte und Patienten
- Teilnahme am deutschen MS-Register

## Selbstständig im Alltag

„Wir freuen uns sehr über das Zertifikat der DMSG“, betont der Chefarzt der Klinik für Neurologie im Caritas-Krankenhaus Privatdozent Dr. Mathias Buttman. „Es bestätigt die kontinuierlich hochwertige Behandlung und Betreuung von Menschen mit MS bei uns im Haus.“ Sowohl ambulant wie stati-



onär steht ein erfahrenes Behandlungsteam aus Neurologen, Ergotherapeutinnen, Physio- und Logotherapeuten sowie speziellen MS-Pflegekräften für die umfassende Betreuung der Betroffenen bereit. „Durch meine langjährige Tätigkeit als Leiter der MS-Forschungsgruppe an der Universität Würzburg haben die Betroffenen außerdem Zugang zu neuesten Forschungserkenntnissen und Therapien. Dies wird durch die Teilnahme des Caritas-Krankenhauses an aktuellen klinischen Studien zu MS-Medikamenten gefördert“, so Dr. Buttman. „Wir können Menschen mit MS neueste Therapiemöglichkeiten, aber auch viele praktische Hilfen für den Alltag mit ihrer Erkrankung anbieten.“ Die Kombination aus beidem sei für die häufig noch jungen Betroffenen, die oft in der Mitte des Lebens stehen, zentral wichtig. „Unser Ziel ist es, die Symptome der chronischen Nervenerkrankung so gut in den Griff zu bekommen, dass die Betroffenen ihren Alltag mit möglichst wenigen Einschränkungen selbstständig und selbstbestimmt bewältigen können.“



MS-Schwerpunktzentrum nach den Vergabekriterien der DMSG, Bundesverband e.V.

## Ansprechpartner:

**Caritas-Krankenhaus Bad Mergentheim**



**Priv.-Doz. Dr. Mathias Buttman**  
Chefarzt Klinik für Neurologie  
Uhlandstraße 7, 97980 Bad Mergentheim  
Tel.: 07931/58-3458  
neurologie@ckbm.de  
www.ckbm.de



## DIE BESTEN STRATEGIEN, UM MIT DEM RAUCHEN AUFZUHÖREN

Gesünder essen, mehr Sport und endlich das Rauchen aufgeben: Die ersten Monate des neuen Jahres sind die Zeit der guten Vorsätze. Ob geplante Entwöhnung oder spontaner Entschluss – der Ausstieg aus der Nikotinsucht ist machbar, sagt Maria Lex vom Patienten-Informationszentrum (PIZ) des Trierer Brüderkrankenhauses. Patentrezepte gibt es nicht, jeder muss seinen individuellen Weg finden. Maria Lex gibt einige Tipps, damit es besser gelingt.



### Es gibt gute Gründe

Die Anlässe, aufzuhören, sind so zahlreich wie die Vorteile, die der Abschied vom Glimmstängel mit sich bringt. Denn Rauchen bedeutet Stress pur für den Körper und führt über kurz oder lang zu schwerwiegenden gesundheitlichen Beeinträchtigungen – ob in Form von Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Tumorleiden. Positiv gesagt: Wer aufhört, gewinnt an Lebensqualität und Attraktivität, und er tut auch sich und seinem Körper etwas Gutes; obendrein winkt ein Plus im Portemonnaie und man verschont Freunde und Familie von seinen krank machenden und übel riechenden Ausdünstungen.

### Der richtige Zeitpunkt

Bei manchen Rauchern führt erst eine alarmierende Diagnose zum spontanen Entschluss, der Tabaksucht abzuschwören, andere reihen das Vorhaben in ihre guten Vorsätze fürs neue Jahr ein. Maria Lex rät: Wer sich für einen Rauchstopp entschieden hat, sollte sich ein Datum innerhalb der nächsten drei Wochen setzen, ab welchem er seinen Entschluss in die Tat umsetzt. Wenn möglich, sollte dieser Startpunkt in einer eher stressfreien Zeit liegen. Ungeplante Ereignisse sollten nicht zum Anlass genommen werden, den Beginn des Entwöhnens zu verschieben. Ein weiterer Tipp: Führen Sie Buch über Ihren Ausstieg und machen Sie sich immer wieder bewusst, warum die Anstrengung lohnt.

### Gemeinsam geht's leichter

Einige schaffen den Rauchstopp aus eigenem Antrieb, andere benötigen Hilfe. Unterstützung bieten Raucherentwöhnungskurse, Online-Ausstiegsprogramme, telefonische Beratung, der Hausarzt, Krankenhäuser oder Suchtberatungsstellen. Wer auf professionellen Rat angewiesen ist, befindet sich in bester Gesellschaft. Nicht minder wichtig ist die Begleitung aus dem persönlichen Umfeld: Ob Freunde oder Familie – mit mentaler Unterstützung und Ansporn lässt sich der Weg aus der Sucht deutlich leichter bewältigen. Und vielleicht möchte noch jemand aus Ihrem Umfeld das Rauchen aufgeben und Sie gehen es gemeinsam an.

### Versuchungen widerstehen

Für die meisten Nichtraucher gelten Raucherkneipen als No-go-Areas, für viele Nikotinsüchtige sind sie El Dorados für ihr Laster. Wer aussteigen möchte, sollte sich von solchen Orten fernhalten. Meiden Sie Umgebungen und Gesellschaften, die Sie wieder zum Rauchen verleiten könnten. Und wenn Sie doch in Versuchung geführt werden sollten – verlassen Sie den Raum und atmen Sie erst einmal tief durch, machen Sie sich hierbei wieder bewusst, welche Vorteile Ihnen das rauchfreie Leben bringt! Lenken Sie sich ab mit Dingen, die Sie wirklich mögen. In jedem Fall ist es wichtig, auch Belohnungsmomente einzuplanen, etwa einen Kinobesuch.

# EFFEN DAS!



## Entzugssymptome meistern

Wer über Jahre geraucht hat, bei dem sind Entzugssymptome wie Unruhe und Reizbarkeit programmiert. Im Rahmen einer Nikotinersatztherapie können mithilfe spezieller Pflaster und Kaugummis die Entzugssymptome abgemildert werden. Gerade bei Nikotinplastern kommt es entscheidend auf die richtige Dosierung an, empfiehlt Maria Lex. Letzen Endes müsse aber jeder Raucher selbst eine Veränderung seines Verhaltens herbeiführen, betont die Expertin.

## Die Gewichtsfrage

Manche Raucher fürchten, sie müssten den Ausstieg aus der Sucht mit einem Anstieg ihres Körpergewichts bezahlen. Tatsächlich beschleunigt Nikotin den Stoffwechsel, was zur Folge hat, dass man nach dem Rauchen weniger Kalorien benötigt. Maria Lex beziffert den geringeren Bedarf bei einem Konsum von rund 20 Zigaretten täglich auf rund 200 Kalorien. Diese können mit ein wenig Verzicht oder durch achtsames Essen eingespart werden. Planen Sie außerdem zusätzlich mehr körperliche Betätigung in Ihren Tagesablauf ein. Im Übrigen: Mit ein paar Kilo mehr lebt es sich noch immer wesentlich gesünder als mit einer Raucherlunge oder verengten Herzkranzgefäßen.

## Umsteigen statt Aussteigen?

Elektronische Zigaretten gelten manchen als vielversprechender Ausweg aus ihrem Laster. Doch noch existieren zu wenige belastbare Zahlen, um sicherzugehen, dass E-Produkte nicht andere Risiken mit sich bringen. Maria Lex warnt deshalb davor, in diesen Angeboten eine Alternative zu sehen. Die Expertin empfiehlt stattdessen, auf bewährte Methoden wie Nikotinplaster zu setzen. Wenn überhaupt, sollte die E-Zigarette erst zum Einsatz kommen, wenn alle anderen Wege nicht zum Ziel geführt haben.

## Guter Rat

Das Patienten-Informationszentrum des Brüderkrankenhauses Trier ist eine Informations- und Beratungsstelle für Interessierte aus der Bevölkerung, Patienten und Angehörige. Das vor zehn Jahren gegründete PIZ ist bis dato einzigartig in Rheinland-Pfalz und bietet Informationen und Beratung zu Themen der Gesundheit, Prävention, Pflege und zum Umgang mit Erkrankungen. Zum Angebot zählt auch eine spezielle Raucherberatung durch PIZ-Mitarbeiterin Maria Lex, examinierte Krankenschwester und zertifizierte Kursleiterin des Rauchentwöhnungsprogramms der IFT Gesundheitsförderung Gesellschaft mbH in München. Ihr persönlicher Tipp für Ausstiegswillige: „Verzichten Sie immer wieder nur auf Ihre nächste Zigarette.“



## Der Körper atmet auf

Mit der Rauchentwöhnung stellen sich rasch gesundheitliche Verbesserungen ein.

### Nach zwei Wochen bis drei Monaten

verbessert sich die Lungenfunktion.

### Nach einem bis neun Monaten

nehmen Hustenanfälle und Kurzatmigkeit ab.

**Nach einem Jahr** halbiert sich das Risiko für eine koronare Herzkrankheit im Vergleich zum Risiko für einen Raucher.

**Nach fünf Jahren** halbiert sich das Risiko für eine Reihe von Tumorerkrankungen; bereits nach **zwei bis fünf Jahren** sinkt die Gefahr eines Schlaganfalls auf das Niveau eines Nichtraucherers.

**Nach zehn Jahren** hat sich das Risiko, an Lungenkrebs zu sterben, um die Hälfte reduziert.

Weitere Informationen sowie eine Hotline und ein Online-Ausstiegsprogramm bietet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unter [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de)

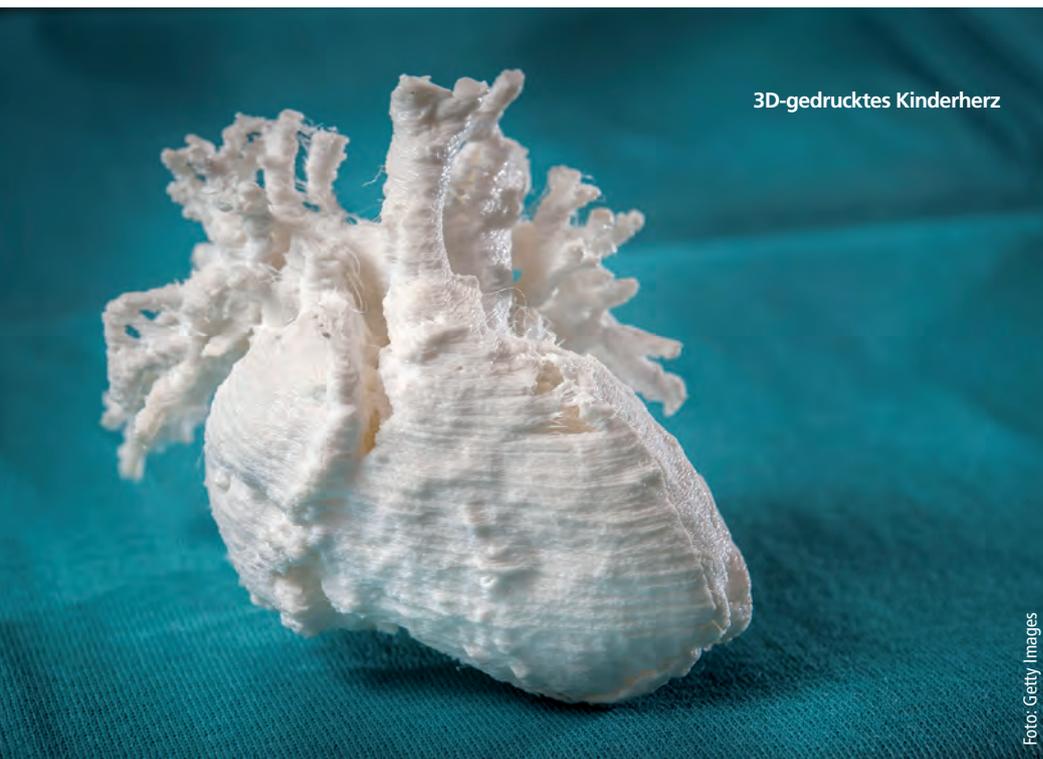




Text: Lucian Haas

# WENN DAS **HERZ** AUS DEM DRUCKER KOMMT

Ärzte simulieren operative Eingriffe an Modellen und setzen individuell angefertigte Implantate ein: Die Technologie des 3D-Drucks macht's möglich. Klingt nach Science-Fiction, ist aber Realität. Die Herstellung funktionsfähiger Organe steht bereits in den Startlöchern. Neben der Luftfahrt ist die Medizin Treiberin dieser Technologie.



3D-gedrucktes Kinderherz

Foto: Getty Images

**A**ls Scarlett und Savannah im April 2016 in den USA zur Welt kamen, war ihre Lebenserwartung gering. Die Siamesischen Zwillinge waren an Herz, Brustbein und Zwerchfell zusammengewachsen. Eine chirurgische Trennung erschien anfangs unmöglich. Erst als Ärzte der University of Florida die Herzstruktur der Zwillinge genauer untersuchten, sahen sie die Chance für eine Operation. Diese musste allerdings extrem genau geplant werden. Die Ärzte scannen die kleinen Körper der beiden mit Computertomografen. Anschließend fertigten sie auf Basis dieser Daten exakte Nachbildungen der ver wachsenen Organe an. Anhand des 3D-Modells des Herzens konnten sie die komplizierte OP vorab genau simulieren. Der echte Eingriff geschah dann im Juni – erfolgreich. Drei Monate später ging es den Kindern so gut, dass sie nach Hause entlassen werden konnten.

Für die Nachbildung des Herzens nutzten die Ärzte eine Technik, die dabei ist, Arbeitsweisen sowohl in der Industrie wie in der Medizin zu revolutionieren: den 3D-Druck. Dabei geht es darum, ein Werkstück nicht aus einem Material herauszufräsen, zu stanzen oder umzuformen, sondern von Grund auf neu aufzubauen. Dafür werden dünne Materialschichten nach und nach aufeinander gesetzt, sodass dreidimensionale Gegenstände entstehen. Techniker nennen das auch „additive Fertigung“.

### **Vielfältige Verfahren**

Die Verfahren und Materialien des 3D-Drucks sind vielfältig. Zum Beispiel werden beim sogenannten thermischen 3D-Druck, ähnlich einer Heißklebepistole, kleinste Tropfen eines Polymers an- und aufeinander gesetzt und ausgehärtet. Bei einer anderen Funkti-

onsweise wird ein Kunststoff- oder Mineralpulver mit Flüssigharz überzogen und dann punktgenau von einem Laser bestrahlt. Nur dort, wo das Laserlicht hingelangt, härtet das Material aus. Soll ein Bauteil aus Metall oder Keramik per 3D-Druck entstehen, ist Laser-Sintern das Verfahren der Wahl. Der energiereiche Laserstrahl schmilzt dabei das Ausgangsmaterial punktgenau auf das „heranwachsende“ Werkstück auf.

Der 3D-Druck ist bisher noch vergleichsweise langsam und teuer. Zur industriellen Massenproduktion eignet er sich nur bedingt. Doch wenn es darum geht, Einzelstücke, Kleinserien oder auch Bauteile in ausgefallenen Formen zu erstellen, die mit klassischen Herstellungsverfahren kaum zu realisieren wären, ist der 3D-Druck das Verfahren der Wahl. In den Entwicklungsabteilungen vieler Industriebetriebe, aber auch in der Produktion materialsparender Sonderbauteile – etwa in der Luftfahrt – gehören 3D-Drucker zunehmend zum Alltag.

### **3D-Druck in der Medizin**

Ein weiterer Einsatzbereich, dem Experten eine große Zukunft verheißen, ist die Medizin. Hier kann der 3D-Druck punkten, weil damit individuelle, genau auf den Bedarf des einzelnen Patienten zugeschnittene Produkte möglich werden.

Die eingangs beschriebenen Kunststoff-Organmodelle zur besseren Planung von Operationen sind ein Beispiel von vielen. In der Zahnmedizin dienen 3D-Drucker immer häufiger schon zur Herstellung von Inlays, Kronen und Prothesen. Dabei können die Maschinen teilweise schon mit den Arbeitskosten eines Zahntechnikers konkurrieren. In Zukunft könnte der 3D-Druck helfen, dass ein Zahnersatz für die Patienten wieder günstiger wird.

Auch beim Knochenersatz aus Titan kommt heute teilweise schon 3D-Druck zum Einsatz. Hüftimplantate, Kieferrekonstruktionen, Schädelplatten, aber auch bewegliche Brustbeine oder Knieprothesen werden bei Bedarf additiv gefertigt. Den ersten Erfahrungen nach verbessert die hohe Passgenauigkeit häufig den Heilungserfolg und verkürzt die Rehabilitation. Die größte Verbreitung in der medizinischen Praxis genießt der 3D-Druck bisher bei der Herstellung von äußeren, besonders passgenauen Hilfsmitteln. Dazu gehören Schneide- oder Bohrschablonen für chirurgische Eingriffe genauso wie Hörgeräte oder Beinprothesen.

### Natürliches Material einbinden

Besonders viel versprechen sich Mediziner in Zukunft vom sogenannten 3D-Bioprinting. Hierbei werden biologische Ausgangsmaterialien in die Druckmatrix integriert. Das Spektrum reicht vom Knochenmineral Hydroxylapatit als Grundsubstanz für einen naturähnlichen Knochenersatz bis hin zu lebenden Zellen. Das können auch Stammzellen sein, die sich erst durch Zugabe spezifischer Wachstumsfaktoren zu Leber-, Haut-, Muskel- oder Nierenzellen weiterentwickeln.

Die Vision dabei ist, eines Tages komplette Organe mit körpereigenen Zellen eines Patienten nachzubilden und sogar zu transplantieren. Im Labor wurden unter anderem schon Nieren, Leberlappen und kleine schlagende Herzzellansammlungen per 3D-Bioprinting geschaffen. Von komplett funktionsfähigen Ersatzorganen sind sie aber noch weit entfernt. Als größte Schwierigkeit erweist es sich, in die Kunstorgane auch feinste Gefäße zu integrieren, damit der Körper später die Zellen mit Blut, Nähr- und Sauerstoff versorgen kann. Doch auch hier gibt es erste Fortschritte.

### Ethische Fragen

„Wir sollten frühzeitig damit anfangen, uns über die lebensverlängernde Wirkung solcher Möglichkeiten Gedanken zu machen, aber auch über die gesellschaftlichen Chancen und Risiken, die damit verbunden sind“, sagt Markus Sarficz, Geschäftsführer der Forschungsvereinigung Feinmechanik, Optik und Medizintechnik. Denn da beim Bioprinting menschliche Zellen künstlich neu angeordnet werden, wirft das auch ethische Fragen danach auf, wo die Grenzen des Einsatzes solcher Techniken liegen sollten.

Daneben gibt es auch noch rechtliche Fragen rund um den 3D-Druck in der Medizin zu klären. Gedruckte Prothesen und Implantate gelten als Produkte der Medizintechnik und müssen entsprechend geprüft und zugelassen werden. Für Einzelstücke und Kleinserien ist das aber kaum möglich. Alternativ sind aufwändige Prozessvalidierungen gefragt, die belegen, dass das Produktionsverfahren sicherstellt, dass Qualitätsprodukte entstehen. Kommen dabei auch noch neue Materialien zum Einsatz, können umfangreiche klinische Studien erforderlich werden. All das ist mit hohen Kosten verbunden. Der 3D-Druck wird den klinischen Alltag deshalb wohl nur in Raten revolutionieren.

Der Kardiologe Professor Dr. Christian Butter hat sich ein Modell vom Herzen einer Patientin anfertigen lassen. Er betrachtet das Organ, tastet es vorsichtig ab und bereitet sich so auf die anstehende Operation vor. „Das Herz ist vernarbt, der Eingriff kompliziert“, erklärt der Chefarzt vom Herzzentrum Brandenburg. Das originalgetreue Modell aus weichem Kunststoff hilft dem Spezialisten. „Ich kann die Herzhöhlen begreifen und besser nachvollziehen, was mich während der Operation erwartet“, sagt er.

3D-gedruckte Wirbelsäule



Foto: istockphoto



Foto: Privat

# Gesundheit

## Individueller Wert mit gesellschaftlichen Folgen

Gesundheit ist längst kein Zustand mehr, sondern aktives Lebensgefühl. Das hat Auswirkungen auf das gesamte Gesundheitssystem. Dr. Daniel Dettling sieht vier Trends, die Veränderungen für alle Akteure mit sich bringen.

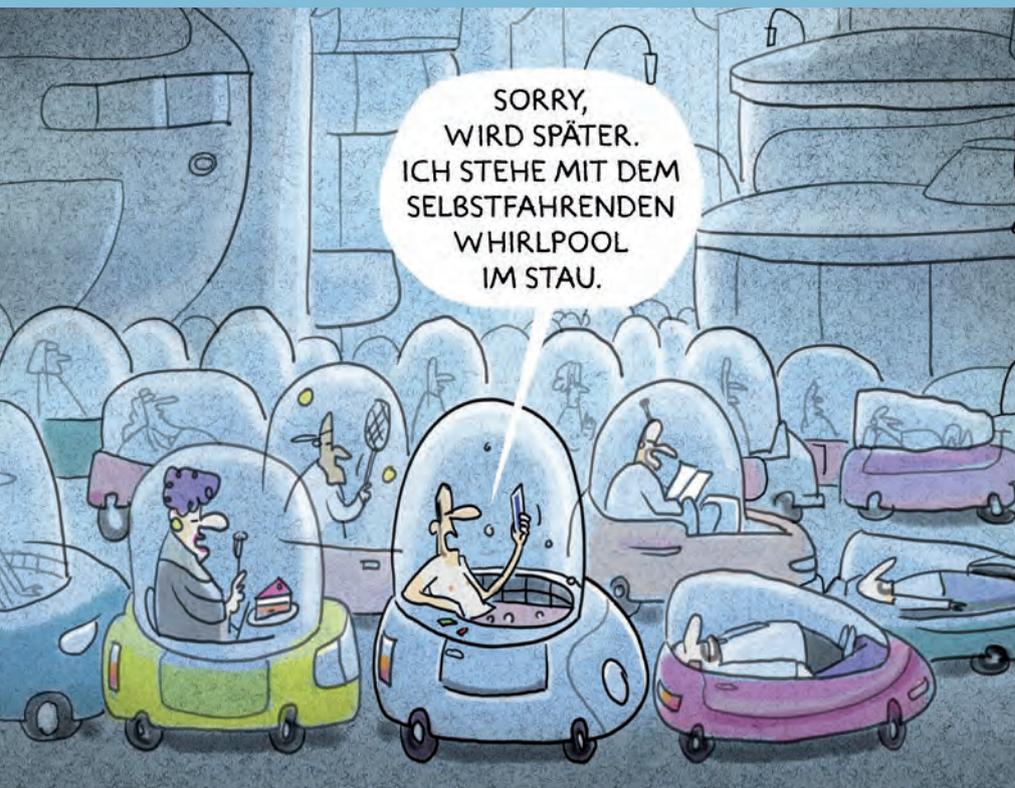


Illustration: Markus Grolik

### Gesundheit wird zum persönlichen Statussymbol

Der demografische Wandel und die Individualisierung – das sind die beiden Megatrends, die in den kommenden Jahren neue Anforderungen an die Gesundheitsversorgung stellen. Die Alterung bedeutet im Kern eine Gesellschaft des langen Lebens. Was heute Utopie ist, ist morgen Vision und übermorgen Wirklichkeit: Wir werden unsere Gesundheit in Zukunft über eine immer länger werdende Lebensspanne erhalten. Dabei geht es nicht mehr um einen Kampf gegen das Altern (Anti-Aging) sondern um die aktive Gestaltung des Lebens (Pro-Aging). Wie der Gesundheitsbegriff wird sich auch die Definition des Alters verändern, denn das gefühlte und das biologische Alter werden immer weiter auseinandergehen. Heute 60- und 70-Jährige fühlen sich um zehn Jahre jünger. Viele sprechen von einer „silbernen Revolution“. Und das völlig zu Recht. Die Zahl der zu erwartenden gesunden Lebensjahre ist in den letzten 15 Jahren weltweit um 4,6 Jahre gestiegen, mehr als 90 Prozent ihres Lebens verbringen die Deutschen in Gesundheit. Vor 20 Jahren gab nur jeder Vierte an, dass er sehr gesundheitsbewusst lebe. Heute steht Gesundheit in Umfragen an oberster Stelle und für immer mehr Bürger sind Gesundheit und Ernährung wichtig. Gesundheit wird zum persönlichen Statussymbol.

### Der Bürger wird zum zentralen Gesundheitsakteur

Die „silberne Revolution“ wird sowohl die Nachfrage nach Gesundheitsleistungen als auch das Angebot von Gesundheitsversorgern verändern. So nutzen heute schon mehr als zwei Drittel der über 16-Jährigen das Internet und Online-Plattformen zur Beschaffung gesundheitsrelevanter Informationen. Je jünger die Menschen sind, desto aktiver machen sie Gebrauch vom Internet als Informationsquelle. Das hat weitreichende Folgen für die traditionellen Gesundheitsexperten wie Ärzte und The-

rapeuten. Der Bürger wird zum zentralen Gesundheitsakteur, er ist aufgeklärt und sieht sich mit dem Arzt seines Vertrauens auf Augenhöhe. Ärzte und andere Gesundheitsexperten verlieren dadurch ihre exklusive Deutungshoheit. Ihre Aufgabe wird es daher zunehmend sein, nicht um ein Mehr an Informationen zu konkurrieren, sondern gesundheitliches Orientierungswissen herzustellen und den Patienten als wichtigen Partner einzubinden. Schon heute erwarten Patienten von Ärzten und Kliniken neben einer hohen fachlichen Kompetenz vor allem verständliche Beratung, mehr Kommunikation und Einfühlungsvermögen. Vertrauen wird zum entscheidenden Faktor in der Gesundheitsversorgung.

### **Gesundheitskompetenz wird zur wesentlichen Fähigkeit**

Die Digitalisierung wirkt wie ein Katalysator: Sie macht umfangreiches Gesundheitswissen zugänglich, verschafft dem Einzelnen die Hoheit über seine Gesundheitsdaten und legt durch transparente Analysen im Vorfeld des Arztbesuchs gesundheitliche Prozessverantwortung in Patientenhand. Der Mehrwert für den Patienten liegt beispielsweise darin, dass er Blutdruck, Blutzucker und den Herzrhythmus selbst messen und dokumentieren kann. 70 Prozent der deutschen Internetnutzer

Über offene und partizipative Plattformen und Netzwerke lassen sich die Daten und das Wissen auch für Patienten bündeln, um die medizinische Forschung voranzubringen. So existieren heute schon Portale, auf denen sich User ihre Krankheitsbilder, -verläufe und Symptome schildern. Über Statistiken, aktuelle Daten aus der Forschung sowie durch den Vergleich mit anderen Patienten können sie dann ermitteln, welche Therapien sinnvoll erscheinen und infrage kommen. Voraussetzung ist, dass alle Beteiligten über ein Mindestmaß an Gesundheitskompetenz verfügen, das heißt das Wissen über die Folgen unserer Lebensweise und die Verantwortung für das eigene Leben.

### **Gemeinnützigkeit – der Zukunftswert in einer Gesellschaft des langen Lebens**

Das deutsche Gesundheitssystem gehört zu den besten weltweit. Neben dem ersten, dem öffentlichen, und dem zweiten, dem privaten, entsteht ein dritter Gesundheitsmarkt: der Markt der Sharing-Economy und der Peer-to-Peer-Netzwerke, in denen sich Menschen selbstständig miteinander austauschen. Hier bildet sich ein Kompetenznetzwerk, mit dem der Bürger Teil des Gesundheitsapparats wird; er fordert Gespräche mit Fachmedizinerinnen auf Augenhö-

nierte und gemeinnützige Anbieter. Sie können die Vorteile der beiden Modelle – öffentlich und privat – verbinden und sind resilienter gegenüber den Fehlanreizen des Gesundheitssystems. Derzeit gründen vor allem Start-ups lokale Online-Plattformen und Apps für Nachbarschaftsnetzwerke. Sie ermöglichen beispielsweise das Leihen oder Tauschen von Gegenständen, die Vermittlung von Einkaufsdiensten oder Babysitting bis zur Begleitung zu Arztbesuchen. Dieser Ansatz lässt sich noch weiter denken: Bei einer steigenden Anzahl an Pflegebedürftigen und der Tatsache, dass drei Viertel von ihnen zu Hause versorgt werden, bieten lokale Versorgungsnetzwerke eine menschliche Alternative oder Ergänzung zu technikbasierten Smart-Home-Konzepten.

Was wollen wir an kommende Generationen weitergeben, welche Werte sollen unser Vermächtnis sein? Gemeinnützigkeit kann zum Zukunftswert einer Gesellschaft des langen Lebens werden.

**Dr. Daniel Dettling** leitet das Institut für Zukunftspolitik und das Berliner Büro des Zukunftsinstituts. Das Zukunftsinstitut erforscht seit 1998 Trends, um daraus Rückschlüsse für die Zukunft von Wirtschaft und Gesellschaft ziehen zu können. Jüngst erschienen ist die Studie „Health Trends“, die den Megatrend Gesundheit näher beleuchtet.



Foto: Privat

Die „silberne Revolution“ wird das Gesundheitssystem verändern.

informieren sich heute bereits im Netz über gesundheitsrelevante Themen. Das Leitbild des mündigen Patienten wird durch den digitalen Wandel zur Realität. Ein erheblicher Teil der Arztbesuche lässt sich durch Telemedizin vermeiden. Insbesondere Patienten im ländlichen Raum profitieren, aber auch gestresste Eltern in den Großstädten, die nicht stundenlang auf einen Termin warten wollen.

he ein. Entsprechend stehen die Wünsche nach mehr Beratung, Kommunikation und Einfühlungsvermögen für die Zukunft der Gesundheitsversorgung bei den Deutschen bei Umfragewerten heute schon ganz oben. Die Lebensqualität und die Gesundheitszufriedenheit am Wohnort profitieren nicht zuletzt von sozialen Netzwerken und guten Nachbarschaften. Das eröffnet ein Betätigungsfeld gerade für selbst orga-



# ES IST WIE EIN NEUES LEBEN

Das eigene Gelenk durch eine Krankheit zerstört, das Kunstgelenk nach fast 17 Jahren gelockert – für Monika Wöbner brachte eine aufwändige Revisionsoperation im Caritas-Krankenhaus die Rückkehr zu Aktivität und Lebensfreude.



Fast wie ein Wunder: Heute kann Monika Wößner ohne Hilfe und ohne Schmerzen gehen.

**M**it sicheren schnellen Schritten geht Monika Wößner durch die Halle des Caritas-Krankenhauses. Der Kontrolltermin in der Ambulanz der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie ist geschafft. „Alles in Ordnung“, lacht sie ihrem Mann zu, der schon im Bistro mit Kaffee und Kuchen auf sie wartet. Dass Monika Wößner die Treppe aus dem Sockelgeschoss und den langen Gang heute wieder ohne fremde Hilfe laufen kann, grenzt für sie selbst an ein Wunder. „Noch vor zwei Jahren habe ich mich an Krücken durch unser Wohnzimmer geschleppt und musste zwischendurch vor Schmerzen einfach stehen bleiben. Ohne starke Medikamente ging gar nichts mehr.“

### Folgeschwere Vorerkrankung

Die Vorgeschichte ihrer Krankheit reicht allerdings schon länger zurück. „Im Alter von 16 Jahren wurden bei mir Rheuma und Morbus Bechterew, eine chronisch-entzündliche Erkrankung der Wirbelsäule, festgestellt“, erzählt die quirlige 61-Jährige mit den lustigen Lachfältchen um die blauen Augen. „Doch dank einer guten Einstellung mit Medikamenten konnte ich ein ganz normales Leben führen.“ 1996 war allerdings die rechte Hüfte so stark angegriffen, dass ein künstliches Gelenk eingesetzt werden musste. „Damals wurde mir das Caritas-Krankenhaus empfohlen, und ich bin aus dem hessischen Kahl hierher nach Bad Mergentheim gekommen.“ Mit Erfolg: „Ich konnte mit der neuen Hüfte wieder ganz normal laufen, zur Arbeit gehen, Sport machen – 17 Jahre lang, doch Ende 2012 gingen die Schmerzen los.“ Monatelang schleppte sie sich trotz der Schmerzen weiter. „Schließlich ging gar nichts mehr – ich konnte nicht mehr arbeiten gehen, keine Hausarbeit mehr, nichts, ich konnte

ja nicht mal eine Tasse tragen.“ Ihr Mann Jürgen war ihr in dieser Zeit eine große Stütze – und er zog schließlich die Reißleine: „Ich habe die Faxen dicke, ich fahre dich wieder ins Caritas-Krankenhaus nach Bad Mergentheim.“

### Die dritte Hüfte

Die Diagnose: Schaft- und Pfannenlockerung mit ausgeprägtem knöchernem Defekt an Oberschenkel und Becken. „In der Regel sind moderne Endoprothesen nach 20 Jahren noch bei 90 bis 95 Prozent der Patienten intakt, doch angesichts der Vorgeschichte von Frau Wößner ist eine solche Lockerung des Kunstgelenks nach 17 Jahren durchaus möglich“, erläutert Professor Dr. Christoph Eingartner, Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie im Caritas-Krankenhaus. Neben der Erstimplantation von künstlichen Hüft- und Kniegelenken hat er sich schon seit Langem auch auf den Austausch von Endoprothesen spezialisiert. „Die Menschen werden immer älter und damit gibt es auch Menschen, die in den 1980er- und 1990er-Jahren erstmals ein Kunstgelenk erhalten haben. Oder sie haben – wie Frau Wößner – aufgrund einer Vorerkrankung bereits in jungen Jahren ein künstliches Gelenk erhalten, das nun



Zufrieden mit dem Ergebnis: Professor Dr. Christoph Eingartner und Monika Wößner bei der Nachkontrolle.



**Monika Wößner und ihr Mann genießen wieder ihr aktives Leben.**

Probleme bereitet.“ Aus unterschiedlichen Gründen könne es im Laufe der Zeit zu Lockerungen des Gelenks und damit zu Schmerzen kommen. „Oft bleibt dann nur, das alte Kunstgelenk durch ein neues zu ersetzen.“

„Das Wertvollste und Wichtigste dabei ist der Knochen, weil hier das neue Implantat verankert werden muss“, so der erfahrene Operateur. Je nach Ausmaß des Knochendefekts gebe es unterschiedliche Revisionsstrategien mit besonderen Implantaten. „Am Oberschenkel verwenden wir sogenannte modulare Revisionschäfte, die wir während der OP individuell an die Defektsituation anpassen können, um eine stabile Verankerung im Knochen zu erreichen.“ Bei Monika Wößner kam allerdings noch ein weiteres Problem hinzu: Auch die Hüftpfanne war defekt und musste erst wiederaufgebaut werden. Aus einem Knochentransplantat erstellten die Orthopäden ein neues Pfannendach, beimpften es mit körpereigenen Knochenstammzellen und setzten eine Abstützschale ein. „Dort hinein setzten wir eine besonders auslenkungssichere Innenpfanne und konnten so eine hohe Stabilität für das neue Gelenk herstellen.“

## Fit und aktiv im Ruhestand

Die aufwändige Operation im Oktober 2014 dauerte gut drei Stunden, nach

einem Tag Überwachung auf der Intensivstation konnte Monika Wößner auf Normalstation verlegt werden. „Die Schmerzen waren sofort weg, und schon am ersten Tag auf Station durfte ich mein operiertes Bein wieder teilbelasten“, erinnert sich die Patientin. Mit unbändiger Energie stürzte sie sich in das Bewegungstraining mit den Physiotherapeuten, arbeitete täglich am Muskelaufbau, um ihre alte Aktivität wieder zurückzugewinnen. Ihre zierliche Gestalt und die jahrelange Erfahrung in ihrer Rheumasportgruppe kamen ihr dabei zugute. „Ich bin ein aktiver Mensch und eine Kämpferin, das hat mir geholfen – und ich wollte wieder laufen können.“ Zwei Wochen nach der OP wurde sie – früher als geplant – entlassen. Es folgten drei Monate zu Hause, in denen sie nur mithilfe von Gehstützen das neue Gelenk teilbelasten durfte. Im Februar 2015 begann schließlich der Aufenthalt in einer Reha-Klinik in Bad Nauheim. Auch hier nutzte die aktive Frau mit dem starken Willen jede Möglichkeit für Geh- und Bewegungstraining. „Nach drei Wochen endete meine Reha, fünf Tage später stand ich wieder bei meinem Chef im Büro“, berichtet Monika Wößner, seit mehr als 40 Jahren Verwaltungsangestellte im öffentlichen Dienst. „Mein Chef meinte, ich sei verrückt, aber genauso habe ich es gemacht.“

Ein knappes Jahr hat sie noch auf ihrem Posten gearbeitet, seit Januar 2016 ist Monika Wößner jetzt im Ruhestand, aber nach wie vor sehr aktiv. „Haushalt, Garten, zweimal die Woche Reha-Sport, wandern, wenn möglich“, das Leben der sportlichen Rentnerin ist ausgefüllt, ihre Bilanz eindeutig: „Ich würde die Operation auf jeden Fall wieder machen lassen. Ich hatte seither keine Komplikationen mehr – es ist wie ein neues Leben.“



## Vorsicht bei Infekten

Die Implantation eines künstlichen Hüft- oder Kniegelenks ist heute eine der erfolgreichsten Operationen überhaupt. Moderne Endoprothesen sind in der Regel auch nach 20 Jahren noch zu 90 bis 95 Prozent intakt und ermöglichen den Betroffenen ein weitgehend schmerzfreies Gehen und Bewegen. Besonders gefürchtete Komplikationen sind Infekte: Selten sind Frühinfekte eine OP-Komplikation. Häufiger sind sogenannte „hämatogene Spätinfekte“. Dabei können eitrige Finger, Zähne, Zehen oder auch eitrige Mandeln im Körper streuen. Die Bakterien setzen sich dann bevorzugt an einem Fremdkörper, also auch an einem künstlichen Gelenk ab und können noch nach Jahren zu Infekten und septischen Lockerungen führen. Professor Dr. Eingartner empfiehlt daher dringend, alle Infekte unmittelbar sanieren zu lassen.

INTEGRATIONSCAFÉ TAUBERBISCHOFHEIM

## Bundesweite Beachtung

Bei der Verleihung des Marie-Simon-Pflegepreises bei der Pflegekonferenz in Berlin unter der Schirmherrschaft von Karl-Josef Laumann, Staatssekretär des Bundesministeriums für Gesundheit, kam das Projekt aus Tauberbischofsheim in die Endauswahl der fünf Nominierten und erhielt eine Auszeichnung. Das Projekt hat einen ungewöhnlichen Ansatz mit erstaunlichem Erfolg: Das Integrationscafé im Seniorenzentrum Haus Heimberg bringt regelmäßig junge Flüchtlinge und Asylbewerber in Kontakt mit Bewohnerinnen und Bewohnern von Haus Heimberg. Und beide Seiten können voneinander lernen. „Die Erfahrungen, die die geflüchteten Jugendlichen in ihren Heimatländern und auch auf der Flucht erleben mussten, ähneln denen der Kriegsgeneration des Zweiten Weltkrieges oft sehr stark und haben erschreckende Parallelen“, erläutert Silvia Müller, Einrichtungsleiterin von Haus Heimberg. „Auch viele unserer Senioren mussten mit Entwurzelung, dem Verlust der Heimat oder den Folgen von Kriegs- und Fluchterfahrungen zurechtkommen.“ Über das Integrationscafé habe sich in den vergangenen Monaten ein guter Kontakt zwischen Jugendlichen und Senioren aufgebaut, unterstützt auch durch die Projektstelle „Neuer Start“ des Kolping Bildungswerks. „Wir wollen erreichen, dass beide Gruppen durch die Begegnung lernen, ihren Alltag gemeinsam zu gestalten, und Vorbild füreinander sein können.“



FOCUS-KLINIKLISTE

## Caritas erneut unter Deutschlands TOP 100

Bereits zum wiederholten Mal hat das Caritas-Krankenhaus auf der FOCUS-Liste der besten Krankenhäuser in Deutschland einen der vorderen Plätze erreicht: Bundesweit liegt das Krankenhaus in puncto Leistungsangebot, Qualität und Patientenzufriedenheit auf Platz 76, landesweit sogar auf Platz zwölf, direkt hinter den großen maximalversorgenden Universitäts- und Großkliniken. Als einziges Krankenhaus der Zentralversorgung in der gesamten Region Heilbronn-Franken wird das Caritas unter den Top 100 bundesweit gelistet.

Für das FOCUS-Ranking wurden in diesem Jahr Daten von 1.143 Krankenhäusern mit insgesamt 3.763 Fachabteilungen ausgewertet. Es stützt sich nach Angaben des Magazins zum einen auf Umfragen bei mehr als 14.000 Haus- und Fachärzten sowie Chefärzten, welche Krankenhäuser sie empfehlen würden. „Nur bei überdurchschnittlich häufigen Empfehlungen kommt eine Klinik in die Auswahl für die FOCUS-Gesundheit Klinikliste“, so das Magazin. Auch Kriterien wie Patientenzufriedenheit, Hygienemaßnahmen und die Qualifikation des medizinischen und pflegerischen Personals wurden in den Kliniken abgefragt.

Der Ärztliche Direktor Professor Dr. Christoph Eingartner freut sich sehr über diese Auszeichnung: „Schon seit einigen Jahren sind wir nun konstant unter den zehn Prozent der besten Krankenhäuser in Deutschland. Damit bestätigt die FOCUS-Liste die kontinuierlich hohe Qualität der Patientenversorgung im Caritas-Krankenhaus. Alle an der Patientenversorgung im Krankenhaus beteiligten Berufsgruppen müssen zusammenarbeiten, um ein solches Ergebnis nicht nur einmalig, sondern nachhaltig und über mehrere Jahre hinweg zu erreichen.“



KRANKENHAUS TAUBERBISCHOFSCHEIM

## Neuer Chefarzt

Dr. Gerhard Schüder ist seit Anfang des Jahres neuer Chefarzt der Abteilung Allgemein- und Viszeralchirurgie im Krankenhaus Tauberbischofsheim. Der erfahrene Chirurg ist sowohl Facharzt für Allgemeinchirurgie wie auch Facharzt für Gefäßchirurgie und spezielle Viszeralchirurgie und deckt damit ein breites Spektrum an operativen Eingriffen und Therapien ab. Zuletzt war Dr. Schüder Chefarzt der Chirurgie am Krankenhaus Wertheim. „Das Krankenhaus Tauberbischofsheim bietet als Haus der Grund- und Regelversorgung eine große Bandbreite an chirurgischen Eingriffen, zugleich besteht für mich hier die Möglichkeit, mich auf spezielle Bereiche der Chirurgie zu konzentrieren“, erklärt der neue Chefarzt. Dazu gehören Operationen im gesamten Bauchraum, etwa Operationen der Galle, kleinere Darmeingriffe und Bauchwandreparaturen. „Wann immer möglich, bieten wir hier schonende minimalinvasive laparoskopische Techniken an“, so Dr. Schüder. Ein weiterer Schwerpunkt liegt in der Operation von Leistenbrüchen und in der Behandlung von Venenerkrankungen. „Hier können wir etwa die Operation von Krampfadern dank modernster Technik mit der schonenden Radiofrequenzablation und Verdünnung durchführen ebenso wie mit konventioneller Technik.“

Mit dem Antritt von Dr. Schüder wird zugleich das Profil der Chirurgie in Tauberbischofsheim geschärft: Künftig wird es neben der Allgemein- und Viszeralchirurgie auch eine Abteilung für Unfallchirurgie unter Führung des bisherigen Leitenden Oberarztes Farssa Rastani geben. Ergänzt wird die Chirurgie im Krankenhaus Tauberbischofsheim durch die Orthopädie mit dem zertifizierten Endoprothetikzentrum unter Leitung von Dr. Heiko Sprenger.

*Kontakt: Krankenhaus Tauberbischofsheim, Dr. Gerhard Schüder, Tel.: 09341/800-1261*

# Neues Therapieangebot bei psychosomatischen Erkrankungen

Jede somatische körperliche Erkrankung hat psychische Aspekte und jede psychische Erkrankung hat körperliche Aspekte. Damit beschäftigt sich die psychosomatische Medizin. Weil psychosomatisch Kranken die Verbindung zwischen körperlichen Beschwerden und zugrunde liegenden psychischen Ursachen oft nicht bewusst ist, kann es viele Jahre dauern, bis der Patient adäquate fachliche Hilfe findet. Die Zeit davor ist häufig von einer Odyssee an Arztbesuchen und Untersuchungen geprägt, da die Ärzte keine organische Ursache für die geklagten Symptome finden. Mit der Psychosomatischen Tagesklinik gibt es nun seit November ein weiteres Therapieangebot in unserer Region. Chefarzt Dr. Mathias Jähnel und Oberarzt Dr. Ovidiu-Decebal Petria erläutern das Konzept.



## Was heißt eigentlich „psychosomatisch“?

Es gibt einen engen Zusammenhang zwischen körperlichem, seelischem und psychischem Wohlbefinden beziehungsweise Krankheitserscheinungen. Einerseits können körperliche Symptome oder Beschwerden durch psychische Faktoren oder Belastungen hervorgerufen werden, andererseits können psychische Symptome auch als Folge körperlicher Beschwerden eine wichtige Rolle spielen. In der Psychosomatik wird der Patient in seiner Ganzheitlichkeit wahrgenommen und angesprochen.

## Welche Erkrankungen behandeln Sie in der psychosomatischen Tagesklinik?

Wir behandeln Patienten mit depressiven Störungen, Angsterkrankungen und Zwangsstörungen sowie psychosomatische Reaktionen auf schwere Belastungen wie Lebenskrisen, Verlusterlebnisse, berufsbezogene Problematiken und so weiter. Einen weiteren Schwerpunkt stellen Somatisierungsstörungen und chronische Schmerzzustände sowie die Behandlung von Persönlichkeitsstörungen dar. Hinzu kommen Menschen mit Traumaerfahrungen, dissoziativen Störungen oder auch Essstörungen. Eine weitere Indikation stellen somato-psychische Störungen dar, zum Beispiel bei schweren Erkrankungen wie Krebs.

## Wie sieht die Behandlung aus?

Für jeden Patienten wird ein individueller Therapieplan erstellt, der möglichst alle

Dimensionen der Lebensgeschichte, der Persönlichkeit, des sozialen Umfelds sowie Fähigkeiten und Beeinträchtigungen berücksichtigt. Ziel ist es, dass der Patient leidvolle Erfahrungen erkennt und verarbeitet, um sich den Möglichkeiten zur Veränderung zu öffnen. Neben Einzel- und Gruppenpsychotherapie werden auch Entspannungsverfahren, Bewegungs-, Körper-, Sport- und Gestaltungstherapie angeboten. Dabei arbeitet ein Team aus Ärzten, Psychologen, Therapeuten und speziell ausgebildeten Pflegekräften eng zusammen.

## Ist dies im Krankenhaus Tauberbischofsheim auch als stationäre Therapie möglich?

Wir bieten sowohl eine teilstationäre als auch eine vollstationäre psychosomatische Therapie an. Die psychosomatische Tagesklinik und die psychosomatische Station arbeiten dabei in unserem Neubau in enger räumlicher und therapeutischer Verzahnung zusammen. Patienten können so in die Tagesklinik wechseln, wenn sich ihr Zustand stabilisiert hat.

## Was ist der Vorteil der Behandlung in der Tagesklinik?

Für viele Patienten stellt gerade die Kombination aus der Therapie während des Tages und dem Alltag am Abend und am Wochenende in ihrem gewohnten sozialen Umfeld eine förderliche Situation dar. Die tagsüber gesammelten Erfahrungen und Fortschritte können so unmittelbar im Alltag eingeübt werden. Auch wissen-

schaftliche Untersuchungen belegen, dass Patienten und deren Angehörige besonders zufrieden mit dieser Behandlungsform sind. Die Eröffnung der Psychosomatischen Tagesklinik ist daher ein weiterer wichtiger Baustein in unserem umfassenden Behandlungsangebot für psychisch kranke Menschen in der Region.

## Wie kann ich als Patient zu Ihnen kommen?

Sie brauchen eine Einweisung zum vorstationären Termin durch Ihren Haus- oder Facharzt oder eine Konsilinforderung zum Beispiel durch eine andere Klinik. Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Termin. Nach einem ausführlichen Anamnese-Gespräch und der Diagnostik gestalten wir dann die weitere Therapie.

## Ansprechpartner:

Krankenhaus Tauberbischofsheim

Abteilung Psychiatrie, Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Chefarzt Dr. Mathias Jähnel

Zuständiger Oberarzt

Doctor-medic Ovidiu-Decebal Petria

Albert-Schweitzer-Str. 37

97941 Tauberbischofsheim

Tel.: 09341/800-1411

ovidiu-decebal.petria@khtbb.de

www.khtbb.de

drogensucht



Foto: istockphoto



# UND PLÖTZLICH GING ES NICHT MEHR OHNE

Hasch, Speed, Crystal Meth oder Koma-Saufen – immer mehr Jugendliche machen heute schon früh Erfahrungen mit Drogen. Welche Wege in die Sucht und wieder herausführen, schildern Dr. Bernd Balzer, Chefarzt an der Fachklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Barmherzigen Brüder Saffig, und Frank Voss, Leiter der dortigen Psychiatrischen Dienste.

**Drogenprävention spielt seit Langem eine wichtige Rolle an Schulen. Dennoch sinkt das Einstiegsalter für Drogen beständig und der Prozentsatz der Jugendlichen, die schon einmal illegale Drogen probiert haben, steigt. Was läuft da schief?**

**Frank Voss:** Drogen sind heute leicht und schnell verfügbar. Sie können sie im Internet kaufen – aber auch offline. Selbst bei uns hier, im ländlichen Raum, gibt es kaum ein Schulzentrum, an dem keine „Kräutermischungen“ im Umlauf sind. Hinzu kommt eine gesellschaftliche Komponente: Wenn eine Situation mal schwieriger ist, dann ist es für viele Menschen ganz normal, sich mal schnell „rauszubeamen“, um der Realität nicht ins Auge blicken zu müssen. Dagegen kommt die Drogenprävention anscheinend nicht an.

**Dr. Bernd Balzer:** Nicht nur das. Bei vielen Veranstaltungen gehört es heute dazu, sich durch Einnahme von Amphetaminen in Stimmung zu bringen. Vor allem in den Großstädten kommt das Phänomen der synthetisch hergestellten Drogen wie Crystal Meth hinzu.



# 34,7 %

der jungen Erwachsenen im Alter von 18 bis 25 Jahren konsumierten mindestens einmal in ihrem Leben illegale Drogen. Vor allem neue psychoaktive Substanzen, die auch als Designerdrogen oder Legal Highs bezeichnet werden, sind seit einigen Jahren auf dem Vormarsch.

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Wenn es mal schwieriger ist, ist es für viele normal, sich mal schnell „rauszubeamen“, um der Realität nicht ins Auge blicken zu müssen.

Frank Voss

**Ab und an mal was einwerfen habe ja noch nichts mit Sucht zu tun, denken viele. Was sagen Sie als Experten dazu?**

**Dr. Bernd Balzer:** Es stimmt natürlich: Nicht jeder, der Suchtstoffe konsumiert, ist abhängig. Aber die Grenzen zwischen gelegentlichem Konsum, schädlichem Konsum und Abhängigkeit sind fließend. Und oft merken die Betroffenen gar nicht, wenn eine dieser Grenzen überschritten ist – oder wollen es zumindest nicht wahrhaben. Generell kann man sagen: Je häufiger jemand konsumiert, umso größer ist die Gefahr, abhängig zu werden. Insofern sollte man die Problematik nicht unterschätzen.

**Warum rutschen die einen ab, während andere die Kurve kriegen?**

**Frank Voss:** Sucht ist immer ein komplexes Thema. Den klassischen Suchtkranken gibt es nicht, jeder Fall setzt sich aus vielen individuellen Bausteinen zusammen. Insofern ist die Ursachenforschung ein zentraler Baustein jeder Therapie.

**Dr. Bernd Balzer:** Aus ärztlicher Sicht lassen sich viele Faktoren identifizieren. Hierzu gehört etwa die genetische Veranlagung, die dazu führt, dass Alkohol unterschiedlich in der Leber abgebaut wird oder unterschiedli-

che Reaktionen bei den Überträgerstoffen im Gehirn hervorruft. Eine zentrale Rolle spielt auch die Frage, wie Menschen mit psychischen Krisen und Stress umgehen, ob sie hierbei zur Bewältigung Drogen einsetzen und sich dann daran gewöhnen.

**Welche Zusammenhänge gibt es zwischen Sucht und psychischen Erkrankungen?**

**Dr. Bernd Balzer:** Hier gibt es Wechselwirkungen. Hoher Alkoholkonsum etwa führt zu Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen. Umgekehrt erhöhen psychische Erkrankungen wie Depressionen oder ADHS das Risiko, süchtig zu werden.

**Wie kann das soziale Umfeld – Familie, Freunde, Kollegen – einem Suchtkranken helfen?**

**Frank Voss:** Der Umgang mit einem suchtkranken Menschen stellt für das soziale Umfeld eine sehr große Herausforderung dar, denn Suchterkrankungen haben ein großes zerstörerisches Potenzial. Suchtkranken fällt es sehr schwer, sich ihre Abhängigkeit einzugestehen – und oft tun sich auch die Angehörigen nicht leicht damit. Wir sprechen hier von Co-

## WEGE AUS DER SUCHT

Die Fachklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Barmherzigen Brüder Saffig bietet die körperliche Entgiftung an. Das betrifft vor allem Patienten mit Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit. „Die Entgiftung von härteren beziehungsweise illegalen Drogen sollte hingegen in einer Klinik mit geschlossener Station durchgeführt werden, weil der Suchtdruck so hoch ist, dass eine offene Tür allzu einladend wirken würde“, erklärt Chefarzt Dr. Bernd Balzer. Liegen körperliche Schäden infolge der Suchterkrankung – etwa fortgeschrittene Leberschäden – vor, werden die Patienten an Spezialisten zur Weiterbehandlung überwiesen. Im Fokus liegt auch die Langzeittherapie, so vermittelt die Klinik Kontakte zu Suchtberatungsstellen. Außerdem finden junge Erwachsene im Alter zwischen 18 und 25 Jahren, die neben ihrer primären psychiatrischen Erkrankung an einer Suchterkrankung leiden, Unterstützung in einer Wohngruppe der Psychiatrischen Dienste.

Abhängigkeit. In diesem Fall ist es wichtig, der Wahrheit ins Auge zu sehen und den Betroffenen damit zu konfrontieren. Viele Menschen, die wir hier in der Fachklinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Saffig behandeln, sind gewissermaßen fremdmotiviert. Der Anstoß, bei uns Rat zu suchen, kam vom Lebenspartner, aus der Familie, vom Arbeitgeber. Das genügt zwar oft nicht, um zu einem Behandlungserfolg zu kommen, und dementsprechend sehen wir so manchen Patienten auch ein zweites oder drittes Mal. Aber letztlich kann niemand ohne professionelle Hilfe aus einer Sucht herausfinden.

### Wie sieht denn eine erfolgreiche Behandlung aus?

**Dr. Bernd Balzer:** Wir unterscheiden hier drei Phasen: Die erste ist die körperliche Entgiftung, der Entzug. Das dauert etwa ein bis zwei Wochen. Der Suchtkranke darf in dieser Zeit nicht mehr konsumieren. Auftretende Entzugserscheinungen werden dabei behandelt. Außerdem wird der Patient durch das Pflegepersonal engmaschig überwacht, ob Komplikationen wie epileptische Anfälle oder ein Delirium auftreten. Parallel zum Entzug wird dann schon die zweite Phase

vorbereitet, die Langzeittherapie. Die dauert deutlich länger, zwischen etwa sechs Wochen und sechs Monaten. Dabei wird die psychische Abhängigkeit behandelt. Als dritte Phase folgt dann die Nachsorge, die noch einmal ein bis zwei Jahre dauern kann. Generell gilt: Bei Suchterkrankungen müssen alle Beteiligten einen langen Atem haben.

### Ist ein „normales Leben“ nach einer Suchterkrankung überhaupt möglich?

**Dr. Bernd Balzer:** Suchterkrankungen sind grundsätzlich lebenslange Erkrankungen. Der Patient ist und bleibt von einer bestimmten Substanz abhängig, die Frage ist nur, ob er diese Substanz weiter konsumiert oder nicht.

**Frank Voss:** Ob jemand in ein mehr oder weniger normales Leben zurückkehrt, hängt vor allem von seiner Motivation ab, offen mit seiner Erkrankung umzugehen und von nun an tatsächlich abstinent zu bleiben. Hier kommt noch einmal das soziale Umfeld ins Spiel. Unterstützung von Verwandten, Bekannten oder Kollegen kann durchaus motivierend wirken. Außerdem empfiehlt sich der Kontakt zu anderen Betroffenen etwa in Selbsthilfegruppen.

Das Interview führte Andreas Laska.

Die Grenzen zwischen gelegentlichem Konsum, schädlichem Konsum und Abhängigkeit sind fließend.

Dr. Bernd Balzer



## Mit Zuversicht das Glück anlocken

Beginne das Jahr mit einer Vision, die deinem Wesen entspricht, und setze dich mutig dafür ein, sie zu verwirklichen.

Schau der Zukunft entgegen mit konkreten Zielen und realistischen Wünschen, die du erfüllen kannst. Sei offen für die Glücksmomente in deinem Alltag, denn dein Glück hängt ab von deiner Zuversicht.

Dann machst du vielleicht eine ähnliche Erfahrung wie Lord Tennyson: „An der Schwelle des neuen Jahres lacht die Hoffnung und flüstert, es werde uns mehr Glück bringen.“

Elke Deimel



Unterstütze Geflüchtete bei der Jobsuche

## werde türöffner

Flüchtlinge brauchen Arbeit, um in Deutschland richtig anzukommen und sich langfristig selbst versorgen zu können. Doch ein Praktikum, eine Ausbildung oder Beschäftigung zu finden, ist nicht leicht. Daher hat die Caritas die Aktion „Werde Türöffner“ gestartet: Über soziale Medien haben sich viele Menschen gemeldet, die Tipps geben, Kontakte anbahnen oder einen Job anbieten – und zum Türöffner für Flüchtlinge werden.



## Wissenswertes über Zähne

Unsere Zähne sehen nicht alle gleich aus. Die Eckzähne sind etwas länger und greifen die Nahrung, die Schneidezähne zerteilen und die Backenzähne zerkleinern sie. In der Kindheit haben wir 20 „Milchzähne“, die wir ab dem sechsten Lebensjahr verlieren. Danach wachsen die sogenannten bleibenden Zähne nach. Wenn dann ein Zahn ausfällt, hinterlässt er eine Zahnlücke. Einige Tiere haben es da besser. Bei Hasen zum Beispiel wachsen die Nagezähne ein Leben lang und der Hai hat ein „Revolvergebiss“ mit mehreren Zahnreihen. Wenn ein Zahn abbricht, rückt ein Zahn aus der hinteren Reihe nach, wie beim Nachladen eines Revolvers. Das macht den Zahnarzt arbeitslos.

2. Die Zähne der Tiere haben unterschiedliche Formen. Ordne die Zahlen den Buchstaben zu.
1. Eichhörnchen (Nager)
  2. Pferd (Pflanzenfresser)
  3. Gepard (Fleischfresser)
  4. Schlange (Fleischfresser)



1. Diese aufgeklappte Geschenkbox voller Süßigkeiten gleicht nur einer anderen Kiste. Welche ist es? Denkt daran: nach dem Naschen immer Zähne putzen.



3. Wie lautet eine bekannte Zahnkrankheit? Stellt die Anfangsbuchstaben der Tiere richtig zusammen.

\* Findet Alfons, den Bücherwurm. Der hat sich irgendwo versteckt.

Wimpern betreffend (med.)	unge-setzlich	massiv, plump	griech. schöner Jüngling (Sage)	Abreise	Bankrott	prophezeit eine Hungersnot	Entwässerungsrohr	Tabakgift	Bergstock bei Sankt Moritz	katalanischer, mallorq. Artikel
		12		Kerker in einer Festung	11	1				
			lederne Randverstärkung	abschließend			Teil des hess. Berglands	Landenge von Malakka (Indien)		
Arzneipflanze			heiliges Buch des Islam		kath. Hilfspriester	medizinisch: Starre				blutunterlaufener Streifen
Schwermetall		9		Schiffszubehör	mutig			beweglicher Körperteil	feierliche Veranstaltung	
Initialen Galileis			Hauptstadt von Japan	hundert-ägiger Riese		4	erheitende Wirkung	Gesundheits-schädl. Stoff		
gasförmiges chem. Element			Tönung der Gesichtsfarbe		nicht dahinter	Bedienung im Restaurant			17	
				Schiffslinwand	ein Binde-wort		Schaukelbet-tchen	italie-nisch: ja		
Luftleitvorrichtung	dient d. Schutz-von Wunden	Unterwelt der altröm. Mythol.		Ältesten-rat		religiöser Brauch	ärmellose Jacke		10	
			6		Vererbungs-lehre	resolut	14	nervös		
	8		Land-streit-mächte	Stil-epoche			ge-schmack-voll, reizvoll	Vertei-diger beim Judo		
Wortteil: Afrika			Roman v. Edgar Wallace („Der ...“)	13		altröm. Feldherr und Politiker	Spion	7		Schrift-steller-werk
				schwar-zer Vogel	flüssige Speise			Männer-kose-name	Truppen-spitze	
US-Filmkomiker (†, Stan)			Sinnes-organ	Bilder-rätsel		15	Figur der Quadrille	Kraft-fahrzeug (Kw.)		
Kohlenbergwerk			kirchliche Amts-tracht		Kfz-Z. Lands-berg/Lech	medi-zinisch: Haut-rötung		5		
	16			Fahr-schein	3			letzte österr. Kaiserin † 1989		
kostbar, selten			Werbe-plakat				nicht für			

Teilnahmebedingungen: Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar ausbezahlt werden. Die Gewinner werden ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Zusendungen von gewerblichen Gewinnspielteilnahme-Dienstleistern werden ausgeschlossen. Die BBT-Gruppe behält sich vor, diese bei Verdacht bei der Verlosung nicht zu berücksichtigen. Die Preise wurden uns freundlicherweise zur Verfügung gestellt vom Gütersloher Verlagsrat.

**Lösung:**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----

Prognosen sagen: Es entsteht eine dynamische Gesellschaft, in der die Übergänge zwischen Jung und Alt fließender werden. Und in der es sich lohnt, lange zu leben, weil sich immer mehr Menschen fit und gesund fühlen, sich persönlich weiterentwickeln, geradezu lebenshungrig alt werden wollen. Auf der Basis einer Repräsentativumfrage in Deutschland zeigt der Zukunftsforscher Horst Opaschowski: Die Ära des Alterspessimismus geht zu Ende. „Leben!“ verlost unter allen richtigen Einsendungen fünf Bücher.

BBT-Magazin 1/2017



## Mitmachen und gewinnen

Senden Sie eine E-Mail an [leben@bbtgruppe.de](mailto:leben@bbtgruppe.de) oder eine Postkarte an Redaktion „Leben!“, Kardinal-Krementsz-Straße 1-5, 56073 Koblenz. Einsendeschluss ist der 31. März 2017. Viel Glück!



3. Jan., 7. Feb., 7. März 2017

## Infoabend für Schwangere

Jeden ersten Dienstag im Monat informieren ein Frauenarzt und eine Hebamme aus dem geburtshilflichen Team im Caritas-Krankenhaus über alle Fragen rund um die Geburt. Was sollten die Schwangeren im Vorfeld beachten? Welche Möglichkeiten gibt es, während der Geburt den Schmerz zu mindern? Darf der werdende Vater auch bei einem Kaiserschnitt dabei sein? Wo können wir parken und wo sollen wir uns nachts melden? – All diese Fragen und viele mehr werden beantwortet.

🕒 19 Uhr

**Caritas-Krankenhaus Bad Mergentheim, Aula**



5. Jan., 2. Feb., 2. März 2017

## Onko-Café

Das Onko-Café gibt Frauen mit gynäkologischen Krebserkrankungen eine qualifizierte Anlaufstelle zum Gedanken- und Erfahrungsaustausch. In dem offenen Gesprächskreis sind auch Fachkräfte der Gynäkologie anwesend und beantworten Fragen. Das Onko-Café findet jeden ersten Donnerstag im Monat statt.

🕒 14.30 bis 16 Uhr

**Caritas-Krankenhaus Bad Mergentheim, Terrassen-Café Station B2**



11. Februar 2017

## Patiententag „Hilfe bei Gelenkschmerz“

Schmerzen in den Gelenken vor allem an Hüfte und Knie sind eine häufige Alterserscheinung oder treten auch als Folge von Verletzungen oder starken Belastungen auf. Viele Patienten mit Gelenkbeschwerden stehen vor der Entscheidung: ein künstliches Gelenk – ja oder nein? In Vorträgen und im direkten Gespräch informieren Orthopäden und Unfallchirurgen über verschiedene Therapiemöglichkeiten bis hin zum Gelenkersatz. Sie zeigen, wie eine solche Operation abläuft und zu welchem Zeitpunkt ein Eingriff sinnvoll ist. Sie informieren auch darüber, was man im Alltag mit einem künstlichen Gelenk beachten sollte. Physiotherapeuten geben außerdem Tipps zum Training im Alltag, damit die Gelenke länger beweglich bleiben.

🕒 10 bis 14 Uhr

**Caritas-Krankenhaus Bad Mergentheim**

11. März 2017

## Patiententag „Leben mit Krebs!“

Die Diagnose Krebs bedeutet heute in vielen Fällen kein Todesurteil mehr. Dank frühzeitiger Diagnose und verbesserter Behandlungsmöglichkeiten geht das Leben der Betroffenen auch mit der Erkrankung weiter. Ein Problem, von dem viele in dieser Situation betroffen sind, ist die chronische Müdigkeit, die sogenannte Fatigue. Was man dagegen tun kann, ist einer der Schwerpunkte beim Patiententag. Außerdem informieren Ärzte über das Thema Stoma nach einer Darmkrebs-OP und berichten über aktuelle Entwicklungen bei der Diagnose und Therapie von Brustkrebs sowie Prostatakrebs. Die Ärzte der von der Deutschen Krebsgesellschaft zertifizierten Krebszentren stehen während des Tages für Fragen zur Verfügung.

🕒 10 bis 13 Uhr

Caritas-Krankenhaus Bad Mergentheim



## Gesundheitsholding Tauberfranken

**Caritas-Krankenhaus  
Bad Mergentheim**  
Uhlandstraße 7  
97980 Bad Mergentheim  
Tel.: 07931/58-0  
info@ckbm.de  
www.ckbm.de

**Krankenhaus Tauberbischofsheim**  
Albert-Schweitzer-Straße 37  
97941 Tauberbischofsheim  
Tel.: 09341/800-0  
info@khtbb.de  
www.khtbb.de

**Seniorenzentrum Haus Heimberg**  
Am Heimbergsflur 12  
97941 Tauberbischofsheim  
Tel.: 09341/800-1451  
info@haus-heimberg.de  
www.haus-heimberg.de

**Seniorenzentrum St. Barbara**  
Leuchtenbergstraße 22  
97947 Grünsfeld  
Tel.: 09341/800-1451

**Sanitas Tauberfranken**  
Johann-Hammer-Straße 24  
97980 Bad Mergentheim  
Tel.: 07931/9870-0  
info@bildungszentrum-mgh.de  
www.bildungszentrum-mgh.de

## vorschau



Fotos: istockphoto

Neu im April 2017

In der nächsten Ausgabe informieren wir Sie über den „Schmerzschrittmacher“. Erfahren Sie, wie bei chronischem Rückenschmerz ein kleiner operativer Eingriff die Lebensqualität nachhaltig erhöht.

### Impressum

**Herausgeber:** Barmherzige Brüder Trier gGmbH  
Zentrale der BBT-Gruppe  
Kardinal-Krementsz-Str. 1-5  
56073 Koblenz  
Tel.: 0261/496-6000  
www.bbtgruppe.de, info@bbtgruppe.de  
Amtsgericht Koblenz I HRB 24056

**Gesellschafter:** Generalat der Barmherzigen Brüder von Maria-Hilf e.V.  
**Vorsitzender des Aufsichtsrates:** Bruder Peter Berg  
**Geschäftsführer:** Bruder Alfons Maria Michels,  
Dr. Albert-Peter Rethmann, Andreas Latz,  
Werner Hemmes, Matthias Warmuth

**Chefredaktion:** Martin Fuchs (verantwortl.)  
**Chefin vom Dienst:** Judith Hens  
**Redaktion:** Yvonne Antoine, Anne Britten,  
Christine Daichendt, Ute Emig-Lange, Frank Mertes,  
Peter Mossem, Pascal Nachtsheim, Doris Quinten,  
Katharina Müller-Stromberg, Gerd Vieler,  
Simone Yousef  
In Zusammenarbeit mit dreipunkt drei  
mediengesellschaft mbH, www.dreipunkt drei.de

**Leben! Das Magazin der BBT-Gruppe  
für den Main-Tauber-Kreis:**  
Ute Emig-Lange (verantwortl.)

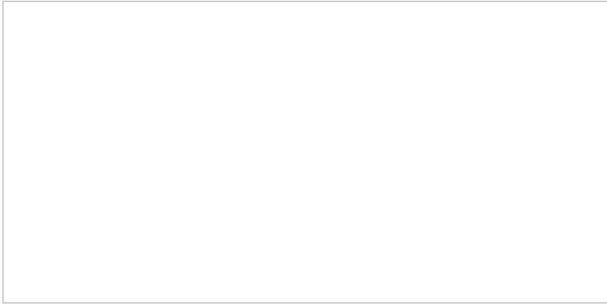
**Redaktionsanschrift:**  
Kardinal-Krementsz-Str. 1-5, 56073 Koblenz  
Tel.: 0261/496-6464, Fax: 0261/496-6470  
leben@bbtgruppe.de  
**Erscheinungsweise:** vierteljährlich  
**Layout:** WWS Werbeagentur GmbH  
Kammer Str. 24, 52064 Aachen  
**Druck:** Bonifatius GmbH, Druck-Buch-Verlag  
Karl-Schurz-Str. 26, 33100 Paderborn  
**Gerichtsstand:** Koblenz  
Leben! wird kostenfrei in den Einrichtungen  
der BBT-Gruppe ausgelegt.

Wenn Ihnen das Magazin gefällt, können Sie es gerne abonnieren: leben@bbtgruppe.de  
Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht zwingend die Meinung des Herausgebers wieder. Alle Fotos stammen aus den Einrichtungen der BBT-Gruppe, wenn nicht anders angegeben.  
Titelbild: istockphoto

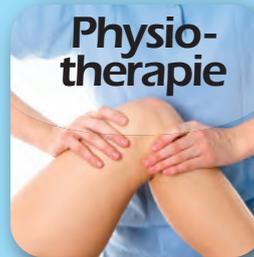


ClimatePartner  
klimaneutral  
gedruckt

Zertifikatsnummer:  
53323-1611-1032  
www.climatepartner.com



## Gesundheitsberufe mit Zukunft: Mehr Apps, als du denkst



• **Caritas-Krankenhaus**  
Bad Mergentheim

Berufsfachschule  
97980 Bad Mergentheim  
Tel.: 07931/58-3741  
bildungszentrum@ckbm.de  
www.ckbm.de



• **Krankenhaus**  
Tauberbischofsheim

Berufsfachschule  
97941 Tauberbischofsheim  
Tel.: 09341/800-1271  
bildungszentrum@khtbb.de  
www.khtbb.de



• **Sanitas**  
Tauberfranken

Fachschule für Physiotherapie  
97980 Bad Mergentheim  
Tel.: 07931/9870-0  
info@sanitas-tauberfranken.de  
www.sanitas-tauberfranken.de



Infos zur Pflege auch im Film:  
[www.youtube.com/watch?v=b7oWgyXl0LU](http://www.youtube.com/watch?v=b7oWgyXl0LU)