BESUCHSZEIT

Das Magazin des Medizin Campus Bodensee – Nr. 63 | Dezember 2024

Aktuell | Seite 7
Heart Failure Unit
Die Adresse für herzinsuffiziente Patienten

Sprechzeit | Seite 10
Gesunde Ernährung
Dr. Julia Pilgram im Gespräch

Echtzeit | Seite 12
Frisch gekocht
Ein Blick in die Krankenhausküche

Gesunde Ernährung

MEDIZIN CAMPUS BODENSEE

4 **AKTUELL**
Staffelstabübergabe

18 **AKTUELL**
A wie Ausbildung

21 **WISSEN**
Der Schockraum

IMPRESSUM
Besuchszeit ist das kostenlose Magazin des Medizin Campus Bodensee.
Erscheinungsweise:
2-mal jährlich
Herausgeber:
Klinikum Friedrichshafen GmbH,
Röntgenstraße 2,
88048 Friedrichshafen
Redaktion:
Susann Ganzert (ga),
ganzert.susann@medizincampus.de
Autoren: Susann Ganzert (ga),
Claudia Wörner (cw), Svenja Kranz (sk),
Kerstin Schwier (ks), Joy Augustin (ja)
Fotos: Medizin Campus Bodensee,
Adobe Stock
Gestaltung:
team|dv GmbH, www.team-dv.de,
Friedrichshafen
Druck: Siegl Druck, Friedrichshafen
Auflage: 6000 Stk.

AKTUELL

4 Neue Chefärztin der Tettnanger Gynäkologie
5 Neuer stellvertretender Medizinischer Direktor
Stammzellenspenden können Leben retten
6 Ein Sonntagskind – Cataleyas erstes Jahr
7 HFU – auf Patienten mit Herzinsuffizienz spezialisiert
→ 8 Ein Volltreffer – 100 Kilo leichter
→ 14 Leberfasten nach Dr. Worm
15 Abschied von Klinikseelsorgerin Pfarrerin Hermann
16 Schrankenlos Parken am Klinikum Friedrichshafen
VfB-Volleyballer auf Herz und Nieren geprüft
18 „Tag der Pflege" zum Thema Organspende
19 A wie Ausbildungs-Beginn, -Station und -Hütte
23 Mein Job und ich: Judith Stähle

BESONDERE MOMENTE

9 Besondere Fälle: Gewalt gegen Rettungskräfte

BEDENKZEIT

→ 22 Gesunde Ernährung als Ausdruck des Glaubens

ECHTZEIT

→ 12 Täglich wird hier frisch gekocht

RÄTSELZEIT

15 Das Besuchszeit-Bilderrätsel

SPRECHZEIT

→ 10 Tipps für eine gesunde Ernährung & mehr

WISSEN

21 Der Schockraum

MEINE SACHE

→ 20 Brainfood

SERVICEZEIT

23 Veranstaltungen & Termine
24 Unser Service für Sie

Die Titelthemen dieser Ausgabe sind mit → gekennzeichnet.

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

Der Medizin Campus Bodensee (MCB) setzt seine umfassende Neuausrichtung konsequent fort. Im Fokus stehen dabei neben strukturellen und organisatorischen Anpassungen auch personelle Veränderungen, die für unsere weitere Sanierung und Entwicklung entscheidend sind.

Zu Anfang November 2024 habe ich, nach dem Austritt von Franz Klöckner, nun die alleinige Geschäftsführung aller Gesellschaften des MCB übernommen. Wichtig ist uns ein starkes, gut abgestimmtes Team, das transparent sowie fachübergreifend zusammenarbeitet und kommuniziert. Das ist der Schlüssel für uns, um die anstehenden Herausforderungen erfolgreich zu meistern.

Außerdem konnte eine wichtige Position in der medizinischen Leitung neu besetzt werden. Der Aufsichtsrat ernannte Prof. Dr. med. Ludwig Oberkircher als stellvertretenden Medizinischen Direktor des MCB.

Teamarbeit und Kommunikation stehen im Mittelpunkt

Die neue Führungsstruktur legt besonderen Wert auf interdisziplinäre Zusammenarbeit und klare Kommunikation. Dies ist essenziell, um die Sanierungsmaßnahmen effizient umzusetzen und die hohe Qualität der Patientenversorgung zu sichern. Besonders im Klinikbetrieb ist die Abstimmung zwischen den unterschiedlichen Berufsgruppen von zentraler Bedeutung.

Ein Schlüssel zum Erfolg liegt in der Offenheit und der gegenseitigen Wertschätzung. Eine Klinik ist nur dann erfolgreich, wenn alle Berufsgruppen Hand in Hand arbeiten und wir als Leitung transparent und verlässlich agieren. Der stetige Austausch miteinander und das gemeinsame Ziel, die bestmögliche Versorgung unserer Patientinnen und Patienten, stehen für uns immer an erster Stelle. Das neue Leitungsteam hat die Aufgabe, die Weichen für eine stabile und zukunftsfähige Klinikstruktur zu stellen. Neben wirtschaftlicher Sanierung steht dabei auch die Stärkung sowie Vernetzung der regionalen Gesundheitsversorgung im Mittelpunkt.

Mit frischem Wind in der Führung und großer Zuversicht blickt der MCB in die Zukunft. Die Herausforderungen sind groß, doch das neue Team ist für die bevorstehenden Aufgaben bestens vorbereitet und hochmotiviert, diese gemeinsam zu meistern.

Viele Grüße

Anthea Mayer
Geschäftsführerin

Chefarzt-Staffelstabübergabe in der Gynäkologie Tettnang

Der Staffelstab von Chefarzt zu Chefärztin der Tettnanger Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe ist übergeben (von links): Dr. Christian Fünfgeld, Pflegedirektorin Claudia Keller, Medizinischer Direktor Prof. Dr. Roman Huber, Dr. Tina Cadenbach-Blome und der kaufmännische Direktor des MCB, Michael Buchheit.

21 38 1500 5000 13.000

diese fünf Zahlen können die Leistung des nun in den Teil-Ruhestand verabschiedeten Chefarztes der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe, Dr. Christian Fünfgeld, nicht annähernd umreißen.

Oder doch: Mehr als 21 Jahre leitete er seine Klinik, wird 38 Jahre Berufserfahrung noch bis August 2025 als „Senior Expert" einbringen, 1500 Ärzte aus aller Welt haben bei dem ausgewiesenen Urogynäkologie-Experten hospitiert, 5000 Fortbildungspunkte hat das ärztliche Team der Klinik angemeldet und mehr als 13.000 Kinder unter der Ägide von Dr. Fünfgeld im Tettnanger Krankenhaus das Licht der Welt. Der kaufmännische Direktor des MCB, Michael Buchheit, betonte bei der Chefarzt-Staffelstabübergabe von Dr. Fünfgeld an Dr. Tina Cadenbach-Blome vor rund 60 anwesenden Mitarbeitenden aus allen Berufsgruppen der Klinik, dass Dr. Fünfgeld und sein Team in der Geburtshilfe und der Gynäkologie in den vergangenen zwei Jahrzehnten Außerordentliches geleistet haben.

Uro-Gynäkologie

Die nationale und internationale Reputation im Bereich der Urogynäkologie (Behandlung von Beckenbodenerkrankungen wie Inkontinenz und Senkung), wofür nicht zuletzt das seit vielen Jahren erfolgreich zertifizierte Kontinenz- und Beckenbodenzentrum spricht, sind ein Aushängeschild für den gesamten MCB. Auch, dass es Dr. Fünfgeld gelang, mit Dr. Tina Cadenbach-Blome eine Nachfolgerin zu gewinnen, obwohl sie mit Familie von Norden nach Süden ziehen musste und als Chefärztin von einem Maximalversorger-Krankenhaus in Hamburg an ein Krankenhaus am Bodensee wechselte, stelle diese Reputation unter Beweis.

„Es war mir ein großes Anliegen, dass meine Abteilung weitergeführt wird", verriet der scheidende Chefarzt. Genau deshalb habe er sich zeitig auf die Suche gemacht, denn die Zahl der Experten auf diesem Spezialgebiet der Gynäkologie ist überschaubar.

Dr. Tina Cadenbach-Blome richtete ihre Spezialisierung vor mehr als einem Jahrzehnt auf die Urogynäkologie und hörte währenddessen allenthalben: „Wenn du was lernen willst, musst du zu Christian Fünfgeld gehen". Da kannte sie ihn – den umtriebigen Kollegen – schon von Kongressen, schätzte seine Expertise lange, bevor sie im Jahr 2020 schlussendlich bei ihm hospitierte. Damals stellte er ihr die Frage, ob sie sich vorstellen könne, seine Nachfolgerin zu werden. Wie die Antwort der Berg- und wander-affinen verheirateten Mutter von zwei Kindern ausfiel, liegt auf der Hand und Dr. Cadenbach-Blome sagt heute: „Es gibt viel zu tun und ich habe große Lust auf diese Herausforderungen". Dazu gehört auch die Etablierung ihres zweiten Schwerpunkts, der ultraschallgesteuerten Behandlung für Gebärmuttermyome, in der Klinik Tettnang. (ga)

„Ich lebe und arbeite für den MCB"

Prof. Dr. Ludwig Oberkircher zum stellvertretenden Medizinischen Direktor berufen

Prof. Dr. Ludwig Oberkircher wurde vom Aufsichtsrat der Klinikum Friedrichshafen GmbH einstimmig zum stellvertretenden Medizinischen Direktor berufen.

Der Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie, orthopädische Chirurgie und Endoprothetik trägt seit dem Frühjahr 2022 standortübergreifend als Zentrumsdirektor Verantwortung und ist nunmehr auch Stellvertreter des Medizinischen Direktors, Prof. Dr. Roman Huber, Chefarzt der Klinik für Neurologie.

Medizinischer Sachverstand

„Ich musste nicht lange überlegen, als ich gefragt wurde", erklärte Prof. Oberkircher gegenüber dem Gremium und fügte an: „Ich identifiziere mich mit dem MCB und dem Klinikum Friedrichshafen, ich lebe und arbeite für dessen langfristige Zukunft", so der 44-Jährige.

„Mir ist es wichtig, mich bei all dem, was vor uns liegt, immer auch auf medizinischen Sachverstand verlassen und auf diesen zurückgreifen zu können", freute sich MCB-Geschäftsführerin Anthea Mayer über die Berufung des neuen stellvertretenden Medizinischen Direktors.

Prof. Huber, dem der Aufsichtsrat für seine „mehr als überdurchschnittlichen Einsatz in den zurückliegenden Monaten" dankte, freute sich darüber, dass das Gremium dem Vorschlag aus dem Klinikum folgte und er nun einen allseits anerkannten und kompetenten Stellvertreter hat. Mit dieser Berufung gehört das bisherige Modell der zwei Medizinischen Direktoren der Vergangenheit an. (ga)

Prof. Dr. Ludwig Oberkircher (links) wurde zum Stellvertreter des Medizinischen Direktors Prof. Dr. Roman Huber berufen.

Stammzellen-Spenden können Leben retten

Blutkrebs – alle zwölf Minuten erhält ein Mensch in Deutschland diese Diagnose, darunter auch viele Kinder und Jugendliche.

Vielen von ihnen kann durch eine Stammzellen-Transplantation geholfen werden – vorausgesetzt, man findet einen passenden Spendenden innerhalb der Familie (etwa 30 Prozent) oder außerhalb der Verwandtschaft.

Seit wenigen Wochen gibt es 70 neue Spender – sie alle haben sich am „Tag der Pflege" im Klinikum Friedrichshafen typisieren lassen und unterstützen damit ein wirklich lebenswichtiges Projekt. Mit der Teilnahme am DKMS Schulprojekt „Dein Typ ist gefragt" hat der Medizin Campus Bodensee (MCB) dabei geholfen, 70 neue potentielle Spendende zu finden und geht sogar noch einen Schritt weiter.

MCB-Spende deckt Kosten

Die Registrierung jeder dieser Personen verursacht Kosten, die für die Freiwilligen kostenlos sind und daher über Geldspenden generiert werden. Deshalb haben sich die den „Tag der Pflege" Organisierenden dazu entschieden, Waffeln zu backen und zu verkaufen und darüber hinaus Spenden zu sammeln. Rund 350 € sind so zusammengekommen, doch die decken die entstehenden Registrierungskosten nur zu zehn Prozent. „Die Initiative unserer Praxisanleiter, auf das Thema Blutkrebs aufmerksam zu machen und die Typisierung gemeinsam mit der DKMS zu organisieren, können wir gar nicht genug wertschätzen. Wir haben uns entschieden, die Registrierungskosten für alle 70 potentiell Spendenden zu übernehmen und können damit indirekt vielleicht auch einmal einem der Patienten des MCB helfen", so Geschäftsführerin Anthea Mayer.

An Blutkrebs erkrankte Patienten können oft nur überleben, wenn es irgendwo auf der Welt einen Menschen mit nahezu den gleichen Gewebemerkmalen im Blut gibt, der zur Stammzellspende bereit ist. Junge Menschen spielen eine wichtige Rolle bei der Vermittlung von passenden Stammzellen: Aus medizinischen Gründen werden sie besonders häufig für eine Spende ausgewählt. Sie sind meist gesund und stehen für die weltweite Suche lange Zeit zur Verfügung.

MCB-Geschäftsführerin Anthea Mayer (Mitte, 4. von rechts) und die Praxisanleiter des MCB, die die DKMS-Typisierung organisiert haben

Im Vorfeld der Registrierungsaktion am MCB wurden die Schüler in einem Vortrag der DKMS über die Themen Blutkrebs und Stammzellspende aufgeklärt. Die Registrierung selbst dauerte keine zehn Minuten pro Person und erfolgte per Wangenschleimhautabstrich mit drei Wattestäbchen. Die Gewebemerkmale werden jetzt in einem Labor analysiert und anschließend für die weltweite Suche zur Verfügung gestellt. Wenn die registrierten potenziellen Spendenden dann tatsächlich für eine Stammzellspende infrage kommen, werden sie von der DKMS informiert. (ga)

Über die DKMS

Die DKMS ist eine internationale gemeinnützige Organisation, deren Ziel es ist, weltweit so vielen Blutkrebspatienten wie möglich eine zweite Lebenschance zu geben. Sie wurde 1991 in Deutschland gegründet und sorgt dafür, dass immer mehr Patienten eine lebensrettende Stammzellspende erhalten. In der DKMS sind mehr als 12 Millionen potenzielle Spenderinnen und Spender registriert, bis heute hat die Organisation mehr als 110.000 Stammzellspenden vermittelt. Die DKMS engagiert sich in den Bereichen Medizin, Wissenschaft und Forschung, um die Heilungschancen von Patienten zu verbessern.

Spenden sind willkommen:
IBAN DE54 6415 0020 0001 6893 96
Verwendungszweck: BOQ 220

Ein Sonntagskind

Vor einem Jahr besuchten wir Cataleya, die einige Wochen zuvor sehr früh und sehr klein das Licht der Welt erblickte und uns verzauberte. Wenige Tage nach ihrem ersten Geburtstag durften wir sie wieder besuchen.

Zwei Zähne sind schon da, die Vorliebe für Schlager erkennbar, Spinat und rote Bete sind ihre Lieblingsessen … Cataleya nimmt es gelassen, dass über sie geredet wird. Kurz nach ihrem ersten Geburtstag sitzt das kleine Mädchen mit ihren Eltern am Tisch und lauscht dem Gespräch, zieht ab und an eine Augenbraue hoch und macht aus ihrer Neugierde kein Hehl.

Erster Geburtstag

Das kleine Mädchen mit den blonden Haaren und der Stupsnase ist der lebhafte Mittelpunkt der kleinen Familie, zufrieden und aufgeweckt versprüht sie ihren Charme. Dass sie 13 Monate zuvor

Cataleya zweieinhalb Monate jung

bei ihrer Geburt in der 30sten Schwangerschaftswoche gerademal 475 Gramm auf die Waage brachte und 30 Zentimeter maß, mag man kaum glauben.

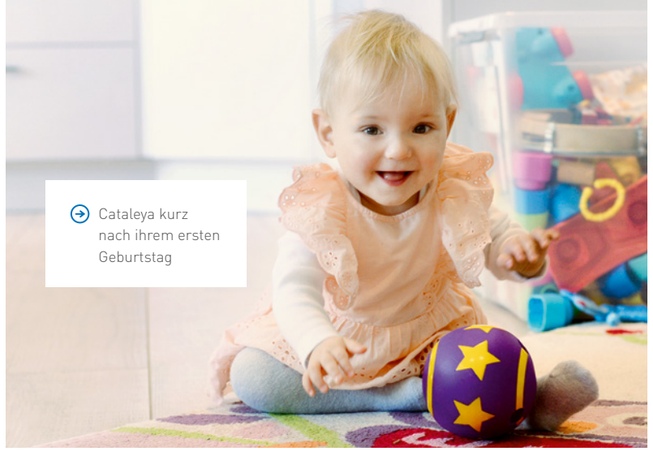
Ihr erster Geburtstag und ihre Taufe sind gerade eben gewesen, eine große aufgeblasene „1" schwebt noch über dem Esstisch und bald steht die Premiere beim Frisör an … „Sie hat es bisher gut gemacht", strahlen Cataleyas Eltern zufrieden und glücklich. „Ein bisschen fehlt noch zum Normalgewicht", verrät ihre Mama Sylvia. Die 6,5 Kilogramm stecken aber voller Energie, Cataleya zieht sich langsam hoch, übt am Sofa laufen, krabbelt hinter dem Ball her und Papa Tobias resümiert verliebt: „eigentlich ist sie nur nachts ruhig".

Familienalltag

Der Familienalltag hat sich eingespielt, morgens und abends essen die drei zusammen und Cataleya beteiligt sich am Gespräch, auch wenn sie gerade eine lange Nudel in der Hand hält. Mit ihren Großeltern unternimmt sie viel und liebt, wie diese, Schlager. Papas Faible für elektronische Musik teilt Cataleya (noch) nicht, aber in der Musikschule tanzt und wippt sie zu jedem Song, wackelt mit dem Popo und singt mit …

Ein Jahr zuvor

… wäre Cataleya eigentlich noch gar nicht auf der Welt. Aber wie



Cataleya kurz nach ihrem ersten Geburtstag

das mit dem „eigentlich" so ist – dieses bezaubernde Mädchen in dem klitzekleinen Rosenranken-Zweiteiler ist bereits zwei Monate alt, fast doppelt so groß und um einiges schwerer als bei ihrer Geburt am 24. September.

Alle Sachen, die sie vor einem Jahr trug, waren selbstgenäht von Freunden und Verwandten, denn das kleine Mädchen maß ja nur 42 Zentimeter. Ihre Eltern, die 36-jährige Erzieherin und Heilerziehungspflegerin und der 40-jährige Landmaschinenmechaniker erzählten von den so aufregenden Tagen im September 2023 und ihrem heutigen großen Glück mit Cataleya, deren Name aus Südamerika kommt und den sie auch mit einer ganz zarten Orchidee teilt.

Aufregende vier Tage

In der 30sten Schwangerschaftswoche stellte die Frauenärztin von Sylvia L. an einem Mittwoch fest, dass das Ungeborene „sehr zierlich" sei und überwies sie in die Frauenklinik Friedrichshafen zur Abklärung. Dort angekommen bestätigten die Gynäkologen die Diagnose und schätzten das Gewicht auf etwa 600 Gramm. Chefarzt Dr. Hans-Walter Vollert kontaktierte umgehend die Perinatalzentren Level 1 an den Unikliniken Ulm, Augsburg und Frankfurt auf der Suche nach „einem Bett". Schlussendlich wurde Sylvia L. freitags mit dem Rettungswagen nach Ulm gebracht und sollte dort am Samstagmorgen per Sectio entbunden werden. Doch unter aufmerksamer ständiger Kontrolle wurde die Geburt Stunde um Stunde hinausgezögert, „weil es für sie im Mutterleib am besten war", erinnern sich die jungen Eltern. So wurde Cataleya ein Sonntagskind.

Dank an Frauen- und Kinderärzte

„Als sie sofort geschrien hat und der Pädiater sagte alles gut, waren wir total erleichtert", erinnert sich ihr Papa. Wenngleich sich Calateyas Eltern rückblickend während dieser Tage der großen Ungewissheit und Sorge im Klinikum Friedrichshafen und in der Uniklinik Ulm – die ständig miteinander in Kontakt waren – hervorragend begleitet und betreut fühlten. „Die Ruhe der Frauen- und Kinderärzte und Pflegekräfte hat sich auf uns übertragen", deren Offenheit und Ehrlichkeit „waren total schön und richtig und haben uns imponiert", sagt Sylvia L. In den Wochen danach „wurden wir immer dort abgeholt, wo wir in dem Moment standen, konnten immer mit einem guten Gefühl nach Hause gehen und gut schlafen". (ga)

„Heart Failure Unit" – auf Patienten mit Herzinsuffizienz spezialisiert

Oft ist es die Atemnot, die als erstes signalisiert, dass das Herz nicht mehr richtig pumpen kann. Die Organe werden nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt, der Betroffene wird schlapp, der Körper lagert Wasser ein. Im Extremfall kommt es zu einem Pumpversagen mit Schock. Viele der betroffenen Herzinsuffizienz-Patienten benötigen dann eine dauerhafte medikamentöse Behandlung, die das Herz entlastet und stabilisiert.

Volkskrankheit

Die Herzinsuffizienz ist eine Volkskrankheit und die Zahl der Betroffenen steigt ständig an. Ursächlich sind beispielsweise Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt, Rhythmusstörungen oder Herzmuskelentzündungen.

Herzinsuffiziente Patienten werden seit langem in der Friedrichshafener Klinik für Kardiologie, Pneumologie, Angiologie und internistische Intensivmedizin behandelt und versorgt. Basierend auf den hohen Qualitätsstandards ist die Klinik mittlerweile als Herzinsuffizienz-Schwerpunktklinik von der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie zertifiziert und betreibt eine Heart Failure Unit (HFU).

Schwerpunktklinik Herzinsuffizenz

Herzschwäche, auch Herzinsuffizienz genannt, ist eine Erkrankung, die trotz optimaler Erstversorgung meist langfristige Folgen nach sich zieht. „In der Klinik ist nach der Behandlung zunächst alles wieder gut, doch zuhause kehren die Symptome dann vielleicht bald wieder zurück. So müssen manche Patienten häufig stationär behandelt werden", erklärt Dr. Daniel Stierle. Um genau das zu verhindern, wird hier in der Herzinsuffizienzschwerpunktklinik gemeinsam mit dem Patienten an dessen Erkrankung gearbeitet, um diese rasch und umfassend zu behandeln. „Die Patienten müssen dann kürzer und seltener ins Krankenhaus, ihre Lebensqualität steigt trotz der chronischen Erkrankung und sie selbst können dazu eine Menge beitragen", so Oberarzt Dr. Daniel Stierle, der den Schwerpunkt Herzinsuffizienz der Kardiologie leitet.

Starkes Netzwerk bei Herzschwäche

Zentrale Idee im Konzept einer Herzinsuffizienz-Schwerpunktklinik ist das enge Miteinander von Patient, Ärzten und Pflegefachkräften, aber auch den weiterbehandelnden niedergelassenen Ärzten sowie Angehörigen und ambulant Pflegenden. Teil des Versorgungskonzepts ist eine spezialisierte Herzinsuffizienz-Ambulanz (geleitet von Dr. Daniel Stierle), in der schwer herzinsuffiziente Patienten durch Überweisung vom Kardiologen untersucht werden können, um das weitere Vorgehen mit den Patienten und den ärztlichen Kollegen besprechen zu können.

Engmaschige Betreuung

Spezialisierte Herzinsuffizienz-Pflegefachkräfte leisten einen wichtigen Beitrag bei der engmaschigen Betreuung der schwerkranken Patienten. Durch regelmäßige telefonische

Dr. Daniel Stierle und die drei „Heartfailure Nurses" (von links) Sandra Kramer, Sylvia Metzdorff und Rebecca-Ann Garman

Kontakte kann so eine Therapiesteuerung vorgenommen und eine Verschlechterung der Erkrankung verhindert werden, um im besten Falle eine erneute Krankenhausaufnahme zu verhindern.

Die zertifizierte Herzinsuffizienz-Schwerpunktklinik ermöglicht rund um die Uhr ein vollumfängliches Diagnostik- und Therapieangebot. Vom Herzultraschall über einen Herzkatheter bis zur Stabilisierung schwer kranker Patienten mit kreislaufunterstützenden Maßnahmen auf der interdisziplinären Intensivstation wird eine strukturierte Diagnostik und Behandlung herzinsuffizienter Patienten angeboten. Durch die Etablierung der speziellen Herzinsuffizienz-Ambulanz kann auch eine weitere engmaschige Betreuung nach Entlassung aus dem Krankenhaus in enger Absprache mit den niedergelassenen Kollegen angeboten werden. (ga)

Ein Volltreffer

Reiner Benz im Schützenhaus Kressbronn

Wie Reiner Benz dank Optifast fast 100 Kilo an Gewicht verlor

Agil und sportlich öffnet Reiner Benz, der Vorsitzende der Schützengilde Kressbronn, die Tür zum Schützenhaus. Er erfreut sich des Lebens – genauer gesagt seines neuen Lebens. Das sieht man dem 41-Jährigen an und hört gerne zu, wenn er seine gewichtige Lebensgeschichte erzählt.

Als Kind fährt er viel mit dem Fahrrad, ist draußen aktiv und ernährt sich ausgewogen. Als Teenager werden Fahrrad und kindlicher Bewegungsdrang abgelöst vom motorisierten Fortbewegungsmittel und außerdem isst er „einfach zu viel, zu ungesund und teilweise auch aus Langeweile".

Aus Langeweile ungesund gegessen

Mit 19 bringt er zu Beginn des Grundwehrdienstes bei seiner Körpergröße von 1,83 bereits 130 Kilo auf die Waage. Bei der Ausmusterung sind es immerhin schon 20 Kilo weniger. Er beginnt wieder zu arbeiten, bildet sich weiter, lebt allein und isst so lange, bis die Waage wieder 130 Kilo zeigt … Reiner Benz bereut, findet den Weg ins Fitnessstudio, geht regelmäßig hin und speckt 20 Kilo ab. Bei der Arbeit lernt er seine heutige Frau kennen und das Fitnessstudio sieht ihn nur noch sporadisch …

2011 zieht die Familie aus beruflichen Gründen an den Bodensee, Reiner Benz arbeitet als Konstrukteur und nebenberuflich als Fotograf. Er isst viel ungesundes Essen, pflegt einen „eher passiven Lebensstil" und sein Gewicht steigt langsam aber stetig auf satte 180 Kilo.

Ständig müde, ständig Heißhunger, Gelenk- und Rückenschmerzen plagen ihn immer stärker und ihm wird klar: „Jetzt ist es allerhöchste Zeit, die Notbremse zu ziehen". Vom „Optifast 52"-Programm hatte er schon gehört, auch sein Hausarzt riet ihm dazu und so bemühte er sich um einen Platz. Auf den letzten Drücker rutschte er rein, in den mittlerweile bereits 20sten Durchgang der „Optifast 52"-Gruppe im Adipositaszentrum des Klinikums Friedrichshafen und startete eine Woche später hochmotiviert.

Heute sagt Reiner Benz, „dass Abnehmen und ganz allgemein ein gesunder Lebensstil in der Hauptsache eine langfristige Kopfsache sind". Und ganz augenscheinlich hat „Optifast 52" hier den richtigen Schalter im Kopf umgelegt.

Sich an ihm ganze 100 Kilo mehr vorzustellen als momentan, fällt nicht leicht. Es wird aber einfacher und ist beeindruckender, wenn man sein mitgebrachtes Poloshirt aus der Zeit „davor" in Größe 6XL und ein aktuelles in Größe L übereinandergelegt sieht.

Nicht zu unterschätzen ist in dieser Konstellation aber auch die großartige Unterstützung durch die gesamte Familie Benz: Die hatte nämlich beschlossen, in den insgesamt 52 Programmwochen gemeinsam die Ernährung umzustellen und für wesentlich mehr Bewegung im Alltag zu sorgen. „Das machte es für mich natürlich sehr viel einfacher. Zu dritt waren wir am letzten Tag des Programms insgesamt 182 Kilo leichter", rechnet Reiner Benz zusammen.

Langfristig und nachhaltig

„Die Langfristigkeit ist der große Vorteil des Optifast 52-Programms", sagt Reiner Benz. Dadurch können sich gesundere alltägliche Verhaltensweisen so weit etablieren, dass man gar nicht mehr darüber nachdenkt oder sie als Belastung empfindet. Der Sportschütze erzählt voller Lebensfreude, wie regelmäßiger Sport und deutlich gesünderes Essen nun alltägliche Begleiter sind. Das nimmt er als deutlich gestiegene Lebensqualität wahr: Heißhungerattacken, Bewegungsmangel, Schlafapnoe und Schmerzen gehören für ihn der Vergangenheit an. Familie Benz setzt auf eine abwechslungsreiche und bewusste Ernährung – Lediglich dem Geschmack von Rosenkohl kann er nichts abgewinnen und nennt es weiterhin lachend „widerliches Teufelszeug".

Mit seiner Frau nimmt Reiner Benz mittlerweile regelmäßig an regionalen Läufen über zehn Kilometer teil und im Frühjahr 2024 waren beide erstmals bei einem Mammutmarsch-Wanderevent über 55 Kilometern dabei. Für den Herbst ist bereits die Teilnahme an einem weiteren Wanderevent über 60 Kilometer sowie der erste Halbmarathon „just for fun" geplant. (ga)
Danke MCB!

Gewalt an Rettungskräften

Samstagmorgen, 4:30 Uhr: Mal wieder kommt es zu einem Notruf in der Nähe einer Kneipe

Am Einsatzort angekommen, findet das Rettungsteam einen 30-jährigen bewusstlosen Mann vor. Augenzeugen berichten von einer Schlägerei, bei der der Verletzte einen Schlag auf die Brust erlitt und anschließend mit dem Kopf auf den Asphalt gefallen und liegengeblieben sei. Die Notärztin untersucht den Bewusstlosen mit Verletzungen im Gesicht, nach mehrfachen Versuchen der Ansprache. Daraufhin fängt der vermeintlich bewusstlose Patient an, um sich zu schlagen und trifft die Notärztin dabei mit der Faust mit voller Wucht am Hals. Der starke Schmerz geht glücklicherweise schnell vorüber und die Notärztin beendet ihren Dienst erst mehrere Stunden, nachdem das Rettungsteam den Patienten ins Krankenhaus brachte.

Aufgrund von anhaltenden Kopfschmerzen und Sehstörungen begibt sich die Notärztin am Tag nach dem Vorfall jedoch ebenfalls in die Klinik. Dort wird festgestellt, dass durch den Faustschlag Blutgefäße im Halsbereich, die das Gehirn mit Sauerstoff versorgen, verletzt wurden. Da die Gefahr für einen Schlaganfall bei diesen Verletzungen sehr hoch ist, wird sie stationär aufgenommen und ist anschließend sechs Wochen arbeitsunfähig. Sie wird noch monatelang beobachtet und die Halsgefäße werden regelmäßig kontrolliert. Ihre Tätigkeit als Notärztin hat sie nach diesem Übergriff nie wieder aufgenommen.

Aha …!

Beim anschließenden Gerichtsprozess wurde der Gewalttäter freigesprochen, da er zum Zeitpunkt des Ereignisses stark alkoholisiert war und unter einer Gehirnerschütterung litt.

Ein Einzelfall ist dieser Übergriff leider nicht. Verschiedenste

Pressemitteilungen aus Deutschland und Österreich spiegeln dies wieder:

- Niederösterreich: „Wilderer erschießt Fahrer eines Rettungswagens"
- Berlin: „Betrunkener sticht helfendem Notarzt ein Messer in den Hals"
- Fürstenfeldbruck: „Feuerwehrleute wurden von Passanten mit Raketen abgeschossen"
- Saarbrücken: „Patient erschießt Psychiaterin in ihrer eigenen Praxis"
- Freising: „Sanitäter bekommt einen Faustschlag ins Gesicht vom Freund der Patientin"

Als besonders gefährlich gelten dabei vor allem junge, angetrunkene oder psychotische Männer. Eine Studie zum Gewaltanstieg bei Einsatzkräften zeigte jedoch, dass entgegen aller Klischees selbst ein 84-jähriger unauffälliger Großvater urplötzlich zuschlagen kann.

Die Gewalt gegenüber Einsatzkräften aller Art hat in den vergangenen Jahren stark zugenommen. Dies bestätigt auch Prof. Dr. Volker Wenzel, Chefarzt der Klinik für Anästhesiologie, Intensivmedizin, Notfallmedizin und Schmerztherapie des Medizin Campus Bodensee und Autor einer Analyse zu Gewalt im Rettungsdienst. Vor allem Menschen im Gesundheitsbereich müssen in der heutigen Zeit leider immer damit rechnen, in jeglicher Form – verbal oder körperlich – attackiert zu werden. (ja)

Es gibt Erlebnisse, die Notärzte aus fachlicher und menschlicher Sicht nicht vergessen werden. Prof. Dr. Volker Wenzel, Chefarzt der MCB-Klinik für Anästhesiologe, Intensivmedizin, Notfallmedizin und Schmerztherapie hat gemeinsam mit vielen Kollegen solche Fälle erinnert und mittlerweile drei Bücher gefüllt, die nicht nur in der Fachwelt auf großes Interesse stoßen.

„Die meisten Fehler passieren am Abend“

Seit 2011 leitet Dr. Julia Pilgram im Adipositaszentrum des Klinikums Friedrichshafen das Abnehmprogramm Optifast. Seither begleitete sie mit ihrem Team aus Therapeuten und Medizinern viele Hundert Menschen bei der erfolgreichen Gewichtsabnahme. Im Gespräch erläutert die Expertin das Prinzip von Optifast, gibt Tipps zur vernünftigen Ernährung und äußert sich zu Leberfasten und Mangelernährung.

Was verbirgt sich hinter dem Optifast-Programm?

Optifast ist das konservative Pendant zu unserer operativen Schiene, die wir ja auch sehr erfolgreich hier im Klinikum anbieten. Nicht jeder Patient ist bereit und geeignet, sich operativ behandeln zu lassen. Insofern ist die konservative Schiene ein ganz wichtiger Teil des Adipositaszentrums. Letztendlich sind die Erfolgsaussichten durchaus vergleichbar mit denen einer bariatrischen Operation (operative Veränderung am Magen, Darm oder an beiden Organen). Optifast ist ein multimodales Programm. Es dauert ein Jahr und wird bei uns in der Gruppe angeboten. Multimodal bedeutet, es sind verschiedene Module integriert: medizinische Betreuung, Ernährungsberatung, Bewegungstherapie und ein ganz wesentlicher Teil ist die Verhaltenstherapie. Durch diese vier Module in Verbindung mit der langen Dauer des Programms und dem therapeutischen Effekt, in der Gruppe zu arbeiten, schaffen wir durchaus bemerkenswerte Gewichtsreduktionen bei den Betroffenen.

Wie läuft das konkret ab?

Zunächst wird der Patient medizinisch und psychologisch durchgecheckt und erstellt vor Beginn der Maßnahme selbst ein einwöchiges Ernährungsprotokoll. Dann startet die Formuladiät – oder auch Fastenphase -, in der sich der Patient zwölf Wochen lang ausschließlich von einer speziellen, sehr eiweißreichen Nahrung ernährt. Er darf nichts anderes zu sich nehmen, wird dabei kontinuierlich medizinisch überwacht. Danach folgt die Umstellungsphase, in der nach und nach ein Beutel Optifast durch eine Mahlzeit ersetzt wird. Am längsten und wichtigsten ist die abschließende Stabilisierungsphase. Hier beginnt die eigentliche Therapiearbeit. Der Patient lernt, seinen Körper und sein Gewichtsmanagement eigenverantwortlich in die Hand zu nehmen, um so auch den berühmten Jojo-Effekt zu vermeiden.

Zwölf Wochen nur Pulvershakes – ist das nicht sehr hart?

Das ist für die Patienten ein sehr enger Rahmen, der ihnen aber wirklich guttut. Vorher sind sie ja ausufernd mit den Lebensmitteln und Getränken umgegangen. Der enge Rahmen ist fast befreiend für die Patienten, weil sie keine Entscheidung treffen müssen, was sie essen dürfen oder nicht. Zudem motiviert die kontinuierliche Gewichtsabnahme in dieser Phase ungemein. Es ist in diesen ersten zwölf Wochen so als ob die Festplatte gelöscht wird: Das alte Verhalten wird nicht mehr erlaubt. In der zweiten Phase wird die Ernährung neu erlernt und die Festplatte neu bespielt.

Wie wichtig ist die Gruppe für die Patienten?

Die ist wahnsinnig wichtig. Dieses „an einem Strang“- ziehen und zusammen auf ein Ziel hinwirken, ist unglaublich motivierend. Sie sind im Alleingang häufig gescheitert, insofern ist das dann in der Gemeinschaft viel effektiver.

Wie oft treffen sie sich?

Einmal in der Woche, abends nach der Arbeit. Das kann dann auch schon mal drei Stunden dauern, bis alle Therapiemodule abgearbeitet sind.

Gibt es den typischen Patienten?

Die Altersrange ist ganz heterogen. Wir haben Leute von Anfang zwanzig bis hin zu Patienten weit über achtzig. Da sind die persönlichen Beweggründe ganz unterschiedlich. Der junge Mensch steht am Anfang des Lebens mit seiner Diätkarriere oder seiner Gewichtssituation und hat schon gesundheitliche Probleme wie Diabetes oder Gelenkprobleme. Da ist eine Therapie wahnsinnig wichtig und indiziert. Aber auch der alte Patient merkt, dass das viele Gewicht die ganzen zusätzlichen Erkrankungen heftig triggert und er bekommt dann von seinen behandelnden Ärzten den Auftrag, das Gewicht zu reduzieren. Alle Patienten belastet: sie kommen vom Gewicht alleine nicht runter. Alle haben gescheiterte Versuche hinter sich.

Wie hoch ist der Body Mass Index (BMI) der Patienten?

Das Programm ist für Menschen mit einem BMI von 30 oder höher. Im Einzelfall, bei schweren Erkrankungen, auch bei einem

„Dr. Julia Pilgram, Leiterin des Adipositaszentrums am Klinikum Friedrichshafen, hat schon vielen Menschen bei der Gewichtsreduktion geholfen.“

niedrigeren BMI. Im Schnitt liegt der Bereich zwischen 38 und 48.

Wie viele Patienten hatten sie in all den Jahren und wie viele Kilos haben sie im Durchschnitt abgenommen?

Wir starten jetzt die 22. Gruppe und haben im Schnitt zwischen 10 und 16 Teilnehmer. Hinzu kommt noch das Individualprogramm für diejenigen, die nicht in die Gruppe können, aus unterschiedlichsten Gründen. Im Schnitt nehmen die Teilnehmer zwischen 25 und 40 Kilo ab. Wir hatten auch schon drei Patienten, die über 100 Kilo abgenommen haben.

Welche Tipps können Sie dem Leser geben, damit es gar nicht erst zu Übergewicht kommt?

Zunächst einmal schauen, wie nehme ich mich selber wahr: eher schlank oder adipös? Dann ist die Alltagsbewegung ganz wichtig. Es muss kein exzessives Sportprogramm sein – auch mal bei schlechtem Wetter runter vom Sofa und einen Spaziergang machen. Eine gute Essensplanung ist ebenfalls von großer Bedeutung. Vorher überlegen, was ich an dem Tag essen möchte und mit einem Frühstück beginnen. Viele Übergewichtige lassen das Frühstück ausfallen, essen dafür abends umso mehr. Am Abend passieren die meisten Fehler. Viel trinken –natürlich kalorienfrei – ist ein weiterer Baustein. Wenn es denn mal etwas Süßes, Kuchen oder ein Gläschen Alkohol sein soll, dann besser gleich nach einer Hauptmahlzeit. Das ist kalorien- und fettstoffwechselmäßig viel weniger tragisch. Keine Snacks und kein Zwischendurchessen!

Seit knapp einem Jahr bieten Sie auch das Leberfasten an. An wen richtet sich das?

30 bis 40 Prozent aller Erwachsenen leiden, häufig ohne es zu wissen, an einer Verfettung der Leber. Dabei handelt es sich nicht um eine alkoholische Fettleber. Zu viele Kohlenhydrate, zu wenig Bewegung und Übergewicht können dazu führen. Kein Medikament kann dieses Phänomen therapieren. Man muss ganz gezielt mit der Ernährung diese Verfettung rückgängig machen.

Was sind die Risiken einer Fettleber?

Häufige Folge sind die Entstehung von Typ-2- Diabetes, auch können andere Organe, etwa die Nieren, in Mitleidenschaft gezogen werden. Das Risiko für Herz- Kreislauferkrankungen steigt.

Ein weiteres Spezialgebiet von Ihnen ist die Mangelernährung. Was versteht man darunter?

Schon 2019 haben wir erkannt, dass wir die mangelernährten Patienten im stationären Bereich besser versorgen, beziehungsweise besser erkennen müssen. Etwa 20 bis 30 Prozent der stationären Patienten leiden unter einer Mangelernährung. Wenn wir das nicht erkennen, riskieren wir eine verzögerte Wundheilung, einen schlechteren Allgemeinzustand und eine verlängerte Rekonvaleszenz. Die Versorgung dieser Patienten zu verbessern, zu optimieren, ist meine Aufgabe. Wir haben ein spezielles Screening-Tool, mit dem wir alle Patienten, die stationär aufgenommen werden, überprüfen. Man sieht es den Menschen nicht unbedingt an, ob sie mangelernährt sind. Auch viele Übergewichtige leiden unter Mangelernährung. Ein guter Eiweißstatus ist beispielsweise immens wichtig. Wir brauchen Eiweiße, um Muskulatur zu schützen, um Enzyme zu bilden, zur Wundheilung, um Zellen aufzubauen. Im besten Fall können wir den Patienten dann vor einer Operation durch gezielte Ernährung noch etwas „aufpäppeln“ und stärken. (ks)

Hier wird täglich frisch gekocht

In der Küche des Klinikums Friedrichshafen werden tagtäglich rund 800 Essen für die Patienten sowie für die Mitarbeiter zubereitet. Küchenchef Thomas Ziehe und sein Team haben also alle Hände voll zu tun. Ihr Ziel ist, dass das Essen auch im Krankenbett schmeckt – und natürlich gesund ist. Hält es doch Leib und Seele zusammen.

Wenn in der Küche des Klinikums Friedrichshafen das Band rollt, weiß jeder Mitarbeitende genau, was er zu tun hat. Auf jedem Tablett befindet sich ein Zettel, von dem sie mit einem Blick ablesen, was der jeweilige Patient zu Essen bekommt. Dafür fragen jeden Vormittag zwei Verpflegungsassistentinnen auf den Stationen des Klinikums die Patienten am Vortag nach ihren Wünschen. Wählen können sie zwischen leichter Vollkost und einem vegetarischen Gericht. Sind die Wünsche in der Küche eingegangen, wertet eine Mitarbeiterin aus und die Köche beginnen mit der Zubereitung des Essens.

Heute gibt es frisch zubereitete Semmelknödel, Spätzle, Pilzsauce, Geschnetzeltes, Gemüse, Salat und Dessert. Die Speisen sind so aufgeteilt, dass jeder Mitarbeitende am Band die einzelnen Komponenten ohne Hektik auf den Teller geben kann. Nach dem prüfenden Blick von Diätassistentin Monika Heimpel kommt am Ende eine Haube zum Warmhalten über das Gericht und das Tablett wird in den Transportwagen geschoben. Die Mitarbeitenden des Hol- und Bringdienstes stehen schon bereit, um sie auf die Stationen zu bringen. Insgesamt 27 Wagen werden auf diese Weise drei Mal täglich mit bis zu 24 Tabletts befüllt.

17 verschiedene Kostformen für Patienten

Nun kann im Krankenhaus aber bei weitem nicht jeder Patient alles essen. Im Speiseerfassungssystem wird vom Arzt hinterlegt, was wer aus medizinischer Sicht essen darf. Allergien oder Unverträglichkeiten sind dabei nicht die einzige Ursache für einen anderen Speiseplan. „Wir haben 17 verschiedene Kostformen, die teilweise noch unterteilt sind", berichtet Monika Heimpel. Sie erstrecken sich unter anderem von zuckerreduziert bis salz-, kalium- oder phosphatarm. Es gibt weiche Kost, zum Beispiel für Patienten, die einen Schlaganfall hatten, aber auch passierte Kost bei Schluckbeschwerden. Selbstverständlich wird auf Laktose- und Fruktoseunverträglichkeit Rücksicht genommen.

Nach Operationen bekommen die Patienten eine besondere Aufbaukost, zum Beispiel Brühe, Suppe, Brei oder eine leicht verdauliche Mahlzeit. „Und glutenfreies Essen kochen wir separat", fügt die Diätassistentin hinzu. Bei zirka 20 Prozent der Mahlzeiten verzeichnet die Küche eine besondere Kostform. „Aber wir achten darauf, dass der normale Speiseplan, der sich alle vier Wochen wiederholt, so viel wie möglich abdeckt und wir entsprechend variieren können."

Der Tag in der Küche des Klinikums beginnt bereits morgens um 6 Uhr. Zunächst reinigen die Küchenhilfen in der Spülküche die Tabletts und das Geschirr vom Vorabend. Routiniert füllen sie die Spülmaschine und sorgen dafür, dass Teller, Tassen und Glasschälchen wieder sauber werden. Neben Thomas Ziehe, seit 25 Jahren Küchenchef im Klinikum Friedrichshafen, haben täglich zwei weitere Köche Dienst. Am so genannten Schneideposten bereitet eine Küchenhilfe Abendessen und Frühstück für den nächsten Tag sowie die strengen Kostformen vor.

Die Logistik spielt eine große Rolle

Um 7:30 Uhr rollt das Band für das Frühstück an. „Ebenso wie für das Abendessen können die Patienten zwischen verschiedenen Komponenten wählen", berichtet Thomas Ziehe. Esse der eine doch gern Brötchen mit Wurst oder Käse, der andere lieber zwei Joghurts und der dritte nur eine halbe Portion. „Die Logistik spielt bei uns eine große Rolle, aber selbstverständlich kochen wir auch", sagt Thomas Ziehe mit einem Augenzwinkern. Bei den verwendeten Produkten legt er viel Wert auf Regionalität. Außerdem gebe es so wenig Fertigprodukte wie möglich. „Saucen und Suppen setzen wir grundsätzlich selbst auf. Auch Semmelknödel, Spätzle und Aufläufe sind immer selbst gemacht."

Küche kocht auch für Tettnanger Patienten

Seit Juli 2023 beliefert die Küche des Klinikums Friedrichshafen auch die Klinik Tettnang mit leichter Vollkost und vegetarischem Essen. Bereits am Vormittag werden vom Hol- und Bringdienst etwa 110 Mittagessen in gekühlten Wagen nach Tettnang gefahren. „Dort wird es regeneriert", beschreibt Küchenchef Ziehe das Aufwärmen, bevor das Essen zum Patienten auf die Station kommt. Selbstverständlich werde das Essen für Friedrichshafen und Tettnang am selben Tag gekocht. Nur der Speiseplan ist um einen Tag versetzt.

Besonders freut sich Ziehe über gute Rückmeldungen von den Patienten. „Sie sind häufig sehr positiv. Gelobt wird das Essen von der Lasagne bis zum Wurstsalat", berichtet der Küchenchef. Auch dass das Essen schön heiß ist, sei für manche ein Grund zum Lob. „Ich habe einen kundenorientierten Ansatz und so wie es mir als Chefkoch im Hotel wichtig war, dass die Gäste zufrieden sind, gilt dasselbe für unsere Patienten."

Neben den Essen für die Stationen kochen die Köche im Klinikum Friedrichshafen auch 80 Mahlzeiten für eine Kindertagesstätte, 70 für das Zentrum für Psychiatrie und nicht zuletzt täglich 200 bis 250 für die Mitarbeiter-Cafeteria. Hier gibt es ein Salatbuffet. Mit Schnitzel, Pizza und Currywurst zusätzlich zu den Menüs dürfe es hier auch manchmal weniger gesund sein, sagt Ziehe. (cw)

Koch Karl Maier bereitet das Essen für die Cafeteria vor: In der Küche des Klinikums Friedrichshafen werden täglich auch 200 bis 250 Mahlzeiten hierfür gekocht.

Gleich läuft in der Küche des Klinikums Friedrichshafen das Band für das Mittagessen an: Nicole Wörner kontrolliert die Zettel, auf denen die Komponenten des Essen für jeden Patienten genau festgehalten sind.

Geschnetzeltes oder Knödel mit Pilzsauce: Wenn in der Küche des Klinikums Friedrichshafen das Band für das Mittagessen läuft, haben die Mitarbeiterinnen alle Hände voll zu tun.

Prüfender Blick, bevor das Essen das Band verlässt: Diätassistentin Monika Heimpel kontrolliert jedes Tablett, bevor es zum Patienten auf Station kommt.

Küchenhilfe Michal Szewczuk obliegt der letzte Handgriff vor dem Transport auf Station durch Günther Meuch vom Hol- und Bringdienst (links). Damit das Essen schön warm bleibt, wird der Teller mit einer Cloche abgedeckt.

Leberfasten nach Dr. Worm®

Die nichtalkoholische Fettleber ist die am weitesten verbreitete Lebererkrankung. Von ihr betroffen sind mindestens 40 Prozent der Erwachsenen in Deutschland. Dabei trifft die Erkrankung nicht nur übergewichtige Menschen. Auch Schlanke können eine Fettleber entwickeln. Im Auditorium des Klinikums Friedrichshafen stellte im Oktober Prof. Dr. Nikolai Worm das von ihm entwickelte Konzept des Leberfastens vor.

Die Leber ist das wichtigste Stoffwechsel- und Entgiftungsorgan. Unser moderner Lebensstil mit zu wenig Bewegung, falscher Ernährung und Stress kann jedoch dazu führen, dass die Leber – häufig unbemerkt – verfettet. Als weitere Risikofaktoren nannte Dr. Nikolai Worm einen erhöhten Body Mass Index (BMI), Insulinresistenz, Bluthochdruck und einen zu niedrigen HDL-Cholesterinspiegel. Eine Fettleber kann schwerwiegende Folgen wie Bluthochdruck, Herz- und Gefäßkrankheiten, schlechte Blutfett- und Blutzuckerwerte bis hin zu Typ-2-Diabetes haben. „Aus einer verfetteten Leber kann sogar eine Leberzirrhose oder gar Leberkrebs entstehen", erklärte der Ökothrophologe und Autor zahlreicher Bücher zum Thema Ernährung. Fatal sei, dass sich die Fettleber häufig unbemerkt entwickle, leide die Leber doch still und heimlich. Auch die Leberwerte seien häufig unauffällig.

Aus einer Fettleber kann sich Typ-2-Diabetes entwickeln

In Deutschland sind mindestens 40 Prozent der Erwachsenen von einer Fettleber betroffen. Bis zu 70 Prozent der stark Übergewichtigen sind betroffen und sogar bis zu 90 Prozent der Typ-2-Diabetiker. „Bei Letzteren war in den meisten Fällen zuerst die Fettleber da", schilderte Dr. Worm. Hauptursache seien Fettsäuren aus entzündetem Fettgewebe mit 59 Prozent, gefolgt von zu viel Kohlenhydraten in Verbindung mit zu wenig Bewegung. „Anders als erwartet folgen die Fette aus der Nahrung erst an dritter Stelle mit gerade mal 15 Prozent."

Fett an der falschen Stelle ist riskant

Eigentlich sind die Fettzellen der Speicher für schlechte Zeiten. „Es handelt sich um hoch aktive hormonproduzierende Zellen, die über Blutgefäße versorgt werden", informierte Dr. Worm. Wenn die Fettzellen zu groß werden, kommen sie in Sauerstoffnot und eine Entzündung sorgt für mehr Durchblutung. Wenn sie sich chronisch entzünden, verlieren sie ihre Speicherfunktion. Die Folge: Das Fett gelangt vom Blut in die Bauchhöhle und von dort in Leber, Bauchspeicheldrüse und Herz. „Nicht das Übergewicht ist das eigentliche Risiko, sondern Fett, das an der falschen Stelle gespeichert wird", machte Dr. Worm deutlich. Es gebe durchaus Menschen, die äußerlich schlank und innerlich total verfettet seien. Die Diagnose einer Fettleber sei nicht unproblematisch, da Leberwerte allein nichts über sie aussagen. Auch Ultraschall gebe erst bei einer Verfettung ab zehn Prozent zuverlässig Auskunft. Dr. Worm hat einen Fettleberindex-Rechner entwickelt (www.leberfasten.com), über den sich nach Eingabe von BMI, Taillenumfang sowie den Laborwerten Triglyzeride und Gamma-GT das Risiko ermitteln lässt.

Leberfasten ist wissenschaftlich fundiert

Medikamente zur Leberentfettung gibt es bislang nicht. Sehr hilfreich ist jedoch „Leberfasten nach Dr. Worm®", ein hochwirksames, einfach umzusetzendes Konzept aus der Ernährungsmedizin. Dabei handelt es sich nicht um eine neue Diät, sondern um ein wissenschaftlich fundiertes Konzept. „Ziel ist die Entfettung der Leber und anderer Organe sowie eine Normalisierung des Stoffwechsels", unterstreicht Dr. Worm. Ein spezieller zweiwöchiger Leberfasten-Kurs bietet individuelle ärztliche Betreuung, Ernährungsschulungen, begleitende Körperfettmessungen und den Shake Hepafast, durch den einzelne Mahlzeiten ersetzt werden. Dabei setzt Dr. Worm vor allem auf die mediterrane Ernährung, auf wenig Kohlenhydrate, ausreichend Eiweiß und eine hohe Fettqualität, zum Beispiel Omega-3-Fettsäuren.
Das Adipositaszentrum des Klinikums Friedrichshafen bietet ab Ende des Jahres Leberfasten nach Dr. Worm® in Einzelbetreuung an, um gezielt Fett in der Leber und weiteren Organen abzubauen. Art, Dauer und Umfang sind individuell. Weitere Informationen bei Dr. Julia Pilgram per Mail an pilgram.julia@medizincampus.de oder telefonisch unter 07541-96-1289. (cw)

Prof. Dr. Nikolai Worm hat das nach ihm benannte Leberfasten, ein Konzept aus der Ernährungsmedizin, entwickelt.

Was ist das denn?

Das Besuchszeit-Bilderrätsel

Was ist auf diesem Foto zu sehen? Kleiner Tipp: Die Geschichte hinter dem Bild finden Sie in dieser BesuchsZeit.

Schicken Sie uns Ihre Lösung:

→ Europafahne
→ Cataleyas Ball

Senden Sie Ihre Antwort bitte an:
Klinikum Friedrichshafen, Unternehmenskommunikation,
Stichwort „Besuchszeit Bilderrätsel",
Röntgenstraße 2, 88048 Friedrichshafen
oder per Mail an ganzert.susann@medizincampus.de

Bitte vergessen Sie nicht, Ihren postalischen Absender zu vermerken (vor allem, wenn Sie uns eine E-Mail schicken).

Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir tolle Preise. Teilnahmeschluss ist der 31. Januar 2025, der Rechtsweg ist ausgeschlossen und die Auflösung gibt es in der nächsten Besuchszeit.

Auflösung aus Heft 62: Haben Sie es auch erkannt?

Es war das Hinweisschild auf dem Rucksack im Bericht „Schnelle Hilfe für kleine Menschen".

Aus den richtigen Einsendungen hat die MCB-Glücksfee diese Gewinner ermittelt:
Petra Ludwig
Florian Sattler
Udo Schmidt
Walter Witzigmann
Herzlichen Glückwunsch
und allen Lesenden viel Erfolg beim nächsten Besuchszeit-Bilderrätsel.

Es war für mich eine gute Zeit

Klinikum Friedrichshafen verabschiedet evangelische Seelsorgerin Pfarrerin Ulrike Hermann in den Ruhestand

Pfarrerin Ulrike Hermann bei einem ökumenischen Gedenkgottesdienst für die während der Pandemie Verstorbenen.

Bei einem Klinikaufenthalt können Dinge wichtig werden, die vorher nicht im Fokus waren. Sorgen um Gesundheit, Genesung, Heilung belasten Patienten und Angehörige. Gut, wenn in dieser Situation jemand da ist, mit dem man reden kann: Pfarrerin Ulrike Hermann war in den vergangenen zehn Jahren als evangelische Krankenhaus-Seelsorgerin im Klinikum Friedrichshafen eine solche Ansprechpartnerin. Mitte November wird sie als Seelsorgerin des Klinikums verabschiedet, ihr Nachfolgender wird noch gewählt. Das Auswahlverfahren läuft bereits.

Pfarrerin Hermann resümiert: „Es war für mich eine gute Zeit". Sie blickt auf zehn Jahre zurück, in einem Haus mit „angenehmer Größe" und einer „wunderschönen Krankenhauskapelle", in der auch sie selbst Kraft tanken konnte. „Ich wollte berufsbiografisch unbedingt Krankenhausseelsorge machen", erinnert sie sich zurück. Nach einem vierwöchigen Praktikum, bei dem sie Pflegekräfte begleitete, war sie sich noch sicherer. Berührungen und Kontakte nicht scheuen, auf die Menschen zugehen, gerade in schwierigeren Momenten, ist für sie wichtig. Die Zeit der Covid-19-Pandemie, mit all ihren Einschränkungen vor allem auch im Klinikbetrieb, sei auch für sie eine „große Herausforderung" gewesen. Dass sie auch immer öfter in das Zentrum für Psychiatrie auf dem Medizin Campus Bodensee-Gelände in Friedrichshafen gerufen wird, findet sie bemerkenswert.

Seelsorge ist an einem Krankenhaus nicht selbstverständlich, dessen ist sich Pfarrerin Hermann bewusst. Umso mehr freut sie sich darüber, dass der katholische Krankenhausseelsorger Dr. Thomas Borne nach ihrem Fortgang wieder einen evangelischen Kollegen bekommen wird, den unter anderem auch Mitarbeitende des Klinikums mit auswählen. So geht einer ihrer Wünsche, dass weiterhin „Platz und Raum für die Seelsorge in diesem Krankenhaus" ist, in Erfüllung. Der andere richtet sich an die Patienten und Mitarbeitende, dass sie „uns gut ausgebildete Seelsorger weiterhin in Anspruch nehmen mögen".

So sehr Pfarrerin Ulrike Hermann ihren Beruf liebt – jetzt freut sie sich auf ihren Ruhestand. (ga)

Seit Oktober neues Bezahlsystem

Am 1. Oktober begann ein neues nachhaltiges Zeitalter auf dem rund 600 Stellplätze bietenden kostenpflichtigen Parkareal des Medizin Campus Bodensee in Friedrichshafen. An den Gebühren änderte sich nichts, aber die Parkautomaten wurden intelligenter und wer will, kann seither auch etablierte Parking-Apps zum Bezahlen nutzen.

Das neue Parksystem funktioniert ohne Schranken und Tickets, stattdessen berechnet es die Parkdauer automatisch mittels datenschutzkonformer Kennzeichenerkennung an Ein- und Ausfahrt. Die eingesetzten Scanner und Kassenautomaten stammen von dem Systemhaus für digitales, schrankenloses Parkraummanagement, Peter Park System GmbH. Die Bezahlung erfolgt an benutzerfreundlichen Kassenautomaten oder über die Parking-App unter Angabe des Kennzeichens. Die Parkfläche ist damit künftig nahtlos befahrbar, denn ein Anhalten zur Ein- oder Ausfahrt ist nicht erforderlich, was das Entstehen von Rückstaus auf der Straße und eine Blockade der Rettungswege verhindert. Die digitale Lösung spart durch den Verzicht auf Tickets Papier sowie Müll ein. Durch die Vermeidung von Rückstaus wird die Reduktion des CO2-Ausstoßes am Parkhaus unterstützt. Aufgrund dessen ist das System nicht nur nachhaltiger, sondern auch deutlich kosteneffizienter und weniger anfällig im Betrieb als eine Schrankenanlage.

Funktionsweise und Wissenswertes

Beim Ein- und Ausfahren wird das Kennzeichen des Fahrzeugs von einem Scanner gelesen und automatisch die Parkdauer ermittelt. Die Kassenautomaten lassen sich schnell und einfach bedienen, sie bieten umfangreiche Zahlungsmöglichkeiten. Eine Bezahlung ist mit Münzen, mit Karte sowie per Apple und Google Pay (NFC) möglich. Alternativ können Nutzende beispielsweise über die Parking-App easypark bezahlen. Mehrere Beschilderungen werden alles nochmals erläutern und erinnern auch daran, das Bezahlen nicht zu vergessen (Vertragsstrafe: 54 €).

Die Bezahlung des Parkaufenthalts erfolgt jeweils kurz vor Abfahrt, Parkende können sich am Automaten eine Quittung ausstellen lassen. (ga)

Hand aufs Herz

Bevor Ende September die Volleyball-Bundesliga wieder ihren Spielbetrieb aufnahm, durchlief das männliche Team des VfB Friedrichshafen auch so manche medizinische Untersuchung.

Der zwölfköpfige Kader wurde in der Klinik für Kardiologie, Angiologie und Pneumologie zwar nicht „auf Herz und Nieren" geprüft, aber die Ultraschall-sowie Belastungs-EKG-Untersuchungsergebnisse sorgten Anfang September bei Sportlern, Betreuern und den drei kardiologischen Oberärzten Dr. Karin Labor, Dr. Daniel Stierle sowie Dr. Lars Schöllmann für mehr als zufriedene Gesichter.

„Egal, ob Breitensportler oder Hochleistungssportler: Im Grunde sollte sich jeder Sportler einer gründlichen kardiologischen Untersuchung stellen. Sport und sportliche Belastungen sind nicht immer nur günstig für die Gesundheit, sondern können vor allem bei Vorerkrankungen auch gefährlich sein", so Dr. Stierle. Seine und die Arbeit seiner Kollegen ist für dieses Jahr mit den Untersuchungen und Auswertung der Ergebnisse vorerst abgeschlossen.

„Wir werden die Volleyballprofis gerne im jährlichen Intervall kardiologisch untersuchen", so Dr. Stierle abschließend. Seit Saisonstart werden die Spieler von den orthopädischen Kollegen Dr. Patrick Frei und Dr. Patrick Suntheim (Orthopädie und Unfallchirurgie Wangen) betreut, die die Mannschaft bei jedem Heim- und Auswärtsspiel gemeinsam mit dem neuen Mannschaftsarzt Alexander Bauer (Friedrichshafen) begleiten.

Dr. Daniel Stierle und das Team der kardiologischen Funktionsdiagnostik des Klinikums Friedrichshafen mit einigen der insgesamt 12 VfB-Volleyball-Profis.

Dr. Patrick Frei und Dr. Patrick Suntheim operieren ihre Patienten im 360° OZeTT (Operatives Zentrum Tettnang), das ein Herzstück der MCB-Klinik Tettnang ist. (ga)

WALDBURG-ZEIL KLINIKEN

Ihre Gesundheit ist unsere Mission.

Argentalklinik, Isny-Neutrauchburg
Parksanatorium Aulendorf
Klinik Alpenblick, Isny-Neutrauchburg
Rehabilitationsklinik Bad Wurzach
Klinik Schwabenland, Isny-Neutrauchburg
Rehabilitationsklinik Saulgau
Klinik im Hofgarten, Bad Waldsee
Fachkliniken Wangen

www.wz-kliniken.de

WZ_24/06-015

Entscheidung fürs Leben: Organspende

Praxislehrerin Margit Lorenz (links) zeigte, wie man eine Infusion zum Laufen bringt

Rekordteilnehmerzahl beim „Tag der Pflege" am Klinikum Friedrichshafen

Knapp 370 Jugendliche aus vier verschiedenen Schulen des Bodenseekreises sind gemeinsam mit ihren Lehrern zum „Tag der Pflege" ins Klinikum Friedrichshafen gekommen. Dort wurden sie von angehenden Pflegefachkräften, Operationstechnischen Assistenten (OTA), Anästhesietechnischen Assistenten (ATA) sowie deren Praxislehrern auf spielerische Art in die spannende Welt der Pflegeberufe eingeführt. „Entscheidung fürs Leben: Organspende im Fokus" lautete in diesem Jahr das übergeordnete Thema zu dem es auch mehrere Vorträge gab.

Werbung für Pflegeberufe

„So ein Tag wie heute ist ganz wichtig. Wir müssen auf uns aufmerksam machen und bei den jungen Menschen Interesse für Pflegeberufe wecken", erklärt Christoph Ley, Praxislehrer am MCB, sichtlich zufrieden am Ende der Veranstaltung. Viele Schüler zeigten sich äußerst interessiert, so wie Dominik von der Droste-Hülshof-Schule: „Ich will Arzt werden", erklärt der 15-Jährige ganz selbstbewusst. Ein Praktikum bei einem Allgemeinmediziner hat er bereits absolviert und der heutige Tag am Klinikum ist für ihn wahnsinnig spannend und bestärkt ihn in seinem Berufswunsch. Das Angebot im Mutter-Kind-Zentrum rund um die sehr spezielle Pflege von Früh- und Neugeborenen hat ihn besonders beeindruckt.

Eigene Vitalwerte kennen

Puls, Blutdruck, Sauerstoffsättigung und Körper temperatur – im Foyer des Klinikums dreht sich an diesem Tag alles um die menschlichen Vitalwerte. „127 zu 80 – das ist perfekt. Ihr seid ja auch noch jung", kommentiert Peter Adumekwe, der im zweiten Ausbildungsjahr zur Pflegefachkraft ist. Ein paar Schritte weiter erklärt Praxislehrerin Margit Lorenz den Jugendlichen, wie man eine Infusion zum Laufen bringt: „Das funktioniert nach dem Prinzip Gurkenglas: leichte Schläge oben drauf, dann läuft`s!" Einen richtigen Pieks in den Finger gab es bei der Blutzuckermessung. „Richtig cool hier. Man lernt viel Neues", findet Samuel von der Schreienesch-Schule und will sich gleich noch den Arm eingipsen lassen.

Leben mit neuem Herz

Mehrere facettenreiche Vorträge rund um das Thema Organspende stießen ebenso auf Interesse. Bis auf den letzten Platz gefüllt war das Auditorium, als Organempfänger Reinhard Beck seine Geschichte erzählte. Seit sechs Jahren lebt der 64-Jährige mit einem neuen Herz. „Es ist toll, dass so etwas medizinisch überhaupt möglich ist und dass sich Menschen ihre Organe entnehmen lassen. Das ist nicht selbstverständlich", betonte Reinhard Beck. Er habe das neue Herz nie als Fremdkörper wahrgenommen, sondern es vielmehr als großes Geschenk gesehen. Zuvor beleuchtete Diakon Dr. Thomas Borne, Klinikseelsorger und stellvertretender Vorsitzender des Ethikkomitees, die ethischen Aspekte der Organspende: „Wann ist ein Mensch tot? Das ist die zentrale Frage. Da gibt es verschiedene Perspektiven", erklärte er.

Leben retten mit Stammzellenspende

Mund auf, Wattestäbchen rein und dann ein flottes Klebetattoo aussuchen – hieß es bei der Typisierungsaktion des DKMS. Für Melanie Reisach, DKMS- Sprecherin, und Praxisanleiterin Maria Gaas war die Aktion ein voller Erfolg. Über 60 Jugendliche sowie Mitarbeitende des Klinikums haben sich an diesem Tag registrieren lassen. „Das war weit mehr als wir uns erhofft haben", freut sich Melanie Reisach. (ks)

Pflegekraft-Auszubildender Peter Adumekwe (links) erklärte, wie die Messung der Sauerstoffsättigung funktioniert

A wie ...

... Ausbildungsbeginn

Der MCB freut sich sehr, dass sich im Jahr 2024 weitere 62 junge Männer und Frauen für eine Ausbildung im Gesundheitswesen im Klinikverbund entschieden haben. Die angehenden Anästhesietechnischen Assistenten (ATA), Operationstechnischen Assistenten (OTA) und Pflegefachkräfte werden in der Erwachsenen- und in der Kinderkrankenpflege dringend erwartet.

„Wir können gar nicht so viele Pflegefachkräfte ausbilden, wie wir in Zukunft brauchen werden", fasst Pflegedirektorin Claudia Keller zusammen. Sie war am ersten Ausbildungstag der Pflegefachkräfte sowie der Krankenpflegehelfenden an der Gesundheitsakademie Bodensee-Oberschwaben in Weingarten, wo der theoretische Teil der Ausbildung absolviert wird, um die „Neuen" zu begrüßen. „Der Beruf der Pflegefachkraft ist ein sehr interessanter mit vielfältigen Entwicklungsmöglichkeiten und Spezialisierungen. Es ist ein Berufsbild, das immer sehr gefragt ist" motivierte Claudia Keller die neuen Auszubildenden.

Eine komplette Übersicht zur Ausbildung und den Karriere-möglichkeiten am MCB findet sich unter www.medizin-campus-bodensee.de

... Ausbildungsstation

Großen Anklang finden die Ausbildungsstationen im Klinikum Friedrichshafen, die im April 2024 in Betrieb genommen wurden – seither können angehende Pflegefachkräfte ganzjährig praktische Erfahrungen unter Anleitung versierter Kollegen machen.

Ende 2023 waren deutschlandweit insgesamt 147.000 Personen in der Ausbildung zur Pflegefachfrau beziehungsweise zum Pflegefachmann, weiß das Statistische Bundesamt. Alle absolvieren eine generalistische Ausbildung, die es seit 2020 gibt und die dazu befähigt, Menschen aller Altersgruppen in allen Versorgungsbereichen zu pflegen. Erst im dritten Ausbildungsjahr wird das Wissen in der Gesundheits- und Kinderkrankenpflege, der Altenpflege oder Gesundheits- und Krankenpflege spezialisiert. Den Auszubildenden des Klinikums gefällt es, hier zu arbeiten.

... Azubi-Hütte

Ereignisreiche Tage liegen hinter 42 jungen Menschen, die am MCB lernen oder studieren. Gemeinsam ging es für sie drei Tage auf die „Azubi-Hütte" nach Laterns (Bild unten) – ein ganz besonderes und nicht alltägliches Highlight im dritten Ausbildungs- beziehungsweise Studienjahr. „Für uns bedeutet die gute Ausbildung junger Menschen ganz klar eine Investition in die Zukunft für unsere Krankenhäuser und die Gesellschaft", sagt MCB-Pflegedirektorin Claudia Keller.

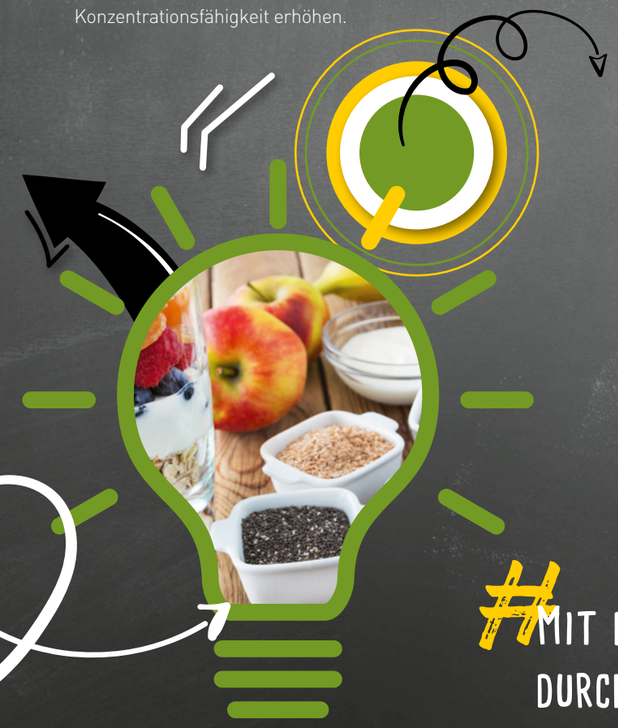
Angehende ATAs, OTAs und Pflegefachkräfte sowie Studierende aus dem Klinikum Friedrichshafen und der Klinik Tettnang nutzten die Zeit, um gemeinsam mit ihren Praxisanleitern die bisherige Ausbildung zu reflektieren, und um Schwung für die bald anstehenden Examina und Prüfungen zu holen.

Umgeben von Bergen, Kühen und Natur wurde der Ausflug aus dem Klinikalltag auch für einen Workshop, eine Fortbildung mit „wahren Geschichten" aus der Pflege und Patientenversorgung genutzt. Praxislehrer und -anleiter begleiteten die Gruppe und sorgten dafür, dass der „Küchendienst" für die 55-köpfige Selbstversorgergruppe auch klappte. (ga)

Meine Sache – Brainfood

#Kann man sich schlau essen?

Das Gehirn macht zwar nur ein Fünfzigstel unseres Körpergewichts aus, verbraucht aber ein Fünftel unserer Energie. Kein Wunder, denn es ist immer im Dienst und immer hungrig. Ob gesundes Essen wirklich schlauer macht, ist unter Wissenschaftlern stark umstritten. Häufig genannte, einzelne Lebensmittel und „Superfoods" wie Chiasamen, Ginseng oder Heidelbeeren bringen dich dem Nobelpreis wahrscheinlich nicht näher. Fakt ist aber, dass unser Gehirn in besonderer Weise auf Wasser, Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe angewiesen ist. Nur dann funktioniert es optimal. Ein Mangel an Energielieferanten und wichtigen Bausteinen führt dazu, dass die Gehirnleistung geringer ausfällt, als sie eigentlich sein könnte. Dein persönlicher Intelligenzquotient lässt sich zwar nicht nach oben futtern, aber du kannst deine grauen Zellen unterstützen und mit der richtigen Ernährung deine Gedächtnisleistung und Konzentrationsfähigkeit erhöhen.



#Nahrung für die grauen Zellen

- # Trinken, trinken, trinken
- # Mit einem guten Frühstück schneidest du besser ab
- # Komplexe Kohlenhydrate statt schnellem Zucker
- # Bananen für den Prüfungstag
- # Nüsse und Beeren für die Gedächtnisleistung

#Welches Essen für maximale Brainpower?

Nichts braucht unser Gehirn so sehr wie Wasser. Reicht die Flüssigkeit nicht aus, schrumpfen die Gehirnzellen, die Neuronen, und funktionieren nicht mehr richtig – Kopfschmerzen, Müdigkeit und Konzentrationsschwäche sind die Folge. Unser Gehirn braucht 120 bis 140 Gramm Glukose pro Tag, um ausreichend mit Energie versorgt zu werden. Bekommt es zu wenig, schaltet es auf Sparflamme und verliert an Leistungsfähigkeit. Um schnell wieder besser denken zu können, greifen viele Menschen in solchen Momenten zu Traubenzucker – für einen Vokabeltest die optimale Wahl. Hast du aber eine vierstündige Matheklausur vor dir, ist ein stabiler Kohlenhydratspiegel wichtiger. Ein guter Energielieferant für das Gehirn sind Haferflocken, denn sie lassen den Blutzuckerspiegel langsam steigen. Hafer gilt zudem als Muntermacher, beugt Nervosität, Stress und Konzentrationsproblemen vor. Vollkornbrot, Hülsenfrüchte und Kartoffeln beispielsweise enthalten komplexe Kohlenhydrate, die vom Körper langsam in ihre kleinsten Bestandteile und schließlich in Zucker abgebaut werden. Auch Obst- und Gemüsearten können sich günstig auf die Denkleistung auswirken. So sind Bananen besonders in Prüfungssituationen oder in stressigen Momenten beliebt. Sie enthalten neben Kohlenhydraten unter anderem viel Magnesium und die Aminosäure Tryptophan, die für „Glückshormone" benötigt wird. Empfehlenswert sind außerdem Trockenfrüchte, die zusammen mit einer Nussmischung als leckerer Snack zwischendurch dienen können. (sk)

#Mit der richtigen Ernährung durch die Prüfungszeit

Ein Schockraum fürs Leben

Das Herz der Notaufnahme – so könnte man den Schockraum bezeichnen – ist ein spezieller Behandlungsraum, in dem die Erstversorgung schwerverletzter und polytraumatisierter Patienten nach einem festgelegten Schema stattfindet.

Doreen Paschold (MTR) und Rada Kevic (Krankenpflegerin) mit Chefarzt Jens Sudmann (von links) im Schockraum des Klinikums

In der Notaufnahme im Klinikum Friedrichshafen klingelt das Telefon. Die Rettungsleitstelle alarmiert das Schockraum-Team: ein Mann ist mit hoher Geschwindigkeit vom Fahrrad gestürzt. Die Erstversorgung erfolgte noch am Einsatzort, der Arm ist gebrochen, alles deutet auf ein Schädel-Hirn-Trauma hin und mögliche Verletzungen im Bauchraum. Der Patient weist eine kritische Kreislaufsituation auf – ein lebensbedrohliches Zustandsbild, das in der Medizin als Schock bezeichnet wird. Ab hier setzt ein festgelegter Notfallprozess ein, der eine standardisierte Kettenreaktion auslöst. Die Rettungssanitäter machen sich mit dem Unfallpatienten auf den Weg. Sofort nach dem Anruf erfolgt die klinikinterne Alarmierung, denn in spätestens 20 Minuten muss der Schockraum einsatzbereit und müssen alle Teammitglieder des zertifizierten Traumazentrums vor Ort sein.

Leben retten im Team

„Noch vor dem Eintreffen des Patienten formiert sich das multiprofessionelle Team aus mehreren Fachrichtungen. Die Anästhesie kümmert sich um die Vitalfunktionen, Unfallchirurgen und Allgemeinchirurgen sind für die Verletzungen vor Ort, radiologisches Personal braucht es für die bildgebenden Untersuchungen und Pflegekräfte aus der Notaufnahme unterstützen die Behandlungsprozesse. Bei Bedarf können weitere Fachärzte hinzugezogen werden", erklärt Jens Sudmann, Chefarzt der Klinik für Akut- und Notfallmedizin, den Ablauf. Um Leben zu retten ist die abgestimmte Zusammenarbeit vieler Disziplinen notwendig. Das Team sammelt sich, alles ist vorbereitet. In dieser Situation erfolgt nach der Ankunft des Patienten im Schockraum zunächst eine Übergabe durch den Notarzt, anschließend erfolgt die Umlagerung des Patienten und das Traumateam übernimmt. Die Stabilität des Patienten entscheidet über die Dringlichkeit der nächsten Schritte.

Prioritätenorientiertes Schockraummanagement

Die Versorgung des Patienten ist zeitkritisch und bedarf einer raschen Diagnostik. Jede Fachdisziplin hat ihre eigenen festgelegten Arbeitsabläufe. Es muss schnell gehen und die erste Priorität ist es, die lebensbedrohlichen Verletzungen zuerst zu identifizieren: „Treat first what kills first – Behandle zuerst, was tödlich sein kann!" Die meisten Schockräume, so auch der im Klinikum Friedrichshafen, arbeiten nach dem ABCDE-Schema, und haben nicht nur den Algorithmus festgelegt, sondern auch das Material und Untersuchungsgeräte den entsprechenden Schema-Buchstaben zugeordnet. Im Schrank mit dem A findet sich beispielsweise alles was man braucht, um die Atemwege des Patienten zu sichern. Es gibt einen klar definierten Teamleader, der die Koordination der einzelnen Handlungen übernimmt und den Gesamtüberblick über die Versorgung des Patienten behält. Durch geschultes Personal, eine gut strukturierte Ausstattung und die Standardisierungen von Abläufen im Schockraum ist man in der Lage, die Sterblichkeit von schwerstverletzten Patienten um zirka 30 Prozent zu senken.

Sofort können die ersten Untersuchungen durchgeführt werden. „Wenn der Patient erstversorgt worden ist, wird eine Computertomographie durchgeführt und so haben wir schnell und präzise wertvolle Informationen über das Verletzungsmuster im Körper. Aber der Schockraum ist auch so ausgestattet, dass wir im lebensbedrohlichen Notfall sofort erste Eingriffe durchführen können, beispielsweise wenn sich Luft im Brustkorb oder Blut im Bauchraum befindet", sagt Jens Sudmann zum weiteren Ablauf. Nach Abschluss dieser ersten Diagnostik wird interdisziplinär die weitere Therapie festgelegt und es erfolgt die unmittelbare Verlegung des Patienten in den OP oder auf die Intensivstation. (sk)

Alles ist vorbereitet für den nächsten großen Notfall.

Eine gesunde Ernährung als Ausdruck des Glaubens

Aufgrund vermehrter Antriebslosigkeit entschloss ich mich im vergangenen Jahr dazu, meine Blutwerte untersuchen zu lassen. Ich bin Mitte 40, nicht übergewichtig. Früher habe ich viel Sport getrieben. Ich rauche nicht und trinke recht wenig Alkohol. Und trotz der Symptome war ich ein wenig überrascht über das Ergebnis. Diese ergaben erhöhte Cholesterin- und Blutzuckerwerte. Meine Ärztin empfahl mir daraufhin, mehr auf meine Ernährung zu achten, weniger Kohlenhydrate und weniger Zucker zu mir zu nehmen, Stress zu reduzieren und wieder mehr Sport zu treiben. Dies nahm ich mir zu Herzen und über die nächsten Monate ging ich ein bis zweimal pro Woche joggen. reduzierte Kohlenhydrate und Süßigkeiten und siehe da, mein Wohlbefinden stieg. Darüber bin ich dankbar! Die Situation veranlasste mich aber auch dazu, mir wieder mehr Gedanken darüber zu machen, wie ich mein Alltagsleben und meinen Glauben mehr miteinander in Einklang bringen kann.

Eine gesunde Ernährung aus christlicher Perspektive ist nicht allein eine Frage des körperlichen Wohlbefindens, sondern ist auch Ausdruck der Verantwortung gegenüber der Schöpfung. Im 1. Korintherbrief heißt es, dass unser Körper ein Tempel des Heiligen Geistes ist und dass wir uns daher gut um ihn kümmern sollen. Doch was bedeutet das konkret und wie können wir gesunde Ernährung im Alltag mit einem christlichen Lebensstil verbinden?

1. Dankbarkeit für die Schöpfung
Die Bibel erinnert uns daran, dass jegliche Nahrung ein Geschenk Gottes ist. Wenn wir dies dankbar begreifen, dann gehen wir bewusster mit Lebensmitteln um und wir werden aufmerksam auf Verschwendung und Überfluss.

2. Maß und Mäßigung
Gesunde Ernährung bedeutet auch Mäßigung. Essen im Übermaß kann unser körperliches und seelisches Wohlergehen beeinträchtigen. Die Bibel ruft uns zu Besonnenheit und Achtsamkeit auf. So in Sprüche 25,16: „Hast du Honig gefunden, so iss nur so viel, wie du brauchst, …" Mäßigung hilft uns, unsere Bedürfnisse und Wünsche besser zu verstehen.

3. Gemeinschaft beim Essen
In der Bibel hat das gemeinsame Essen oft eine besondere Bedeutung. Jesus teilte das Brot und den Wein mit seinen Jüngern und zelebrierte die Gemeinschaft. In unserer modernen, hektischen Welt kann es eine Herausforderung sein, das gemeinsame Essen zu pflegen, doch es lohnt sich. Beim gemeinsamen Essen können wir Beziehungen stärken und uns Zeit nehmen, bewusst zu genießen und zur Ruhe zu kommen.

4. Verantwortung gegenüber der Schöpfung
Gesunde Ernährung ist nicht nur eine persönliche Angelegenheit, sondern auch ein Ausdruck unserer Verantwortung gegenüber der Schöpfung. Im ersten Buch Mose wird der Mensch als Verwalter der Erde bezeichnet (1.Mose 2,15). Die Art und Weise, wie wir unsere Nahrungsmittel auswählen und konsumieren, beeinflusst die Umwelt. Eine bewusste Entscheidung für regionale, saisonale und möglichst nachhaltige Produkte kann dazu beitragen, Gottes Schöpfung zu schützen.

5. Freude an der Vielfalt
Gott hat uns eine große Vielfalt an Lebensmitteln geschenkt. Diese zu schätzen und zu nutzen bedeutet auch, unsere Ernährung abwechslungsreich zu gestalten. Unterschiedliche Gemüse- und Obstsorten, Getreide und Hülsenfrüchte versorgen uns mit allen wichtigen Nährstoffen, die unser Körper braucht.
Gesunde Ernährung aus christlicher Perspektive ist mehr als nur ein Gesundheitsratgeber. Sie ist eine Lebensweise, die Dankbarkeit, Mäßigung, Achtsamkeit und Verantwortung in den Mittelpunkt stellt. Indem wir uns um unseren Körper kümmern und achtsam mit Gottes Schöpfung umgehen, ehren wir nicht nur uns selbst, sondern auch Gott. Die Bibel zeigt uns, dass die richtige Ernährung im Einklang mit unserem Glauben steht und uns dabei helfen kann, ein gesundes und erfülltes Leben zu führen.

Mit herzlichen Grüßen

Ihr Klinikseelsorger aus Tettnang
Konrad Krämer

BEDENKZEIT

Mein Job und ich

JUDITH STÄHLE

Judith Stähle leitet die Wochenstation

Das Klinikum Friedrichshafen kennt Judith Stähle bereits viel länger. Hat sie hier doch neun Jahre als Hebamme im Kreißsaal Babys auf den Weg ins Leben geholfen. Täglich war sie am Patientenbett und hat Schwangere und Wöchnerinnen versorgt. Als Stationsleiterin sind für die 41-Jährige jetzt administrative Aufgaben, das Erstellen der Dienstpläne, Pflege- und Leitungskonferenzen und Organisatorisches dazugekommen. „Mein Vorteil ist, dass ich sowohl die Arbeit auf der Station als auch die Arbeit im Kreißsaal kenne", sagt Judith Stähle und plädiert für gegenseitiges Verständnis. Eines ihrer Ziele ist es, die Standards zu überarbeiten und Schnittstellen zu optimieren.

Vor ihrer Ausbildung zur Hebamme hat Judith Stähle bereits eine kaufmännische Lehre absolviert. Den Gesundheitsbereich hat sie schon als Jugendliche beim DRK und im Rahmen einer Rettungsdienstausbildung kennengelernt. An ihrer Arbeit mag sie, wenn sie den jungen Müttern ein gutes Gefühl mitgeben kann. „Dazu gehört, Themen zu besprechen, Unsicherheiten auszuräumen und einen guten Grundstart mit dem Baby zu ermöglichen", erklärt Judith Stähle. Ihre neue Aufgabe sieht sie als spannende Herausforderung und als Erweiterung ihres Tätigkeitsfelds. Besonders freue sie sich über ihr gutes Team, auf das sie sich verlassen könne. „Das gibt mir ein gutes Gefühl."

Im Juni begann Judith Stähles zweijährige berufsbegleitende Weiterbildung zur Stationsleitung und sie besucht dafür die Schule in Ravensburg. „Das ist richtig spannend", so ihr Eindruck. Von der Weiterbildung verspreche sie sich viel Hintergrundwissen, zum Beispiel für Mitarbeitergespräche und für Organisatorisches. (cw)

2024-2025
Veranstaltungen Dezember bis Mai

Kreißsaalführungen Klinikum Friedrichshafen
Jeden ersten Dienstag im Monat um 18:30 Uhr im Auditorium des Klinikum Friedrichshafen
3. Dezember, 7. Januar, 4. Februar, 4. März
Anmeldung unter www.elternschule-fn.de

Kreißsaalinfoabend Klinik Tettnang
Jeden ersten Donnerstag im Monat, für werdende Eltern in der Besuchercafeteria der Klinik Tettnang
5. Dezember, 2. Januar, 6. Februar, 6. März

Stillcafe
Jeden dritten Freitag im Monat um 10 Uhr beim Bistro in der Wochenstation (PG 21b), 20. Dezember
Anmeldung unter www.elternschule-fn.de

Medizin am Gleis
„Das künstliche Hüftgelenk – ein minimal-invasiver Eingriff"
Mittwoch, 15. Januar, 19 Uhr, Kulturschuppen am Gleis beim Bahnhof Meckenbeuren, Oberarzt Iraklis Koreas
Klinik für Unfallchirurgie, orthopädische Chirurgie und Endoprothetik Friedrichshafen/Tettnang

Medizin am Gleis
„Kleines Organ, große Wirkung: Schilddrüsenerkrankungen"
Mittwoch, 19. Februar, 19 Uhr, Kulturschuppen am Gleis beim Bahnhof Meckenbeuren,
Chefarzt Priv.-Doz. Dr. med. Thorsten Lehmann
Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie Friedrichshafen/Tettnang

Medizin am Gleis
„Aktuelle Entwicklungen in der Therapie zur Behandlung von Colon und Rektum-Karzinom"
Mittwoch, 19. März, 19 Uhr, Kulturschuppen am Gleis beim Bahnhof Meckenbeuren,
Chefarzt Priv.-Doz. Dr. med. Thorsten Lehmann
Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie Friedrichshafen/Tettnang

Medizin am Gleis
„Parkinson, nicht heilbar aber gut behandelbar"
Mittwoch, 9. April, 19 Uhr, Kulturschuppen am Gleis beim Bahnhof Meckenbeuren,
Chefarzt Prof. Dr. med. Roman Huber
Klinik für Neurologie

Medizin am Gleis
„Blutungsstörung und Myome", Mittwoch, 8. Mai, 19 Uhr, Kulturschuppen am Gleis beim Bahnhof Meckenbeuren,
Chefärztin Dr. Tina Cadenbach-Blome, Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe Tettnang
Chefarzt Dr. med. Hans-Walter Vollert, Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe Friedrichshafen
Chefarzt Dr. med. Rick de Graaf, Klinik für Diagnostische und Interventionelle Radiologie / Nuklearmedizin

Unser Service für Sie

→ Bargeldlos zahlen
Rechnungen, Rezept- und Praxisgebühren können Sie bei uns auch bargeldlos mit Ihrer EC- oder Kreditkarte bezahlen.

→ Besuchszeiten
Aktuelle Besucherregelungen finden Sie auf der Website **www.medizin-campus-bodensee.de**

→ Cafeteria
Die Besuchercafeteria des Klinikums Friedrichshafen und der integrierte Kiosk sind täglich geöffnet.

→ Elternschule
Unsere Elternschulen bieten eine Vielzahl von Kursen an rund um Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach.
Weitere Informationen und Anmeldung auf der Internetseite der Hebammen bzw. unter **www.medizin-campus-bodensee.de**.

→ Friseur
Der Friseurladen im Klinikum Friedrichshafen ist dienstags bis freitags zwischen 8:30 und 18 Uhr sowie samstags von 8:00 bis 13 Uhr geöffnet.
Telefon 07541 96-1137

→ Lob, Anregung, Kritik
Wenden Sie sich einfach an unsere Mitarbeitenden.
Oder kontaktieren Sie das Feedback-Management per Mail **feedback@medizincampus.de**, das Sie telefonisch unter **07541 96-1386** erreichen. Oder aber Sie bewerten uns online auf einer der gängigen Plattformen.

→ Öffentlicher Nahverkehr
Die Krankenhäuser des Medizin Campus Bodensee sind mit dem öffentlichen Nahverkehr sehr gut erreichbar.
Die Bushaltestellen befinden sich nahezu am Haupteingang.

→ Parken
Patienten, Besucher und Gäste können ihr Fahrzeug auf den kostenpflichtigen Parkplätzen abstellen.

→ Patientenfürsprecher
Sollten Sie sich als Patient oder auch als Angehöriger in einer Situation befinden, in der Sie keine Möglichkeit sehen, die im Krankenhaus entstandenen Probleme mit Ärzten, Pflegekräften oder anderen Personen direkt zu besprechen, können Sie sich an den Patientenfürsprecher des Medizin Campus Bodensee wenden. Er ist unabhängig, nicht weisungsgebunden und kein Angestellter des Klinikverbundes. Sie erreichen Ihn telefonisch unter **0160 90341669**.

→ Seelsorge
Gerne stehen unsere Seelsorger für ein Gespräch zur Verfügung, auch wenn Sie keiner Konfession angehören. Bitte teilen Sie Ihren Wunsch den Mitarbeitern der Pflege auf Ihrer Station mit.

→ Sozialdienst
Manchmal geraten Menschen durch den Aufenthalt im Krankenhaus unverschuldet in eine Notsituation. Wenden Sie sich in diesen Fällen an unseren Sozialdienst.

→ Fördervereine
Sowohl im „Verein der Freunde und Förderer des Klinikums Friedrichshafen e.V." als auch im „Förderverein der Klinik Tettnang e.V." oder im „Verein der Freunde und Förderer des Palliativteams Bodensee e.V." kann jeder Mitglied werden.
Mit den Mitgliedsbeiträgen und stets willkommenen Spenden werden verschiedene Projekte finanziert.
Mehr Informationen finden sich auf der Website **www.medizin-campus-bodensee.de** und auch die Vereinsvorsitzenden Prof. Dr. Tesdal (Friedrichshafen), Dr. Weber (Tettnang) und Prof. Dr. von Tirpitz (Palliativteam) stehen für Auskünfte zur Verfügung.

→ Website
Ganz aktuell informiert sind Sie immer auf der Website des Medizin Campus Bodensee unter **www.medizin-campus-bodensee.de**

Reiner B., 41 Jahre
Kressbronn
100 Kilogramm dauerhaft leichter durch mehr Bewegung und gesunde Ernährung

SIE WAREN ZUFRIEDEN?

Dann sagen Sie es uns und gerne auch weiter, vielleicht auf den Plattformen:

klinikbewertung.de

Google

Direkt zur MCB Feedback-Seite

DANKE.