

# *gute* Das Hamburger Gesundheitsmagazin *besserung!*

Frühjahr/Sommer 2024

TITELTHEMA

FIT IM ALTER

**PILLEN-POWER**

Tipps zur  
Medikamenten-  
einnahme

*Knochenschwund*

Das können Sie tun

**TROCKENE SCHEIDE**

Was wirklich hilft



*Nimm  
mich mit!*

## *Zur Visite*

Die Journalistin Vera Cordes über Gurkenwasser,  
Eisbein und Pilates mit ihrer Mutter

# Rätseln Sie mit!

ehe-lichen	früherer Lanzenreiter	brit. Popstar (Robbie)	englisch: Auge	Mutter der Medea	Fragewort (4. Fall)	Monster	medizinisch: Luft-röhre	weiblicher Vorfahr	Berg-einschnitt	Sonderpolizei-einheit (Abk.)	Abk.: Doktor
6					weitma-schige Unter-wäsche				7		
Wissens-durst		griech. Zupf-instrumente			Oriente-ale	Verkaufs-schlagler (ugs.)					
				Fahrrad-gabel	Oper von Verdi			dt. Ver-sicher-tenkarte (Abk.)	1		asiati-scher ‚Schnee-mensch‘
Teil der Katzen-pfote		nicht trocken	engl. Archäo-loge (Arabien)		14			Küchen-chefs		medizi-nisch: Knöt-chen	
reicher Genießer	abge-schräg-te Kante			Schlag-vorgabe beim Golf		Note beim Doktor-examen		brit. Herzogin (Kurz-wort)			
	20				Kaiser-name	ent-schlos-sen				4	
			16	deut-sches Bundes-land	afrika-nischer Staat		21	Salz der Essig-säure		Fremd-wortteil: doppelt	
österr. Medi-ziner, † 1970	Debakel	Männer-name	medizi-nisch: Leber	2		Mit-knecht		engli-sches Flächen-maß			poetisch: Stille
Chauf-feur					Kranken-haus	Haus-halts-gefäße		19			
			Veran-staltun-gen (engl.)		Futter-pflanze		Auf-guss-getränk			ehema-liger Schah Persiens	
Dring-lich-keits-vermerk		Nutztier in süd-lichen Ländern		11		große Raum-station (Abk.)		schnell, schnittig		scheues Waldtier	
An-denken					9	ein Cock-tail	Kompo-nist von ‚Bolero‘				Zeitmaß
Körper-stellung					Teile der Geige	Kalt-speise		18	Com-puter-profi (ugs.)		franzö-sischer unbest. Artikel
		17	Angehö-riger einer islam. Sekte	Jünger Jesu			Teil des-Mundes		größtes menschl. Organ		
intern. Notruf-zeichen	ärztl. Instru-ment	gebra-tene Fleisch-schnitte				er-schaffen	US-amerik. Sängerin (Lady ...)			hin und ...	
Papst-name			15	Ablage-rungs-gestein	ge-sellige Runde						
an-stecken (med.)	Land-häuser in Spanien		Holz-raum-maß			Kloster-vor-steher	12	ital. Säng-er, † 1921 (Enrico)			unweit
							13	Industrie-länder-verbund (Abk.)		eh. dt. Eiskunst-läufer (Rudi)	22
medizi-nisch: Ader		eng-lischer Gasthof		5	Vorname der Negri †	US-Film-trophäe				Teil des Auges	quä-lendes Nacht-gespenst
			englisch: Biene	jüdische Schlä-fen-locken			8	Abk. für: Alena		persön-liches Fürwort (3. Fall)	
Bewoh-ner des antiken Italiens		ehe				chem. Zeichen für Neodym	besitz-anzei-gendes Fürwort				Luft-wider-stands-beiwert
	10				Lumbal-punktion (med.)				3		
Zitter-pappel				wert-loses Zeug			Haupt-stadt von Menorca (katalon.)			Abk.: Südwest-rund-funk	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----



**Ralf Zastra**  
Vorstandsvorsitzender  
DIE FREIEN,  
Verband freigemeinnütziger Krankenhäuser  
in Hamburg e.V.

## Liebe Leserinnen und Leser,

in dieser Ausgabe unseres Gesundheitsmagazins widmen wir uns einem Thema, das uns alle betrifft und mir persönlich sehr am Herzen liegt: Gesund und fit bleiben im Alter. Unsere Gesellschaft wird immer älter und wir müssen sicherstellen, dass unsere Mitmenschen im fortgeschrittenen Lebensalter gut versorgt sind – und gut für sich sorgen können! Als Verband setzen wir uns intensiv für die moderne Altersmedizin ein und arbeiten in sechs Geriatrien daran, dass alte Menschen so lange wie möglich eigenständig leben können.

Doch gute Versorgung kostet Geld. Im Jahr 2022 betragen die Ausgaben für Gesundheit in Deutschland 498,1 Milliarden Euro, das entspricht 12,9 Prozent des Bruttoinlandsprodukts. Und auch wir in den Kliniken müssen unsere Kosten decken – eine große Herausforderung in Zeiten der Krisen und Inflation. Aber ich versichere Ihnen, dass wir als Verband der freigemeinnützigen Krankenhäuser in Hamburg e. V. weiterhin verlässlich für Sie da sind und nicht am falschen Ende sparen: Ihrer Gesundheit! Denn die steht für uns an erster Stelle!

Lesen Sie unter anderem, welche **Operationsmethoden für Herz- und Hüfteingriffe** in den letzten Jahren zum Standard geworden sind (S. 16 bis 18), wie Sie **Stürze vermeiden** können (S. 12 und 13) und welche **Tipps zur richtigen Medikamenteneinnahme** Ihnen den Alltag erleichtern.

Viel Spaß beim Lesen und bleiben Sie gesund!

Ihr Ralf Zastra



### Titelthema

## Fit im Alter

**Pillen-Power** Richtig eingenommen ist halb gewonnen..... **9**

**Gemeinsam durchs Alter**  
Lotsinnen von QPlusAlter..... **10**

**Knochenschwund** Was ist der Grund?..... **11**

**Stürze**  
Prävention kommt vor dem Fall..... **12**  
Stürze vermeiden – Übungen für den Alltag.. **13**

**Gerontopsychiatrie**  
Keine Therapie von der Stange..... **14**  
Mehr Generationen, ein Ziel..... **15**

**Interventionelle Herzeingriffe**  
Herzklappe durch die Leiste und  
Stent durchs Handgelenk..... **16**

**Hüft-OP** Kleiner Schnitt, große Wirkung..... **18**  
**Operationen** Auch im Alter sicher  
durch die OP..... **19**

### ► MEDIZIN & GESUNDHEIT

**In Kürze**..... **4**

**Unsere Pflegekräfte**..... **5**

**Scheidentrockenheit** Ein Reibungsproblem – wie reizend!..... **22**

**Gastroenterologie** Vom Bauchgefühl zur Detektivarbeit..... **23**

**Wiederbelebung** Wiederbelebt – und dann?.. **24**

**Versorgung** Pilotprojekt mit fliegender Pflege.. **25**

**Ergonomie** Die nächste Bewegung ist immer die beste..... **26**

**Rückenschmerz** OP als einzige Option?..... **27**

**Roboter** Der perfekte Assistent..... **28**

**Stoma** Kleine Öffnung, große Sorge..... **28**

**Kinderkrankenpflege** Teddy, bitte zur Blutabnahme..... **29**

### ► SPAß & UNTERHALTUNG

**Rätsel**..... **2**

**Interview** Vera Cordes im Gespräch..... **6**

**Spezial** Fürs Leben ist man nie zu alt..... **20**

**Gewinnspiel**..... **32**

### ► SERVICE

**Personalia** Neues aus den Kliniken..... **30**

**Adressen** Krankenhäuser in Hamburg..... **31**

**Veranstaltungen für Sie**..... **31**

**Impressum**..... **5**



16



27

## Hipp – Hipp – Hausmittel

Bei vielen Beschwerden können einfache Mittel aus der Küche oder dem Garten schonend Linderung verschaffen. Der Vorteil: Meistens sind sie gut verträglich und belasten den Körper nicht. Haben Sie schon einmal folgende Tipps ausprobiert?

### → ARTHROSE

Ob im Salat, auf Brot oder im Reisgericht: Dieses Gewürzpulver wirkt gegen Gelenkentzündungen und bringt dazu die gewisse Würze auf den Teller – gerne zwei Mal täglich.

Für eine Mahlzeit je eine Messerspitze folgender Gewürzpulver mischen:

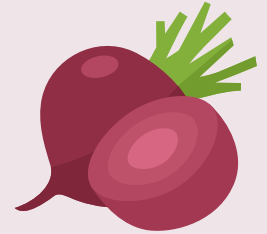
- Koriander
- Kreuzkümmel
- Muskatnuss



### → BLUTHOCHDRUCK

Wer täglich zwei Gläser Rote-Bete-Saft trinkt, kann seinen Blutdruck um bis zu 10 mmHg senken. Denn Rote Bete ist besonders nitratreich und erweitert dadurch die Blutgefäße.

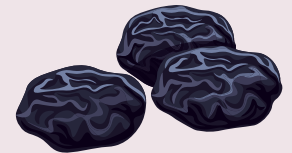
**Tipp:** Wer den Saft nicht so gerne pur trinkt, mischt ihn mit etwas Apfel- oder Karottensaft. Und gut gekühlt bringt der Drink im Sommer eine willkommene Erfrischung.



### → VERSTOPFUNG

Trockenpflaumen stecken voller Nährstoffe und wirken gegen Verstopfung. Wer unter Verdauungsproblemen leidet, weicht über Nacht zwei bis fünf Backpflaumen in Wasser ein und genießt sie morgens vor dem Frühstück. Dazu ausreichend Wasser trinken, damit die Früchte gut aufquellen können.

**Übrigens:** Auch das Quellwasser der eingeweichten Pflaumen können Sie gerne trinken!



## Neubau am Evangelischen Krankenhaus Alsterdorf eröffnet

Menschen mit psychischen Erkrankungen können am Evangelischen Krankenhaus Alsterdorf künftig noch besser versorgt werden: Die Stationen für Psychiatrie und Psychotherapie sind Ende Januar 2024 in einen Neubau gezogen. Damit einher geht die Erweiterung der psychiatrischen Fachabteilung für Menschen mit Behinderungen um weitere 20 Betten. Insgesamt bietet das neue Gebäude Raum für die Behandlung von 81 Psychiatrie-Patientinnen und -Patienten. Die Ausstattung unterstützt den Therapieprozess: So gibt es zum Beispiel einen „Alltagskönnerraum“ für Ergo- und Physiotherapie sowie eine geschützte Dachterrasse, die auch für Patientinnen und Patienten des geschlossenen Bereichs zugänglich ist.



## Starkes Netzwerk für optimale Versorgung

Der 2023 in Hamburg gegründete gemeinnützige Verein OncoNet Nord e.V. hat sich zum Ziel gesetzt, die Versorgung in der gynäkologischen Onkologie und der Brustheilkunde zu verbessern. Die Mitglieder setzen sich aus renommierten Ärztinnen und Ärzten (zum Beispiel aus dem Krankenhaus Jerusalem, dem Albertinen Krankenhaus, dem Agaplesion Diakonieklinikum Hamburg) sowie hoch spezialisierten Institutionen aus den Bereichen gynäkologische Onkologie und Senologie zusammen.

Im Fokus steht neben Fortbildungen und Forschung die Gründung eines starken Netzwerks. Zum Wohl der Patientinnen und Patienten soll zukünftig interdisziplinär und sektorenübergreifend enger zusammengearbeitet werden.

**Von der Geburt bis zum Sterbebett – die Pflege hat viele Gesichter. Was sie eint, ist die enorme Bedeutung für unsere Gesellschaft. Hier berichten Pflegendende von ihrer Arbeit, die so viel mehr ist als bloß ein Job, um Geld zu verdienen.**

*Resilienz ist  
so wichtig*

*Profis  
mit Herz*



„Die Nähe zum Menschen ist in unserem Job das Besondere. Sie bringt Verantwortung mit sich – auch für mich selbst. Ich kann das Arbeitspensum an sich nicht beeinflussen, was ich jedoch gut beeinflussen kann, ist, wie ich mit dem aufkommenden Stress umgehe. Welche Strategien helfen mir, weiterhin optimistisch zu bleiben und ein zugewandtes Miteinander zu leben?“

Als Resilienztrainerin möchte ich die Menschen dazu einladen, sich zu reflektieren, ihre eigenen Werte und Bedürfnisse wahrzunehmen und zu erfahren, was ihre Emotionen bedeuten und wie sie gut mit ihnen umgehen können. Das ist nützlich für jede Situation, privat und im jeweiligen Arbeitsbereich, denn: Nur wenn es uns gut geht, können wir auch gut für unsere Patientinnen und Patienten sorgen.

Ich arbeite seit 22 Jahren in der Pflege, Resilienztrainerin bin ich seit vier Jahren, eine Ausbildung zur integrativen Coachin habe ich gerade erfolgreich abgeschlossen. Was ich mir wünsche? Dass viele Krankenhäuser ähnliche Programme etablieren. Es ist toll zu sehen, wie sich Menschen darauf einlassen und ihren Fokus neu und positiver ausrichten.“

**Doreen Benthin**

**Fachpflegekraft auf der Intensivstation, Resilienztrainerin und integrative Coachin am Agaplesion Bethesda Krankenhaus Bergedorf**



„Einige unserer Patientinnen und Patienten haben kaum noch Hoffnung, wenn sie zu uns in die Heinrich Sengelmann Kliniken kommen. Schon beim Aufnahmegespräch am Telefon spüre ich ihre Traurigkeit und Verzweiflung. Bei uns im Haus kommen sie dann zur Ruhe und atmen mit uns durch. Sie erkennen schnell, dass wir ihnen in ihrer Not helfen und sie unterstützen. Wenn sich eine Patientin oder ein Patient nach Ende der Behandlung bei mir verabschiedet, sehe ich eine ganz andere Person – einen gestärkten Menschen, der hier raus und zurück ins Leben geht.“

Berührend war eine Postkarte einer Patientin vor einiger Zeit. Sie schrieb, dass wir ihr Leben mit unserem wundervollen und achtsamen Ort gerettet hätten und sie ohne uns heute nicht mehr am Leben wäre. So etwas ist das Schönste an meinem Beruf.

Als Stationsleiterin bin ich genauso für mein Team wie für unsere Patientinnen und Patienten da. Besonders wichtig ist mir hierbei, dass wir uns alle auf Augenhöhe begegnen. Wir führen alle vierzehn Tage eine Supervision durch und reden ganz offen miteinander. Ich möchte nicht, dass jemand aus dem Team mit Sorgen oder Traurigkeit nach Hause geht, denn die Schicksale beschäftigen uns alle sehr, auch, wenn wir Profis sind.“

**Daniela Scholz**

**Pflegefachkraft und Stationsleiterin in den Heinrich Sengelmann Kliniken für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik**

**Herausgeber**  
Verband freigemeinnütziger Krankenhäuser in Hamburg e.V., DIE FREIEN Geschäftsstelle c/o AGAPLESION DIAKONIEKLINIKUM HAMBURG gemeinnützige GmbH  
Hohe Weide 17 · 20259 Hamburg  
Telefon 040.790 20 10 01  
Telefax 040.790 20 10 09  
info@die-freien-hh.de  
www.die-freien-hh.de  
V.i.S.d.P.: Ralf Zastrau

**Redaktionsleitung**  
Inga Kleine, Wiebe Bökemeier

**Art Direktion**  
Ute Knappe

**Redaktion**  
Caroline de Boor (cdb), Katrin Binar (kb), Wiebe Bökemeier (wb), Elena Döppner (ed), Inga Kleine (ik), Sebastian Starke (st)

**Umsetzung**  
schönknecht : kommunikation GmbH  
Stadtdeich 3 · 20097 Hamburg  
Telefon 0 40. 30 38 26 70  
Telefax 0 40. 30 38 26 74  
info@schoenknecht-kommunikation.de

**Fotos**  
**Titel:** NDR/Ulla Brauer  
2024 Intuitive Surgical Operations, Inc. (S. 28), Agaplesion Bethesda Krankenhaus Bergedorf (S. 5, 15), Agaplesion Diakonieklinikum Hamburg (S. 9), Albertinen Krankenhaus (S. 3, 17), Bertram Solcher (S. 13, 24), BG Klinikum Hamburg (S. 26), Christina Clasen (S. 23), Evangelisches Amalie Sieveking Krankenhaus (S. 19), FacharztKlinik Hamburg (S. 18), Gräfe & Unzer (S. 30), Heike Günther (S. 10), Heike Roessing Photography (S. 11), herr biene GmbH (S. 30), Kath. Kinderkrankenhaus Wilhelmstift (S. 29), Krankenhaus Tabea/Marc Hohner (S. 27), Martin Zitzlaff (S. 22), Miriam Hoppe Photography (S. 28), NDR/Hendrik Lüders (S. 7), ollinklusu/Jonas Krantz (S. 21), Penguin Random House Verlagsgruppe (S. 30), Pflanzen im Glas - Christian Hellbusch (S. 32), Planungsbüro Bunker/Matzen Immobilien (S. 21), privat (S. 6, 8), Sascha Ornot Photography (S. 4, 14), Sollso\_OlafTammFOTO (S. 20), Sophia Lukasch (S. 5), Valeska Achenbach (S. 28, 30), Wilhelmsburger Krankenhaus Groß-Sand (S. 25)  
**istockphoto.com:** Spitz-Foto (S. 20)  
**shutterstock.com:** A9 STUDIO (S. 24), Crevis (S. 11), crystal light (S. 3, 16), Ground Picture (S. 19), ivector (S. 31), Kamil Macniak (S. 29), Marina Demeshko (S. 22), matuska (S. 28), mentalmind (S. 23), MVshop (S. 4), New Africa (S. 9), PeopleImages.com - Yuri A (S. 3, 27), Pixel-Shot (S. 14), Prostock-studio (S. 3, 12), Robert Kneschke (S. 18), SurfsUp (S. 26), toyotoyo (S. 13), Tyler Olson (S. 15), Volosovich Igor (S. 13)  
**Druck** Sattler Premium Print GmbH  
**Auflage** 20.000 Stück  
**gute besserung!** veröffentlicht Beiträge, die urheberrechtlich geschützt sind. Der Inhalt von **gute besserung!** ist nach bestem Wissen und nach aktuellem Erkenntnisstand erstellt worden. Die Komplexität und der ständige Wandel der behandelten Themen machen es jedoch notwendig, Haftung und Gewähr auszuschließen. Keine Haftung für unverlangt eingesandte Manuskripte. **gute besserung!** liegt in Arztpraxen, Krankenhäusern und Seniorenheimen der Metropolregion Hamburg kostenlos zur Mitnahme aus und wird über den Leserkreis Daheim verteilt.

# „Mein Wohnzimmer ist ein Sportspielplatz“

**Im Kopfstand oder mit den Füßen im Wasserbad: Vera Cordes moderiert seit über 25 Jahren die NDR-Sendung Visite und liebt es, alle Tipps und Turnübungen selbst auszuprobieren. Im Interview verrät die Journalistin, wie sie fit bleibt – und weshalb sie nachts auf Gurkenwasser schwört.**

VON WIEBE BÖKEMEIER

**S**ie stehen regelmäßig Kopf – weshalb? Ich habe mich gerade eben nochmal kurz in den Handstand begeben. Die plötzliche Umkehr von Oben und Unten ist für den Kreislauf immer wie ein kleiner heilsamer Schock. Abgesehen davon, dass ein Handstand für mich das beste Mittel gegen gelegentliche Kopfschmerzen ist, wirkt die Überkopfhaltung bei mir gedanklich erfrischend. Ich bin danach jedes Mal besser sortiert und konzentriert.

## **Pech für diejenigen, denen Hand- oder Kopfstand nicht mehr gelingt?**

Nein, nicht schlimm. Denn im Grunde steckt hinter meinem Plädoyer für „öfter mal die Welt über Kopf betrachten“ vor allem, dass wir einfach häufiger aus

unseren gewohnten Bahnen ausscheiden sollten. Warum nicht am Esstisch mal die Stammplätze tauschen, die Zeitung über Kopf lesen oder ein Bild an der Wand eine Weile umgedreht betrachten? Auch das wirkt gedanklich erfrischend, denn es ist Training für unsere grauen Zellen, und wer beim Spaziergehen zwischendurch mal hundert Meter rückwärtsläuft, zwingt Nerven und Muskeln, Gleichgewichts- und Bewegungssystem kurzfristig zum Umschalten. Und das tut gut.

## **Was lieben Sie am meisten an Ihrem Job bei Visite?**

Am meisten liebe ich, dass er 100 Prozent sinnvoll ist und ich Woche für Woche gut recherchierte und äußerst effektive Gesundheitstipps vermitteln darf. Wir helfen den Menschen, im Dschungel unseres modernen Gesundheitswesens den Durchblick zu behalten, und motivieren sie, Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen. Das finde ich wahnsinnig wichtig. Wir können uns Gesundheit nicht in der Arztpraxis abholen oder verschreiben lassen. Viele Menschen passen zunehmend gut auf sich auf und schreiben uns dankbar, dass wir ihnen mit der Sendung helfen konnten.

## **Was hören Sie da zum Beispiel?**

Es gibt bei uns tatsächlich einen Stapel Post mit „geretteten Leben“. Immer wieder schreiben uns Menschen, dass jemand einen Schlaganfall oder Herzinfarkt gut überstanden hat, weil er oder sie gerade vorher in Visite darüber

gehört hatte. Nach Sendungen über Hautkrebs gab es Zuschauer:innen, die bei sich selbst oder anderen ein böses Hautmal entdeckt haben, und in einem Fall, der mir besonders in Erinnerung ist, blieb einer Zuschauerin die Amputation ihres Beines erspart, weil sie bei uns erfahren hatte, dass ein Bein auch wegen Durchblutungsstörungen in Gefahr geraten kann. Sie suchte einen Gefäßmediziner auf, bekam zwei Stents im Bein eingesetzt und kann heute wieder normal laufen.

## **Sie haben den Spiegel-Bestseller „Ich hätte da was für Sie“ geschrieben – was ist das Besondere an diesem Buch (s. Gewinnspiel auf der letzten Seite)?**

Das Buch ist total persönlich und es ist voller Gesundheitstipps, die ich aus erster Hand von den Expertinnen und Experten aus meiner Sendung habe. Alle sind selbst ausprobiert und ich habe festgestellt: Sie funktionieren! Zum Beispiel das Gurkenwasser gegen nächtliche Beinkrämpfe, das bewusste Lächeln, um Stress abzubauen, der Bauchnabeltrick gegen akute Rückenschmerzen oder die Augensauna gegen trockene Augen. Ich mache seit Jahren Kneippsche Güsse im Gesicht und habe keine Erkältungen mehr.

## **Selbsthilfe – funktioniert das auch bei Volksleiden?**

Absolut. Blutspenden kann beispielsweise gegen einen schwer einstellbaren Bluthochdruck helfen und ein behandlungsbedürftiger Diabetes Typ II



## *Das ist Vera Cordes*

Vera Cordes studierte Germanistik, Pädagogik und Sportwissenschaft und volontierte auf der Axel-Springer-Journalistenschule. Sie war als Zeitungsreporterin, Redakteurin sowie Moderatorin beim Rundfunk, 1998 übernahm die gebürtige Hamburgerin die Moderation von *Visite* (dienstags, 20.15 Uhr, NDR). Sie ist verheiratet, hat zwei Kinder und macht am liebsten in Frankreich Urlaub. Am wohlsten aber fühlt sich die Bestsellerautorin in Norddeutschland – im Sachsenwald, wo sie zuhause ist, und an der Nordseeküste, wo sie gern stundenlang im Watt spazieren geht.



„VISITE“  
dienstags,  
20:15 Uhr  
im NDR



**Mehr Sportplatz als gute Stube: In ihrem Wohnzimmer ist Vera Cordes gerne aktiv.**

durch Ernährung und Bewegung wieder zurückgehen. Und eine Fettleber gesundet leichter, wenn man unter anderem Fruktose meidet.

### **Haben Sie einen Rat für Menschen, die sich gesundheitlich gerade in einer besonders schwierigen Verfassung befinden?**

Schwer erkrankte Menschen liegen mir besonders am Herzen - auch deshalb engagiere ich mich übrigens ehrenamtlich in der Deutschen Herzstiftung. Aber ob nun Herzranke, ob Menschen mit Krebs oder mit einer Autoimmunerkrankung: Für viele von ihnen gilt, dass sie vermutlich mehr von ihrer Behandlung profitieren könnten als sie es derzeit tun. Aufgrund von Sorgen und Schmerzen verlieren Menschen leider oft den Glauben an die Medizin, zweifeln an ihren Medikamenten und nehmen sie nur widerwillig ein, weil sie sie für giftig halten. Diese Einstellung schwächt jedoch sehr wahrscheinlich die Wirkung der Mittel. Erkenntnisse der Placeboforschung zeigen: Wer seinen Arzneimitteln vertraut und an sie glaubt, holt das Äußerste an Wirkung heraus, kann seine Therapie also selbst optimieren.

### **Hand aufs Herz: Machen Sie auch mal etwas Ungesundes?**

Auf jeden Fall! Ich bin eine Nachteule und laufe um Mitternacht zur Hochform auf. Was sich leider rächt, wenn ich am nächsten Morgen früh aufstehen muss. Auch an meiner Schwäche für weiße Schokolade mit ganzen Mandeln muss ich noch arbeiten, und ein deftiges Eisbein ist vor mir ebenfalls nicht sicher. Aber zum Glück liebe ich auch alles, was gesund ist: Salate, Gemüse und Hülsenfrüchte.

### **Ihr Wohnzimmer soll ein halbes Fitnessstudio sein.**

Ja, stimmt, mein Wohnzimmer ist mehr Sportplatz als gute Stube. Es ist viel gesünder, jeden Tag ein bisschen aktiv zu sein, als einmal die Woche ganz viel. Und wenn es beim Tatort plötzlich zu spannend wird, springe ich kurz auf die Gymnastikmatte und mache mit dem Schlingentrainer an der Decke ein paar schweißtreibende Liegestütze, um mich abzulenken. Tatsächlich habe ich alles, was wir in der Sendung empfehlen: Wackelbrett, Faszienrolle, Thera-Bänder, Schwingstab, kleine Hanteln, einen großen Gymnastikball ... Wenn ich die Sportgeräte rumliegen sehe, habe ich immer gleich Lust, etwas zu tun. Wären die Sachen weggeräumt oder müsste ich extra ins Fitnessstudio, würde ich mich seltener aufraffen.

### **Apropos aufraffen: Sie haben mit Ihrer Mutter einen Pilates-Kurs besucht. Nicht selbstverständlich für eine 86-Jährige. Wie haben Sie sie motiviert?**

Meine Mutter hatte so etwas in ihrem Leben noch nie gemacht und tatsächlich war ihre erste Reaktion, als ich den Kurs vorschlug: „Lohnt sich das denn noch in meinem Alter?“ Aber weil einige Wochen später eine Fernreise zu den Enkelkindern nach Dubai anstand, fand sie, dass das doch eine gute Möglichkeit sei, um sich fit zu machen. Und es hat super geklappt. Sie hat dabei zum ersten Mal ihren Beckenboden entdeckt und sämtliche „Verrenkungen“ (O-Ton meine Mutter) bravourös mitgemacht. Das war wirklich eine tolle Erfahrung.

### **Und es ist der Beweis, dass wir alle im fortgeschrittenen Alter etwas Neues anfangen können.**

Man kann nicht nur, man sollte so-

gar! Etwa ab 40 nehmen Muskel- und Knochenmasse ab und das Fettgewebe zu. Später können sich Bluthochdruck, Arteriosklerose, Adipositas und Diabetes einstellen. Dieses Gesundheitsrisiko lässt sich durch tägliche Aktivität abbremser oder sogar verhindern. Schon ein täglicher Spaziergang wirkt lebensverlängernd und wie ein Medikament. Auch Menschen im Rollstuhl können etwas tun: Gymnastik im Sitzen und Kraftübungen mit dem Oberkörper pushen den Kreislauf und halten fit. Ich bin selbst über 60 und kann nur sagen: Wir sollten die ältere Generation nicht unterschätzen ...

## *Meine persönlichen Tipps*

**1. Kneipen light für die Abwehrkräfte**  
**1. Duschen Sie sich morgens und abends jeweils 75 Sekunden mit einem kalten breiten Wasserstrahl das gesamte Gesicht ab. Durch den Kältereiz ziehen sich die Blutgefäße zusammen. Erweitern sie sich anschließend wieder, wird das Gewebe besser durchblutet, die Menge von Immunglobulinen und anderen Abwehrzellen nimmt zu.**

**2. Treppentrick gegen Fersensporn und Achillessehnschmerzen**  
**Stellen sie sich auf eine Treppenstufe. Blickrichtung nach oben, Zehen auf der Stufe, Fersen in der Luft. Nun für 2 Sekunden auf die Zehen heben, dann langsam absenken und für 2 Sekunden in die maximale Dehnung gehen. 15 Wiederholungen und das 3 bis 6 Mal am Tag. Anfangs kann der Schmerz mehr werden, doch nach spätestens 12 Wochen ist er deutlich besser oder – wie bei meinem Mann – weg.**

**3. Gurkenwasser gegen nächtliche Beinkrämpfe**  
**Klingt seltsam, kann ich aber persönlich bestätigen: Trinken Sie 3 Schlucke Gurkenwasser – dann verschwindet der Muskelkrampf schneller. Welche Marke ist dabei egal, meine Erfahrung ist: Je saurer, desto besser. Um das Problem übrigens auf Dauer zu lösen, helfen regelmäßige Dehnübungen vor dem Schlafengehen.**



# Pillen-Power: Richtig eingenommen ist halb gewonnen

**Klein, bunt und zahlreich – da verliert man schnell den Überblick. Im Alter können sich nicht nur die Tabletten häufen, sondern auch die Probleme damit. Die klinische Apothekerin Sibylle Twerenbold vom Agaplesion Diakonieklinikum Hamburg weiß Rat.**

**U**iele verschiedene Medikamente mit ganz unterschiedlichen Einnahmezeiten und Dosierungen – das kann verwirren. Altersbedingte Veränderungen wie Vergesslichkeit, eingeschränkte Mobilität, Sehprobleme oder Schluckbeschwerden erschweren die Einnahme zusätzlich. Und das wiederum beeinträchtigt die Therapietreue und Wirksamkeit der Behandlung.

## Kommunikation ist wichtig

„Bei Fragen oder Problemen sollte mit einer Apothekerin/einem Apotheker oder einer Ärztin/einem Arzt gesprochen werden“, empfiehlt Sibylle Twerenbold. Eine langfristig erfolgreiche Therapie fußt auf einer guten Patienteninformation. Welcher Wirkstoff ist wofür? Welche Nebenwirkungen können auftreten? Wie ist die korrekte Anwendung? Bemerke ich positive oder negative Veränderungen? Die Antworten darauf bestimmen den Behandlungsplan. So kann etwa die Anzahl der Medikamente reduziert,

die Therapie überdacht oder Wirkstoffe ausgetauscht bzw. durch andere Medikamente zusammengefasst werden. Ganz entscheidend sei, so Twerenbold, dass Patientinnen und Patienten ebenfalls alle freiverkäuflichen Präparate angeben, die sie einnehmen. Nicht nur Schmerzmittel, betont sie: „Auch pflanzliche und vermeintlich harmlose Mittel wie Johanniskraut können die Wirkung anderer Arzneien beeinflussen.“

## Kleine Helfer im Alltag

„Verknüpfen Sie jede Einnahme mit täglicher Routine“, rät die Expertin. „Wer Kaffee trinkt, stellt die Tabletten in den Schrank neben die Tassen. Allerdings sollten Kinderhände nicht herankommen. Außerdem können Sie zur Erinnerung Aufkleber an gut sichtbaren Orten platzieren, zum Beispiel an der Kühlschranktür oder am Spiegel im



**SIBYLLE  
TWERENBOLD**  
Klinische Apothekerin  
am Agaplesion  
Diakonieklinikum  
Hamburg

Bad.“ Wer digital fit ist, kann Apps nutzen: mit Erinnerung an Einnahmezeiten, einer Übersicht über den Tablettenvorrat und den Medikationsplan sowie Informationen zu Wechselwirkungen.

Um den Überblick zu behalten, rät die Apothekerin zur Pillenbox. „Durch die Aufteilung in Wochentage mit Tageszeiten werden Verwechslungen vermieden

und mit einem Blick erfassbar gemacht, ob eine Dosis vergessen wurde.“ Gut zu wissen: Bei einigen Arzneien ist eine Schutzverpackung für die Wirksamkeit wichtig. Diese gehören nicht unverpackt in eine luftdurchlässige Pillenbox. Eine gute Möglichkeit ist die Verblisterung der verordneten Medikamente in der Apotheke. Dazu werden alle Arzneien wie bei einer Pillenbox portioniert und durchsichtig verpackt (verblistered). Lassen Sie sich gerne in der Apotheke Ihres Vertrauens beraten!



Starkes Team: die Lotsinnen Johanna Schöler, Tanja Fink, Martina Pankow, Alena Neven und Catharina Klein (v. l. n. r.).

# Gemeinsam durchs Alter

**Seniorinnen und Senioren stehen oftmals vor Herausforderungen: Alltagsaktivitäten fallen zunehmend schwerer, soziale Kontakte schwinden. Die Lotsinnen von QplusAlter helfen Betroffenen, Lösungen dafür zu finden.**

Im fortgeschrittenen Alter sorgen körperliche und geistige Einschränkungen für wachsende Belastungen im Alltag. Neben Krankheiten kann auch ein zurückliegender Krankenhausaufenthalt einen Umbruch in der Eigenständigkeit bedeuten. Eine weitere Erschwernis besteht, wenn sich das soziale Umfeld durch Kontaktabbrüche oder Sterbefälle ausdünnt.

Für Betroffene stellen sich dann unangenehme Fragen: Wie geht es weiter? Wie kann ich längerfristig zu Hause wohnen bleiben? Wie finde ich wieder Anschluss? Oft helfen nahestehende Personen. Aber was passiert, wenn diese an ihre Grenzen stoßen oder niemand da ist, der unterstützen kann?

## Hilfreiche Gespräche

Solche Fragen müssen die betroffenen Personen nicht allein beantworten: In Hamburg begeben sich Mitarbeite-



**JULIA-CHRISTIN GAUM**  
Projektleitung von QplusAlter

rinnen von QplusAlter, einer Initiative der Evangelischen Stiftung Alsterdorf, zusammen mit den älteren Menschen und deren Angehörigen auf Lösungssuche. Die sogenannten Lotsinnen versuchen, im persönlichen Gespräch geeignete Herangehensweisen für die spezifischen Probleme zu finden – und das kostenfrei.

Der jeweiligen Lebenssituation nehmen sich die Lotsinnen vertrauensvoll an. „Im Mittelpunkt steht für uns immer die Frage ‚Wie möchte die Person leben?‘“, erklärt Julia-Christin Gaum, Projektleiterin von QplusAlter. „Viele ältere Menschen wollen so lange wie möglich zu Hause wohnen bleiben. Gemeinsam besprechen wir, wie das machbar ist.“

## Individuelle Lösungen

Für einen ersten Überblick kann eine einstündige Beratung ausreichen, zuweilen umfasst der Prozess mehrere

Gespräche – denn die Lotsinnen bleiben für Rückfragen stets erreichbar. Auf Wunsch unterstützen sie auch bei der Organisation der Hilfen.

„Die geeignete Entlastung kann ein Pflege- oder Begleitdienst, eine Haushalts- oder Einkaufshilfe sein – aber auch ein Rollator oder ein Seniorennachmittag“, führt Gaum aus. „Wir legen Wert darauf, einen Blumenstrauß an Möglichkeiten anzubieten und Schritt für Schritt Lösungen zu erarbeiten.“

QplusAlter richtet sich an ältere Menschen sowie An- und Zugehörige, die in den Bezirken Hamburg-Nord und Hamburg-Altona wohnen. Ein Telefongespräch bieten die Lotsinnen hamburgweit an. st

## So erreichen Sie die Lotsinnen

Telefon (Nord): 040 50773354  
Telefon (Altona): 040 50773355  
E-Mail: [lotsinnen@qplusalter.net](mailto:lotsinnen@qplusalter.net)  
Mehr Informationen:  
[www.q-acht.net/qplus/qplusalter](http://www.q-acht.net/qplus/qplusalter)

# Was ist der Grund für Knochenschwund?

Häufig werden Knochen im Alter porös. Wer unter Osteoporose leidet, hat ein höheres Risiko für Knochenbrüche. PD Dr. Alexander Rösler, Chefarzt der Geriatrie im Agaplesion Bethesda Krankenhaus Bergedorf, weiß genau, worauf Patientinnen und Patienten achten sollten.

Im Volksmund wird sie „Knochenschwund“ genannt: Bei einer Osteoporose kommt es zu einer verringerten Knochenmasse, sodass die Knochen instabil werden. Insbesondere Frauen leiden darunter – bei etwa 30 Prozent von ihnen tritt die Krankheit nach der Menopause ein. Aber auch Männer sind betroffen.



**PD DR. ALEXANDER RÖSLER**  
Chefarzt der Geriatrie  
im Agaplesion  
Bethesda Krankenhaus  
Bergedorf

nicht bloß der Sturz allein als mögliche Ursache betrachtet werden. Ich empfehle hier dringend eine Messung der Knochendichte.“

## Ursache ungeklärt

Was genau den Knochenschwund verursacht, bleibt weiterhin ungeklärt. Bei einer nicht durch eine andere Krankheit ausgelösten Osteoporose sind hormonelle Faktoren ausschlaggebend.

Da Östrogene vor Osteoporose schützen und bei Frauen nach der Menopause der Östrogenspiegel absinkt, sind sie besonders betroffen. Doch auch genetische Faktoren spielen eine Rolle. Wer sich über längere Zeit einer Kortisonbehandlung unterziehen muss, kann ebenfalls erkranken.

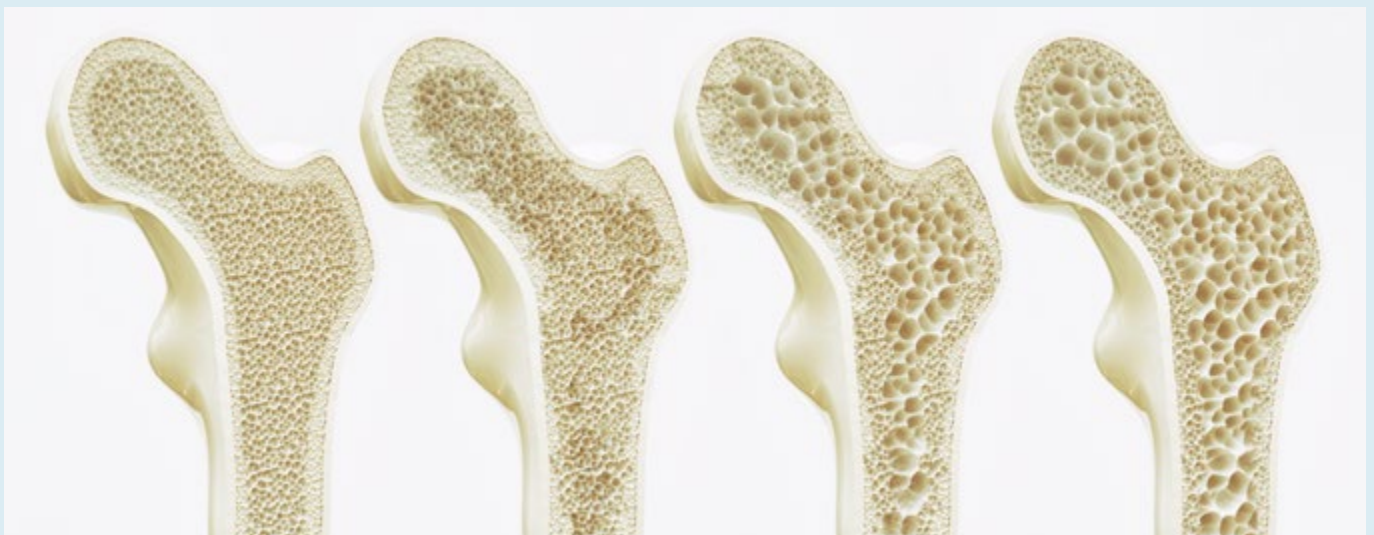
## Osteoporose richtig behandeln

„Leider erfordert die Messung der Knochendichte meist Zusatzkosten zwischen 50 und 100 Euro. Dieses Geld

ist aber gut investiert, denn mögliche Folgeschäden lassen sich verhindern“, merkt Dr. Rösler an. Betroffene erhalten zur Behandlung in der Regel Medikamente. „Diese hemmen entweder den weiteren Knochenabbau oder fördern den erneuten Knochenaufbau. Welche Medikamente infrage kommen, richtet sich nach dem Risiko, in den nächsten drei Jahren eine Fraktur zu erleiden.“

## So bleiben Knochen stark

Bewegung, Nichtrauchen sowie eine ausreichende Einnahme von Kalzium (ca. ein Gramm pro Tag) beugen der Osteoporose vor. „Ein Glas Milch, ein Joghurt oder eine Scheibe Käse enthalten je rund 250 mg und auch in Spinat, Brokkoli oder Grünkohl steckt besonders viel Kalzium. Übrigens: Vitamin D (durch Sonnenlicht oder Tabletten) unterstützt die Knochen bei der Aufnahme des Mineralstoffs maßgeblich.“ Frauen sollten sich zudem im Hinblick auf eine postmenopausale Hormontherapie beraten lassen. ed



Die vier Stadien der Osteoporose: Mit steigendem Lebensalter verlieren alle Menschen an Knochenmasse.

# Prävention kommt vor dem Fall

**Jeder dritte Mensch über 65 stürzt mindestens einmal im Jahr. Dr. Saskia Otte, kommissarische Chefärztin in der Medizinisch-Geriatrien Klinik des Albertinen Krankenhauses/Albertinen Hauses, erklärt, wie das Risiko mit einfachen Mitteln minimiert wird.**

**G**elaufen, gestolpert, gefallen: Ein Sturz kann schwerwiegende Folgen wie Knochenbrüche und langfristige Beeinträchtigungen haben. „Aber durch eine Kombination aus körperlicher Aktivität, angepasstem Wohnraum, optimaler Sinneswahrnehmung und ausgewogener Ernährung können Ältere ihre Mobilität bewahren“, fasst Dr. Saskia Otte zusammen.

## Schritt für Schritt

Bewegung verringert die Gefahr. „Schon ein täglicher Spaziergang verbessert die

Gangsicherheit deutlich“, sagt die Expertin. „7.500 Schritte reichen aus, um das Sturzrisiko stark zu senken.“ Wer nicht gut gehen kann, kann alternativ schwimmen, radfahren oder in eine Sportgruppe gehen.

Egal ob im Alltag oder beim Sport: Die richtigen Schuhe dürfen nicht fehlen. Sie sollten bequem und rutschfest sein, niedrige Absätze haben, im besten Falle den Knöchel stützen, mindestens aber einen Riemen hinter der Ferse haben. Auch zu Hause sollte man nicht auf Socken oder Schlappen laufen.

## Geschärfted Sinne

Um den Gleichgewichtssinn zu nutzen, braucht es unsere weiteren Sinne. „Überprüfen Sie regelmäßig Ihre Seh- und Hörfähigkeiten“, empfiehlt Otte. „Gutes Sehvermögen ermöglicht es, Hindernisse frühzeitig zu erkennen, ein intaktes Gehör

hilft, akustische Signale wahrzunehmen. Brillen und Hörgeräte sollten stets auf dem aktuellen Stand sein, um die Sinneswahrnehmung zu optimieren.“

## Sicher Wohnen

Die Gestaltung des Wohnraums, vor allem das Entfernen von Hindernissen wie Deko oder kleinerer Möbelstücke, zeige einen großen Effekt, so Otte. „Auch Handläufe in Fluren, rutschfeste Teppiche, viele Farbkontraste, gut beleuchtete Bereiche und ein Nachtlicht auf dem Weg ins Bad, helfen enorm.“

## Essen und Trinken

Die Versorgung des Körpers mit wichtigen Nährstoffen stärkt nicht nur die Muskulatur, sie fördert zugleich die Gesundheit von Knochen und Gelenken. Mit dem Alter ändern sich die Ernäh-

rungsempfehlungen, weiß Otte: „Der Eiweißbedarf steigt, um den Muskelabbau zu verhindern. Auch ausreichend zu trinken ist wichtig. Bei uns werden viele Hochbetagte eingeliefert, die dehydriert waren und gestürzt sind.“

## Stütze erwünscht

Ob am Stock, am Rollator oder am Arm: „Nehmen Sie rechtzeitig Hilfsmittel zu Hilfe!“ appelliert die Expertin. Ihrer Erfahrung nach greifen viele erst danach, wenn sie bereits gestürzt sind. Und sich nach einem längeren Aufenthalt im Bett wieder aufzurappeln, sei im Alter schwieriger. Also bitte keine falsche Scham bei Stock, Rollator und Co., findet die Ärztin: „Das sind nicht bloß Gehhilfen. Das sind Fitnessgeräte, um für die Zukunft in Form zu bleiben.“

wb



**DR. SASKIA OTTE**  
Kommissarische  
Chefärztin in der  
Medizinisch-Geriatrien  
Klinik des  
Albertinen Krankenhauses/  
Albertinen Hauses



**Idealer Wegbegleiter: Eine Gehhilfe gibt Sicherheit und macht mobil.**



# Stürze vermeiden – Übungen für den Alltag

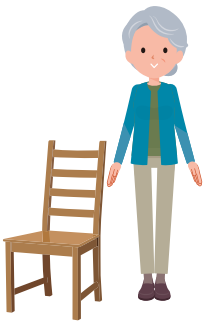
Wer trainiert, reduziert das Risiko zu fallen und fördert somit seine Gesundheit und Unabhängigkeit. Sabine Trenkner, Leitung Therapeutische Dienste am Kath. Marienkrankenhaus, gibt Tipps für Übungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

Jede Bewegung hilft, das individuelle Sturzrisiko zu senken und die Lebensqualität zu erhalten“, weiß Sabine Trenkner und zeigt, worauf es ankommt.

## Training vorbereiten

Beim Üben sollten Sie immer für ein sicheres Umfeld ohne Stolperfallen sorgen. Tragen Sie geschlossene Schuhe oder Stoppersocken und achten Sie auf

einen aufrechten Stand: „So als sei ein Luftballon an Ihrem Hinterkopf befestigt, der Sie in die Länge zieht“, veranschaulicht die Physiotherapeutin. Lassen Sie den Atem bei den Übungen fließen.



## Standsicherheit überprüfen

- Stehen Sie hinter einem Stuhl mit Lehne, sodass Sie sich bei Unsicherheiten festhalten können. Stellen Sie beide Füße eng aneinander. Wie sicher ist der Stand?
- Ist der Stand sicher, schließen Sie die Augen. Wie herausfordernd ist das sichere Stehen dann?
- Nun stellen Sie die Füße voreinander auf eine gedachte Linie (Seiltänzerstand). Ist das Stehen so möglich oder benötigen Sie die Stuhllehne, um stehen zu bleiben? Wechseln Sie nun die Fußstellung, sodass der andere Fuß vorne steht. Bemerkten Sie einen Seitenunterschied?



## Standsicherheit trainieren

- Malen Sie im Stand mit einer Fußspitze eine liegende Acht auf dem Boden. Probieren Sie aus, wie groß Sie die Bewegung ausführen können, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Je langsamer Sie die Übungen absolvieren, desto effektiver ist es für Ihr Gleichgewicht.
- Als Steigerung können Sie alle Übungen auf unterschiedlichen Untergründen durchführen.



## Beinkraft trainieren

- Versuchen Sie, beim Aufstehen vom Stuhl bewusst auf die Armlehnen zu verzichten. Diese Übung können Sie auch mehrmals wiederholen.
- Ganz nebenbei werden Ihre Beine kräftiger, wenn Sie Treppensteigen. Nach dem Motto „So viel Sicherheit wie nötig, so wenig festhalten wie möglich“, entscheiden Sie, ob Sie ein Geländer nutzen.



## So verdeutlichen Sie Trainingserfolge

- Zählen Sie, wie oft Sie in 30 Sekunden vom Stuhl aufstehen und sich hinsetzen können.
- Zählen Sie sicher gestiegene Treppenstufen.
- Zählen Sie bei den Standübungen langsam mit.
- Notieren Sie Ihre Ergebnisse. Schaffen Sie es, sich zu steigern?

### Das Marienkrankenhaus Hamburg

bietet Kurse wie Seniorfit und Sturzprophylaxe mit Bewegung & Spaß (StuBS) an. Unter der Leitung von qualifizierten Therapeutinnen und Therapeuten wird gezielt trainiert, um mehr Sicherheit beim Stehen, Gehen und bei alltäglichen Handlungen zu erlangen.

Mehr Informationen unter [www.marienkrankenhaus.org/therapiezentrum](http://www.marienkrankenhaus.org/therapiezentrum)

# Keine Therapie von der Stange

**Der Anteil älterer Menschen wird immer größer. Damit steigt auch der Bedarf an psychiatrischen und psychotherapeutischen Angeboten, die auf die speziellen Bedürfnisse von Alten und Hochbetagten zugeschnitten sind. Worauf kommt es dabei an?**

**D**azu sprachen wir mit Dr. Charlotte Ramb, Cheförztn Psychiatrie und Psychotherapie, und mit Olaf Mihm, Oberarzt Psychiatrie im höheren Lebensalter, beide am Evangelischen Krankenhaus Alsterdorf.

## Mit was für Patientinnen und Patienten haben Sie es zu tun?

**Charlotte Ramb:** Wir behandeln auf der Station für Menschen in höherem Lebensalter Patientinnen und Patienten mit allen psychiatrischen Erkrankungen. Hierzu gehören auch Menschen mit Demenzen. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der psychiatrischen Behandlung von älteren Menschen mit Behinderungen. Und natürlich haben wir Patientinnen und Patienten, die multimorbide sind, das heißt unter zwei oder mehr chronischen Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck oder Arthrose

gleichzeitig leiden und in der Folge in eine psychische Krise geraten.

## Warum leiden so viele Menschen im höheren Lebensalter unter psychischen Krisen?

**Olaf Mihm:** Zu den Herausforderungen, die das Alter mit sich bringt, gehört auch die Veränderung der zur Verfügung stehenden Kompensationsstrategien. Jemandem, der sein Leben problemlos gemeistert hat, wird durch altersbedingte Veränderungen wie Krankheit, Gedächtnisverlust oder Verlust von Familienmitgliedern und Freunden sein Handwerkszeug genommen, um mit Belastungen klarzukom-



**DR. CHARLOTTE RAMB**  
Cheförztn Psychiatrie und Psychotherapie am Evangelischen Krankenhaus Alsterdorf



**OLAF MIHM**  
Oberarzt Psychiatrie im höheren Lebensalter am Evangelischen Krankenhaus Alsterdorf

men. Die Folge ist ein Ohnmachts- und Hilflosigkeitserleben, das zum Beispiel in eine Depression führen kann.

seelischen und die körperlichen Symptome gleichzeitig im Blick haben und den Menschen ganzheitlich behandeln können. Jede Therapie wird individuell zugeschnitten.

**Charlotte Ramb:** Und ebenso wichtig ist es, darauf zu

achten, dass die verschiedenen Medikamente zusammenpassen und die Risiko-Nutzen-Bilanz für jeden einzelnen Menschen positiv ausfällt. Wir fragen uns immer: Verbessert die Einnahme eines bestimmten Medikaments die Lebensqualität?

## Wie lautet Ihr Leitbild für das therapeutische Arbeiten?

**Charlotte Ramb:** Ein Grundsatz ist, dass Weiterentwicklung und Lernen bis ins höchste Alter möglich sind. Und wir legen großen Wert auf ein Maximum an Selbstbestimmung für ältere Menschen. Außerdem begreifen wir diesen Lebensabschnitt als einen sehr wichtigen, in dem sich neue Aufgaben stellen, und definieren das Alter nicht nur als Abbau, Verfall und Verlust. Das sind wesentliche Bestandteile unseres therapeutischen Arbeitens. ik



### Folgende Krankenhäuser haben eine Abteilung für Gerontopsychiatrie:

- Albertinen Krankenhaus
- Evangelisches Krankenhaus Alsterdorf



# Mehr Generationen, ein Ziel

**Jüngere, Ältere und Alte unter einem Dach? Was im Mehrgenerationenhaus funktioniert, hat auch in einer psychiatrischen Klinik Vorteile. Weshalb alle voneinander partizipieren – gerade in Zeiten der Krise.**

**T**reffen sich eine 18-Jährige und ein 81-Jähriger zufällig auf der Straße, mögen sie auf den ersten Blick nicht allzu viel gemeinsam haben. Begegnen sich die zwei jedoch auf einer Allgemeinpsychiatrischen Station für Menschen mit Angsterkrankungen, würden sie möglicherweise feststellen, dass ihre Sorgen sich sehr ähneln.

## Krisen und Krieg

„Der Auslöser für Angstzustände kann bei beiden – unabhängig vom Alter – durchaus der gleiche sein. Selbst wenn sehr unterschiedliche Erfahrungen zugrunde liegen, erklärt Dr. Alexandra Bussopulos-Orpin, Chefärztin der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie im Agaplesion Bethesda Krankenhaus Bergedorf. Wenn auch aus unterschiedlichen Gründen: Bei den Älteren triggern die aktuellen Katastrophen wie die Kriege in der Ukraine und in Gaza eher Traumata aus ihrer Vergangenheit. Bei den jüngeren Generationen spielt beim Thema Krieg vor allem die Angst vor der Zukunft eine Rolle. „Was zurzeit in der Welt passiert“, so die Ärztin, „betrifft uns alle.“

## Verständnis und Zusammenhalt

Das sei zwar besorgniserregend, lasse die verschiedenen Generationen aber näher zusammenrücken, sagt sie. Miteinander entwickeln diese eine gute Energie, die in der Bewältigung psychischer Erkrankungen helfen kann. Ein Grund dafür liege in den unterschiedlichen Perspektiven, die jede Altersgruppe mit sich bringt. Durch den Austausch von Erfahrungen und Emotionen können junge und alte Erwachsene sich gegenseitig unterstützen. „Eine gemeinsame Sorge kann in einer psychiatrischen Einrichtung Brücken schlagen“, fasst Bussopulos-Orpin zusammen.

## Nicht zu viel und nicht zu wenig

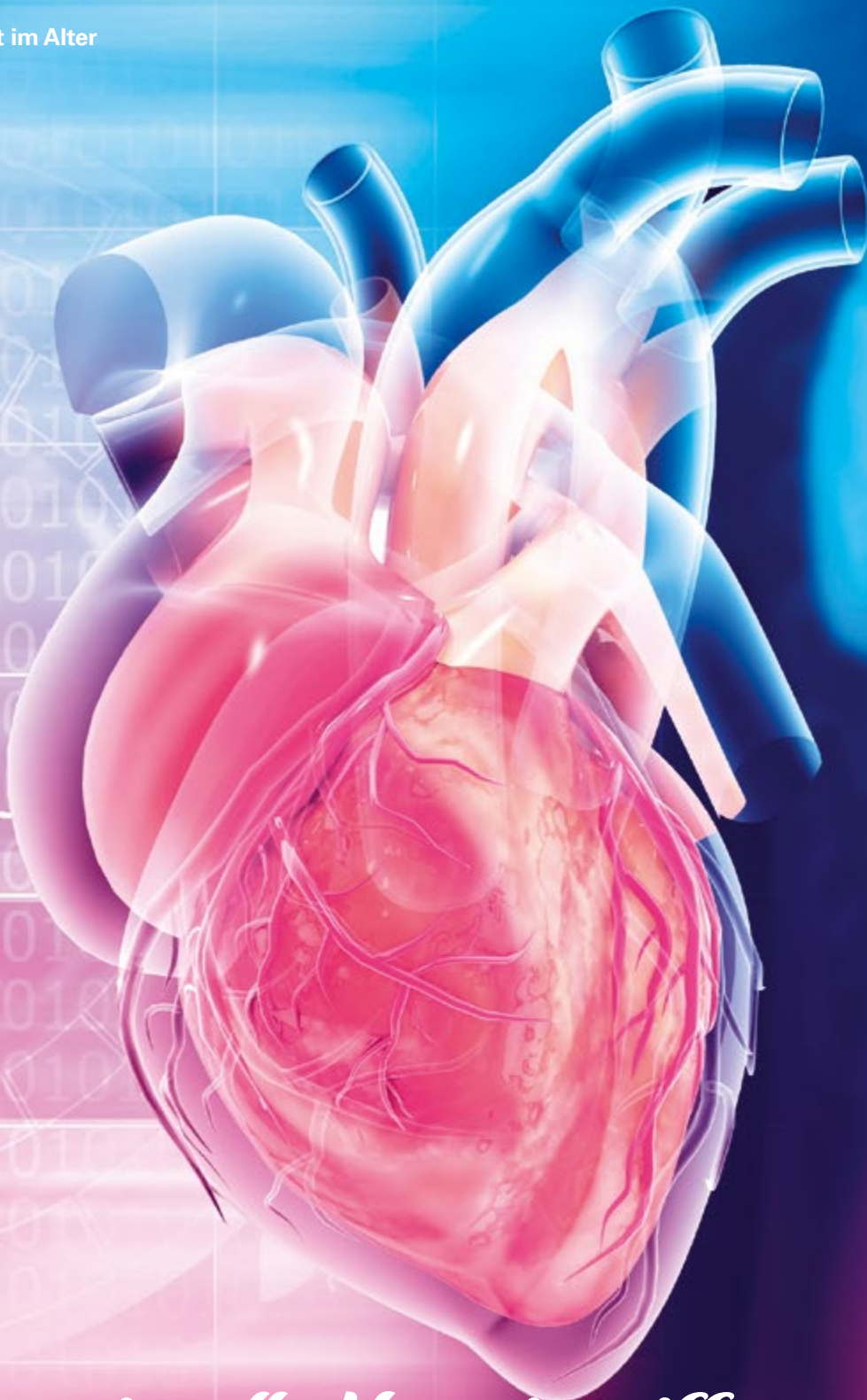
Die Alten und Jungen besuchen zum

Teil dieselben Angebote in der Klinik, was gegenseitiges Verständnis und Hilfsbereitschaft bewirkt: „Die Digital Natives erklären den über 70-Jährigen, wie Streamen oder das Smartphone funktionieren, und leihen auch mal spontan einen Arm, wenn der Spaziergang kräftemäßig zur Herausforderung wird. Die Älteren hingegen strahlen Ruhe aus, nehmen die Hektik aus dem Alltag und hören den jungen Menschen einfach mal interessiert zu“, beschreibt die Ärztin. Dieser positive Effekt könne allerdings nicht in allen Gruppen entstehen, eine 18-Jährige langweile sich im Seniorensport. Wichtig sei für alle Therapien, diese Zeit zusammen nicht künstlich herbeizuzwingen. Interaktion müsse immer freiwillig und aus der Situation heraus geschehen. Aber wenn das passiert, lernen Patientinnen und Patienten durch den Austausch von Lebenserfahrungen, Ratschlägen und Unterstützungen voneinander. wb



**Der Auslöser für Angstzustände kann – unabhängig vom Alter – durchaus der gleiche sein.**

**DR. ALEXANDRA BUSSOPULOS-ORPIN**  
 Chefärztin der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie im  
 Agaplesion Bethesda Krankenhaus Bergedorf



*Interventionelle Herzeingriffe  
Herzklappe durch  
die Leiste und Stent  
durchs Handgelenk*



**Das Herz ist unser Motor. 7.000 Liter Blut pumpt es täglich bereits in Ruhe durch unseren Körper. Doch auch der beste Motor beginnt mit den Jahren zu stottern und Reparaturen werden fällig. Die gute Nachricht: Besonders im Bereich der interventionellen Herz-Eingriffe hat sich in den letzten Jahren viel getan.**

Es ist wie beim Auto“, erläutert Prof. Dr. Karsten Sydow, Chefarzt der Klinik für Kardiologie am Albertinen Krankenhaus, „viele Jahre fährt es super, aber irgendwann verkürzen sich die Abstände, in denen Sie zum Service müssen. Sei es, dass die Ventile nicht mehr richtig funktionieren, das sind in unserem Fall die Herzklappen, oder die Kraftstoffleitungen verstopft sind, beim Herzen sind das die Herzkranzgefäße.“

**Besonders häufig: koronare Herzkrankheit und Aortenklappenstenose**

Erkrankungen wie die koronare Herzkrankheit (KHK), bei der die Herzkranzgefäße verkalken, oder die Aortenklappenstenose, bei der die Aortenklappe verengt ist und so den Blutstrom behindert, gehören ab dem 60. Lebensjahr zu den häufigen Herzerkrankungen.

Während die Ursache von Herzklappenfehlern meist im altersbedingten Verschleiß liegt, sind es bei der KHK Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Rauchen, erhöhter Cholesterinspiegel, Übergewicht und Diabetes.

**Therapiemöglichkeiten**

„Glücklicherweise steht uns heutzutage eine Vielzahl an Therapiemöglichkeiten zur Verfügung. Wir können medikamentös, chirurgisch oder interventionell vorgehen. Interventionell bedeutet, dass wir die Instrumente, mit denen wir die Eingriffe vornehmen, durch Gefäße direkt zum Herzen führen, um dort zu arbeiten“, führt der Kardiologe aus.

**Offene OP oder interventioneller Eingriff?**

Die Entscheidung, ob ein Eingriff chirurgisch am geöffneten Brustkorb oder geschlossen, also interventionell, erfolgt, hängt von verschiedenen Bedingungen ab. Besonders wichtig: Wie alt und wie gebrechlich ist die Person? Welche weiteren Erkrankungen liegen vor? Was will der oder die Betroffene selbst? Im Albertinen Herz- und Gefäßzentrum

können beide Verfahren angeboten werden. Die herzchirurgische Klinik unter der Leitung von Chefarzt Prof. Dr. Friedrich-Christian Rieß ist dabei unter anderem auf Bypass-OPs unter ausschließlicher Verwendung langlebiger arterieller Gefäße am schlagenden Herzen spezialisiert. Herzchirurginnen und -chirurgen und Kardiologinnen und Kardiologen arbeiten eng zusammen und empfehlen gemeinsam die jeweils beste Behandlungsoption.

„Zunächst wurde das interventionelle Verfahren bei Herzklappen-Eingriffen hauptsächlich bei über 80-Jährigen eingesetzt. Unter bestimmten Voraussetzungen können aber auch bereits 70-Jährige von diesem Verfahren profitieren. Denn gerade in den letzten zehn bis 15 Jahren hat eine enorme Weiterentwicklung stattgefunden“, betont Sydow. Interventionelle Eingriffe an den Herzklappen werden in einem hochspezialisierten Team unter der Leitung von Julian Witt vorgenommen.

Klappe wird mit einem Ballon freigesetzt und die alte Klappe somit an die Wand der Hauptschlagader gedrückt.“ In einem

Notfall könnte jederzeit auf das herzchirurgische Verfahren gewechselt werden, was praktisch aber nicht vorkommt.

**Herzkranzgefäße übers Handgelenk durchgängig machen**

Auch die KHK lässt sich sehr gut minimal-invasiv und interventionell behandeln. „Wenn wir herausfinden wollen, wie weit die Verkalkung der

drei großen Herzkranzgefäße vorangeschritten ist, führen wir an der Arterie des Handgelenks einen Herzkatheter ein, mit dem wir Kontrastmittel in die Herzgefäße geben. Über Röntgenaufnahmen verschaffen wir uns ein Bild des Ausmaßes. Wenn wir das Problem gut interventionell lösen können, setzen wir einen Stent durch den bereits liegenden Katheter. Auch chronische Verschlüsse können wir in den meisten Fällen wieder öffnen. Bei extremen Verkalkungen gehen wir vorher mit einem feinen Diamantbohrer in die Gefäße, um die verkalkten Stellen aufzufräsen und Platz für den Stent zu schaffen.“

Bei diesem Eingriff ist die Patientin/der Patient die ganze Zeit über wach, sodass Prof. Sydow direkt während der Untersuchung mit den Betroffenen besprechen kann, wie weiter vorgegangen wird.

**Weiterhin im Leben stehen**

„Hätte ich vorher gewusst, wie der Eingriff abläuft, hätte ich mir gar nicht so viele Gedanken gemacht.“ Diesen Satz haben Sydow und seine Kolleginnen und Kollegen schon häufig gehört. „Niemand mit einer solchen Diagnose muss fatalistisch sagen ‚Das war’s jetzt!‘ Es gibt für jede/n die individuell beste Behandlungsmöglichkeit“, betont der Herzspezialist.



**PROF. DR. KARSTEN SYDOW**  
 Chefarzt der Klinik für Kardiologie am Albertinen Krankenhaus

**Es gibt für jede:n die individuell beste Behandlungsmöglichkeit.**

**Neue Herzklappe per Katheter**

„Wenn die Voraussetzungen passen und wir eine Herzklappe interventionell einsetzen können, dauert der Eingriff unter einer halben Stunde. Bei der Aortenklappenstenose ist es so, dass wir die neue Herzklappe minimal-invasiv mit einem Katheter über die Leistenarterie einführen und via Hauptschlagader dorthin bringen, wo die hochgradig verengte Aortenklappe sitzt. Die neue

# Kleiner Schnitt, große Wirkung

**Wieder zum Lieblingslied die Hüfte schwingen oder auf Skiern die Piste hinabsausen – alles ohne Schmerzen. Unvorstellbar? Eine schonende Hüft-OP kann wieder Freude ins Leben bringen.**

„Viele Patientinnen und Patienten nehmen bis zu zwei Jahre Schmerzmittel, bevor sie zu mir kommen“, erzählt Helmut Weiberlenn, Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie an der Facharztklinik Hamburg und in seiner Praxis gelenkwerk am Israelitischen Krankenhaus. Die meist 50- bis 60-Jährigen haben häufig mit starken Schmerzen und zunehmenden Bewegungseinschränkungen zu kämpfen. Sich im Bett umdrehen? Die Socken anziehen? Einen Spaziergang machen? Alltägliches wird unmöglich. Der Grund: der Verschleiß der Hüfte. Auf die Frage, weshalb viele zögern, bis sie einen Eingriff in Erwägung ziehen, hat der Chirurg eine klare Antwort: „Die Menschen sorgen sich vor einem großen Eingriff.“



**HELMUT WEIBERLENN**  
Facharzt für Chirurgie  
und Unfallchirurgie  
an der Facharztklinik  
Hamburg

## Schonend ist der neue Standard

Doch diese Sorge kann der Chirurg entkräften: „Eine schonende Hüft-OP dauert heutzutage häufig nur noch circa 40-50 Minuten.“ Mittlerweile sind kleinere Operationszugänge ab acht Zentimetern ausreichend.

Um zu dem Gelenk zu gelangen, werden die Muskeln nicht mehr durchtrennt, sondern kulissenartig auseinandergedrängt. Das alles passiert mit einem viel geringeren Blutverlust und verkürzt die Heilungsdauer.

Wenn die Menschen nach der OP aufwachen, keine Schmerzen mehr spüren und wissen, dass diese neue Hüfte 20 bis 25 Jahre halten kann, sind sie begeistert. „Wenn ich das gewusst hätte!“ – den Ausspruch hört Weiberlenn oft.

## Erfolg durch Eigenverantwortung

Nach der OP müssen die vor dem Eingriff begonnenen Übungsbehandlungen fortgesetzt werden. Der Chirurg betont, dass es nicht wie beim Reifenwechsel in der Autowerkstatt sei, wo man einfach neue Reifen aufziehe und sofort losfahre.

Es sei entscheidend, nach dem Eingriff die Muskeln und Bewegungsabläufe zu trainieren, um eine optimale Beweglichkeit und Belastbarkeit zu erreichen. Fast alle Operierten können bereits am ersten Tag nach der OP aufstehen und gehen.

Hinter dem Erfolg eines Eingriffs steht ein Team, das die Menschen von Anfang bis Ende betreut. Nach Arztgespräch, Bestandsaufnahme und Aufklärung über die Therapieoptionen tauschen sich die Mediziner:innen regelmäßig mit dem Pflege- und Physiotherapiepersonal aus, um einen individuellen Behandlungsplan auszuarbeiten. Der Arzt erklärt, dass die intensive Kommunikation zwar aufwendig, jedoch zum Erreichen eines optimalen Ergebnisses notwendig sei. „Unsere Patientinnen und Patienten werden nicht allein gelassen“, das ist Weiberlenn wichtig.

Die schonende Implantation einer Hüftendoprothese kann für viele eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität ermöglichen. cdb



# Auch im Alter sicher durch die OP

Rund die Hälfte der Deutschen, die eine Vollnarkose erhalten, sind über 65 Jahre alt. Doch das ist kein Grund zur Sorge: Operationen im Alter sind nicht mehr so risikoreich wie früher.

**P**rof. Dr. Matthias Grünewald, Chefarzt für Anästhesiologie und Intensivmedizin im Evangelischen Amalie Sieveking Krankenhaus, kann beruhigen: „Zahlreiche Methoden und Maßnahmen sorgen vor, während und nach der Operation dafür, dass Patientinnen und Patienten möglichst schnell in ihren Alltag zurückkehren können.“

## Vor der OP

„Zuerst gilt es, die medizinischen Informationen möglichst umfassend zusammenzustellen“, erklärt der Mediziner. „Wir untersuchen Gebrechlichkeit, Muskulatur und Ernährungszustand und ob Erkrankungen wie Bluthochdruck oder Diabetes vorliegen. Je mehr wir



Keine Angst vor der OP: Auch ältere Menschen können nach einem Eingriff meist schnell in den Alltag zurückkehren.

## 5 Tipps zur Genesung – schon vor der OP:

- 1. Bewegung: Eine gestärkte Muskulatur fördert die Mobilität nach dem Eingriff.**
- 2. Atemtraining: Wer tief einatmen kann, verringert das Risiko einer Lungenentzündung.**
- 3. Ernährung: Vor einer OP sollten Menschen weder Gewicht zu- noch abnehmen. Ein Verzicht auf Alkohol und Rauchen zeigt bereits kurzfristig positive Auswirkungen.**
- 4. Auszeiten: Genügend und regelmäßiger Schlaf fördert die Gesundheit vor und nach einer Operation.**
- 5. Hilfsmittel: Hörgeräte, Brillen oder Gehhilfen sowie Medikamente einpacken.**

wissen, desto besser können wir versorgen.“ Wesentlich für einen weniger belastenden Eingriff sei auch, dass man nicht mehr so lang nüchtern bleiben müsse: „Das verhindert Dehydrierung und sorgt dafür, dass sich Betroffene nach der OP besser fühlen.“ Bis zu sechs Stunden vor der Narkose ist der Verzehr fester Nahrung unbedenklich, Wasser und Tee bis zu zwei Stunden davor.

## Während der OP

Mittels modernster Technik wird nicht nur der Zustand des Körpers, also Werte wie Körpertemperatur, Blutdruck und Herzfrequenz, permanent überwacht. Sie erlaubt auch etliche Eingriffe, die minimal-invasiv, also mit nur

kleinen Einschnitten, möglich sind. Das verkürzt die OP-Zeiten, was wiederum eine kürzere Narkose bedeutet – beides ermöglicht eine raschere Genesung.



**PROF. DR. MATTHIAS GRÜNEWALD**  
Chefarzt für  
Anästhesiologie  
und Intensivmedizin  
im Evangelischen  
Amalie Sieveking  
Krankenhaus

## Nach der OP

Damit sich Frischoperierte bereits im Aufwachraum orientieren können, sollten Seh- und Hörhilfen griffbereit sein. Genauso wie ein stilles Wasser oder ein Eis, um Dehydrierung und Übelkeit vorzubeugen. Darauf folgen eine umgehende Schmerzbe-

handlung und eine frühe Mobilitätsaufnahme. „Beides ist essenziell“, erklärt Grünewald, „und ermöglicht eine frühe Entlassung nach Hause oder in eine Reha-Klinik.“

# Fürs Leben ist man nie zu alt

In Hamburg sitzen Seniorinnen und Senioren nicht faul vor dem Fernseher – die Stadt hat der Generation Ü60 viel zu bieten. Vier Ideen, die das Leben schöner, sportlicher und geselliger machen!

VON CAROLINE DE BOOR



## Auf der Reeperbahn tags um halb eins

Wie wäre es mal mit einer Tour durch St. Pauli – und zwar mitten am Tage? Um die vielseitige Geschichte und das lebendige Treiben dieses legendären Stadtteils nochmal neu kennenzulernen? Zur Wegstärkung einen Schluck in der kultigen Boxerkneipe Zur Ritze und ab geht's mit der Runde über den Kiez: Davidwache, Große Freiheit, Kiezmuseum und nach zweieinhalb Stunden kriegt auch der Magen endlich was zu sehen – im litauischen Restaurant Teigtasche.

Preis: 45 Euro

Kontakt: Tel. 0151 20 60 08 08, [www.reeperbahnbummel-online.com/kieztouren-reeperbahn-hamburg-st-pauli/seniorentour-st-pauli](http://www.reeperbahnbummel-online.com/kieztouren-reeperbahn-hamburg-st-pauli/seniorentour-st-pauli)

## Keine Pedale - mehr Freiheit

„Kaputt oder soll so?“ Die Antwort darauf lautet ganz klar: Soll so! Albrecht Schnitzer hatte mit zunehmendem Alter mit Gleichgewichtsproblemen und Fahrradstürzen zu kämpfen. Für einen Rollator fühlte er sich mit Mitte 80 aber noch nicht bereit. Also entwickelte er das Laufrad namens sollso® für Erwachsene. Die Idee entstand spontan, als der Hamburger sich die Pedale vom eigenen Rad abmontieren ließ, da er sich so sicherer fühlte. Von der neuen Freiheit inspiriert, gründete er mit seinem Sohn ein Startup für Laufräder. Ohne Pedale und Kette, dafür aber mit einem Trittbrett – damit sich die Füße ausruhen können, wenn es bergab geht. Das Laufrad ist aber nicht nur für Ältere, es schenkt allen Menschen mit Gehbehinderungen oder Störungen des Gleichgewichtssinns neue Freiheit.

Preis: ab 825,00 Euro

Kontakt: Tel. 0152 01 64 85 64, [www.laufrad-fuer-erwachsene.de](http://www.laufrad-fuer-erwachsene.de)

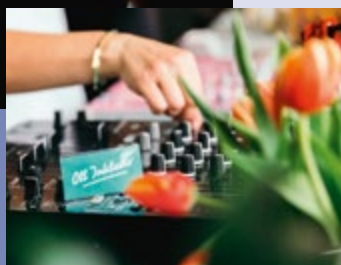


## Senioritas und Senioren aufgepasst!

Ob Kino, Bewegung, Ausflüge oder einfach mal schnacken – Oll Inklusiv hat so einiges im Angebot. Doch hierbei handelt es sich nicht um das typische Programm für alte Leute. Auch Aktivitäten wie Graffiti-Sprayen, Rocken auf dem Wacken-Festival oder Partys in Hamburger Musikclubs gehören dazu. Gründerin Mitra Kassai engagiert sich schon seit Jahren in Seniorenresidenzen. Sie ist bekannt als Macherin in der Hamburger Kunst- und Kulturszene. Die gemeinnützige Initiative schafft zusammen mit jungen Ehrenamtlichen ein Netzwerk für alle über 60-Jährigen, die vom Leben nicht genug kriegen. Hier begegnen sich Jung und Alt auf Augenhöhe. Gemeinsam bekämpfen sie Einsamkeit und Armut im Alter – das Programm ist kostenlos und wird durch Spenden finanziert. Bei der Veranstaltungsreihe HALBPENSION kommen zum Beispiel alle zu bunten Nachmittagen zusammen, Kuchen und Eintritt ist frei. Mit der App, die auch gratis ist, hat man alle Termine parat, man kann aber auch Kontakte knüpfen und sich austauschen.

Kontakt: [www.oll-inklusiv.de](http://www.oll-inklusiv.de)

Kostenlose App für Android und iPhone: Oll Inklusiv



## Über den Wolken

Gut, vielleicht nicht ganz so hoch, aber für einen spektakulären Blick über Hamburg reicht es allemal! Der Grüne Bunker in der Feldstraße öffnet Ende Mai erstmals seinen Dachgarten für die Öffentlichkeit.

Nach etwa zehn Jahren Planungs- und Bauzeit steht nun eine weitere grüne Oase mitten in der Stadt. 4.700 Pflanzen und Bäume wachsen in einer Höhe von 50 Metern. Wem der Weg über den bepflanzten Bergpfad, der sich 560 Meter lang um den ehemaligen Flakbunker herumschlängelt, zur Spitze nicht geheuer ist, nimmt einfach einen der zwei Außenfahrstühle. Im Bunker selbst befinden sich außerdem das neue Hard Rock Hotel, Gastronomiebetriebe sowie Sport- und Konzerthallen. Ein Platz für einen Gedenk- und Informationsort rund um die Geschichte des Bunkers ist ebenfalls geschaffen worden.

Kontakt: [www.bunker-stpauli.de](http://www.bunker-stpauli.de)



# Ein Reibungsproblem – wie reizend!



**Viele Frauen kennen das, zu wenige reden darüber: Zeit, das Thema Scheidentrockenheit zu beleuchten. Prof. Dr. Linn Wölber, Leiterin des Dysplasiezentrums am Krankenhaus Jerusalem, über Ursachen, Probleme und Therapien.**

Zuallererst räumt sie mit Vorurteilen auf: „Scheidentrockenheit ist keine Krankheit, sondern ein Symptom. Neben hormonellen Veränderungen gibt es viele Erkrankungen, die das fördern können: Flechten oder Autoimmun- und Krebserkrankungen mit bestimmten Behandlungen.“ Auch dass nur Frauen in der Menopause darunter leiden, sei ein weitverbreitetes Klischee, so Wölber: „Das kann dann Frauen jeden Alters betreffen.“

## Probleme

Die sind ebenfalls altersunabhängig. „Die Frauen haben neben Juckreiz und Brennen auch Schmerzen, die viele Patientinnen wie ein Piksen im Unterleib beschreiben. Dieses Stechen entsteht durch Reibung – beim Geschlechtsverkehr, beim Spazierengehen, auf dem Fahrrad, sogar beim Sitzen.“ Manchmal wird das begleitet von leichten Blutungen und/oder Blasenentzündungen. Ist die Haut rund um die

Harnröhre betroffen, kann Uringeruch entstehen.

## Ursache

„Die Schmerzen werden durch Trockenheit ausgelöst. Diese entsteht, wenn die Schleimhäute der Vagina nicht ausreichend Feuchtigkeit produzieren oder diese nicht erhalten bleibt. Am häufigsten verursachen hormonelle Veränderungen Scheidentrockenheit. In der Menopause, durch bestimmte

Pillen oder das Stillen nimmt der Östrogenspiegel ab, was zu einer dünneren Schleimhaut und somit zu einer Verringerung der vaginalen Feuchtigkeit führt. Das bedeute allerdings nicht, dass Scheidentrockenheit dann zwangsläufig auftritt, betont Wölber, rund ein Drittel aller Frauen habe keine Probleme in der Menopause.



**PROF. DR. LINN WÖLBER**  
Leiterin des Dysplasiezentrums am Krankenhaus Jerusalem

## Therapien

Spezielle Cremes und Gele stellen den Feuchtigkeitshaushalt wieder her. Längerfristig hilft die lokale Gabe von

Estriol (Form des Östrogens mit weniger Nebenwirkungen) in Form von Zäpfchen, oder Cremes. Das birgt nicht so viele Risiken wie eine Hormonerersatztherapie mit Pflastern oder Tabletten. Letzteres sei sinnvoll, so die Expertin, wenn zusätzlich noch weitere hormonell bedingte Symptome wie zum Beispiel Hitzewallungen und Schlafstörungen behandelt werden. Ganz ohne Medikamente kommt die Lasertherapie (Kosten: 200 bis 400 Euro) aus. Bei dieser wird ein Laser eingesetzt, der außen und innen Mikroverletzungen verursacht. So wird die Haut angeregt, neue Kollagenfasern zu bilden und das Epithel, die Schutzschicht, widerstandsfähiger zu machen. „Nach etwa drei Behandlungen ist die Haut wieder deutlich besser befeuchtet.“ wb

## Tipp

**Bei Frauen, die nach einer längeren Phase der Trockenheit Sorge haben, dass der Geschlechtsverkehr schmerzt, kann ein verschreibungspflichtiges leichtes Betäubungsgel in der ersten Zeit helfen.**

# Vom Bauchgefühl zur Detektivarbeit

**Wenn lang anhaltende Schmerzen, Blähungen oder Durchfall trotz Diagnostik ohne Befund bleiben, können Betroffene regelrecht verzweifeln. Und genau da setzt die Gastroenterologische Tagesklinik am Israelitischen Krankenhaus an.**

**A**lle, die dort einchecken, haben zwei Dinge gemeinsam: eine unklare Ursache und ein klares Motiv. Sie wollen endlich, oft nach langjährigen Beschwerden oder einem Ärztemarathon, eine Diagnose und eine passende Behandlungsmethode erhalten. Priv.-Doz. Dr. Jutta Keller leitet die Tagesklinik und die Abteilung Funktionsdiagnostik und leistet täglich Detektivarbeit. Sie und ihre Kolleginnen und Kollegen sind hoch spezialisiert und arbeiten mit Methoden, von denen einige bundesweit nur in dieser Klinik angeboten werden, so zum Beispiel aufwendige Sondenuntersuchungen von Dünndarm und Dickdarm, die stationär durchgeführt werden.

## In der Puste

Unser Atem kann sehr viel über unser Inneres verraten. „Bei Bauchschmerzen, Übelkeit, Blähungen und Durchfällen können wir mit mithilfe spezieller Atemtests Erkrankungen wie eine Kohlenhydratintoleranz, eine bakterielle Fehlbesiedelung des Dünndarms, eine Bauchspeicheldrüsenunterfunktion oder eine Magenentleerungsstörung nachweisen“, erklärt Dr. Jutta Keller.

## Im Blick

„Bei Schluckstörungen, Erbrechen oder Verstopfung kommen bei uns besondere Sonden zum Einsatz, um starken Refluxbeschwerden sowie Bewegungsstörungen der Speiseröhre, des Magens oder des Darms auf den Grund zu gehen“, so die Ärztin. „Und auch, wenn



**PD DR. JUTTA KELLER**  
Leitung der Tagesklinik und der Funktionsdiagnostik, Israelitisches Krankenhaus Hamburg

wir dabei keine relevanten Auffälligkeiten finden, sind diese Untersuchungen sehr wichtig, zum Beispiel um Diagnosen wie Reizdarm oder -magen zu sichern.“

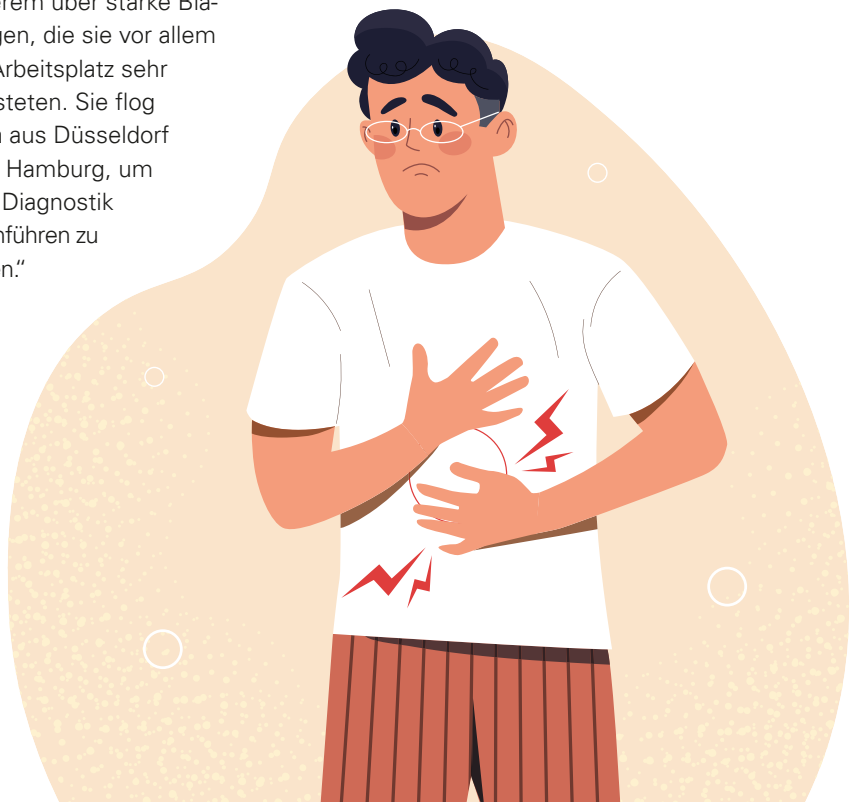
## Aus dem Bauch heraus

Nicht immer führt die Detektivarbeit von Kellers Team auch zu einem Täter.

Aus einem einfachen Grund:

Weil es gar nicht immer eine schwerere Erkrankung gibt. „Ich hatte vor einigen Monaten eine junge, gesunde Patientin, die seit Monaten unter Beschwerden litt“, erinnert sich Keller. „Sie klagte unter anderem über starke Blähungen, die sie vor allem am Arbeitsplatz sehr belasteten. Sie flog extra aus Düsseldorf nach Hamburg, um eine Diagnostik durchführen zu lassen.“

Im ersten Schritt stellte die Gastroenterologin ihr Fragen über ihren Lebensstil und ihre Ernährung. Alles klang nach gesundem Verhalten. Doch Dr. Jutta Keller hatte ein Bauchgefühl, das ihr signalisierte: Da musst du nochmal nachhaken. Nachdem sie sich den Speiseplan ganz detailliert angesehen hatte, kam sie zu dem Ergebnis, dass die Frau schlicht zu viele Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte aß. „Die meisten Fälle sind natürlich deutlich komplexer“, sagt sie. Aber auch dieses Beispiel zeigt, dass man Bauchschmerzen niemals auf die leichte Schulter nehmen sollte – und dass Betroffene und Mediziner:innen immer auf ihr Bauchgefühl hören sollten. wb



# Wiederbelebt – und dann?

**Herzinfarkt, Kammerflimmern oder Lungenembolie sind häufige Gründe für eine Wiederbelebung. Doch wie geht es danach weiter? Worauf kommt es bei der Versorgung reanimierter Patientinnen und Patienten in der Kardiologie an?**

**W**iederbelebung bedeutet, dass jemand anders etwas getan hat, damit das Herz wieder anspringt und ein Kreislaufstillstand beendet wird. Das sind in der Regel eine Herzdruckmassage oder das Einsetzen eines externen Defibrillators. Für die Betroffenen geht es anschließend so schnell wie möglich ins Krankenhaus.

Die entscheidenden Fragen in der Klinik sind dann: Warum musste jemand wiederbelebt werden? Was war die Ur-

sache für den Herz-Kreislauf-Stillstand?

## Herzinfarkt

„Sehr häufig liegt ein Herzinfarkt zugrunde. Für diese Patientinnen und Patienten geht es dann ins Herzkatheterlabor, wo wir das verstopfte Gefäß per Katheter wieder eröffnen und oft gleich einen Stent setzen. Es ist nicht selten, dass sie das Krankenhaus nach circa einer Woche wieder verlassen können,“ so Dr. Matthias Gasthaus, Chefarzt Kardiologie am Evangelischen Amalie Sieveking Krankenhaus.



**DR. MATTHIAS GASTHAUS**  
Chefarzt Kardiologie  
am Evangelischen  
Amalie Sieveking  
Krankenhaus

die Lungengefäße verstopft, bekommt erst einmal eine blutverdünnende Therapie, um den Thrombus aufzulösen. Anschließend müssen Betroffene Blutverdünner einnehmen, um eine erneute Embolie zu verhindern.

## Wann zur Ärztin oder zum Arzt?

Ganz wichtig ist dem Kardiologen, nicht zu lange damit zu warten. „Wer unter Belastungseinschränkungen oder wiederkehrenden Bewusstseinsverlusten leidet, sollte schleunigst in die Praxis“, appelliert Dr. Gasthaus.

## Wie geht Wiederbelebung?

„Hauptsache drücken“, fasst Gasthaus zusammen. Wenn eine Person bewusstlos ist und nicht atmet, sollte man sofort einen Rettungswagen rufen und dann mit der Herzdruckmassage beginnen – in dieser Reihenfolge. Bei der Wiederbelebung ist die Druckmassage das Entscheidende. Wer nicht beatmen mag, muss das nicht tun. Einfach mit gestreckten Armen direkt auf dem Brustbein drücken – und zwar eher schneller und stärker als man denkt. So kann man Leben retten! ik

## Kammerflimmern

Das ist die häufigste Ursache für einen plötzlichen Herztod. Menschen, die nach dieser lebensbedrohlichen Herzrhythmusstörung eingeliefert werden, müssen erst einmal medikamentös stabilisiert werden, um zu verhindern, dass dieser unkontrollierte, viel zu schnelle Herzschlag erneut auftritt. Später wird oft ein Defibrillator implantiert. Dieser überwacht den Herzrhythmus kontinuierlich und gibt bei Bedarf Schocks ab.

## Lungenembolie

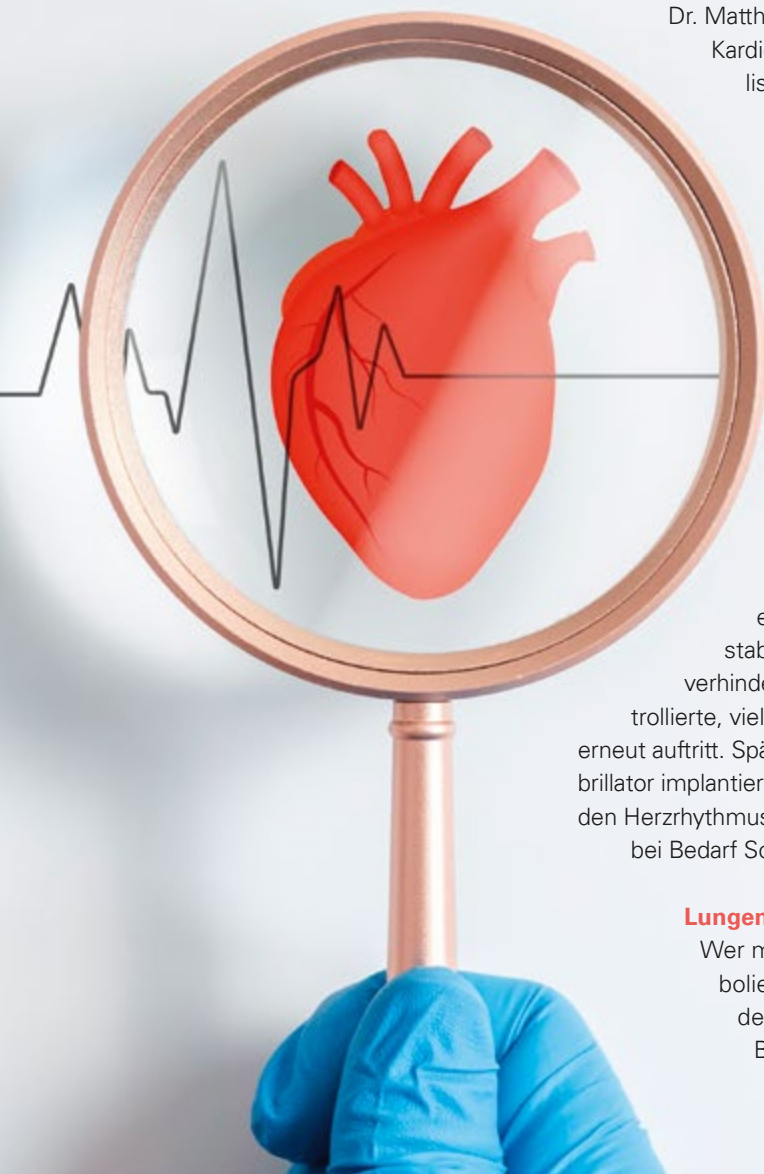
Wer mit einer Lungenembolie eingeliefert wird, bei der ein Gerinnsel zum Beispiel aus dem Bein

### Cardiac Arrest Center

Die Zertifizierung „Cardiac Arrest Center“ vom Deutschen Rat für Wiederbelebung erhalten Kliniken mit besonderer Notfallkompetenz bei der Behandlung von Patientinnen und Patienten, die nach einem Herzstillstand außerhalb des Krankenhauses wiederbelebt werden mussten.

Diese Kliniken sind als Cardiac Arrest Center zertifiziert:

- Agaplesion Bethesda Krankenhaus Bergedorf
- Albertinen Krankenhaus
- Evangelisches Amalie Sieveking Krankenhaus
- Kath. Marienkrankenhaus







V. l. n. r.: Holger Zuttmann (Leitender Arzt STATAMED), Wiebke Hinze (Leitende Ärztin STATAMED), Kristin Pannek (Flying Nurse), Dr. Michael Groening (Leitender Arzt STATAMED Medizin) und Christine Lade (Gesundheitslotsin)

# Pilotprojekt mit fliegender Pflege

**Mit mobiler Versorgung und einer Klinik für ältere Menschen vernetzt ein neues Modell die ambulante und stationäre Versorgung. Weshalb das visionär ist, erklärt Dr. Michael Groening, ärztlicher Leiter des Innovationsprojekts und Arzt im Wilhelmsburger Krankenhaus Groß-Sand.**

Die Idee ist bestechend einfach. Der Internist und Allgemeinmediziner fasst sie in einem Satz zusammen: „Indem wir das Krankenhaus beweglich machen, behandeln wir Menschen bereits mit der Expertise eines Krankenhauses, bevor sie überhaupt aufgenommen werden müssen.“ Dr. Groening ist Spezialist für die Akutversorgung alter Menschen und Mitinitiator des Modellprojekts Kurzstationäre Allgemeinmedizin (STATAMED), das sich insbesondere die Versorgung der Älteren auf die Fahne geschrieben hat.

Das Projekt sei ein wichtiger Fortschritt, findet Dr. Groening. In vielen Notaufnahmen machen die über 65-Jährigen bereits fast die Hälfte aus. Dabei sei eine Notaufnahme für Hochbetagte ein riskanter Ort. „In deren Triage-System erhalten Menschen mit lediglich ‚schlechtem Allgemeinzustand‘ oftmals die niedrigste Priorität und müssen daher am längsten warten. Schon wenn ältere Menschen Flüssig-

keitsmangel und dazu Fieber haben, reicht das aus, um sie innerhalb weniger Stunden zu einem echten Notfall zu machen“, erklärt er die Brisanz.

## Hilfe – wo und wann sie gebraucht wird

Dr. Groening leitete viele Jahre eine Notaufnahme und kennt die Probleme: Überfüllte Arztpraxen und überforderte Heime schicken immer mehr alte Menschen, die besser im eigenen Bett versorgt werden könnten, in die Kliniken. Aus diesem Grund ist ein Schlüsselement des Projekts der Einsatz von Flying Nurses. Dieses Pflegepersonal ist mobil, „fliegt“ also immer dorthin, wo es benötigt wird. Der Clou: Die spezialisierten Pflegekräfte besuchen nicht nur die Menschen dort, wo sie leben – in der häuslichen Umgebung oder in Pflegeheimen – sie sind dabei auch telemedizinisch ausgestattet.

Als Ausgangsbasis integrierte Dr. Groening im Wilhelmsburger Krankenhaus Groß-Sand eine STATAMED-

Station, von der vor allem auch viele ältere Menschen profitieren. Die Station ist seit dem 1. April 2024 eröffnet. Wie die Flying Nurses ist auch sie Teil des Projekts, an dem unter anderem die AOK und bundesweit fünf weitere Krankenhäuser beteiligt sind.

## Versorgung durch Vernetzung

Das Ziel ist eine kurzstationäre Versorgung, die auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnitten ist. „Das Geheimnis der Station ist unter anderem die Kommunikation“, so Dr. Groening. „Wir definieren die individuellen Behandlungsziele nicht allein, sondern gemeinsam mit den Hausärztinnen und -ärzten und mit dem Umfeld der Betroffenen.“

Von diesem Netzwerk für ambulante und stationäre Versorgung haben alle etwas: Es schützt die Menschen vor Behandlungsfehlern, entlastet die Notaufnahmen und unterstützt so auch die überlaufenden Hausarzt- und Fachpraxen.

kb

# „Die nächste Bewegung ist immer die beste!“

So lautet der Leitspruch von Franziska Lang, Ergonomiebeauftragte im BG Klinikum Hamburg. Denn zu viel und falsches Sitzen am Arbeitsplatz hat gesundheitliche Folgen – von Verspannungen bis hin zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Übergewicht. Wie können wir gegenwirken?

**W**er viel sitzt, entwickelt oft eine Art Zwangshaltung. Durch untrainierte Muskelgruppen fällt der Körper wie ein Sack zusammen – das Gewicht zieht einen Richtung Schreibtisch, der Rücken wird rund, die Schultern fallen nach vorne, der Kopf wandert zum Bildschirm wie ein Schildkrötenkopf“, veranschaulicht die Expertin.

## Zu viel Sitzen hat Folgen

Das führt zu Verspannungen und Schmerzen im Arm-Schulter-Nackenbereich, in der Halswirbelsäule und im gesamten Rücken, denn die Muskelgruppen der Körpervorderseite verkürzen sich, sie verkümmern. Das gilt ebenso für den Hüftbeuger und die Oberschenkelmuskulatur.

Außerdem wird durch zu viel Sitzen der Darm träge. Es kann zu Verdauungsstörungen kommen. Und wer sich zu wenig bewegt, neigt eher zu Herz-Kreislauf-Störungen und Diabetes.

## Sitzen lernen und nicht vergessen aufzustehen

Die Ergonomiebeauftragte hält zwei Maßnahmen für besonders wichtig: richtiges Sitzen und Bewegung. Für die Haltung am Schreibtisch bedeutet das: Schultern etwas zurück und Brustbein heben, Kopf in Verlängerung der Halswirbelsäule, der Blick geht eher schräg nach unten, sodass man ein kleines Doppelkinn hat, die Wirbelsäule ist aufrecht, ohne ein Hohlkreuz oder einen Rundrücken zu machen, die Füße stehen fest auf dem Boden.



**FRANZISKA LANG**  
Beauftragte für Ergonomie am BG Klinikum Hamburg

## Wichtiger Kollege: der ergonomische Bürostuhl

Ein ergonomischer und vor allem individuell eingestellter Bürostuhl unterstützt die richtige Haltung. Viele wissen allerdings gar nicht, was ihr Stuhl alles kann und worauf es ankommt. Da spielen Sitzhöhe, Rücken- und Armlehne und vor allem bei großen Menschen oder breiteren Gesäßen die Sitztiefe einstel-

## Tipps für einen aktiveren Büroalltag

- 1. Regelmäßiger Wechsel zwischen sitzender und stehender Tätigkeit.**  
Alternativ: Jede volle Stunde aufstehen und ein paar Schritte gehen. Stellen Sie sich einen Timer.
- 2. Halten Sie Meetings im Stehen oder auch mal draußen ab.**
- 3. Greifen Sie nicht zum Telefon, besuchen Sie Ihre Kolleginnen und Kollegen, um sich abzusprechen.**
- 4. Machen Sie eine aktive Mittagspause: Ein kurzer Spaziergang regt das Herz-Kreislauf-System an.**
- 5. Mit Dehnübungen gegen die Verkürzung angehen: Schauen Sie ein paar Mal über Ihre rechte und linke Schulter, neigen sie ihren Kopf zur Seite bis auf der gegenüberliegende Seite eine Dehnung spürbar ist.**

lung eine wichtige Rolle. Mit dieser lässt sich der Abstand zwischen Rückenlehne und Sitzfläche vergrößern, sodass Po und Oberschenkel mehr Platz und Auflagefläche haben.

## Bewegung und Positionswechsel sind ein Muss

„Aber der beste Stuhl hilft nichts, wenn man sich nicht immer wieder aufrichtet und dynamisch bleibt. Stehen Sie zwischendurch auf, bewegen und dehnen Sie sich! Eigenverantwortung ist hier das Stichwort!“ Als Faustregel für den Büroalltag gilt: 50 Prozent Sitzen, 40 Prozent Stehen, 10 Prozent Gehen.

Manchmal helfen auch schon Kleinigkeiten wie im Fall einer Kollegin aus der telefonischen Beratung, der Franziska Lang zu einem Headset geraten hat.

„Seit sie das Telefon nicht mehr zwischen Schulter und Ohr einklemmt, haben ihre Verspannungen rapide abgenommen.“ ik





# Rückenschmerz – Operation als einzige Option?

**Der eine hat's im Kreuz, die andere im Nacken. Fast ein Drittel der Deutschen leidet unter Rückenbeschwerden. Priv.-Doz. Dr. Martin Stangenberg, Chefarzt der Abteilung für Wirbelsäulen- und Neurochirurgie des Krankenhauses Tabea, hat aber gute Nachrichten: „Eine Operation ist in den seltensten Fällen nötig.“**

**P**lötzlicher Rückenschmerz erschreckt uns. Und kann eine ganze Reihe von Sorgen verursachen. Kommt dann noch eine eingeschränkte Bewegungsfähigkeit hinzu, sieht man sich selbst schon auf dem OP-Tisch – und im schlimmsten Fall anschließend im Rollstuhl. Diese Ängste seien absolut verständlich, erklärt der Wirbelsäulenchirurg, sie seien aber fast immer unbegründet.



**PD DR. MARTIN STANGENBERG**  
**Chefarzt der Abteilung für Wirbelsäulen- und Neurochirurgie und Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Krankenhaus Tabea**

operiert werden.“ Und es gibt Menschen, die befürchten, bei einer OP könne ihr Rückenmark verletzt werden. Der Experte betont: „Sowohl die Narkose als auch die Operationsverfahren sind so ausgereift, dass es zum Glück äußerst selten ist, dass man durch die Operation Schaden anrichtet.“

## Wann ist eine OP nötig?

Die gängigsten Rückenbeschwerden, die allesamt schmerzhaft sind und zu Operationen führen können, sind Verschleißerscheinungen. Der Experte erklärt: „Bei Bandscheibenvorfällen drückt der gelartige Kern der Bandscheibe auf die umliegenden Nerven, was zu neurologischen Symptomen führen kann. Ein Wirbelgleiten bezeichnet, dass sich ein Wirbelkörper nach vorne schiebt, was ebenfalls Schmerzen

verursachen kann. Spinalkanalstenosen sind Verengungen des Wirbelkanals, die Druck auf die Nerven erzeugen können, wohingegen eine Skoliose eine seitliche Verkrümmung der Wirbelsäule bezeichnet, die in schweren Fällen nur operativ begradigt werden kann.“ Bei all diesen Erkrankungen gilt: „Man operiert erst, wenn die konservative Therapie, also Schmerzmitteleinnahme, Physiotherapie etc., nicht mehr hilft oder beispielsweise Lähmungen auftreten.“ Ausnahmen sind akute Beschwerden: ein Bruch, der die Wirbelsäule instabil macht, akute Infektionen oder Tumoren. Hier kann eine OP oft langfristige Schäden verhindern.

Gut zu wissen: Operationen sind in nur sehr wenigen Fällen die einzige Lösung bei Rückenschmerzen. Oftmals können neben konservativen Behandlungsmethoden auch alternative Therapien wie Akupunktur eine effektive Option sein. „Eine ganzheitliche Herangehensweise, die auch Bewegung, Anpassung der Arbeitsbedingungen, Ernährung und Stressmanagement umfasst, trägt dazu bei, Rückenschmerzen zu reduzieren und langfristig vorzubeugen“, so Stangenberg. wb

## In diesen Häusern gibt es eine Wirbelsäulenchirurgie:

- Agaplesion Bethesda Krankenhaus Bergedorf
- Agaplesion Diakonieklinikum Hamburg
- Albertinen Krankenhaus
- BG Klinikum Hamburg
- Evangelisches Amalie Sieveking Krankenhaus
- Facharztklinik Hamburg
- Kath. Marienkrankenhaus
- Krankenhaus Tabea
- Wilhelmsburger Krankenhaus Groß-Sand

## Es wird gar nicht so oft operiert

„Im Durchschnitt operieren wir nur eine:n von 50 Rückpatientinnen bzw. -patienten. 80 bis 90 Prozent aller Beschwerden verschwinden wieder – manchmal ganz von alleine, meistens mit Hilfe von Beratung, Bewegung und Sport. Auch die allerwenigsten Bandscheibenvorfälle müssen

# Der perfekte Assistent

Er ist 2,44 Meter groß, wiegt mehr als 1.000 Kilo und hat vier Arme: der da-Vinci-Roboter. Drei Fragen an Dr. Kirsten Graubner, Chefärztin der Frauenklinik im Agaplesion Diakonieklinikum Hamburg, über ihren Technikkollegen.

## 1. Wann kommt da Vinci in der Gynäkologie zum Einsatz?

Am häufigsten operieren wir Erkrankungen, bei denen Gebärmutter, Eierstöcke oder Lymphknoten entfernt werden. Aber auch bei Senkung der Gebärmutter sowie bei Endometriose setzen wir den Roboter ein. Außerdem können wir Myome (gutartige Muskelknoten) gebärmuttererhaltend entfernen.

## 2. Welche Vorteile hat der Roboter?

Er bietet mehr technische Möglichkeiten, da er die Bewegungen der Hände fast identisch auf die Instrumente überträgt – dabei gleicht er ein Zucken oder Zittern automatisch aus – und



**DR. KIRSTEN GRAUBNER**  
Chefärztin der Frauenklinik im Agaplesion Diakonieklinikum Hamburg

man erreicht dank 3D-Blick und der bis zu 12-fachen Vergrößerung jeden Winkel. Damit lassen sich feine Nerven schonen und die OP-Zeit verkürzt sich. Das entlastet die Patientinnen und sie können oft schon nach wenigen Tagen entlassen werden.

## 3. Und Risiken?

Diese Technologie ist eine sichere, zukunftsweisende Operati-



onsmethode. Da Vinci wird nur für Operierende „freigeschaltet“, die eine Schulung mit theoretischer und praktischer Prüfung durchlaufen haben. Im Grunde ist da Vinci übrigens gar kein Roboter: Er kann weder programmiert werden noch führt er eigenständige Bewegungen aus. Er assistiert lediglich, indem er Hand- und Gelenkbewegungen in Echtzeit präzise umsetzt. So ist maximale Sicherheit gegeben. wb

# Kleine Öffnung, große Sorge

Ein künstlicher Darmausgang ist mehr als nur ein medizinischer Eingriff – es ist eine Veränderung, die emotional und sozial beeinflusst. Durch zugewandte Betreuung lernen Betroffene, mit einem Stoma (fast) sorgenfrei zu leben.

Plötzlich ist da eine kleine Öffnung, die eine große Wirkung auf das Selbstbewusstsein haben kann. Ein Stoma ist für viele Menschen ein Schreckgespenst und sie fragen sich, wie sie damit leben sollen.



## Maßgeschneiderte Produkte

„Das geht, ziemlich gut sogar“, sagt Dorit Meier-Ostwald, Pflegeexpertin für Stoma-Inkontinenz-Wunden und psychologische Beraterin im Agaplesion Diakonieklinikum Hamburg. Sie kennt das Gedankenkarussell nach einer Darmoperation: „Wir reden über die Angst davor, Sport zu treiben, pupsen zu müssen oder Sex zu haben. Die Antwort lautet:

Alles ist möglich! Mittlerweile gibt es für jeden Lebensstil und jeden Körper Lösungen. Taillenbänder mit Spitze, unter denen der Beutel schön und sicher verstaut ist, und Pflaster, die sogar Extremsport aushalten.“



**DORIT MEIER-OSTWALD**  
Pflegeexpertin für Stoma-Inkontinenz-Wunden und psychologische Beraterin im Agaplesion Diakonieklinikum Hamburg

## Starke innere Haltung

Nicht nur der Umgang zu Hause, auch die Angst vor Ablehnung in der Gesellschaft ist ein Thema. Deshalb rät sie, im Umfeld Unsicherheiten offen anzusprechen. „Sonst kann eine Stomaoperation zu sozialer Isolation führen. Es bedarf einer starken inneren Haltung, um solche Barrieren zu überwinden.

Dabei helfen wir.“

Ihr SOS-Tipp: „Geben Sie Ihrem Ausgang einen Namen. Ein Patient nannte seinen Glotzkowski, wie das Monster aus dem Film Monster AG – Humor erleichtert vieles.“ wb



# Teddy, bitte zur Blutabnahme

**Kinderkrankenpflege, Altenpflege, Krankenpflege – drei Berufsbilder, ein Weg. Seit 2020 gibt es eine generalistische Ausbildung zur Pflegefachkraft. Aber ganz so einfach ist es nicht, wie Frederike Neuffer, Leiterin der Pflegeberufeschule des Kath. Kinderkrankenhauses Wilhelmstift, weiß.**

**F**rau Neuffer, was sollte jemand beachten, der Pflegefachkraft in einem Kinderkrankenhaus werden will?

Theoretisch läuft die Ausbildung für alle Pflegefachkräfte gleich ab. In der Praxis sollte man sich aber ganz bewusst für einen bestimmten Träger entscheiden, denn mit dieser Wahl setzt man seinen Schwerpunkt. Wer die Ausbildung in einem Kinderkrankenhaus macht, arbeitet dort mindestens 1.300 Stunden anstatt 80 bis 120 Stunden wie jemand, der zum Beispiel im Altenpflegeheim ausgebildet wird. Das ist vielen nicht bewusst. Wer also später mit Kindern arbeiten möchte, sollte das von vornherein tun.

**Welche Eigenschaften sollten angehende Pflegekräfte mitbringen?**

Das Wichtigste ist psychische Belastbarkeit. Man arbeitet mit Kranken und zum Teil Sterbenden – und das in Zeiten des Pflegenotstands. Außerdem darf man keine Scheu haben, Menschen an Stellen zu berühren, wo man Fremde normaler-

weise nicht anfasst. Pflege ist ein Berührungsberuf. Wichtig im Umgang mit Erkrankten und Angehörigen ist auch eine gehörige Portion Kommunikationsfähigkeit.

**Wo liegt der größte Unterschied zwischen der Kinderpflege und der Erwachsenenpflege?**

Der größte Unterschied liegt eindeutig in den Kommunikations- und Pflegestrategien. Kinder verstehen und reagieren ganz anders. Wenn ich einem Erwachsenen Blut abnehmen muss, erfasst dieser die Notwendigkeit und krepelt die Ärmel hoch. Ein Kind weiß erstmal gar nicht, was das bedeutet, hat vielleicht sogar panische Angst. Da ist dann Empathie und auch Kreativität gefragt. Oft nehmen wir erst einmal den Teddys Blut ab oder wechseln den Verband bei ihnen. Wir haben auch Bücher, die veranschaulichen, was zum Beispiel bei einer Operation passiert. Wir müssen die Kinder ernst nehmen und auf



**FREDERIKE NEUFFER**  
Leiterin der Pflegeberufeschule des Kath. Kinderkrankenhauses Wilhelmstift

sie eingehen. Dabei hilft auch Humor. Bei uns wird viel gelacht und gespielt – auch wenn am nächsten Tag eine große Operation bevorsteht.

**Welchen Herausforderungen begegnen Auszubildende im Kinderkrankenhaus?**

Die Auszubildenden müssen bei Beginn mindestens 17,5 Jahre alt sein. Das kann bedeuten, dass sie auf Station Jugendliche pflegen, die fast gleichaltrig sind und damit auch ähnliche Problemstellungen haben. Im dritten Lehrjahr geht es in die Kinder- und Jugendpsychiatrie – viele Themen wie Corona, Schulstress oder Depressionen triggern ebenso die Azubis selbst. Auch damit muss man lernen umzugehen. ik

## Ausbildungsbeginn

am Kath. Kinderkrankenhaus Wilhelmstift  
ist jeweils am 1.2. und 1.8.  
Weitere Infos unter  
[kkh-wilhelmstift.de/ausbildung](http://kkh-wilhelmstift.de/ausbildung)



## Zwei Chefärzte, ein Ziel

PD Dr. Martin Stangenberg (rechts im Bild) leitet seit dem 1. Januar 2024 das Zentrum für Wirbelsäulen- und Neurochirurgie im Zentrum für Orthopädische Chirurgie des Tabea Krankenhauses. Der Facharzt für Orthopädie und Wirbelsäulenchirurgie bildet gemeinsam mit Dr. Christian Möller-Karnick, der bereits seit 15 Jahren im Tabea Krankenhaus tätig ist, eine Doppelspitze und deckt das gesamte Spektrum operativer Behandlungen an der Wirbelsäule ab.

## Neuer Chefarzt am BGKH

Seit Februar 2024 ist Prof. Dr. Alexander Tzabazis Chefarzt der Abteilung Anästhesie, Intensiv-, Rettungs- und Schmerzmedizin am BG Klinikum Hamburg. Tzabazis arbeitete u. a. als Clinical Assistant Professor an der Stanford University, USA, und war zuletzt als stellvertretender Direktor an der Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein. Der 49-Jährige ist Facharzt für Anästhesiologie und verfügt u. a. über Qualifikationen im Bereich Kinderanästhesie, Transfusionsmedizin und Echokardiografie.



## Wechsel in der Frauenklinik

Zum 1. März 2024 trat die leitende Oberärztin Dr. Kirsten Graubner die Nachfolge als Chefarztin von Prof. Dr. Christoph Lindner an, der nach 25 Jahren ausscheidet. Bereits seit zwei Jahrzehnten bringt Dr. Graubner maßgeblich die Gynäkologie und die Geburtshilfe des Agaplesion Diakonieklinikums Hamburg voran. Seit 2023 führt sie roboterassistierte gynäkologische Eingriffe durch und ist unter anderem zertifiziert für Eingriffe bei Endometriose. Seit Jahren engagiert sich die Gynäkologin zudem ehrenamtlich für die Gesundheit von Menschen in Afrika.

## Neues Jahr, neues Duo

Anfang des Jahres haben am Agaplesion Bethesda Krankenhaus Bergedorf Dr. Ingo Büchner (rechts im Bild) und Dr. Karsten Schenke die Leitung der Klinik für Kardiologie übernommen. Das Chefarzt-Duo folgt auf Chefarzt Dr. Peter Unger, der sich in den Ruhestand verabschiedete. Dr. Büchners Expertise liegt unter anderem in der interventionellen Therapie von verkalkten Herzkranzgefäßen. Dr. Schenkes Fachgebiet ist unter anderem die Implantation von Herzschrittmachern und Defibrillatoren.



**DIE FREIEN. Verband freigemeinnütziger Krankenhäuser in Hamburg e.V.**[www.die-freien-hh.de](http://www.die-freien-hh.de)

**Agaplesion Bethesda Krankenhaus Bergedorf**  
Glindersweg 80 · 21029 Hamburg  
040.725 54-0 · [www.klinik-bergedorf.de](http://www.klinik-bergedorf.de)

**Agaplesion Diakonieklinikum Hamburg**  
Hohe Weide 17 · 20259 Hamburg  
040.790 20-0 · [www.d-k-h.de](http://www.d-k-h.de)

**Albertinen Haus**  
Sellhopsweg 18-22 · 22459 Hamburg  
040.55 81-0 · [www.albertinen-haus.de](http://www.albertinen-haus.de)

**Albertinen Krankenhaus**  
Süntelstraße 11a · 22457 Hamburg  
040.55 88-1 · [www.albertinen-krankenhaus.de](http://www.albertinen-krankenhaus.de)

**BG Klinikum Hamburg**  
Bergedorfer Strasse 10 · 21033 Hamburg  
040.730 6-0 · [www.bg-klinikum-hamburg.de](http://www.bg-klinikum-hamburg.de)

**Evangelisches Amalie Sieveking Krankenhaus**  
Haselkamp 33 · 22359 Hamburg  
040.644 11-0 · [www.amalie.de](http://www.amalie.de)

**Evangelisches Krankenhaus Alsterdorf**  
Elisabeth-Flügge-Straße 1 · 22337 Hamburg  
040.50 77-03 · [www.evangelisches-krankenhaus-alsterdorf.de](http://www.evangelisches-krankenhaus-alsterdorf.de)

**Facharztambulanz Hamburg**  
Martinistraße 78 · 20251 Hamburg  
040.490 65-0 · [www.facharztambulanz-hamburg.de](http://www.facharztambulanz-hamburg.de)

**Heinrich Sengelmann Kliniken**  
Kayhuder Straße 65 · 23863 Bargfeld-Stegen  
04535.505-0 · [www.heinrich-sengelmann-kliniken.de](http://www.heinrich-sengelmann-kliniken.de)

**Israelitisches Krankenhaus Hamburg**  
Orchideenstieg 14 · 22297 Hamburg  
040.511 25-0 · [www.ik-h.de](http://www.ik-h.de)

**Kath. Kinderkrankenhaus Wilhelmstift**  
Liliencronstraße 130 · 22149 Hamburg  
040.673 77-0 · [www.kkh-wilhelmstift.de](http://www.kkh-wilhelmstift.de)

**Kath. Marienkrankenhaus**  
Alfredstraße 9 · 22087 Hamburg  
040.25 46-0 · [www.marienkrankenhaus.org](http://www.marienkrankenhaus.org)

**Krankenhaus Jerusalem**  
Moorkamp 2-6 · 20357 Hamburg  
040.441 90-0 · [www.jerusalem-hamburg.de](http://www.jerusalem-hamburg.de)

**Krankenhaus Reinbek St. Adolf-Stift**  
Hamburger Straße 41 · 21465 Reinbek  
040.72 80-0 · [www.krankenhaus-reinbek.de](http://www.krankenhaus-reinbek.de)

**Krankenhaus Tabea**  
Kösterbergstraße 32 · 22587 Hamburg  
040.866 92-0 · [www.tabea-krankenhaus.de](http://www.tabea-krankenhaus.de)

**Wilhelmsburger Krankenhaus Groß-Sand**  
Groß-Sand 3 · 21107 Hamburg  
040.752 05-0 · [www.gross-sand.de](http://www.gross-sand.de)



## Veranstaltungen für Sie

**21.5. · 18:00 Uhr\***

→ auch am 4.6., 18.6. **Infoabend für werdende Eltern** Informationsabend zur Geburtshilfe im Albertinen Krankenhaus

**29.5. · 18:00–20:00 Uhr**

**Inhalieren gegen Parkinson? Neues zur Parkinson-Krankheit**  
Albertinen Krankenhaus

**Anmeldung:** [medizinkompakt.de](http://medizinkompakt.de), 040/55 88 - 69 62

**30.5. · 17:30 Uhr**

→ auch am 13.6., 27.6., 11.7., 25.7., 8.8., 29.8., 12.9., 26.9., 10.10. **Infoabend für werdende Eltern** Agaplesion Bethesda Krankenhaus Bergedorf  
**Anmeldung:** [infoabend@bkb.info](mailto:infoabend@bkb.info)

**5.6. · 18:00–20:00 Uhr**

**Operative Möglichkeiten in der Pankreaschirurgie** Albertinen Krankenhaus  
**Anmeldung:** [medizinkompakt.de](http://medizinkompakt.de), 040/55 88 - 69 62

**8.6. · ganztägig\***

**48 h Wilhelmsburg – musikalisches Nachbarschaftsfestival**  
Gelände des Wilhelmsburger Krankenhauses Groß-Sand

**12.6. · 18:00–20:00 Uhr**

**Wenn Alkohol krank macht: Behandlung von Abhängigkeitserkrankungen**  
Albertinen Krankenhaus  
**Anmeldung:** [medizinkompakt.de](http://medizinkompakt.de), 040/55 88 - 69 62

**17.6. · 17:00–19:00 Uhr\***

**Inkontinenztag im Rahmen der weltweiten Kontinenzwoche** Aula der Pflegeschule, Krankenhaus Reinbek

**18.6. · 17:00–19:00 Uhr**

**Vorhofflimmern – wenn das Herz aus dem Takt ist ...** Albertinen Krankenhaus  
**Anmeldung:** [patienten-seminar.de](http://patienten-seminar.de), 040/55 88 - 69 62

**19.6. · 17:00 Uhr**

**Live-Stream: Inkontinenz bei Frauen**  
Kath. Marienkrankenhaus  
**Anmeldung:** [info@marienkrankenhaus.org](mailto:info@marienkrankenhaus.org)

**27.6. · 17:00 Uhr**

**Endlich Durchschlafen dank Zungenschrümmacher** Kath. Marienkrankenhaus  
**Anmeldung:** [info@marienkrankenhaus.org](mailto:info@marienkrankenhaus.org)

**2.9. · 19:00 Uhr\***

→ auch am 16.9., 7.10., 21.10. **Infoabend für werdende Eltern**  
Agaplesion Diakonieklinikum Hamburg

**18.9. · 18:00–20:00 Uhr**

**Schlaganfall – Warnhinweise, Symptome, Ursachen, moderne Therapie**  
Albertinen Krankenhaus  
**Anmeldung:** [medizinkompakt.de](http://medizinkompakt.de), 040/55 88 - 69 62

**24.9. · 17:00–19:00 Uhr**

**Moderne Verfahren in der Gefäßchirurgie** Albertinen Krankenhaus  
**Anmeldung:** [patienten-seminar.de](http://patienten-seminar.de), 040/55 88 - 69 62

**02.10. · 18:00–20:00 Uhr**

**MedizinKompakt: Mein Wille, Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht**  
Albertinen Krankenhaus  
**Anmeldung:** [medizinkompakt.de](http://medizinkompakt.de), 040/55 88 - 69 62

**22.10. · 17:00–19:00 Uhr**

**Herznotfall! Jede Hilfe ist besser als keine ...**  
Albertinen Krankenhaus  
**Anmeldung:** [patienten-seminar.de](http://patienten-seminar.de), 040/55 88 - 69 62

**30.10. · 18:00–20:00 Uhr**

**Lebensqualität im Fokus: individuelle Behandlung der Beckenbodenschwäche und Inkontinenz der Frau**  
Albertinen Krankenhaus  
**Anmeldung:** [medizinkompakt.de](http://medizinkompakt.de), 040/55 88 - 69 62

\*keine Anmeldung erforderlich

# Welchen Namen trägt das Laufrad für Erwachsene?

(Die Antwort finden Sie auf den Seiten 20 und 21.)



Schicken Sie eine Postkarte mit der richtigen Lösung an:  
**DIE FREIEN.**, c/o schönknecht : kommunikation,  
 Stadtdeich 3, 20097 Hamburg.

Oder per E-Mail an: [info@die-freien-hh.de](mailto:info@die-freien-hh.de).  
 Namen, Anschrift und Telefonnummer nicht vergessen!  
 Einsendeschluss ist der 30. September 2024.

Es gilt das Datum des Poststempels oder des E-Mail-Versands. Das Los entscheidet, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Teilnahme über Gewinnspiel-Agenturen oder sonstige Dritte, die den/die Teilnehmer:in bei einer Vielzahl von Gewinnspielen anmelden, ist ausgeschlossen. Wir akzeptieren nur eine Einsendung pro Person. Der/die Teilnehmer:in erklärt sich im Falle des Gewinns mit der Veröffentlichung seines/ihrer Namens in der Print- sowie Onlineausgabe von *gute besserung!* einverstanden. Die Gewinner:innen der letzten Ausgabe wurden benachrichtigt.

## Und das gibt es zu gewinnen:

### 3 x „UND DANN KAM LÄMMCHEN“

Wie spürt man wieder Rückenwind, wenn einem das Leben um die Ohren pfeift? Genau das erzählt Anne Hansen in ihrem neuen Buch „Und dann kam Lämmchen“, einer herzerwärmenden Geschichte über ungewöhnliche Freundschaften und die Suche nach dem Glück. Die freie Autorin erzählt mit Witz und Wärme von den kleinen Wundern des Lebens – eine wahre Liebeserklärung an das platte Land und die Kunst, einfach mal loszulassen.

Wir verlosen drei Exemplare.  
[penguinrandomhouse.de](http://penguinrandomhouse.de)



### 2 x GUTSCHEINE FÜR EINEN DIY-FLASCHEN-GARTEN

Eine grüne Oase direkt im Wohnzimmer? Mit den Flaschengärten von Pflanzen im Glas wird das Leben grüner. Ob im Store oder online: Es lockt eine große Auswahl an DIY-Sets, Mini- und Zimmerpflanzen sowie Zubehör und Töpfen. Außerdem gibt es auf der Website als auch auf Instagram Tipps, Ideen

und ein tolles Miteinander unter Pflanzenliebhabern.  
 Wir verlosen zwei Gutscheine im Wert von je 59 Euro.  
[pflanzen-im-glas.de](http://pflanzen-im-glas.de)  
 Instagram: @pflanzenimglas

### 3 x HONIG-GENIESSER-PAKETE

Regional, handgemacht, plastikfrei – so kommen die feinsten Hamburger Bienen- und Honigprodukte daher. Die fleißigen Bienen leben und arbeiten genau wie die Crew von Herrn Biene selbst in verschiedenen Hamburger Stadtteilen. Artgerechte Haltung und nachhaltige Verpackungslösungen gehören zum Selbstverständnis von Herrn Biene.

Wir verlosen drei Honig-Pakete bestehend aus je einer Selection aus neun runden Honigpralinen, einem Würfel Honigpralinen sowie 100 g cremigem Blütenhonig.  
[herrbiene.de](http://herrbiene.de)



### 3 x „ICH HÄTTE DA WAS FÜR SIE“

Vera Cordes ist seit mehr als 20 Jahren das Gesicht des erfolgreichen Gesundheitsmagazins Visite im NDR-Fernsehen. Sie weiß: Bevor bei Beschwerden und Erkrankungen sämtliche Register der modernen Medizin gezogen werden, gibt es fast immer weniger belastende Maßnahmen zur Selbstbehandlung – einfach durchzuführen, hoch effektiv und oft ungewöhnlich. In ihrem Buch verrät sie viele überraschende und hilfreiche Tipps und Tricks, die sie selbst erprobt hat.

Wir verlosen drei Exemplare des Ratgebers.  
 Lesen Sie auch unser Titelinterview mit Vera Cordes auf den Seiten 6 bis 8.  
[grafee-und-unzer.de](http://grafee-und-unzer.de)