Nr. 2 | April/Mai 2017
Gesundheitsorganisation GOIN e.V.

KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN!

# GOIN

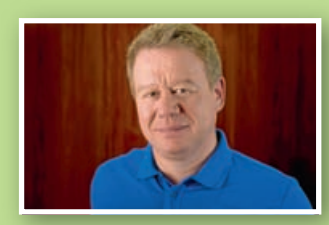
›GO‹ – DAS GESUNDHEITSMAGAZIN DER REGION 10 – INGOLSTADT · EICHSTÄTT · NEUBURG/DONAU · PFAFFENHOFEN · SCHROBENHAUSEN

## „Die Wirbelsäule“

**Dr. Grüner – Eigenblttherapie mit PRP** S. 7

**Dr. Radandt-Obermaier – Spinalkanalstenose** S. 8

**Dr. Grunert – Schmerztherapie** S. 14



**Dr. Blumtritt – Gesundheitsnezt-werk Leben** S. 18

Mit uns landen Sie
**immer**
einen Volltreffer!

iz REGIONAL **Ingolstädter Anzeiger**

# So **vielseitig** wie die **Region**

**Wir erstellen** auch für Sie zielgruppengerechte **Publikationen** – individuell, innovativ und **treffsicher**:

- Zeitungen ▪ Vereinszeitschriften ▪ Bücher
- Gemeindeblätter ▪ Veranstaltungsbroschüren
- Ratgeberbroschüren ▪ Kundenmagazine
- Zeitschriften ▪ Verlagsveröffentlichungen

Stauffenbergstraße 2a, 85051 Ingolstadt
Tel. (08 41) 96 66-6 40, Fax (08 41) 96 66-6 44,
E-Mail: info@iz-regional.de

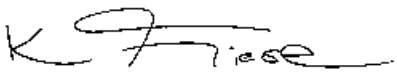
# Liebe Leserinnen und Leser,

# liebe Patientinnen und Patienten,

der Frühling ist da, die Tage sind wieder länger und die Temperaturen steigen. Ein Grund für viele, wieder vermehrt Sport zu treiben und sich an der frischen Luft zu bewegen. Doch was, wenn Schmerzen des Bewegungsapparates uns dabei einschränken?
In dieser Ausgabe geht es vor allem um die Wirbelsäule. Sie bildet die Längsachse unseres Skeletts. Zur normalen Bewegung muss diese koordiniert funktionieren.
Eine Spinalstenose der Lendenwirbelsäule kann die Bewegungen jedoch einschränken und verursacht erhebliche Schmerzen. Über die Entstehung, die Symptome und Möglichkeiten der Behandlung finden Sie in dieser Ausgabe einen interessanten Beitrag von Fr. Dr. med. Antje Radandt-Obermaier, Neurochirurgin aus Ingolstadt.
Hr. Dr. Stephan Grunert, Orthopäde und spezieller Schmerztherapeut, hat für Sie einen Beitrag zur speziellen Schmerztherapie bei Erkrankungen des Bewegungsapparates geschrieben und Dr. med. Michael Grüner, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, zeigt die Möglichkeiten einer Eigenbluttherapie bei Sportverletzungen und Überbelastungen auf. Sie finden natürlich in dieser Ausgabe auch noch weitere Informationen rund um die Wirbelsäule.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen!

Mit freundlichen Grüßen



Ihre Katja Friese

## Inhalt


- Volkskrankheit – Rückenschmerzen S. 5
- Eigenbluttherapie mit PRP S. 7
- Die Spinalkanalstenose der Lendenwirbelsäule S. 8
- Nicht eingehaltene Arzttermine – „Terminuntreue“ nimmt zu! S. 10
- Morbus Scheuermann S. 12
- Spezielle Schmerztherapie bei Erkrankungen des Bewegungsapparates S. 14
- Gesundheitsnetzwerk Leben S. 16
- Osteoporose – Knochenschwund S. 22
- Tai Chi – der Weg zum inneren Gleichgewicht S. 24
- Besucherrekord beim größten bayerischen Telemedizinkongress S. 28
- Kreuzworträtsel S. 30
- Kinderrätsel S. 31


GOIN Bereitschaftspraxis
Ingolstadt

Klinikum Ingolstadt
Krumenauerstr. 25 · 85049 Ingolstadt
Telefon: 0841/8869955

**Öffnungszeiten**

| | |
|---|---|
| Mo., Di., Do.: | 18.30 bis 22.00 Uhr |
| Mi.: | 15.00 bis 22.00 Uhr |
| Fr.: | 17.00 bis 22.00 Uhr |
| Sa., So.- und Feiertage: | 08.00 bis 22.00 Uhr |

GOIN Kinderbereitschaftspraxis
im Klinikum Ingolstadt

Krumenauerstr. 25
85049 Ingolstadt
Telefon: 0841/8802766

**Öffnungszeiten**

| | |
|---|---|
| Mi.: | 16.00 bis 20.00 Uhr |
| Sa., So.- und Feiertage: | 09.00 bis 13.00 Uhr<br>15.00 bis 20.00 Uhr |

## GOIN Bereitschaftspraxis

GOIN Bereitschaftspraxis
Neuburg

Kliniken St. Elisabeth
Müller-Gnadenegg-Weg 4
86633 Neuburg a.d. Donau
Telefon: 08431/540

**Öffnungszeiten**

| | |
|---|---|
| Mi.: | 18.00 bis 19.00 Uhr |
| Sa., So.- und Feiertage: | 10.00 bis 12.00 Uhr<br>17.00 bis 18.00 Uhr |

**Anmeldung**

Bitte melden Sie sich an der zentralen Informationsstelle der Kliniken St. Elisabeth an.

## Impressum


**Herausgeber:**

GOIN Integrationsmanagement- und Beteiligungs-GmbH im Gesundheitswesen

Oberer Grasweg 50, 85055 Ingolstadt

Tel (+49)841 88668-0, Fax (+49)841 88668-18

**Redaktion:**
Katja Friese

**Herstellung:**
Verlag Bayerische Anzeigenblätter GmbH
Stauffenbergstraße 2a, 85051 Ingolstadt

**Erscheinungsweise:** mind. 6 Ausgaben pro Jahr

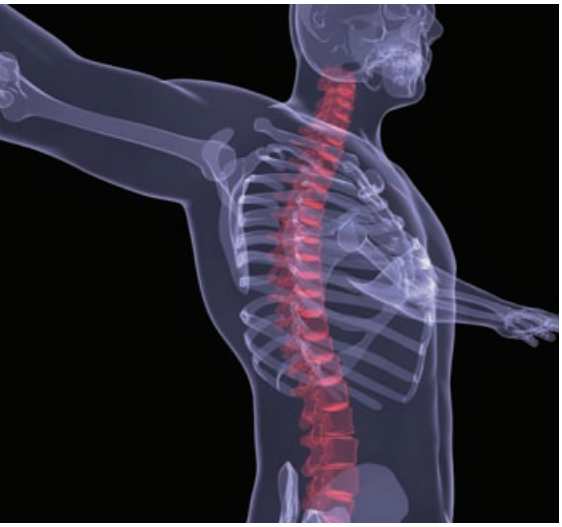
**Vertrieb:** Auslage in Arztpraxen etc.

**Auflage:** 5.000 Exemplare

**Schutzgebühr:** 5,– Euro


Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos, Dias, Bücher usw. wird keine Haftung übernommen. Weiterverwertung in jeglicher Form nur mit schriftlicher Zustimmung des Herausgebers.

# Die Wirbelsäule – Übersicht



Die Wirbelsäule (Columna vertebralis) bildet die große Längsachse unseres Skeletts. Sie besteht aus 24 segmentförmigen Knochen, den Wirbeln, sowie dem Kreuzbein und dem Steißbein.

Die Wirbel sind gegeneinander beweglich und erlauben dadurch Bewegungen nach vorn, hinten, links, rechts und um die Längsachse. Die Beweglichkeit wird von den Bandscheiben unterstützt, die außerdem zusammen mit vielen Bändern die Wirbelsäule stabilisieren. Die Wirbelsäule umschließt und schützt das Rückenmark, welches durch die Wirbellöcher nach unten zieht. Sie trägt den Kopf und dient der Anheftung der Rippen und der Rückenmuskulatur.

Zwischen den Wirbeln liegen Öffnungen, die man Zwischenwirbellöcher nennt. Durch sie treten die Nerven hindurch, die vom Rückenmark ausgehen oder zum Rückenmark führen, die Spinalnerven.

**Die Wirbelsäule hat 5 Abschnitte:**

1. Die Halswirbelsäule (HWS) mit 7 Halswirbeln, (Cervix = Hals, C1–C7)
2. Die Brustwirbelsäule (BWS) mit 12 Brustwirbeln, die mit den Rippen gelenkig verbunden sind, (TH = Thorax, TH1–Th12)
3. Die Lendenwirbelsäule (LWS) mit 5 Lendenwirbeln (L–L5)
4. Ihr schließt sich das Kreuzbein an (Os sacrum) – 5 Sakaralwirbel sind hier zu einem kompakten Knochen verschmolzen
5. Etwa 4 verkümmerte Steiß-„Wirbel“ bilden das Steißbein (Os coccygis)

## Die Krümmungen der Wirbelsäule

Von vorn gesehen ist die gesunde Wirbelsäule nahezu gerade. Betrachtet man die Wirbelsäule jedoch von der Seite, weist sie vier charakteristische Krümmungen auf. Bei zwei von ihnen ist der Bogen nach vorn gewölbt, sie heißen Halslordose und Lendenlordose. Bei den anderen beiden weist die Bogenkrümmung nach hinten. Sie werden als Brustkyphose und Sakralkyphose bezeichnet. Diese Krümmungen verleihen der Wirbelsäule eine hohe Stabilität. Die Belastungen, die bei den verschiedenen Bewegungen auftreten, werden dadurch auf alle Wirbel gleichmäßig verteilt.

## Die Wirbel

Die Wirbel haben vom 3. Halswirbel bis zum 5. Lendenwirbel einen einheitlichen Aufbau, auch wenn sie sich je nach den funktionellen Anforderungen der einzelnen Wirbelsäulenabschnitte in Größe und Form unterscheiden.

Die Wirbelkörper als rundliche, dicke und sehr belastbare „Knochenscheibe“ bilden den gewichttragenden Teil der Wirbelsäule. Da alle Wirbelkörper übereinander liegen, sind sie für die charakteristische Säulenform der Körperachse verantwortlich. An der hinteren Seite der Wirbelkörper setzt eine Knochenspange an, der Wirbelbogen. Er umgibt das Wirbelloch. Alle Wirbellöcher zusammen ergeben den Wirbelkanal (Spinalkanal), durch den das Rückenmark vom großen Hinterhauptsloch (Foramen magnum) nach unten zieht. Vom Wirbelbogen gehen drei Knochenfortsätze aus, an denen Muskeln entspringen und ansetzen: der nach hinten unten zeigende Dornfortsatz und links und rechts je ein Querfortsatz. Etwa auf Höhe der Querfortsätze entspringen dem Wirbelbogen zudem je zwei Gelenkfortsätze nach oben und unten. Sie verbinden die Wirbel miteinander. Zwischen dem unteren Gelenkfortsatz und dem zugehörigen Wirbelkörper bleibt immer ein Freiraum, ebenso zwischen oberem Gelenkfortsatz und Wirbelkörper.

Diese beiden Einschnitte liegen bei benachbarten Wirbeln direkt übereinander und umschließen das jeweilige Zwischenwirbelloch. Durch die Zwischenwirbellöcher verlassen die Spinalnerven den Wirbelkanal.

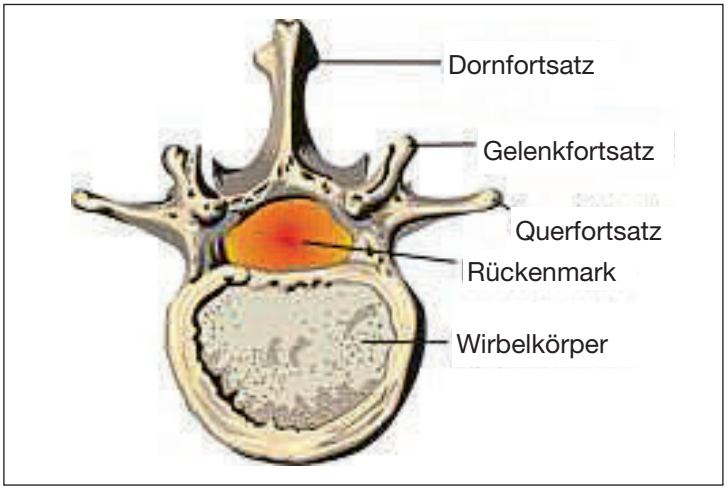
## Die Bandscheiben

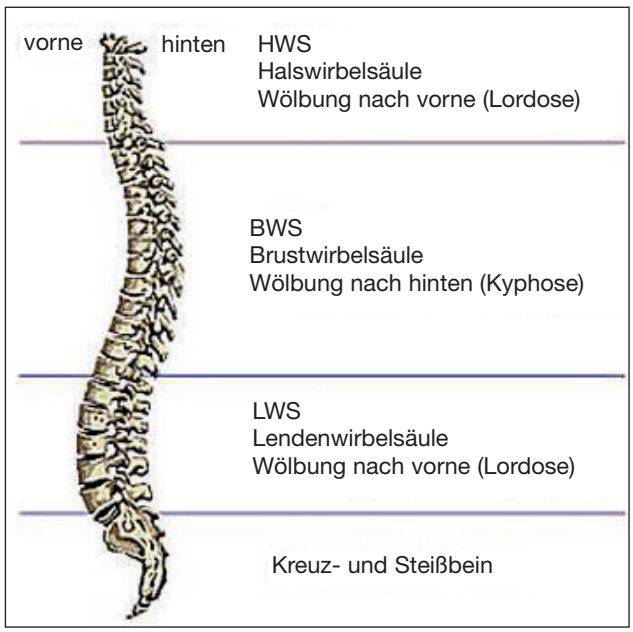
Zwischen den Wirbelkörpern der Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule sowie zwischen LWK 5 und Kreuzbein liegen die Bandscheiben. Jede von ihnen ist etwa 5 mm dick und besteht aus zwei Schichten Bindegewebe:

- Dem Außenring (Anulus fibrosus), der aus derben kollagenen Fasern und Faserknorpeln besteht,
- und dem Gallertkern, dem Nucleus pulposus. Dieser gleicht wie ein Wasserkissen die Druckunterschiede zwischen zwei Wirbeln aus, wenn diese sich gegeneinander bewegen.

Die Bandscheiben bilden die elastischen Verbindungen der Wirbelkörper untereinander.

Damit erhöhen sie die Beweglichkeit der Wirbelsäule, indem sie sich entsprechend mitverformen und sie fangen wie Stoßdämpfer auch Stauchungen der Wirbelsäule ab, z.B. wenn man springt.



# Volkskrankheit – Rückenschmerzen

Zur normalen Bewegung muss der Bewegungsapparat koordiniert funktionieren. Zum Bewegungsapparat des Menschen gehören Muskeln, Knorpel, Knochen und Gelenke, deren Zusammenspiel durch das Nervensystem gesteuert wird. Ein besonders beanspruchter Teil des Bewegungsapparates ist der Rücken.

Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Gesundheitsproblemen der modernen Zivilisation. Während vor einhundert Jahren Rückenschmerzen in der Medizin noch kaum ein Thema waren, leidet heute fast jeder Bundesbürger mindestens einmal in seinem Leben unter ihnen. In den meisten Fällen stellen sie sich als unkompliziert heraus und können gut behandelt werden.

Kreuzschmerzen sind ein vielfältiges Leiden, das jeden betreffen kann. Bewegungsmangel, Fehlbelastung aber auch psychosoziale Faktoren können Rückenschmerzen verursachen. Die Anzahl der Betroffenen mit Rückenproblemen und Haltungsschäden nimmt immer weiter zu. Selbst Kinder klagen heute schon über gelegentliche Rückenschmerzen. Am häufigsten betroffen sind die 30 bis 50-Jährigen in den industrialisierten Ländern. Durch die zunehmende Lebenserwartung sind aber auch immer mehr ältere Menschen durch chronische Rückenschmerzen stark eingeschränkt.

Rückenschmerzen lassen sich nach verschiedenen Kriterien einteilen, zum Beispiel nach der Lokalisation, der Ursache oder der Dauer der Beschwerden.

## Lokalisation

**Oberer Rücken**

- Schmerzen, die vor allem in der Nackenregion auftreten, können akut bis chronisch sein. Meist strahlen sie dazu noch in Schultern, Hinterkopf und Arme aus. Auslöser für diese Nackenschmerzen ist oft eine falsche Körperhaltung am Arbeitsplatz, Bandscheibenvorfall oder auch psychische Einflüsse.

**Mittlerer Rücken**

- in diesem Bereich der Wirbelsäule werden die Schmerzen meist durch Muskelreizungen verursacht oder durch Veränderungen der Rippen-Wirbel-Gelenke. Aber auch Skelettverformungen, insbesondere der Brustwirbelsäule sind möglich.

**Unterer Rücken**

- diese Region ist wohl am häufigsten vom Rückenschmerz betroffen, da die untere die am stärksten beanspruchte Partie ist. Es kommt in diesem Bereich häufig zu Muskelverspannungen, aber auch Verletzungen, Schädigungen oder Bandscheibenvorfälle können die Ursache sein.

## Dauer

**Akute Rückenschmerzen**

- Beschwerden, die zum ersten Mal auftreten oder nach mindestens sechs schmerzfreien Monaten und maximal sechs Wochen anhalten.

**Subakute Rückenschmerzen**

- Die Schmerzen halten länger als sechs Wochen an, dauern aber nur bis maximal drei Monate.

**Chronische Rückenschmerzen**

- Immer wiederkehrende Schmerzen die länger andauern als drei Monate. Die Intensität der Schmerzen kann in dieser Zeit variieren.

## Ursachen

Eine Vielzahl der Ursachen für die steigende Anzahl der von Rückenschmerzen betroffenen Menschen ist in der heutigen Dienstleistungsgesellschaft zu finden.

Viele Menschen arbeiten in sitzenden Positionen und bewegen sich viel zu wenig. Dies trifft aber nicht nur auf das Berufsleben, sondern auch immer häufiger auf den privaten Bereich der Freizeitgestaltung zu.

Die häufigsten Ursachen in jungen Lebensjahren oder bei anstrengenden körperlichen Berufen sind Überlastungsprobleme der Muskeln und des Weichteilgewebes durch Fehlhaltung. Diese verursachen oft Verspannungen in der Muskulatur da sie durch die falsche Belastung ihre Dehnbarkeit verliert, sich verhärtet und schmerzt.

Mit zunehmendem Alter unterliegt die Wirbelsäule natürlich auch wie alle anderen Teile des Skelettsystems einem chronischen Verschleißprozess.

Infektionen, Tumorerkrankungen und Gefäßleiden können selbstverständlich ebenso Schmerzen im Wirbelsäulenbereich verursachen.

Zudem wird heute immer weiter anerkannt, dass psychische Belastungen zu Rückenleiden führen können.

Weitere Ursachen können auch außerhalb der Wirbelsäule zu finden sein. Wenn benachbarte Organe erkrankt sind, können von ihnen ausgehende Schmerzen über das Nervensystem in den Rücken übertragen werden.

# Ein starker Rücken durch Rückenschule

## Eine präventive Maßnahme um Rückenschmerzen vorzubeugen. Durch spezielle Kursangebote, die zum Ziel haben die „Rückengesundheit“ der Teilnehmer zu fördern und einer Chronifizierung von Rückenschmerzen vorzubeugen.

Hierbei wird ein breites Spektrum von Übungen, rückenfreundlichen Verhaltensweisen im Alltag und therapeutischen Möglichkeiten – auch bei bereits vorhandenen Rückenschmerzen – vorgestellt.

Die Rückenschule versteht sich als ein ganzheitliches Konzept, welches nicht nur körperliche Aktivitäten, sondern auch psychische Faktoren und Alltagsfragen mit einbezieht.

Laut WHO soll eine Rückenschule den Menschen zu einem eigenverantwortlichen und gesundheitsbewussten Handeln führen und ihn befähigen, sein Wohlbefinden und seine Gesundheit zu verbessern.

Dies scheint in unserer Zeit umso wichtiger, da die meisten Menschen heute überwiegend sitzen und somit dem Körper die erforderliche Bewegung fehlt.

### Für wen ist Rückenschule sinnvoll?

Die Rückenschule ist für jedermann geeignet – ob Jung oder Alt. Der Besuch ist vor allem dann sinnvoll, wenn noch keine Beschwerden aufgetreten sind. Meist sieht die Praxis jedoch anders aus. Viele besuchen eine Rückenschule erst dann, wenn sie bereits Schmerzen haben oder vielleicht ein ernsthafter Schaden am Rücken vorliegt. Zielgruppen der Rückenschule sind Menschen, die sich wenig bewegen, die schon Rückenschmerzen hatten, da diese oft wiederkehren.

Aber auch Menschen, die Risikofaktoren für Rückenschmerzen aufweisen, zum Beispiel Arbeitnehmer die Lasten manuell bewegen müssen. Teilnehmer mit ärztlich abgeklärten unspezifischen Rückenschmerzen, vor allem im frühen Stadium der Chronifizierung und Personen mit chronischen Rückenschmerzen.

### Doch für eine Rückenschule ist es nie zu spät!

Die Leitung der Kurse übernimmt meist ein Physiotherapeut, der eine Zusatzqualifikation für die Lizenz zum Unterrichten erwerben muss.

Als Leiter muss er auf die individuellen Voraussetzungen jedes Teilnehmers achten und diese auch manchmal vor zu viel Enthusiasmus und Überforderung bewahren. Anerkannte Rückenschulen sind aus diesen Gründen mit 10 bis 20 Teilnehmern recht überschaubar.

### Was lernt man in den Kursen?

Ziel aller Rückenschulen ist die Stärkung aller Rumpfmuskeln an Bauch und Rücken sowie eine Mobilisierung der Wirbelsäule zum Erhalt ihrer Beweglichkeit.

Dabei werden recht einfache Übungen für die Rückenmuskulatur gelehrt und wiederholt, damit die Teilnehmer, auch nach Beendigung des Kurses, diese zu Hause weiter durchführen können.

Auch Anleitungen zum richtigen Heben, Sitzen und Tragen sowie Kräftigungsübungen werden vermittelt. Man erhält Informationen, wie man seinen Rücken schont, ihn kräftigt und wie man dem zunehmenden Verschleiß der Wirbelsäule vorbeugen kann. Das heißt Rückenschulen haben nicht nur zum Ziel, den Rücken durch Aufbau der Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken, sie wollen den Teilnehmern auch bewusst machen, was ihrem Rücken schadet und was sie selbst aktiv zum Schutz des eigenen Rückens beitragen können.

### Was bringt das für den Alltag?

Wie man seinen Alltag rückenfreundlich gestaltet, fängt oft schon bei kleinen Dingen an. Ob es das Zubinden der Schuhe ist oder das Tragen der Einkaufstaschen. Auch wie man vor dem Computer sitzt, gerade wenn man dies aus beruflichen Gründen den ganzen Tag tut, ist wichtig. Auf der anderen Seite sind Entspannungsübungen wichtig und die Teilnehmer werden zu einem gesunden Ausgleich angeleitet und ermutigt. Denn wichtig ist doch vor allem auch die Freude an der Bewegung. Da Rückenschmerzen heute schon zur Volkskrankheit geworden sind und die meisten unter unspezifischen Schmerzen leiden, ist es umso wichtiger, selbst und aktiv etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun.

### Wer bezahlt die Rückenschule?

In Deutschland werden die Kurse von den großen Krankenkassen, schon seit Jahren mit 80% einmal im Jahr bezuschusst. So kann man jedes Jahr einen Kurs belegen, um das Erlernte aufzufrischen, Fehler beim eigenen Training zu erkennen und sich motivieren zu lassen. Wichtig ist, auf die spezielle Qualifizierung des Kursleiters zu achten, sonst übernehmen die Kassen keine Kosten. Am besten Sie fragen bei Ihrer Kasse nach, da die Zuschüsse variieren können. Manche Kassen geben Ihnen auch direkt Auskunft darüber, wo und bei wem spezielle Rückenschulkurse angeboten werden, die die Kasse bezuschusst.

Also tun Sie etwas für sich selbst und für Ihren Rücken – er wird es Ihnen danken!

# Eigenblutttherapie mit PRP (thrombozytenreiches Plasma)

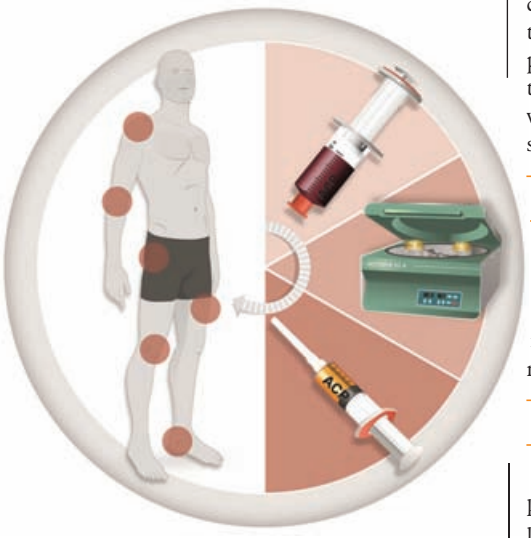
## Körpereigen – Konzentriert – Ohne Zusatzstoffe – Natürlich

Sie haben eine akute Sportverletzung oder Überlastungsbeschwerden durch Sport? Ihre Gelenke sind abgenutzt, Sie leiden unter schmerzhafter Arthrose und Sie möchten sich wieder schmerzfrei bewegen können?

Nutzen Sie die Wirkstoffe Ihres eigenen Körpers durch die Wirkweise der Eigenblutttherapie mit PRP (plättchenreiches Plasma).

- Sie setzt Selbstheilungsprozesse in Gang
- Sie regt Reparatur- und Aufbauprozesse an
- Sie fördert die Regeneration
- Ihr Blut enthält körpereigene Wachstumsfaktoren. Diese reparieren verletztes Gewebe, beschleunigen die Regeneration und lindern Schmerzen.

So funktioniert die Therapie mit PRP:



1. Der Facharzt entnimmt Ihnen mit einer Doppelspritze ein klein wenig Blut aus dem Arm.
2. In einer Zentrifuge werden daraus sofort die regenerativen Bestandteile gewonnen.
3. Diese körpereigenen Wirkstoffe injiziert Ihr Facharzt in die betroffene Körperstelle.

### Unser Körper heilt sich selbst…

Viele Therapien können Symptome und Schmerzen lindern. Die eigentliche Heilung aber nimmt unser Körper selbst vor. Die Eigenblutttherapie ist eine natürliche Möglichkeit, die körpereigenen Regenerationskräfte zu nutzen.

### So lassen sich Selbstheilungsprozesse in Gang setzen:

Ihr Blut enthält Wachstumsfaktoren, die verletztes Gewebe reparieren. Darauf beruht die PRP-Therapie. PRP steht für „plättchenreiches Plasma“, also Plasma, das reich an Blutplättchen (Thrombozyten) ist. In einem „Schleudergang“ werden die Wachstumsfaktoren in Ihrem Plasma aktiviert und konzentriert.

Der Facharzt bringt diese dann zielgenau dort ein, wo es nötig ist. So werden Reparatur- und Aufbauprozesse angeregt. Die körpereigenen Wirkstoffe fördern die Regeneration und reduzieren Schmerzen. Dem PRP werden dabei keinerlei Fremd- oder Zusatzstoffe beigefügt.

### Wie lange dauert eine Therapie?

Eine Sitzung dauert ca. 15 Minuten, das PRP wird direkt nach der Blutentnahme gewonnen und je nach Indikation erfolgen mehrere Injektionen im Abstand von je einer Woche.

### Ist die Behandlung schmerzhaft?

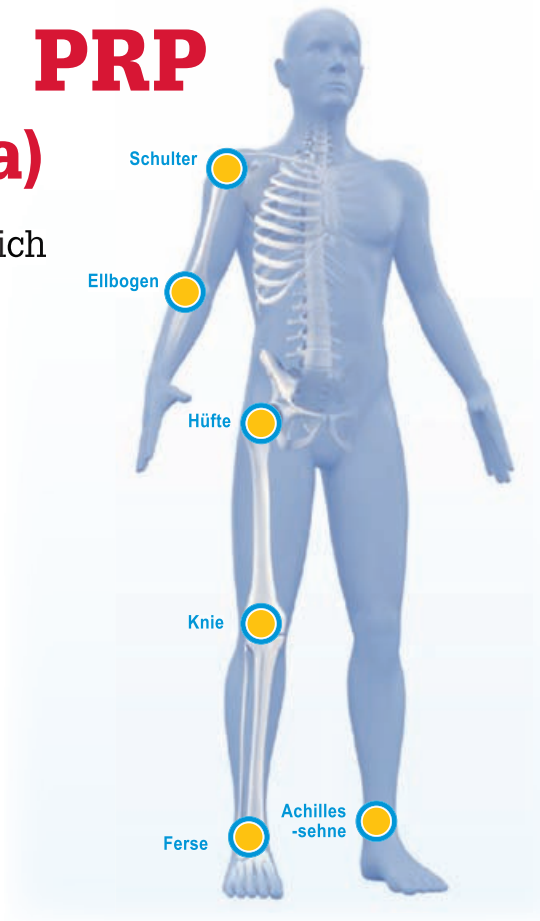
Es kann vorübergehend zu einer Verstärkung der Schmerzen an der Einstichstelle kommen, die jedoch rasch abklingen.

### Ist die Anwendung sicher?

Ihr Facharzt verwendet eine spezielle Doppelspritze. Dabei handelt es sich um ein geschlossenes, steriles System.

### Kann jeder behandelt werden?

Die PRP-Therapie ist für viele Patienten geeignet, jedoch nicht bei akuten Infektionen oder Tumoren.




### Kann es Nebenwirkungen geben?

Es gibt keine Nebenwirkungen oder die Gefahr von Allergien, da das PRP aus Ihrem eigenen Körper stammt und keinerlei Zusatzstoffe oder Konservierungsmittel eingesetzt werden.

### Zahlt meine Krankenkasse?

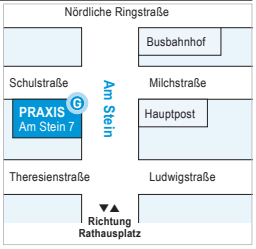
Einige private Krankenversicherungen übernehmen die Kosten.

Mir als Facharzt ist es wichtig, zusammen mit Ihnen das für Sie richtige, individuelle Therapieprogramm zu finden. Die Behandlung mit körpereigenen, biologischen Wirkstoffen aus Ihrem Blutplasma kann eine gute Ergänzung zu anderen modernen Therapien sein. Bei der PRP-Therapie handelt es sich um ein weiterentwickeltes Verfahren. Sie beruht auf der seit mehr als 10 Jahren bewährten Behandlung mit Eigenblut. Über 400 Studien zeigen unter anderem, dass körpereigenes, plättchenreiches Plasma eine Alternative zu Kortisonspritzen sein kann. Auch viele Spitzensportler und ihre Ärzte schwören auf das Verfahren.

Dr. med.
**Michael R. Grüner**
Facharzt für Orthopädie & Unfallchirurgie

- Sport- und Notfallmedizin
- Stoßwellentherapie · Chirotherapie
- Akupunktur · Alpinmedizin
- Mountain Emergency Doctor UIAA

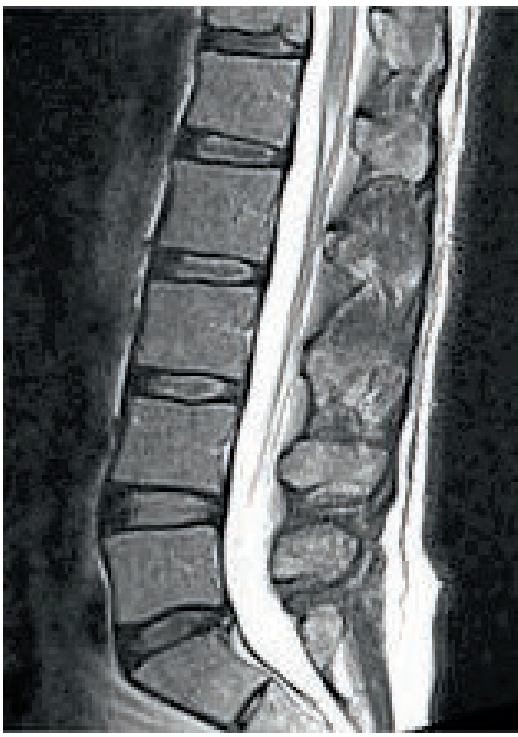
Dr. med. Michael R. Grüner · Am Stein 7 · 85049 Ingolstadt
Telefon 0841.330 66 · Fax 0841.931 64 26 · info@drgruener.de



# Die Spinalkanalstenose der Lendenwirbelsäule –

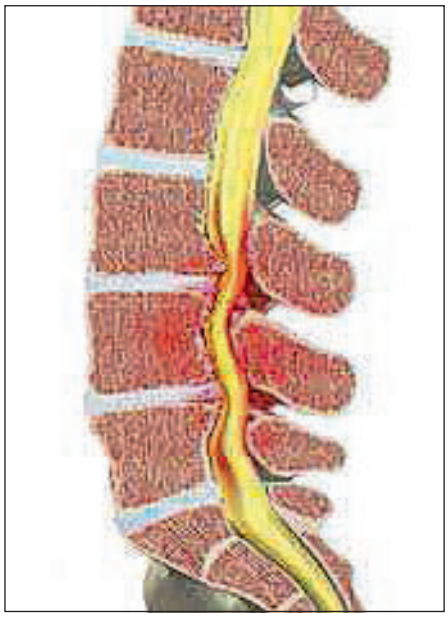
## Wenn das Gehen zur Qual wird

Spinalstenose MRT-Darstellung



Normaler MRT-Befund

Die Wirbelsäule besteht aus den Wirbelkörpern, die vorne (bauchwärts) durch die Bandscheiben und hinten (rückenwärts) durch die Gelenke verbunden sind. Ein Bandapparat fixiert zusätzlich vorne und hinten die Wirbelsäule. Wirbelkörper, Bandscheiben und Bänder bilden einen Kanal, den sogenannten Spinalkanal. Dieser dient dem Schutz des Rückenmarks der Nervenfasern (Cauda equina) und der austretenden Nervenwurzeln.



Graphik: Spinalstenose

### Entstehung der Spinalstenose

Wie jedes bewegliche Teil unseres Körpers unterliegt auch die Wirbelsäule einem gewissen Verschleiß. Dieser Verschleiß betrifft die Bandscheiben und die Wirbelgelenke genauso. Letztere entwickeln also genauso wie Knie oder Hüfte eine Wirbelgelenksarthrose. Im Rahmen dieser Arthrose verdicken diese Gelenke. Neben einer damit regelhaft einhergehenden Wölbung der Bandscheiben in den Wirbelkanal und einer Verdickung (Hypertrophie) des dazugehörigen Bandapparates, führt dies zu einer sogenannten Spinalkanalstenose. Diese entwickelt sich über viele Jahre und betrifft regelhaft den älteren Patienten. Das Problem, dass sich daraus entwickelt, beruht darauf, dass sich in diesem Spinalkanal Nervenfasern befinden, die unter anderem für die Versorgung der Beinmuskulatur zuständig sind. Diese müssen nun einen Engpass durchlaufen, der erhebliche Schmerzen und Nervenfunktionsstörungen verursachen kann.

## Kontakt:

**Frau Dr. med.**
**Antje Radandt-Obermaier**

Pfarrgasse 9
85049 Ingolstadt
Telefon: 0841/17044
E-Mail:
info@neurochirurgie-ingolstadt.de
Internet:
www.neurorchirurgie-ingolstadt.de

NEUROCHIRURGIE INGOLSTADT
DR. MED. A. RADANDT-OBERMAIER

## Symptome

Worüber berichten die Betroffenen? Ganz klassisch bestehen wenig Schmerzen in Ruhe. Im Sitzen oder Liegen sind sie häufig schmerzfrei. Fahrradfahren geht gut, höre ich häufig. Ganz große Probleme bereitet aber das Gehen. Die Patienten klagen darüber, dass sie teilweise bereits nach wenigen Metern starke Schmerzen in Rücken und Beinen bekommen. Auch eine Taubheit kann auftreten. Sie müssen dann Stehenbleiben und sich, wenn möglich, setzen. Dann lassen die Beschwerden relativ schnell nach.

Man spricht hier von einer sogenannten Claudicatio spinalis. Nach erneuter Belastung stellen sie sich dann wieder ein. Der Alltag und die Lebensqualität der betroffenen Patienten ist erheblich eingeschränkt. Alles was zu Fuß zu erledigen ist, wird zur Herausforderung oder ist unter Umständen nicht mehr zu bewältigen. Treppensteigen erscheint unmöglich. An Spaziergänge ist nicht zu denken. Der Leidensdruck ist erheblich!

## Diagnostik

Oben genannte Beschwerden sollten zum Orthopäden oder zum Neurochirurgen führen. Nach ausführlicher Befragung und körperlicher Untersuchung der Patienten wird eine Kernspintomographie oder eventuell auch eine CT-Untersuchung durchgeführt. Mit dieser Bildgebung lässt sich die Spinalstenose sehr gut darstellen.

## Therapie

Die Einnahme von Schmerzmitteln, Physiotherapie oder eventuell auch wirbelsäulennahe Injektionen (Wirbelgelenksinfiltration, Spinalnervanalgesie) können die Symptomatik im Anfangsstadium noch lindern. Bei höhergradigen Befunden und bei erheblicher Einschränkung der Gehfähigkeit ist eine Operation unumgänglich. Letztendlich kann eine Besserung dann nur erreicht werden, wenn die Engstelle der Wirbelsäule operativ erweitert wird.

## Operation

Der Eingriff wird unter mikroskopischer Sicht von einem Neurochirurgen durchgeführt. Über einen zwei Zentimeter großen Hautschnitt wird der Kanal Millimeter für Millimeter erweitert, bis die Nervenstrukturen die Engstelle wieder frei passieren können.

## Nachbehandlung

Bereits am Tag nach der Operation können die Patienten mobilisiert werden. Sie dürfen sich ohne Hilfsmittel (Krücken, Bandagen) bewegen und laufen. Zur Vermeidung einer vorzeitigen Überbelastung der Wirbelsäule sollte schweres Heben und Bücken für die nächsten Wochen vermieden werden. Rehabilitative Nachbehandlungen (Krankengymnastik) sollten sinnvollerweise frühestens 4 Wochen nach der Operation begonnen werden.

## Ergebnis

Die Zufriedenheitsraten nach dieser Operation ist mit 80% sehr hoch. Die Gehfähigkeit der Betroffenen lässt sich deutlich verbessern.

Ruheschmerzen, wie zum Beispiel Schmerzen beim Bücken oder nach dem Aufstehen, lassen sich mit der reinen Wirbelgelenksentlastung nicht so gut beeinflussen. Dies ist der Tatsache geschuldet, dass der Wirbesäulenverschleiß operativ natürlich nicht aufgehoben werden kann. Das Ziel der Operation ist einzig eine Entlastung (Dekompression) der Nervenstrukturen.

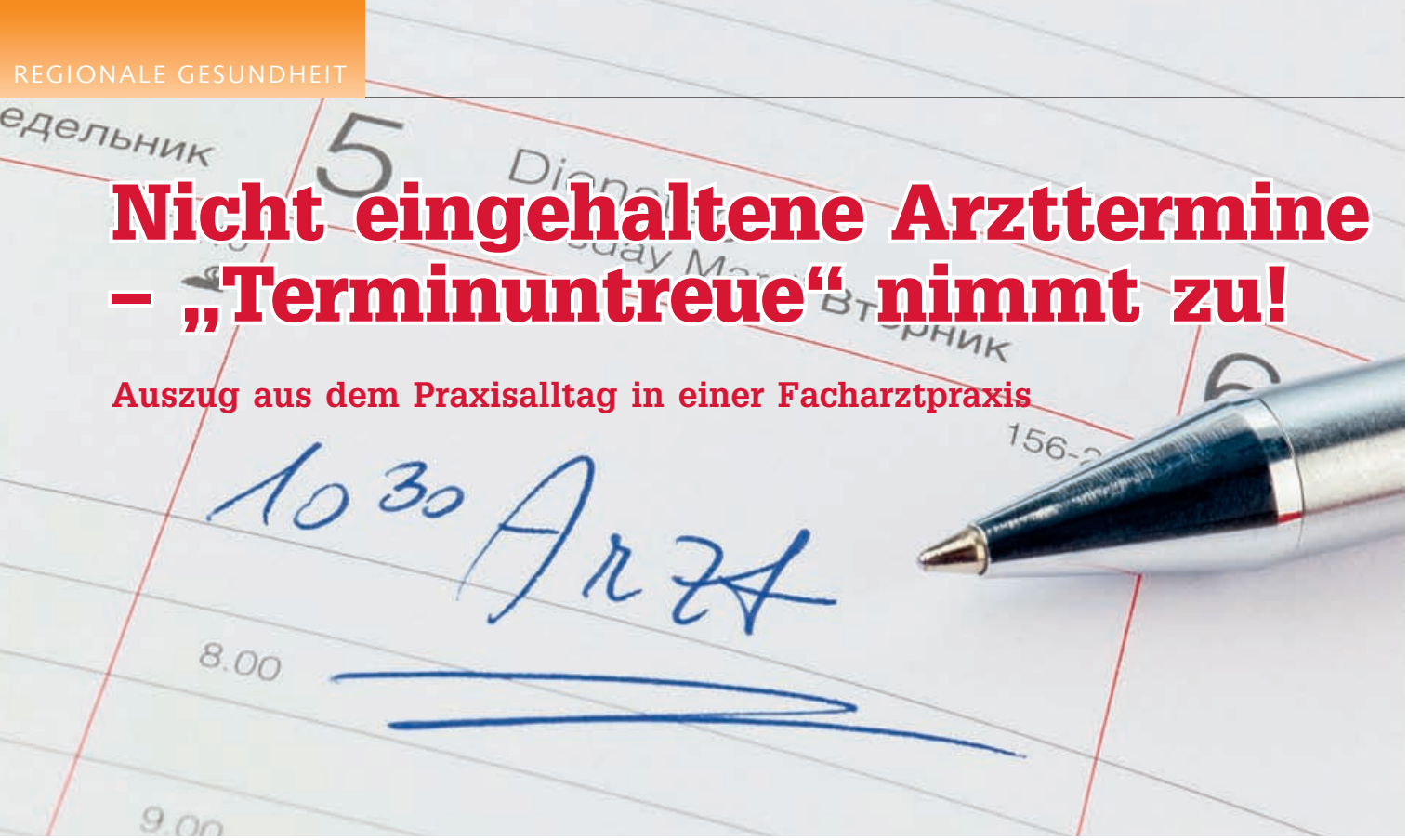
Bei erheblichen Ruheschmerzen bietet sich neben der reinen Dekompression die Implantation eines stabilisierenden Implantates an.

Hiermit lassen sich auch die verschleißbedingten Ruheschmerzen sehr positiv beeinflussen.

® 2017
Dr.med. Antje Radandt-Obermaier

# Nicht eingehaltene Arzttermine – „Terminuntreue“ nimmt zu!

## Auszug aus dem Praxisalltag in einer Facharztpraxis




Es ist kurz vor 8.30 Uhr. Bevor ich den abendlichen Anrufbeantworter ausschalte vergewissere ich mich, wann die nächsten freien Termine möglich sind. Heute ist keiner frei - aber morgen, 10 Uhr. Ansonsten diese Woche keine freien Termine mehr. Ich schalte den Anrufbeantworter aus und ich höre schon:

„ich habe Schmerzen, ich will schnell einen Termin!“ Diesen Satz oder so ähnlich hören ich und meine Kolleginnen mehrfach am Tag. Der freie Termin ist schnell vergeben. Die nächsten Anfragen nach freien Terminen kann ich erst in 8–10 Tagen vergeben. Jetzt müssen ich und meine Kolleginnen uns vermehrt auf Diskussionen einlassen. Leider! Während der laufenden Sprechstunde – Patienten erscheinen nicht zu ihrem fest vereinbarten Termin – 10 min Termin pro Patient. Wir ziehen Notfallpatienten aus dem Wartezimmer vor oder können einen Patienten der gerade am Telefon ist und in der Nähe unserer Praxis wohnt oder arbeitet einen kurzfristigen Termin anbieten.

Soll man die „Terminuntreue“ einplanen, in dem man eine höhere Termindichte einplant?

Wie man sieht ist das für uns, als auch für alle Ärzte, die eine Terminsprechstunde absolvieren ein großes Problem in der Praxisorganisation!

Als langjährige Mitarbeiterin und erfahrene MFA stelle ich fest, dass diese „Terminuntreue“ in den letzten Jahren deutlich zugenommen hat. Erst gestern wieder 4 Patienten die ihren Termin ferngeblieben sind. Ohne Worte! Diese Termine hätte ich gerne anderen Patienten gegeben. In einer reinen Bestellpraxis führt dies zu Ausfallzeiten. Die Wartezeiten für andere Patienten auf einen Termin werden damit künstlich verlängert.

Die Bundesregierung hat Terminservicestellen eingerichtet, damit keine Wartezeiten von mehr als 4 Wochen auf einen Facharzttermin entstehen. 1 Jahr nach Einführung dieser Terminservicestellen ist man bei der kassenärztlichen Vereinigung zu der Erkenntnis gekommen, dass diese kaum in Anspruch genommen wurden. Die freie Arztwahl ist hier nicht mehr gegeben, ebenso der Wunsch nach einem bestimmten Termin. Diese Servicestellen kosten Geld. Geld das für die Behandlung der Patienten bereit steht. Das alles wäre nicht notwendig!

Dem Patienten ist es möglich einen Termin telefonisch zu vereinbaren. Wäre es nicht höflich, respektvoll und selbstverständlich, diesen Termin auch wieder abzusagen? Vielleicht hätte es mehr Wertigkeit, wenn der Termin auch etwas kosten würde? Jeder der schon mal einen Termin beim Anwalt vereinbart hat, weiß wie hoch das Ausfallhonorar dort ist.

Warum sind immer nur die Ärzte in der Pflicht? Was spricht dagegen auch den Patienten in die Pflicht zu nehmen bezüglich seiner Termintreue?

Da sich die Patienten oft selbst als „dringlich“ einstufen, wäre es schön wenn der Hausarzt wieder als „Lotse“ fungieren würde. Denn er kann bestimmen, welcher Facharzt und welche Untersuchungen dort dringlich sind.

Andrea Haupts ®2017

## Kontakt:

**Frau Andrea Haupts**
Praxismanagerin (IHK)/MFA
PG Dres. A.Radandt-Obermaier/R.Rager

Pfarrgasse 9
85049 Ingolstadt
Telefon: 0841/17044/45
E-Mail:
a.haupts@neurochirurgie-ingolstadt.de
Internet:
www.neurorchirurgie-ingolstadt.de
E-Mail:
haupts@orthopaedie-ingolstadt.de
Internet: www.orthopaedie-ingolstadt.de

# Rückenschmerzen zweithäufigster Grund für Krankschreibung

## AOK-Kampagne „zurechtRücken“ startet

Rückenschmerzen sind weit verbreitet. Bei Krankschreibungen liegt diese Diagnose weit vorne. So sind Rückenschmerzen der zweithäufigste Grund für Arbeitsunfähigkeit, gleich nach der klassischen Erkältung. Ein gesunder Rücken ist wesentliche Voraussetzung für die langfristige Leistungsfähigkeit von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Und das wiederum ist ein wichtiger Erfolgsfaktor für jedes Unternehmen.

Auf 13,2 Milliarden Euro belaufen sich die Kosten für Produktionsausfall wegen Arbeitsunfähigkeit durch Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems in Deutschland nach der aktuellsten Schätzung der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA). Zum Tag der Rückengesundheit startet die AOK in Ingolstadt jetzt die Präventionskampagne „zurechtRücken“.

Das ganze Jahr über stellt die AOK das Thema „Rückengesundheit“ in den Mittelpunkt ihrer Aktivitäten zur Betrieblichen Gesundheitsförderung. „Wir wollen mit unserer Kampagne Betriebe für rückengerechtes Arbeiten sensibilisieren, je nach Bedarf unterstützen und damit die Gesundheit der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer stärken und fördern“, so Miriam Hofbeck, Koordinatorin für Betriebliche Gesundheitsförderung bei der AOK in Ingolstadt.

### Ursachen nicht immer eindeutig

Die Ursachen für Rückenschmerzen sind vielfältig. Einseitige oder schwere körperliche Belastungen, aber auch psychische Überforderung und Stress sind mögliche Gründe. Häufiges falsches Bücken, Heben, Tragen oder langes Sitzen können Rückenprobleme herbeiführen beziehungsweise verstärken. Der aktuelle AOK-Rücken-Report zeigt, dass Berufe mit einer großen körperlichen Beanspruchung besonders stark von Muskel-Skelett-Erkrankungen betroffen sind. Auch werden Männer häufiger wegen Rückenbeschwerden krankgeschrieben als Frauen. Grund dafür ist, dass Männer im Beruf meist körperlich schwerer arbeiten. „Ältere Beschäftigte sind zudem besonders betroffen: Mit steigendem Alter treten Muskel-Skelett-Erkrankungen häufiger auf und dauern länger an“, so Hofbeck.

### AOK-Experten bieten Lösungen

Die AOK in Hofbeck unterstützt Betriebe mit Beratung und spezifischen Analysen zur gesundheitlichen Situation im Betrieb. Das Betriebliche Gesundheitsmanagement der AOK hilft durch maßgeschneiderte Angebote, arbeitsbedingte Gesundheitsbelastungen abzubauen und Ressourcen zu stärken.

Von der Unterstützung profitieren Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer sowie der Betrieb gleichermaßen: Mit arbeitsplatzbezogenen Rückenschulungen, Trainingsmaßnahmen und praktische Anregungen für rückengerechtes Arbeiten wirken AOK-Experten positiv auf das individuelle Gesundheitsverhalten ein. Zugleich erhält das Unternehmen fachkundige Hilfe bei der Gestaltung rückengerechter und bewegungsfreundlicher Arbeitsplätze.

**Wer mehr zur Kampagne „zurechtRücken“ und zum Betriebliche Gesundheitsmanagement wissen möchte, erhält weitere Informationen von Miriam Hofbeck unter der Rufnummer 0841/9349-147 oder per E-Mail an miriam.hofbeck@by.aok.de**

ANZEIGE

# Morbus Scheuermann

Die Scheuermann Krankheit ist eine Wachstumsstörung der jugendlichen Wirbelsäule, welche zu schmerzhaften Fehlhaltungen führen kann. Je nach Ausprägung bekommen die betroffenen Patienten unter Umständen einen Buckel und leiden als Erwachsene unter Bewegungseinschränkungen und Schmerzen. Mit einer entsprechenden frühzeitigen Therapie kann man die Symptome der Krankheit jedoch gut in den Griff bekommen.

Benannt wurde die Krankheit, als sie vor knapp 100 Jahren von dem dänischen Radiologen und Orthopäden Holger Werfel Scheuermann beschrieben wurde.

Morbus Scheuermann ist eine relativ häufige jugendliche Wachstumsstörung der Wirbelsäule, wobei dies meist die Brustwirbelsäule betrifft, seltener den Lendenwirbelbereich. Die Ausprägung der Krankheit ist von Fall zu Fall unterschiedlich. Jungen sind von ihr häufiger betroffen als Mädchen, das typische Alter für das Auftreten der Krankheit liegt dabei zwischen dem 8. und dem 14. Lebensjahr.

Während des pubertären Wachstumsschubs ist die Wirbelsäule besonders anfällig für Fehlentwicklungen. Bei einer vermehrten Biegebelastung z.B. durch langes Sitzen in gebeugter Haltung und bei gleichzeitig eher schwacher Rückenmuskulatur werden meist im Bereich der unteren Brustwirbelsäule die Wirbelkörper unverhältnismäßig stark belastet.

Es kommt zu Schäden an den Knorpel-Knochen-Verbindungen der Deck- und Bodenplatten der einzelnen Wirbelkörper. Dadurch wird die Wachstumszone der Wirbelkörper beschädigt, wodurch sie vorne langsamer und keilförmig wachsen. So entsteht der typisch geformte Keilwirbel. Liegen nun mehrere dieser Keilwirbel übereinander, entsteht dadurch eine krankhafte Krümmung der Wirbelsäule.

**Ausprägung**

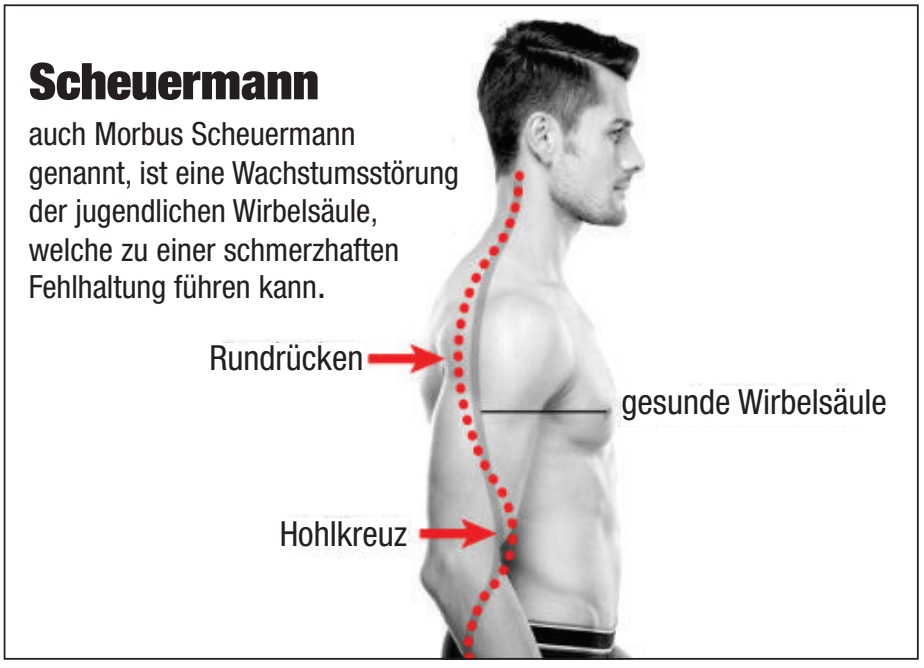
- Die Erkrankung kann sehr unterschiedlich ausgeprägt sein:
  - ausgeprägter Buckel bzw. Rundrücken, dabei fallen auch die Schultern nach vorne
  - Bewegungseinschränkungen, vor allem beim Drehen des Oberkörpers
  - Schmerzen, über diese klagen jedoch nur ein Fünftel der Jugendlichen, die Beschwerden entwickeln sich häufig erst im weiteren Verlauf der Erkrankung
- starke psychische Belastung aufgrund der Ästhetik

Führen die Deformierungen der Wirbelsäule zu einer stark gekrümmten Körperhaltung, können durch die Krankheit auch Atemprobleme entstehen. Spätfolgen der Erkrankung können neben Haltungsschäden und Schmerzen auch neurologische Symptome sein, wie z.B. Missempfindungen an bestimmten Körperstellen. Diese entstehen durch Druck auf die Nervenbahnen, die für die Empfindungsmeldung zuständig sind. Zudem neigen die Patienten häufiger zu Bandscheibenvorfällen im Bereich der Lendenwirbelsäule. Diese meist im späteren Krankheitsverlauf auftretende Komplikation fasst man auch unter dem Begriff „Post-Scheuermann-Syndrom“ zusammen.

## Ursachen und Diagnose

Die Ursachen der Erkrankung sind weitgehend unklar, es wird jedoch davon ausgegangen, dass Hochwuchs und Haltungsschwäche oft mitverantwortlich sind.

Die Erkrankung kann durch eine klinische Untersuchung und vor allem durch das



Röntgenbild in der seitlichen Aufnahme diagnostiziert werden. Der Arzt klärt zudem in einem ausführlichen Gespräch zur Krankengeschichte wichtige Fragen ab, um die Symptome einzugrenzen und Erkrankungen mit einem ähnlichen Erscheinungsbild auszugrenzen. Auch der Schmerzcharakter ist dabei wichtig. Zugleich erfragt der Arzt im Gespräch Hinweise zu bereits vorhandenen Funktionseinschränkungen und neurologischen Symptomen.

Bei der körperlichen Untersuchung können die Wirbelsäule, die Beweglichkeit und die Schmerzintensität beurteilt werden. So lässt sich der Schweregrad der Erkrankung ermitteln. Das klinische Bild wird dann mit apparativer Diagnostik bestätigt.

**Stadien:**

- röntgenologischer Normalbefund oder geringe Verformung von einzelnen Wirbelkörpern
- Kyphose, Schmorl-Knorpelknötchen und unregelmäßige Wirbeldeckplatten
- Keilförmige Verformungen der Wirbelkörper

## Behandlung

Das Ziel bei der Therapie von Morbus Scheuermann ist, eine schwere Verformung der Wirbelsäule zu verhindern. Je früher die Erkrankung diagnostiziert werden kann, desto besser kann dies gelingen. Im Vordergrund der Behandlung steht die konservative Therapie, Operationen werden eher selten durchgeführt.

## Physiotherapie & Sport

Durch Krankengymnastik und gezielte Übungen können die Muskelgruppen gestärkt werden, die einer Krümmung der Wirbelsäule entgegenwirken. In einem physiotherapeutischen Behandlungskonzept ist die Vermeidung von Fehlbelastungen entscheidend. Therapeutisches Ziel ist die Aufrichtung und Streckung sowie die Dehnung verkürzter und in den Rücken hineinziehender Strukturen und Muskelketten.

Auch ist nicht jede Sportart für Morbus-Scheuermann-Patienten geeignet. Manche Sportarten können die Beschwerden, v.a. im Jugendalten, noch verstärken. Dabei sind insbesondere Sportarten zu nennen, bei denen die Wirbelsäule erheblichen Belastungen durch Sprünge, Stöße, Schläge oder Stürze ausgesetzt ist.

## Orthesen

Ab einer gewissen Krümmung des Rückens wird das Tragen einer Orthese empfohlen, um ein weiteres Voranschreiten der Erkrankung zu vermeiden. Im ersten Jahr sollte das Korsett ca. 23 Stunden am Tag getragen werden, später dann nur noch in der Nacht. Die Anpassung muss dabei regelmäßig kontrolliert und ggf. angepasst werden. Ein großes Problem ist dabei, dass Kinder und Jugendliche, die ein Korsett tragen, oft von ihrem Umfeld ausgegrenzt und gehänselt werden, so dass sich ein enormer Widerstand gegen das Tragen aufbauen kann. Bei einer konsequenten Anwendung können damit aber gute Erfolge erzielt werden.

## Medikamente

Gegen die Ursachen der Erkrankung gibt es keine Medikamente. Jedoch können einige Symptome medikamentös behandelt werden. Schmerzen und Verspannungen durch andauernde Fehlstellung können somit behandelt werden.

## Operative Therapie

Operationen werden meist nur durchgeführt, wenn die Wachstumsphase des Patienten eindeutig abgeschlossen ist und ein gewisser Krümmungswinkel überschritten wurde. Weitere Kriterien wie eine eingeschränkte Lungenfunktion, chronische Schmerzen oder kosmetische Aspekte können aber ebenfalls eine Rolle spielen. Bei einer Operation werden die beschädigten Bandscheiben entfernt und durch körpereigenes Knochenmaterial ersetzt. Dabei wird die Wirbelsäule mit Hilfe von Schrauben und Metallplatten aufgerichtet und stabilisiert. Im Anschluss an eine Operation muss der Patient in der Regel über Monate ein Korsett tragen.

## Krankheitsverlauf und Prognose

Morbus Scheuermann setzt meist mit dem ersten pubertären Wachstumsschub ein und schreitet während des Wachstums weiter voran. Ist dieses abgeschlossen, verharren meist auch die Deformationen und Schäden an den Wirbelkörpern auf diesem Level. Sie bleiben allerdings ein Leben lang bestehen und sind nicht rückgängig zu machen. Durch die resultierende Fehlhaltung und -belastung der Wirbelsäule entstehen im Laufe der Zeit oft zunehmende Beschwerden.

Anhand bestimmter Verlaufsparameter wie zum Beispiel dem Cobb-Winkel kann während der Wachstumsphase das Voranschreiten der Erkrankung kontrolliert werden.

## Weitere wichtige Prognosefaktoren sind:

- das Ausmaß einer möglichen begleitenden Skoliose
- die Schere der Deformierung der Wirbelsäule
- das Körpergewicht, bei zu hohem Gewicht verschlechtert sich die Prognose

Wird rechtzeitig eine Therapie begonnen, ist die Prognose für viele Patienten günstig. Schwere Verlaufsformen eines Morbus Scheuermann stellen eher die Ausnahme dar.

# Spezielle Schmerztherapie bei Erkrankungen des Bewegungsapparates

Erkrankungen des Rückens und der Gelenke nehmen zu; unsere Lebenserwartung steigt, leider auch unser Durchschnittsgewicht und die monotonen Schreibtisch- und Fließband-Belastungen ohne Muskeltraining. Laut einer repräsentativen deutschen Bevölkerungsstichprobe von Personen über 14 Jahre erfüllten 2013 insgesamt 7,4% der Teilnehmer die Kriterien „beeinträchtigende, chronische nicht-tumorbedingte Schmerzen".

Wichtig für uns alle – und für Betroffene mit Schmerzen im Besonderen – ist regelmäßige Bewegung. Bewegung trainiert die Muskulatur und ernährt die Gelenke. Aber Bewegung muss erst einmal möglich sein – mit starken Schmerzen kann ich mich eben nicht bewegen.

In vielen Fällen bessern sich Rücken- und Gelenkschmerzen recht schnell ohne besondere Behandlung, manchmal hilft ein bisschen Selbstmedikation; in schwereren Fällen benötigt man den Hausarzt oder den Orthopäden, braucht ein Rezept, Physiotherapie oder gar eine Operation. In jedem Fall muss man dann (jeder von uns !) weiter regelmäßig, in seinem Rahmen, trainieren. Bewegung und Sport ist immer, in jeder Situation und jedem Alter wichtig. Die Frage ist nur: welcher Sport, was geht noch, wie geht´s noch?

Manchmal aber funktioniert das alles nicht, Beschwerden und Schmerzen werden nicht besser, Operationen helfen nicht, oder verschlimmern die Situation – jetzt kommt der Schmerztherapeut ins Spiel. Zunächst gilt es – oft mit einiger Detektivarbeit – den Krankheitsverlauf zu rekonstruieren und eine Diagnose zu stellen; diese Diagnose muss sowohl die gestörte Struktur, als auch die gestörte Funktion, als auch weitere Probleme von Patient und Umfeld (Depressivität, Schlaf, Arbeit, Familie, ...) erfassen und einordnen; dann gilt es mit dem Patienten zusammen einen Plan für das weitere Vorgehen zu erarbeiten und umzusetzen.

Der Patient braucht wieder ein Ziel – er muss weg von Verzweiflung, Angst, Unsicherheit und Hoffnungslosigkeit. Wir müssen also Schmerzen lindern und Funktion verbessern.

## Nehmen wir doch einfach Schmerzmittel !?

Ganz so einfach ist es wohl nicht; die Süddeutsche Zeitung schreibt am 03.02.2017 unter der Überschrift „Hilft wenig, schadet viel": Schmerzmittel seien keine gute Wahl bei Rückenschmerzen und kommt zu dem Schluss, dass Dauertherapien vermieden werden sollten, stattdessen helfe es, sich motiviert, eigenverantwortlich und lustvoll zu bewegen.

Schön und gut, stimmt auch, aber so einfach ist es wieder nicht. (Würde ja auch alle Schmerztherapeuten völlig überflüssig machen.)

In vielen Situationen brauchen wir Schmerzmittel, um uns dann überhaupt erst bewegen zu können; viele Schmerzmittel – und insbesondere die frei verkäuflichen – sind aber durchaus riskant und gefährlich; und Schmerzmittel ist nicht Schmerzmittel, gerade hier braucht es oft eine sehr genaue und individuelle Risikobeurteilung und Auswahl.

Fast immer ungeeignet und ausgesprochen gefährlich bei längerem Einsatz sind die Klassiker wie Diclofenac, Voltaren, Ibuprofen, Arcoxia, Celecoxib, Naproxen usw., also die Medikamente die wir NSAR (nichtstereoidale Antirheumatika) bzw. Coxibe nennen. Sie schädigen die Nieren, die Magen- und Darmschleimhaut, teilweise Leber und Knochenmark und sie können den Blutdruck erhöhen und damit das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall erhöhen. Sie sollten Patienten über 70 Jahren nicht gegeben werden, sie dürfen nicht gegeben werden bei bereits eingeschränkter Nierenfunktion und bei Antikoagulation.

Tatsächlich wesentlich ungefährlicher – sie verursachen auch bei jahrelanger Einnahme keine Organschäden – sind Opioide, also Morphinabkömmlinge; moderne Opioide sind retardiert, wirken also langsam, gleichmäßig und langdauernd. Allerdings helfen keineswegs alle dieser Opioide bei jedem Patienten und sie können durchaus störende Nebenwirkungen haben wie Müdigkeit, Benommenheit, Übelkeit und Verstopfung. Sie sollten also gezielt ausgesucht werden und die Therapie muss überwacht, kontrolliert und manchmal verändert werden.

Es gibt eine weitere, wichtige Gruppe von Schmerzmitteln, die oft unterschätzt wird: Manche Medikamente, die in höherer Dosis Antidepressiva sind, wirken in niedriger Dosis als Schmerzmittel. (So wie Sie Aspirin/ASS 500mg bei Kopfschmerzen einnehmen könnten, in der Dosis 100mg aber zur Vorbeugung eines Herzinfarktes oder Schlaganfalls.) Diese Medikamente können sehr gut mit Opioiden kombiniert werden.

Die Gabe von Schmerzmitteln bei schwierigen, oft älteren Patienten mit zusätzlichen Begleiterkrankungen ist daher oft Sache für den Spezialisten. Immer gilt es auch, ein individuelles Ziel vor Augen zu haben, insbesondere die Frage, wie sich Funktion verbessern lässt und wieder mehr Bewegung möglich ist. Hier kommen dann Physiotherapie, Ergotherapie, Rückenschule, medizinische Trainingstherapie und Rehasport ins Spiel.

Funktioniert das alles im Rahmen der ambulanten Therapie nicht, so gibt es die Möglichkeit einer (ambulanten oder stationären) Multimodalen Schmerztherapie. Während einer mehrwöchigen Therapie arbeiten Schmerztherapeut, Psychologe, Physio- und Ergotherapeuten, Krankenschwestern/-Pfleger, Entspannungstrainer und

weitere Spezialisten gemeinsam, koordiniert und aufeinander abgestimmt daran, Schmerzen und Funktionen zu verbessern. Dies ist die derzeit beste und erfolgreichste Therapie, die wir bei chronischen Schmerzen anbieten können. Eine solche multimodale Schmerztherapie führen wir z.B. in der Klinik Eichstätt durch.

Insbesondere bei chronischen Rückenschmerzen ist das etwas, das Sie unbedingt vor einer Operation (die läuft Ihnen nicht weg) versuchen sollten.

## Kontakt:

**Dr. Stephan Grunert**

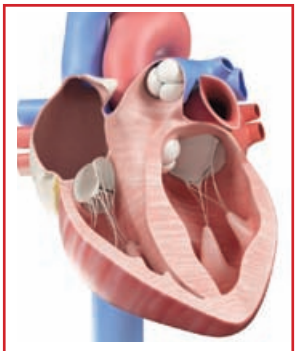
Orthopäde, spezielle Schmerztherapie, Palliativmedizin, Akupunktur, Chirotherapie, Sportmedizin, Phlebologie, psychosomatische Grundversorgung, Leiter DGS-Schmerzzentrum Eichstätt

# 3D-Diagnose bei Herzinsuffizienz

**Nicht nur im Kino hält die 3D-Technik Einzug. Auch in der Medizin sind dreidimensionale Darstellungen immer häufiger anzutreffen. So zum Beispiel in der Echokardiografie - zum Vorteil für die Diagnosegenauigkeit.**

Die Ejektionsfraktion (EF), auf deutsch Auswurffraktion, ist ein Indikator für die Pumpfunktion der Herzkammer. Sie gibt an, welcher Teil des Blutes von der Herzkammer wieder in das Gefäßsystem ausgeworfen wird. Liegt die EF bei 55 Prozent, ist die Pumpleistung normal und gut. Liegt sie niedriger, ist die Herzleistung eingeschränkt, zum Beispiel bei Patienten mit Herzinsuffizienz („Herzschwäche").

Die herkömmlichen Ultraschallverfahren berechnen die Auswurfleistung aus dem Kammervolumen unter der Annahme des Herzens als Rotationsellipsoid basierend auf zweidimensionalen Schnittbildern. Mit der 3D-Technik wird das Herz jetzt in seiner tatsächlichen Ausprägung erfasst und dargestellt. „Die Geometrie, die anhand dieser Daten ermittelt wird, entspricht der tatsächlichen Herzstruktur. Dadurch sind die Messergebnisse exakter, objektiver und gegenüber untersucherabhängigen Faktoren robuster", sagt Prof. Helmut Kücherer, Chefarzt der Kardiologie an den Kliniken im Naturpark Altmühltal, der mit der Technik seit kurzem arbeiten kann.



Wie viel Blut werfen die Herzkammern aus? Diese Frage ist in 3D sehr genau zu beantworten.

Warum es so wichtig ist, bei Patienten mit Herzschwäche die genaue Auswurffraktion zu bestimmen, hat einen lebenswichtigen Grund. „Bei einer EF von unter 35 Prozent ist ein Grad der Pumpleistung erreicht, der einen Defibrillator nötig machen kann", erklärt Prof. Kücherer. Das geschwächte Herz leidet nämlich signifikant häufiger an Rhythmusstörungen und profitiert unter gewissen weiteren Voraussetzungen von einem Defibrillator.

Patienten mit Herzinsuffizienz nehmen im klinischen Alltag zu. Dies liegt vor allem an der steigenden Lebenserwartung. Jeder Zehnte der 75-Jährigen hat eine Herzschwäche. Die Herzschwäche im Alter wird vor allem von den bekannten Risikofaktoren für Herzerkrankungen verursacht: Immer mehr Menschen leiden an Bluthochdruck, Diabetes oder einer koronaren Herzkrankheit (KHK). Männer trifft dies dreimal so häufig wie Frauen.

KLINIKEN
im Naturpark Altmühltal
Ein Unternehmen der Klinikallianz Mittelbayern

**Kontakt**
Kliniken im Naturpark Altmühltal
Medizinische Klinik II
Chefarzt Prof. Dr. Helmut Kücherer
Tel. Sekretariat: 08421 / 601-5332
ei.sekretariat.innere@klinikallianz.com
**www.klinikallianz.com**

# Gemeinsam für ein g
# und Bürokratieabba

Kirche

Ihr Gesundheits

Gewerks

Kostenträger

Leistungs

## Wir arbeiten gemeinsam mit den beteiligten Arbeitgebern daran:

- einen Hilfebedarf zeitnahe zu erkennen
- Qualifizierungsmaßnahmen zur Verfügung zu stellen
- gezielte Präventions-, Rehabilitations-, Nachsorgemaßnahmen anzubieten, die sowohl auf die persönlichen Bedürfnisse und die Anforderungen am Arbeitsplatz abgestimmt sind
- gute Arbeitsbedingungen
- eine Über-, Unter-Fehlversorgung zu vermeiden

# esundes Berufsleben
# au in unserer Region

## netzwerk Leben

schaften

er.di

DGB

tsnetzwerk
pen

Arbeitgeber

Automotive Safety Technologies

KLINIKUM INGOLSTADT

iz REGIONAL Ingolstädter Anzeiger

Audi

Universitäten

Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt

sanbieter

ganisation
IN
Region Ingolstadt e.V.

BTA

rehabewegt e.v.
gesundheit und rehasport

burnout
Fachberatung
Seminare und Vorträge
für die Gesundheit Ihres Unternehmens

KLINIKUM INGOLSTADT

de
lstadt e.V.

gvw
Erfolgreiche Wundversorgung!
WZ® WundZentrum Ingolstadt

Klinik Höhenried

Medizinisches Zentrum für Gesundheit Bad Lippspringe GmbH
MZG-Westfalen

ZPPM

- Unterstützung bei der Wiedereingliederung am Arbeitsplatz
- die richtige Versorgung zum richtigen Zeitpunkt zur Verfügung zu stellen und eine lückenlose Versorgungskette bereitzuhalten ohne lange Wartezeiten
- die vorgegebenen Leitlinien in der Versorgung umzusetzen und die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse einzubeziehen

*Wir wünschen uns, dass Sie gesund bleiben.*
*Sollten Sie erkrankt sein, möchten wir Ihnen helfen schnell wieder gesund zu werden!*

Gesundheitsnetzwerk
# Leben

## Spezialisierung und Qualifizierung sorgt für ein hohes Maß an Qualität in der Versorgungskette!

Das Schultergelenk ist das beweglichste Gelenk des menschlichen Körpers und besonders anfällig. Verschleiß und Verletzungen verursachen große Schmerzen, Arbeitsunfähigkeit sowie erhebliche Einschränkungen in der Lebensqualität. In der Hand von erfahrenen ärztlichen Schulterexperten und therapeutischen Teams besteht in vielen „aussichtslosen" Fällen die Möglichkeit, Patienten die Schmerzen zu nehmen, den zeitnahen Wiedereinstieg ins Berufsleben zu sichern und die Lebensqualität wiederherzustellen. Der Blick in die Zukunft zeigt, dass die Schulterchirurgie aufgrund der demographischen Entwicklung und der aktuellen Therapiemöglichkeiten künftig noch mehr an Bedeutung gewinnen wird.

Wir freuen uns deshalb, über die Qualifizierungsmaßnahme „Individuelle Nachbehandlung nach Schulteroperationen" der Therapeuten in der PASSAUER WOLF City-Reha berichten zu dürfen.

Foto: PASSAUER WOLF

GO hat mit Dr. med. Jens Blumtritt, Schulterspezialist aus Neuburg, Alexander Meierl, Betriebsleiter der PASSAUER WOLF City-Reha, Dr. med. Michael Grubwinkler, Chefarzt der Orthopädie in der PASSAUER WOLF City-Reha in Ingolstadt und dem Therapeutenteam gesprochen.

**GO**: *Vielen Dank, Herr Dr. Blumtritt, dass Sie sich heute die Zeit für uns nehmen und uns einen Einblick in die Qualifizierungsmaßnahme in der PASSAUER WOLF City-Reha gewähren. Können Sie uns vorher noch verraten, wie viele Schulteroperationen jährlich in Ihrer Praxis durchgeführt werden und wie viele Patienten davon im Berufsleben stehen?*

**HERR DR. BLUMTRITT**: Ich führe im Jahr 650 bis 700 endoskopische Schulteroperationen durch und schätze den Anteil der berufstätigen Patienten auf ca. 70 %.

**GO**: *Warum sollten Therapeuten einen Einblick in die unterschiedlichen Operationsverfahren haben?*

**HERR DR. BLUMTRITT**: Damit sie die Patientinnen bzw. die Patienten zielgenau behandeln können, denn es gibt sehr viele verschiedene Verletzungsarten und Verletzungsausmaße am komplex aufgebauten Schultergelenk, welches zudem genau genommen aus mehreren Gelenken besteht, und entsprechend sind viele Verfahren der operativen Rekonstruktion möglich.

### Individuelle Nachbehandlung nach Schulteroperationen

**GO**: *Warum ist nach einer Schulter-OP eine qualifizierte Nachbehandlung so wichtig? Welche Gefahren bestehen, wenn die Nachbehandlung nicht zeitnah realisiert werden kann?*

**HERR DR. BLUMTRITT**: Das Schultergelenk ist ein Gelenk, das schnell zur Einsteifung neigt, wenn es erkrankt bzw. verletzt ist oder auch operiert wurde. Zu Beginn meiner Facharztausbildung vor über 30 Jahren wurden kaum Schultergelenke operiert, da die Ergebnisse sehr schlecht waren. Entsprechend hoch waren die Zahlen mit ungenügenden Heilungen und auch bleibende Schäden mit Invalidität.

Es braucht also Therapeuten, die genau wissen, was in der Behandlung eines so komplexen Gelenkes erlaubt ist und was nicht und sie müssen merken, wenn die vorgesehene Behandlung nicht zum Ziele führt, z.B. durch auftretende Reizzustände. Dann ist der enge Kontakt zwischen Therapeuten und Operateur gefragt, um die Behandlungsstrategie zu modifizieren.

Ebenso braucht es zügige Genehmigungsverfahren, wenn nach komplexen Schultereingriffen ambulante oder stationäre Rehabilitationen nötig sind, um eine möglichst schnelle Wiederherstellung der Gelenkfunktion zu erzielen mit baldiger Rückkehr in das Berufs- und Privatleben.

**GO**: *Kann es unterschiedliche Auffassungen zu Therapiemethoden geben schon allein aus Sicht der ärztlichen und therapeutischen Berufsgruppe? Welche Auswirkungen kann das ggf. für den Patienten haben?*

**HERR DR. BLUMTRITT**: Ja, natürlich gibt es verschiedene Ausbildungen und Erfahrungen der behandelnden Berufsgruppen. Bekanntlich führt manchmal nicht nur ein Weg nach Rom. Ärgerlich wird es, wenn noch die althergebrachte Meinung vertreten wird, sich die erkrankte Schulter ja nicht operieren zu lassen, „da es sowieso nichts wird" und Patienten dann zu spät vorstellig werden. Wenn dann das Operationsergebnis nicht optimal wird, kann es sein, dass dann noch die Aussage kommt „habe ich doch gleich gesagt".

Bei der Vielzahl neuer Behandlungsmethoden in allen Bereichen der Medizin ist es

sehr gut, dass es zu einer zunehmenden Spezialisierung kommt, um bestmögliche Behandlungsergebnisse zu erzielen.

**GO**: *Wird die Nachbehandlung individuell auf den einzelnen Patienten abgestimmt? Gibt es bei der Nachbehandlung einen Unterschied zwischen Patienten, die im Berufsleben stehen, und Patienten, die nicht mehr erwerbstätig sind?*

**HERR DR. BLUMTRITT**: Wie oben ausgeführt, hängt die Nachbehandlung wesentlich von der Art und Schwere des Eingriffs ab. Aber auch berufliche Erfordernisse fließen hier ein.

**GO**: *Gibt es auch manchmal Probleme bei der Nachversorgung und ggf. welche?*

**HERR DR. BLUMTRITT**: Ja, wenn der Rententräger die Kosten der Rehabilitation trägt. Nach Rekonstruktion der Schultersehnenhaube, einem bei mir sehr häufigen Eingriff, strebe ich meist eine ambulante oder stationäre Rehabilitation ab der 7. Woche nach Operation an. Hier kam es nicht selten zu erheblichen Verzögerungen offenbar durch bürokratische Hürden. Die Situation hat sich durch die unermüdliche Arbeit von Frau Friehe im „Gesundheitsnetzwerk Leben" erheblich gebessert. Aber erst vor Kurzem musste ich sie wieder um Hilfe bitten, da der Rententräger einer im Oktober 2016 operierten Patientin die Reha für Juni 2017(!) genehmigt hatte.

## Viele Behandler – ein Ziel: Die Genesung vorantreiben und gemeinsam mit den Betriebsärzten den Wiedereinstieg ins Berufsleben erleichtern

**GO**: *Wir haben erfahren, dass Sie mit den Betriebsärzten, die im Gesundheitsnetzwerk Leben mitwirken, eng zusammenarbeiten. Warum ist diese Zusammenarbeit wichtig für den Patienten und auch für den Arbeitgeber?*

**HERR DR. BLUMTRITT**: Diese Zusammenarbeit ist besonders wichtig, da ich als Arzt kaum Einblick habe, wie die berufliche Belastung des Patienten konkret aussieht. Nur der Betriebsmediziner hat dieses Wissen und kann einschätzen, welche Maßnahmen ergriffen werden, um den Patienten möglichst schnell in das Berufsleben zu integrieren. Dies liegt im Interesse des Arbeitgebers, aber auch des Arbeitnehmers, da z.B. das Krankengeld nicht der Höhe des Arbeitslohnes entspricht. Also informiere ich, wenn erforderlich, mit Einverständnis des Betroffenen die ärztlichen Kollegen noch am Tag meiner Untersuchung über die Art der Erkrankung und die zu vermeidenden Belastungen.

**GO**: *Wir danken Ihnen für dieses ehrliche Interview und Ihr unermüdliches Engagement für mehr Gesundheit in der Region. Wir freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit im Gesundheitsnetzwerk Leben und wünschen Ihnen auch weiterhin viel Kraft bei Ihrer verantwortungsvollen Arbeit.*

**HERR DR. BLUMTRITT**: Ich bedanke mich für Ihr Interesse an meiner Arbeit und die motivierende Zusammenarbeit der Partner im Gesundheitsnetzwerk!

**GO**: *Herzlichen Dank, Herr Meierl, dass wir heute auch Fragen an Sie und Ihre Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter richten dürfen. Wir haben erfahren, dass Sie der Qualifizierungsmaßnahme in Ihrem Hause sofort zugestimmt haben. Warum ist Ihnen die Qualifizierung Ihrer Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter wichtig?*

**HERR MEIERL**: Ein aktueller Wissensstand und Informationen über neue Operationsverfahren und Behandlungsmethoden stellen eine entscheidende Grundlage für das therapeutische Team einer Rehabilitationseinrichtung dar. Es liegt uns sehr am Herzen, dass sich unser interdisziplinäres Team fortlaufend weiterbildet. Die Qualität der Behandlungen liegt maßgeblich in der Aus- und Weiterbildung des Fachpersonals und aus diesem Grund fördern wir unsere Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen.

**GO**: *Wie hoch war die Teilnehmerquote? Gab es eine Bewertung der Qualifikationsmaßnahme durch Ihre Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter und können Sie uns ggf. etwas zu dem Ergebnis sagen?*

**HERR MEIERL**: Es waren alle Physiotherapeuten/-innen, Ergotherapeuten/-innen, Sportwissenschaftler und die physikalische Abteilung unseres Teams dabei. In den darauffolgenden Tagen gab es Feedbackrunden in den jeweiligen Teambesprechungen. Die Fortbildungsbewertung war überdurchschnittlich gut und es wurden sofort weiterführende Pläne gemacht.

**GO**: *Gibt es weitere Maßnahmen, um eine dauerhaft hohe Behandlungsqualität für den Patienten und noch mehr Sicherheit für den Therapeuten zu gewährleisten und ggf. welche?*

## Fortbildungsreihen sind Impulsgeber und stoßen Weiterentwicklung an

**HERR MEIERL**: Oh ja, in der Tat, und zwar für beide Seiten. Solche Fortbildungsreihen sind immer auch Impulsgeber und stoßen Weiterentwicklung an. Unsere Therapeuten bekommen durch Kooperationen, wie durch die mit Hr. Dr. Blumtritt, verstärkt Einblick in die Operationsverfahren, um mehr über die Behandlung vor der Reha zu erfahren. Für die Patienten hat das beispielsweise die Konsequenz, dass Übungsprogramme auf den Behandlungsverlauf abgestimmt sind. Gerade haben wir eine Neuauflage fertiggestellt, welche sich auf die Mobilisation und die Übungen nach der 6. und 12. Woche Post-OP fokussiert.

**GO**: *Gibt es neben den Qualifizierungsmaßnahmen auch weitere Maßnahmen zur Gesunderhaltung Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter?*

**HERR MEIERL**: Neben den fachlichen Weiterbildungen führen wir im Zusammenhang mit unserem betrieblichen Gesundheitsmanagement beispielsweise ausgleichende Kurse zu den Themen Bewegung, Ernährung und Entspannung durch. Aktuell laufen Kurse in den Bereichen Pilates, Tai Chi, Qi Gong und Autogenem Training. Wir haben unser Angebot sogar so erweitert, dass unsere Mitarbeiter/-innen zu stark vergünstigten Preisen Gesundheitsurlaube in Deutschland und Österreich machen können.

**GO**: *Herr Dr. Grubwinkler, Sie sind Chefarzt in der PASSAUER WOLF City-Reha. Vielen Dank, dass Sie sich heute die Zeit für uns nehmen. Sie stehen mit Ihrem Team jeden Tag vor vielen neuen Herausforderungen. Was ist Ihnen besonders wichtig?*

**HERR DR. GRUBWINKLER**: Der Erfolg unserer Patienten. Jeder Mobilitätsgewinn motiviert nicht nur unsere Gäste, sondern auch unser Team. Daher setzen wir alles daran, den Fokus auf unsere Patienten zu richten. Daran orientiert sich alles.

**GO**: *Wie schaffen Sie es in den unterschiedlichen Arbeitsbereichen (Physiotherapie, Prävention und Rehabilitation sowie Nachsorge), ein hohes Maß an Qualität zu realisieren? Wie wichtig ist dabei eine gute interne vernetzte Zusammenarbeit zwischen den einzelnen Fachbereichen?*

**HERR DR. GRUBWINKLER**: Die interdisziplinäre Zusammenarbeit ist in der Rehabilitation von großer Bedeutung und auch gelebter Alltag. Der gemeinsame Blick unterschiedlicher medizinisch-therapeutischer Berufsgruppen vom Facharzt über den Physio- oder Ergotherapeuten oder der Psychologie hilft, den passenden Weg für den jeweiligen Patienten einzuschlagen und die Teilhabe im privaten wie beruflichen Umfeld wieder zu ermöglichen oder zu verbessern.

**GO**: *Wie wichtig ist Ihnen die Zusammenarbeit mit den niedergelassenen Ärzten und Betriebsärzten? Wo sehen Sie noch Optimierungsmöglichkeiten, um eine lückenlose Versorgungskette und ein hohes Maß an Qualität zu gewährleisten?*

## Kooperationen und vertrauensvolle Zusammenarbeit sind die Basis

**HERR DR. GRUBWINKLER**: Kooperationen und vertrauensvolle Zusammenarbeit sind die Basis unseres Tuns und am Ende auch der Schlüssel für eine funktionierende qualitätsorientierte Versorgungskette. Dieses Vertrauen möchten wir in der City-Reha konsequent stärken und ausbauen. Netzwerke, gemeinsame Projekte oder auch sektorenübergreifende Fortbildungsreihen wie die mit Herrn Dr. Blumtritt verbessern die Zusammenarbeit mit niedergelassenen Ärzten, Fachärzten und

Betriebsmedizinern. Von der Weiterentwicklung der Prozesse und Behandlungsmethoden profitieren am Ende die Patienten in der Region. Darum geht es.

**GO**: *Wir haben erfahren, dass Sie neben der Reha-Sprechstunde künftig auch eine Präventions-Sprechstunde anbieten möchten. Können Sie uns dazu ein bisschen mehr verraten?*

**HERR DR. GRUBWINKLER**: Wir sind Kooperationspartner der Deutschen Rentenversicherung für Präventionsleistungen. Nachdem unsere Reha-Sprechstunde immer größeren Zuspruch bei den Ärzten und Patienten erfährt, möchten wir das auch auf die Prävention übertragen. Bei der Reha-Sprechstunde bietet unser Kompetenzteam nach telefonischer Voranmeldung Dienstag von 15.00 bis 16.30 Uhr beispielsweise Hilfe bei der Antragstellung. Wir tragen damit zur Aufklärung bei, vermeiden Irrläufer und können die Abläufe für die Patienten verbessern. Für die Präventions-Sprechstunde stellen wir uns Ähnliches vor. Dafür läuft derzeit die Planung.

**GO**: *Frau Birgitta Menzel, Sie sind Physiotherapeutin, und Herr Falk Weigandt, Sie sind therapeutischer Teamleiter der PASSAUER WOLF City-Reha Ingolstadt. Wir danken Ihnen, dass Sie uns einen Einblick in die durchgeführte Qualifizierungsmaßnahme und in Ihre tägliche Arbeit geben. Wie wichtig sind Ihnen die Qualifikationsmaßnahmen Ihres Arbeitgebers?*

**FRAU MENZEL**: Gerade in der Medizin war die Weiterentwicklung in den letzten Jahren rasant. Uns ist es wichtig, immer auf dem aktuellsten Stand der Behandlungsmethoden zu sein. Dabei ist ein Arbeitgeber, der so etwas unterstützt, für uns Therapeuten sehr wichtig.

**GO**: *Können Sie uns ein bisschen über die Inhalte der durchgeführten Qualifikationsmaßnahme erzählen?*

**FRAU MENZEL**: Wir wollten einen möglichst vollständigen Überblick über die potenziellen Heilmittel bei Schulternachbehandlungen erhalten, aber auch den Operationsvorgang an sich im Blick behalten. Herr Dr. Blumtritt schilderte daher im Rahmen seines Vortrages die Operationsverfahren, Herr Dr. Grubwinkler ging u. a. auf die Anatomie ein. Reha-Konzepte sehen die Zusammenarbeit mehrerer Berufsgruppen vor. Damit alle an einem „Strang" ziehen, sind unsere Qualifikationsmaßnahmen immer interdisziplinär aufgebaut. Physiotherapie, Massage, Elektrotherapie, medizinische Trainingstherapie und Funktionsgymnastik müssen alle das gleiche Ziel verfolgen. Aus all diesen Bereichen fließen Inhalte in unsere internen Qualifikationsmaßnahmen ein.

**GO**: *Welche Vorteile ergeben sich daraus für Ihre tägliche Arbeit, für den Patienten sowie den verordnenden Arzt?*

**FRAU MENZEL**: Der Patient kann sich sicher sein, dass alle behandelnden Therapeuten auf dem gleichen hohen Behandlungsniveau arbeiten und das gleiche Ziel verfolgen. Durch die optimal abgestimmten Behandlungsinhalte kann jede therapeutische Berufsgruppe sich auf ihr Spezialgebiet konzentrieren und dadurch bestmögliche Behandlungserfolge erzielen. Der verordnende Arzt kann sich damit auf ein gut geschultes Nachbehandlungsteam verlassen.

**GO**: *Wie viele Patienten behandeln Sie in der Regel täglich?*

**FRAU MENZEL**: Ca. 15 bis 20 Patienten werden von mir täglich physiotherapeutisch behandelt.

**GO**: *Herr Weigandt, als Teamleiter müssen Sie für die Einhaltung der hohen Qualitätsstandards und den reibungslosen Ablauf in der Therapie sorgen. Was ist bei der Versorgung nach Schulteroperationen besonders wichtig und was sollte jeder Therapeut auf jeden Fall beachten?*

**HERR WEIGANDT**: Durch die gemeinsam mit dem Operateur erstellten Nachbehandlungskonzepte stellen wir sicher, dass der Patient den nach der OP beginnenden Heilungsprozess gezielt fortsetzt. Für unsere Therapeuten ist es natürlich sehr wichtig, alle relevanten Informationen zu haben und das gemeinsam mit dem Operateur erstellte Nachbehandlungsschema einzuhalten.

## Unterstützung, die über die Rehabilitation hinausgeht

**GO**: *Nach einer Schulteroperation kann auch eine Rehabilitationsmaßnahme erforderlich sein. Gibt es danach noch weitere Möglichkeiten, den Behandlungserfolg zu stabilisieren und auszubauen und ggf. welche?*

## Kontakt:

Foto: Praxis Blumtritt

**Dr. med. Dipl. med. Jens Blumtritt**
Orthopäde, Rheumatologe,
Sportmediziner, AGA-Instruktor
Ärztehaus Kliniken St. Elisabeth
Bahnhofstr. 103 b
D-86633 Neuburg/Donau
Telefon: 0 84 31/33 22
Fax: 0 84 31/4 86 49
Mail: Praxis@Ortho-ND.de
www.Dr-Blumtritt.de

## Kontakt:

Foto: PASSAUER WOLF

PASSAUER WOLF City-Reha Ingolstadt
Chefarzt Ortopädie
**Dr. med. Michael Grubwinkler**

Facharzt für Ortopädie
Chirotherapie
Telefon: 08 41/8 86 56-3
Fax: 08 41/8 80-38 41
E-Mail:
michael.grubwinkler@passauerwolf.de
www.passauerwolf.de

## Kontakt:

Foto: PASSAUER WOLF

PASSAUER WOLF
City-Reha Ingolstadt
Betriebsleiter
**Alexander Meierl**

Telefon: 08 41/8 86 56-38 35
Fax: 08 41/8 80-38 40
E-Mail:
alexander.meierl@passauerwolf.de
www.passauerwolf.de

**HERR WEIGANDT**: Nach der Rehabilitation ist es wichtig, den erzielten Erfolg zu stabilisieren. Deshalb bieten wir unseren Gästen vielfältige Möglichkeiten, um auch nach der Reha mit uns gemeinsam am weiteren Heilungsprozess zu arbeiten.

Das IRENA-Programm der Deutschen Rentenversicherung, Rehabilitationssport, speziell abgestimmte Heimtrainingsprogramme, Präventionskurse und natürlich unsere Rezeptpraxis sind Bestandteile unseres Nachsorgeprogrammes. Wir versuchen während der Reha natürlich die Eigenmotivation zu stärken, sodass die Patienten von selbst weitermachen wollen, weil sie einfach merken, dass es ihnen gut tut, sich zu bewegen.

**GO**: *Worauf sollte der Patient auf jeden Fall achten?*

**HERR WEIGANDT**: Alle wichtigen Informationen bezüglich des Heilungsverlaufes lernt der Patient in der Reha. Für ihn selbst ist es am allerwichtigsten, den „inneren Schweinehund" zu überwinden und nie aufzugeben.

**GO**: *Wie wichtig ist die gute Zusammenarbeit zwischen Patient und Therapeut, um schnell wieder fit zu werden?*

**HERR WEIGANDT**: Der tollste Therapie- und Trainingsplan bringt nichts, wenn die Motivation und die Mitwirkung des Patienten fehlen. Nur auf einer guten Vertrauensbasis lassen sich dauerhaft Erfolge erzielen.

**GO**: *Wir danken Ihnen für dieses vertrauensvolle Interview und wünschen Ihnen weiterhin viel Freude bei Ihrer Arbeit am Patienten.*


# HERZLICH WILLKOMMEN

## unser neuer Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben

GESUNDHEIT & SOZIALES
KOMPETENZZENTRUM

**bbw Ingolstadt**
Bildungswerk der Bayerischen Wirtschaft (bbw)
gemeinnützige GmbH

**bfz Ingolstadt**
Berufliche Fortbildungszentren
der Bayerischen Wirtschaft (bfz)
gemeinnützige GmbH

Viehmarktplatz 9
85055 Ingolstadt

**Ihr Ansprechpartner:**
Frank Bienert
Telefon: 0841 9815-334
E-Mail: bienert.frank@in.bbw.de

**www.in.bfz.de**
**www.bbwbfz-seminare.de**



## Kontakt:

**Helga Friehe**
Projektleitung
Gesundheitsnetzwerk Leben

Postfach 10 01 60 · 85001 Ingolstadt

Hausanschrift:
Porschestraße 1 · 38440 Wolfsburg

Tel.: 0 53 61/84 82-204
Fax: 0 53 61/84 82-22-204
Mobil: 01 51/12 65 92 53
E-Mail: helga.friehe@audibkk.de
Internet: www.audibkk.de


**Gemeinsam sorgen wir für ein gesundes Berufsleben und Bürokratieabbau in unserer Region!**

**Ihr Gesundheitsnetzwerk Leben**

# Osteoporose – Knochenschwund

Diese Erkrankung ist eine der häufigsten, den gesamten Körper betreffenden, Erkrankungen. Dabei kommt es zum Abbau von Knochenmasse, wodurch diese wiederum an Stabilität verlieren. Osteoporose betrifft vor allem ältere Menschen, kann aber auch schon in jüngeren Jahren auftreten. Frauen sind meist häufiger betroffen als Männer.

Osteoporose ist eine Stoffwechselerkrankung der Knochen, bei der es zu einem Schwund an Knochenmasse kommt. Im Verlauf der Krankheit wird diese immer weiter abgebaut. Dadurch bedingt werden die Knochen immer instabiler und können leichter brechen, besonders im Bereich der Wirbelkörper. Das häufigste Symptom der Krankheit sind daher Knochenbrüche, die ohne ersichtlichen Grund auftreten. Sobald das erste Mal ein solcher Bruch auftritt, liegt eine manifeste Osteoporose vor.

Laut der Weltgesundheitsorganisation WHO liegt eine Osteoporose dann vor, wenn der Wert der Knochendichte um 2,5 Einheiten unter dem Mittelwert eines gesunden Menschen der gleichen Altersgruppe liegt. Die Knochendicht kann mit Hilfe von Röntgenstrahlen gemessen werden.

## Die WHO unterscheidet 4 Stadien:

- **Grad 0:** wird als Vorstufe der Osteoporose angesehen, dabei ist der Mineralgehalt der Knochen um einen Wert von 1 – 2,5 vermindert
- **Grad 1:** der Mineralgehalt ist um mehr als 2,5 vermindert, es liegen aber noch keine Knochenbrüche vor.
- **Grad 2:** manifeste Osteoporose, der Knochenmineralgehalt ist um mehr als 2,5 vermindert. Und es sind bereits ein bis drei Wirbelkörperfrakturen aufgetreten.
- **Grad 3:** fortgeschrittene Osteoporose, der Mineralgehalt ist um mehr als 2,5 vermindert. Und es liegen mehrere Wirbelkörperfrakturen vor.

Insgesamt sind Frauen häufiger betroffen als Männer. In Deutschland wird die Zahl der Erkrankten auf ca. sieben Millionen geschätzt.

## Sonderform – Transiente Osteoporose

Diese Sonderform wird auch als Knochenmarksödem bezeichnet und betrifft vor allem die Gelenke der Hüftknochen, seltener auch andere. Das Leitsymptom hierbei ist ein plötzlich auftretender, stechender Schmerz in der Hüfte, welcher zeitlich begrenzt ist. Eine mögliche Ursache hierfür können Durchblutungsstörungen sein. Eine eindeutige Diagnose kann hier meist nur mittels MRT gestellt werden. Im Unterschied zur herkömmlichen Osteoporose sind bei dieser Sonderform Männer häufiger betroffen als Frauen.

Die Therapie besteht in der Entlastung der betroffenen Knochen mit zusätzlicher Gabe von Schmerzmitteln. Die Beschwerden halten dabei mindestens vier Wochen bis zu sechs Monate an.

## Primäre Osteoporose

Sie tritt vorwiegend nach den Wechseljahren und in höherem Alter auf und ist meist hormonell bedingt. Das für den Knochenaufbau wichtige Hormon Calcitonin und Vitamin D werden durch die Sexualhormone gesteuert.

Bei Frauen sind in den meisten Fälle von Osteoporose auf einen Östrogenmangel während und nach den Wechseljahren zurückzuführen.

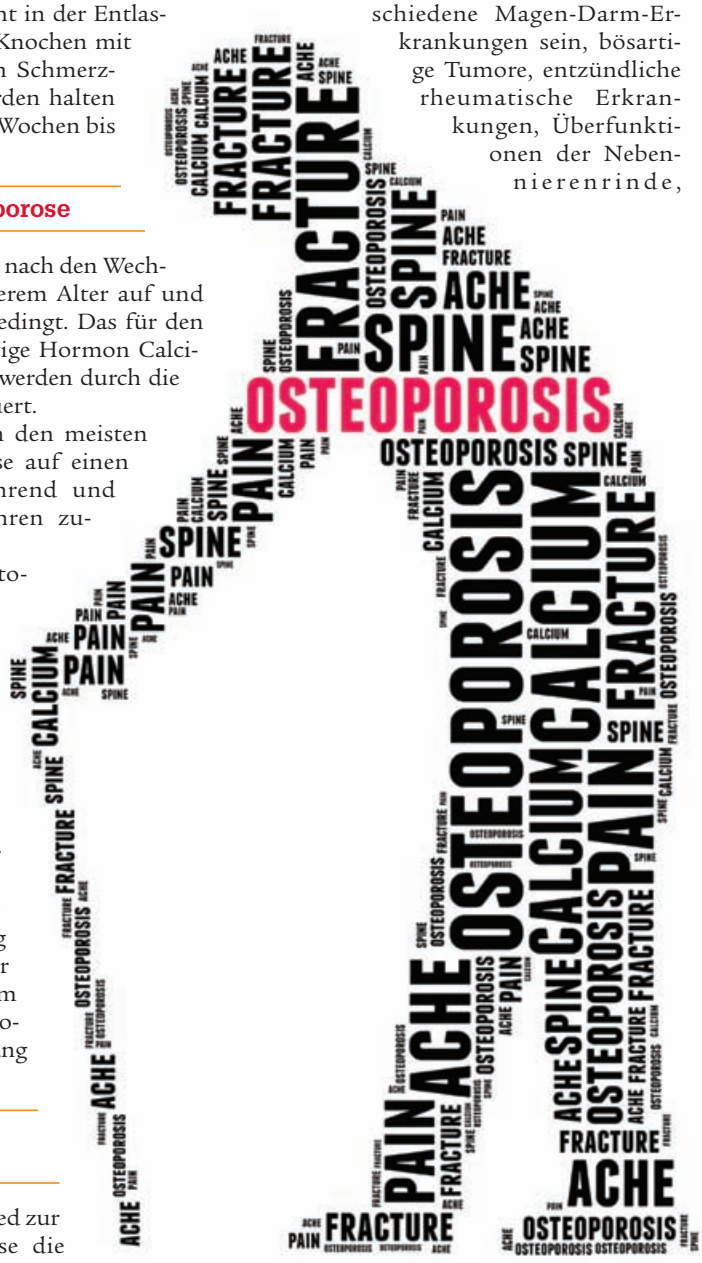
Diverse Risikofaktoren begünstigen die Entstehung der Osteoporose, wie zum Beispiel Bewegungsmangel und kalziumarme Ernährung. Besonders ab dem 70. Lebensjahr kann ein ernährungsbedingter Mangel an Kalzium und Vitamin D die Osteoporose Entstehung begünstigen. Auch der übermäßige Konsum von Alkohol und Nikotin kann eine Entstehung begünstigen.

## Sekundäre Osteoporose

Sie ist im Unterschied zur primären Osteoporose die Folge anderer Erkrankungen oder deren Behandlung mit Medikamenten.

Sie kann zum Beispiel durch eine große Menge an Cortison im Körper verursacht werden (Langzeittherapie mit Kortison). Auch eine Überfunktion der Schilddrüse kann durch den Überschuss an Hormonen den Stoffwechsel beschleunigen und den Knochenabbau begünstigen.

Weitere Ursachen können verschiedene Magen-Darm-Erkrankungen sein, bösartige Tumore, entzündliche rheumatische Erkrankungen, Überfunktionen der Nebennierenrinde,



Typ-1-Diabetes und weitere Krankheiten sein.

## Untersuchungen und Diagnose

Die Basis der Diagnostik besteht aus mehreren Teilen. Zu Beginn wird im Arzt-Patienten-Gespräch eine ausführliche Krankengeschichte erhoben. Dabei geht es um das allgemeine Befinden als auch um akute Beschwerden wie Rückenschmerzen und Funktionseinschränkungen im Alltag. Diese können sich zum Beispiel beim Treppensteigen äußern, beim Heben von schweren Gegenständen oder Schmerzen beim längeren Laufen. Weiterhin ist es wichtig zu erfassen, ob der Patient in der Vergangenheit Knochenbrüche erlitten hat, gestürzt ist, an einer Erkrankung leidet oder Medikamente anwendet.

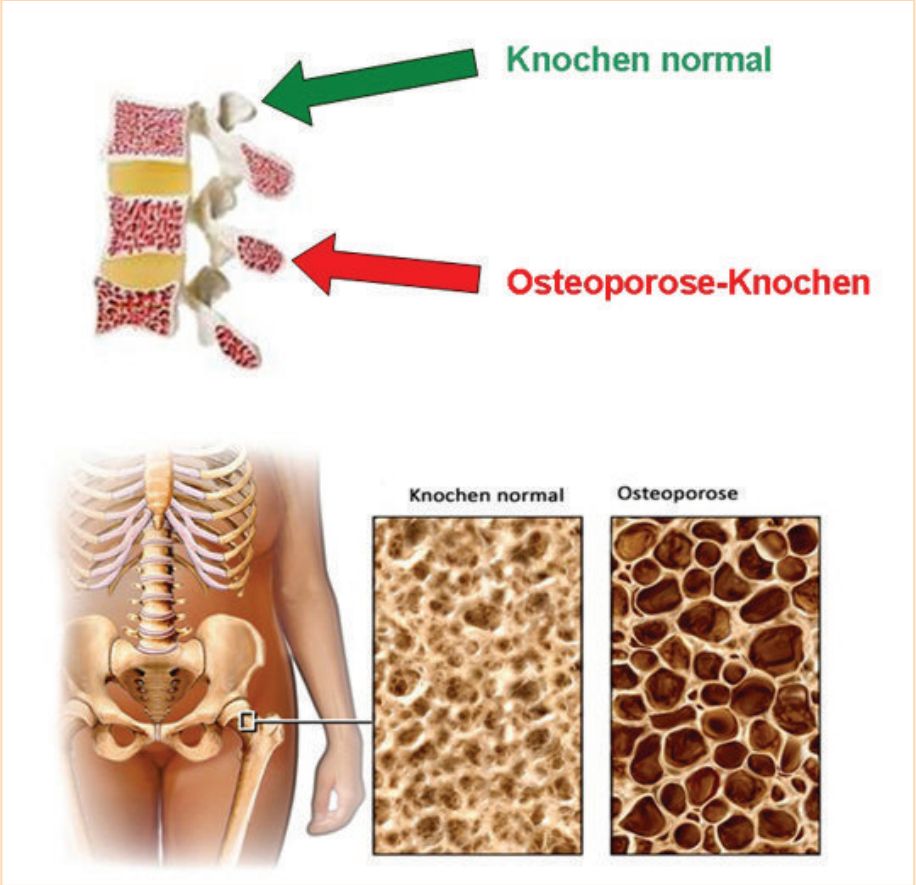
Anschließend folgt eine körperliche Untersuchung, bei der auch die Körpergröße und das Gewicht bestimmt werden. Eine weitere Untersuchung ist zum Beispiel auch die Messung der Zeit, die ein Patient benötigt, um vom Stuhl aufzustehen, drei Meter zu gehen, sich dann umzudrehen und zurückzugehen.

Die Messung der Knochendichte ist selbstverständlich ein weiterer wichtiger Bestandteil der Diagnostik. Diese wird mit niedrig dosierten Röntgenstrahlen bestimmt, an der Lendenwirbelsäule, am gesamten Oberschenkelknochen und am Oberschenkelhals. Wenn der ermittelte Wert 2,5 Einheiten oder mehr unter dem für die Altersgruppe typischen Vergleichswert liegt, besteht laut Osteoporose-Definition Knochenschwund.

Knochenbrüche werden mithilfe von Röntgenuntersuchungen nachgewiesen, da es bei Osteoporose häufiger zu Wirbelbrüchen kommt. Diese können infolge eines einmaligen Ereignisses oder infolge langanhaltender unterschwelliger mechanischer Einwirkung entstehen. Letzteres führt zur Verformung der Wirbelkörper. Je stärker diese Verformung ist, desto ausgeprägter ist auch die Osteoporose. Diagnostizieren lässt sich dies durch Abmessung der Wirbelkörperhöhen zwischen dem vierten Brustwirbel und dem fünften Lendenwirbel mithilfe von Röntgenstrahlen. Eine Blutuntersuchung und die Bestimmung weiterer Parameter ist ebenfalls Bestandteil der Untersuchung.

## Therapie

Mit Ausnahme weniger sekundärer Osteoporoseformen kann oftmals nur symptomatisch behandelt werden. Wichtig für die Betroffenen ist eine adäquate Schmerzbehandlung sowie physiotherapeutische Maßnahmen. Weiterhin sollten die Patienten ausreichend Kalzium zu sich nehmen, auf Alkohol und Nikotin verzichten, sich entsprechend bewegen und bei Postmenopausaler Osteoporose Östrogene erhalten.




iz REGIONAL
Downloaden & mit dabei sein!
Holen Sie sich unsere neue izAPP
✓ QR-Code scannen
✓ App downloaden
✓ suchen
Ingolstädter Anzeiger
Beilngrieser Anzeiger
Eichstätter Anzeiger
Pfaffenhofener Anzeiger
Schrobenhausener Anzeiger
izApp Apple
izApp Google
Verlag Bayerische Anzeigenblätter GmbH, Stauffenbergstr. 2a,
85051 Ingolstadt, Tel. (08 41) 96 66-6 40,
Fax: (08 41) 96 66-6 57, E-Mail: anzeigen@iz-regional.de, www.iz-regional.de

# Tai Chi –
# der Weg zum inneren Gleichgewicht

**Tai Chi Chuan ist eine chinesische innere Kampfkunst, wird aber auch oft mit Schattenboxen übersetzt.**

Diese Kampfkunst entwickelte sich im Kaiserreich China und wird heutzutage von mehreren Millionen Menschen weltweit ausgeübt. In China werden zudem einzelne Bewegungsabläufe als Volkssport praktiziert.

Ursprünglich diente diese Kampfkunst dem bewaffneten und unbewaffneten Nahkampf – heute wird sie vor allem als System der Bewegungslehre oder der Gymnastik verwendet. Der ganzheitliche Aspekt tritt dabei in den Vordergrund. So umfasst sie auch Gesichtspunkte, wie z. B. Gesundheit, Meditation und die Möglichkeit zur freien Entfaltung.

Bereits seit den 70er-Jahren erfreut sich diese Form der Kampfkunst in Europa immer größerer Beliebtheit und es gibt zahlreiche Schüler von chinesischen Meistern.

Tai Chi-Kurse werden in zahlreichen Tai Chi-Schulen, Fitnesszentren und Volkshochschulen angeboten.

Zur Ausführung von Tai Chi braucht man wenig Platz und keine besondere Ausrüstung. Nahezu jeder kann Tai Chi ausüben, ob im Park, am Strand oder zu Hause. Hat man es einmal erlernt, kann es ein Leben lang weiter geübt werden und dient der Gesunderhaltung von Körper und Geist.

## Auswirkungen

In China wird Tai Chi von jeher zur Prävention und zur Unterstützung des Behandlungsprozesses verschiedener Krankheiten eingesetzt.

Weiterhin ist es ein wesentlicher Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Es soll sich nicht nur positiv auf die klassischen Beschwerden, wie z. B. Stress, Rückenschmerzen, Schulter- und Nackenverspannungen auswirken. Auch bei Arthritis, Asthma, Bluthochdruck, Rheuma, Migräne und anderen Beschwerden wird eine positive Auswirkung beschrieben.

Die Bewegungen finden in der Regel langsam und fließend statt, dadurch soll sich der Übende nach und nach entspannen. Die Atmung wird ruhiger und tiefer und nach längerem Üben werden Körper und Geist beweglicher.

Auch die Gelenkstellungen werden optimiert und die Körperhaltung zunehmend verbessert. Tai Chi stärkt Muskel, Knochen, Sehnen und Bänder. Die Übungen haben einen meditativen Aspekt und sollen helfen, den Geist zu klären. Die Bewegungen, die durch die langsame Art der Ausführung entschleunigend wirken, kombiniert mit einer tiefen und ruhigen Atmung wirken sich positiv auf das Nervensystem, verbessern den Stoffwechsel und führen zu einer tiefen Form der Entspannung. So hat Tai Chi eine ausgleichende Wirkung auf den Übenden und dieser Effekt lässt sich schon nach kurzer Zeit des regelmäßigen Übens intensivieren.

## Formen

Im Zentrum stehen hierbei eine oder mehrere Formen – klar umschriebene Abläufe aufeinander folgender, meist fließender ineinander übergehender Bewegungen.

Grundlegend dabei sind Einzelformen, hierbei führt jeder Übende die Bewegungen für sich aus. Diese Formen stellen dabei oft den Kampf gegen einen imaginären Gegner dar, woher auch die Bezeichnung vom Schattenboxen abstammt.

Die Formen werden in einer festgelegten Choreographie ausgeführt, meist synchron in einer Gruppe. Hierbei führen Lehrer und Schüler die Form in der Regel gleichzeitig aus. Meist werden Kurzformen gelehrt. Es gibt aber auch Lang-, Partner- und Waffenformen.

Eine Form setzt sich aus mehreren Bildern (Einzelbewegungen) zusammen, die in ihrer Abfolge festgelegt sind. Die Bilder tragen unterschiedliche Namen, die die Anwendung der Bewegung betonen oder eher poetisch zu lesen sind. Viele Formen werden nach der Anzahl ihrer Bilder benannt. Zum Beispiel die 24 – Bilder – Form „Pekingform“. Die längsten Formen haben über 100 Bilder. So kann die Ausführung einer Form von wenigen Minuten bis zu über einer Stunde andauern.

## Prinzipien

Beim Tai Chi geht es nicht um Kraft und Schnelligkeit. Das Hauptprinzip ist die Weichheit – die Übungen sollen entspannt, locker und fließend durchgeführt werden. Die Bewegungen sollen mit einem Minimum an Kraft ausgeführt werden, dabei aber möglichst korrekt.

Bei einigen Stilen kommt es auch zu schnellen und explosiven Bewegungen, vor allem bei den Waffenformen.

Bei den Kampfformen versuchen die Tai Chi-Gegner immer im Kontakt mit dem Gegner zu bleiben. Auf Angriffe des Gegners soll nicht mit Kontertechniken reagiert werden, sondern spontan und natürlich um den Angriffen keinen Widerstand entgegenzusetzen, sondern die Kraft des Gegners auszunutzen und gegen ihn selbst zu wenden.

Bei der Ausführung der Übungen soll der Körper entspannt und locker sein. Das bedeutet aber nicht, dass alle Muskeln schlaff sind, sondern nur die für eine bestimmte Bewegung notwendigen Muskeln werden angespannt. Die übrigen Muskeln befinden sich in einem Ruhetonus.

Die Bewegungen sollen aufmerksam und bewusst durchgeführt werden. Dabei soll aber nicht alle Aufmerksamkeit nur dem Körper und der ausgeführten Bewegung zugeschrieben werden, sondern gleichmäßig aufgeteilt werden zwischen der Wahrnehmung der eigenen Bewegung und der Umwelt.

Die Atmung sollte tief und locker sein, angestrebt wird eine Bauchatmung durch die die Atemfrequenz deutlich niedriger wird, als bei der normalen Brustatmung.

### 10 Grundregeln

Beim Tai Chi gibt es 10 Grundregeln, die Yang Chengfu (1883–1936) für die Bewegungsweisen erstellt hat.
Diese sollten bei allen Bewegungen eingehalten werden – so können sich Körper und Geist optimal organisieren.
Neben der inneren und der äußeren Harmonie geht es vor allem um eine entspannte und dennoch starke Körperhaltung sowie um den Einsatz von Yi im Sinne von Absicht/Vorstellungskraft.

1. Der Kopf bleibt aufrecht und entspannt

2. Der Rücken wird gerade gedehnt, die Brust zurückgehalten
3. Das Kreuz und die Taille werden locker gelassen
4. Die Leere und die Fülle auseinanderhalten (Gewicht richtig verteilen)
5. Schultern und Ellenbogen locker lassen
6. Die Absicht steuert die Bewegung, Yi anwenden und nicht die Gewaltkraft
7. Koordination von Oben und Unten
8. Harmonie zwischen Innen und Außen
9. Fließende und ruhige Bewegungen, ununterbrochener Fluss
10. In der Bewegung ruhig bleiben

## Gesundheitlicher Nutzen

In der traditionellen chinesischen Medizin spielen Bewegungsübungen verschiedener innerer Kampfkünste eine große Rolle. Sie haben zum Ziel das Qi zu mehren und den Körper und die Meridiane für das Qi durchlässig zu machen. Die Übungen werden vor allem vorbeugend zur allgemeinen geistigen und körperlichen Gesunderhaltung des Menschen eingesetzt. Sie dienen weniger der Behandlung bestimmter Krankheiten oder Beschwerden, jedoch werden die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit wesentlich umfassender angenommen, als in der westlichen Medizin die Auswirkungen von sportlicher Betätigung.

Das regelmäßige Durchführen der Übungen hat positive Auswirkungen auf viele verschiedene Aspekte des Lebens und dient der psychischen und physischen Gesundheit.

## Tai Chi lernen

Am Anfang mag alles ein wenig ungewohnt sein. In der westlichen Kultur gibt es keine vergleichbare Sport- bzw. Bewegungsart, die ähnliche Anforderungen stellt.

Ungewohnt sind vor allem die Grundhaltung und die Führung aller Bewegungen aus dem Zentrum heraus. Isolierte Bewegungen des Oberkörpers, der Arme und der Beine ohne innere Verbindung sind beim Tai Chi nicht erwünscht.

Am Anfang beginnt man mit dem Einüben von bestimmten Bewegungen – Bildern, dabei steht die Auseinandersetzung mit den Bewegungen, der einzelnen Figuren im Mittelpunkt. Durch das Erlernen der verschiedenen Schritte, Gewichtsverlagerungen, Drehungen und Armbewegungen schult man die eigene Bewegungskoordination und das Erinnerungsvermögen.

Mit der Zeit gewöhnt man sich an die langsamen Bewegungen und lernt den Körper besser zu beobachten. So kann man spüren, wie ein Arm von unten nach oben steigt und wie eine Verbindung vom Zentrum zum linken Fuß oder zur rechten Hand entsteht. Die eigene Körperwahrnehmung wird dabei geschult, der Geist kommt zur Ruhe.

Wenn man das erste Verständnis für Figuren erreicht hat, beschäftigt man sich mit den 10 Prinzipien des Tai Chi. So sollte immer auf die aufrechte Körperhaltung geachtet werden und Bewegung bewusst vom Zentrum aus gesteuert sein.

Für all dies bedarf es natürlich immer wieder Geduld.

Neuartige Bewegungen und Bewegungsabläufe fallen am Anfang oft schwerer als man erwartet hat. Aber mit der Zeit lernt man die Prinzipien des Tai Chi zu verinnerlichen und bemerkt wie sich Entspannung und Körperzentrum gegenseitig fördern und wie die Langsamkeit der Bewegungen es uns ermöglicht innere Zusammenhänge zu betrachten und zu erleben.

Audi BKK

+++ Audi BKK informiert! +++

## Ayurveda

# Wissen vom Leben

„Wie neu geboren“ beschreiben viele das Gefühl nach einer Ayurveda-Kur. Finden Sie heraus, welche „Doshas“ Sie in sich tragen, und lernen Sie, „die Wissenschaft des Lebens“ auch in Ihren Alltag einfließen zu lassen.

Lange Zeit landeten die Praktiken des Ayurveda in der spirituellen Schublade oder wurden als reine Wellnessmedizin verkannt. Die Alternativmedizin hat das traditionsreiche medizinische System indischen Ursprungs längst als ganzheitliche Heilkunde anerkannt. Und tatsächlich gehen die Methoden weit über den bloßen Wellness-Gedanken hinaus.

### Vata, Pitta oder Kapha?

Nach ayurvedischer Lehre trägt jeder Mensch diese drei sogenannten Doshas in unterschiedlicher Gewichtung in sich. Sie verleihen ihm seine individuelle Konstitution und regulieren seine körperliche und geistige Funktion. Jeder wird demnach mit einer nur ihm eigenen Mischung der drei Doshas geboren. Wie groß der Anteil von Vata, Pitta und Kapha ist, darüber entscheiden körperliche und charakterliche Merkmale wie Körperbau, Hautstruktur, Temperament oder Appetit. Ziel des ayurvedischen Heilsystems ist es, Körper und Geist in einen Zustand individueller Balance zu bringen und dabei im Einklang mit der Natur sowie unserem ureigenen Rhythmus zu leben. Welcher Dosha-Typ sind Sie? Machen Sie gleich den Selbsttest und nutzen Sie die Empfehlungen für Ihr dominierendes Dosha. www.audibkk.de/gesundheit/ratgeberthemen/gesundheit/ ayurveda

### Balance für die Gesundheit

Ayurveda setzt sich nicht mit einzelnen Wehwehchen auseinander, sondern widmet sich dem Menschen in seiner Gesamtheit. Ein gesunder Geist ist Voraussetzung für einen gesunden Körper und umgekehrt. Gerade deshalb dienen die ayurvedischen Methoden nicht allein der Behandlung einzelner Beschwerden, sondern setzen vor allem auch auf ihre vorbeugende Wirkung. Befinden sich Körper und Seele im Einklang, ist genau die Balance erreicht, die nach der indischen Lehre für unsere Gesundheit notwendig ist.

### Kraft aus der Ruhe schöpfen

Auch die Ernährung im Sinne des Ayurveda achtet auf den Einklang zwischen Geist und Körper. Die Anteile an Vata, Pitta und Kapha in uns entscheiden darüber, was gut für uns ist. Wer typgerecht isst, bleibt gesund, schlank und sorgt für die Balance von Seele und Körper. Unabhängig von den Doshas bedeutet ayurvedisch essen immer, die Mahlzeiten in einer ruhigen und entspannten Atmosphäre einzunehmen und Ablenkungen wie Fernsehen oder Lesen zu vermeiden. Der größte Teil der Nahrung sollte gekocht sein. Entscheidend ist auch, dem Körper ausreichend Zeit zum Verdauen, im Idealfall vier bis fünf Stunden zwischen den Mahlzeiten, zu lassen.

### Ayurveda für jede Lebenslage

Viele Methoden aus dem Ayurveda lassen sich gut in den Alltag integrieren. Um die volle Wirksamkeit zu erreichen, ist es allerdings wichtig, die Anwendungen in den Tagesablauf einfließen zu lassen und diese regelmäßig zu praktizieren. Gerade für die kalte Jahreszeit schenkt uns Ayurveda eine Vielzahl an Möglichkeiten, die uns gut durch den Winter mit Nässe, Kälte und wenig Licht kommen lassen.

# Mit Ayurveda durch die kalte Jahreszeit

**Durchatmen mit Jala-Neti**
Jala-Neti heißt die Nasendusche à la Ayurveda. Im Winter, aber auch in jeder anderen Jahreszeit gilt sie als hilfreiches Mittel gegen Schnupfen, Erkältungen und Nebenhöhlenbeschwerden. Dazu ein Nasenkännchen mit lauwarmem Wasser und speziellem Nasenduschsalz befüllen. Den Kopf seitlich halten und das Wasser abwechselnd durch ein Nasenloch laufen und aus dem anderen wieder herausfließen lassen.

**Aktiv werden für Körper und Seele**
Wind und Wetter hemmen unsere Motivation zum Sport im Winter. Dabei ist es gerade jetzt wichtig, aktiv zu sein. Nach ayurvedischer Lehre empfiehlt sich beispielsweise eine erwärmende Yoga- Praxis mit balancierenden und beruhigenden Übungen, die helfen, unseren Körper zu erden und zu kräftigen. Ein Saunabesuch und Wechselduschen nach dem Training setzen positive Impulse für unser Immunsystem.

**Gewürze wärmen uns jetzt von innen**
Die kalten Temperaturen fördern unseren Wunsch nach Wärme. Um diese zu erzeugen, müssen wir unser Verdauungssystem tüchtig anfeuern. Warme reichhaltige Speisen wie Eintöpfe sowie süße, saure und salzige Nahrungsmittel dürfen jetzt auf dem Speiseplan nicht fehlen. Aufgepeppt mit Zimt, Süßholz, Fenchel oder frischem Ingwer heizen sie uns ordentlich ein und stärken obendrein das Immunsystem.

**Einfach mal ausprobieren!**

**Die Selbstmassage**
Balsam für Körper, Geist und Seele – die klassische Ölmassage im Sinne des Ayurveda steht für Wärme, Ruhe und Achtsamkeit gegenüber sich selbst. Mit ein bisschen Übung entfaltet sie auch als Selbstmassage ihre beruhigende und harmonisierende Wirkung. Dafür zunächst ein Handtuch als Schutz vor Ölflecken unterlegen und Sesamöl leicht erwärmen. Profis starten am Scheitelpunkt des Kopfes und massieren das Öl wie ein Shampoo ein. Alle anderen beginnen am Nacken und den Ohren. Danach das Gesicht ebenfalls mit einigen Tropfen Öl massieren und in fließenden Bewegungen weiter über Hals, Schultern, Dekolleté bis zu Armen, Händen und Oberkörper gehen. Anschließend die Beine bis zu den Füßen und auch die Fußsohlen massieren. Über Arme und Beine mit langen Bewegungen streichen und die Gelenke im Uhrzeigersinn kreisend massieren. Gönnen Sie sich nach der Behandlung 10 bis 15 Minuten Ruhe.

**Übrigens: Viele Praktiken aus dem Ayurveda sind selbst erklärend und lassen sich einfach umsetzen. Andere sind komplexer und können auch Nebenwirkungen haben. Lassen Sie sich vor dem Einstieg am besten darüber beraten, welche Anwendungen zu Ihnen passen.**

# Besucherrekord beim größten bayerischen Telemedizinkongress

Ingolstadt, 29. März 2017: Der 5. Bayerische Tag der Telemedizin (BTT) hat sich mittlerweile als größter bayerischer Telemedizinkongress etabliert: Viele Hundert Gäste informierten sich am 28. März auf dem Campus Großhadern in München unter dem Motto „Vernetzte Zukunft“ über die neuesten Trends und Herausforderungen im Sektor Gesundheitstelematik und eHealth.

Prof. Dr. Siegfried Jedamzik, Geschäftsführer der Bayerischen TelemedAllianz (BTA), die den Kongress in Kooperation mit dem Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege veranstaltet, freut sich über das stetig zunehmende Interesse: „Inzwischen wird die Telemedizin nicht nur in Expertenkreisen als wichtiges Zukunftsthema angesehen.“ In der Podiumsdiskussion mit Gästen aus China und Dänemark habe sich aber gleichzeitig gezeigt, dass Deutschland in Sachen eHealth noch viel von anderen Ländern lernen kann.

Im Rahmen des 5. BTT wurde außerdem wieder der Bayerische Innovationspreis Gesundheitstelematik (BIG) verliehen – an Projekte, die „den Gedanken der vernetzen Zukunft schon heute praktisch umsetzen“, so die Bayerische Gesundheitsministerin Melanie Huml in ihrem Videogrußwort zum Kongress. Der erste Preis ging in diesem Jahr an das Projekt Glasschair – eine Lösung für Smart Glasses, die es Menschen mit Behinderungen ermöglicht, ihren Rollstuhl über Kopfbewegungen und Sprachbefehle zu steuern. Den zweiten Preis erhielt die miCura Pflege-App, die für Sicherheit und Transparenz in der häuslichen Kranken- und Altenpflege sorgt. Mit dem dritten Preis wurde das digitale Sprachtherapiesystem neolexon ausgezeichnet, das die Therapie von Patienten mit Sprachstörungen nach einer Hirnschädigung sowie von Kindern mit Sprachentwicklungsstörung unterstützt. Einen Sonderpreis erhielt das Projekt ASDA (Ambulant-stationärer Datenaustausch), das die sektorenübergreifende Patientenversorgung verbessert und die Zusammenarbeit zwischen dem stationären und ambulanten Sektor optimiert.

Impressionen zum 5. Bayerischen Tag der Telemedizin sind in Kürze auf der Kongresshomepage unter www.telemedizintag.de zu finden. Auch die Vorträge der Referenten werden dort zum Download zur Verfügung gestellt.

Prof. Dr. med. Siegfried Jedamzik

Gäste des 5. Bayerischen Tag der Telemedizin

Gewinner des Bayerischen Innovationspreises Gesundheitstelematik

## Kontakt:

**Bayerische TelemedAllianz**
**Prof. Dr. med. Siegfried Jedamzik UG (haftungsbeschränkt)**

Oberer Grasweg 50a
85055 Ingolstadt
Tel.: 0841-3791639
E-Mail: info@telemedizintag.de

# GOIN Bereitschaftspraxen

## GOIN Bereitschaftspraxis Ingolstadt

Klinikum Ingolstadt
Krumenauerstr. 25
85049 Ingolstadt

Telefon: 0841/8869955

**Öffnungszeiten:**

| | |
|---|---|
| Montag, Dienstag, Donnerstag: | 18.30 bis 22.00 Uhr |
| Mittwoch: | 15.00 bis 22.00 Uhr |
| Freitag: | 17.00 bis 22.00 Uhr |
| Samstag, Sonn- und Feiertage: | 08.00 bis 22.00 Uhr |

## GOIN Kinderbereitschaftspraxis

Klinikum Ingolstadt
Krumenauerstr. 25
85049 Ingolstadt

Telefon: 0841/8802766

**Öffnungszeiten:**

| | |
|---|---|
| Mittwoch: | 16.00 bis 20.00 Uhr |
| Samstag, Sonn- und Feiertage: | 09.00 bis 13.00 Uhr<br>und 15.00 bis 20.00 Uhr |

Kliniken St. Elisabeth
Neuburg a. d. Donau

## GOIN Bereitschaftspraxis Neuburg

Kliniken St. Elisabeth
Müller-Gnadenegg-Weg 4
86633 Neuburg a.d. Donau

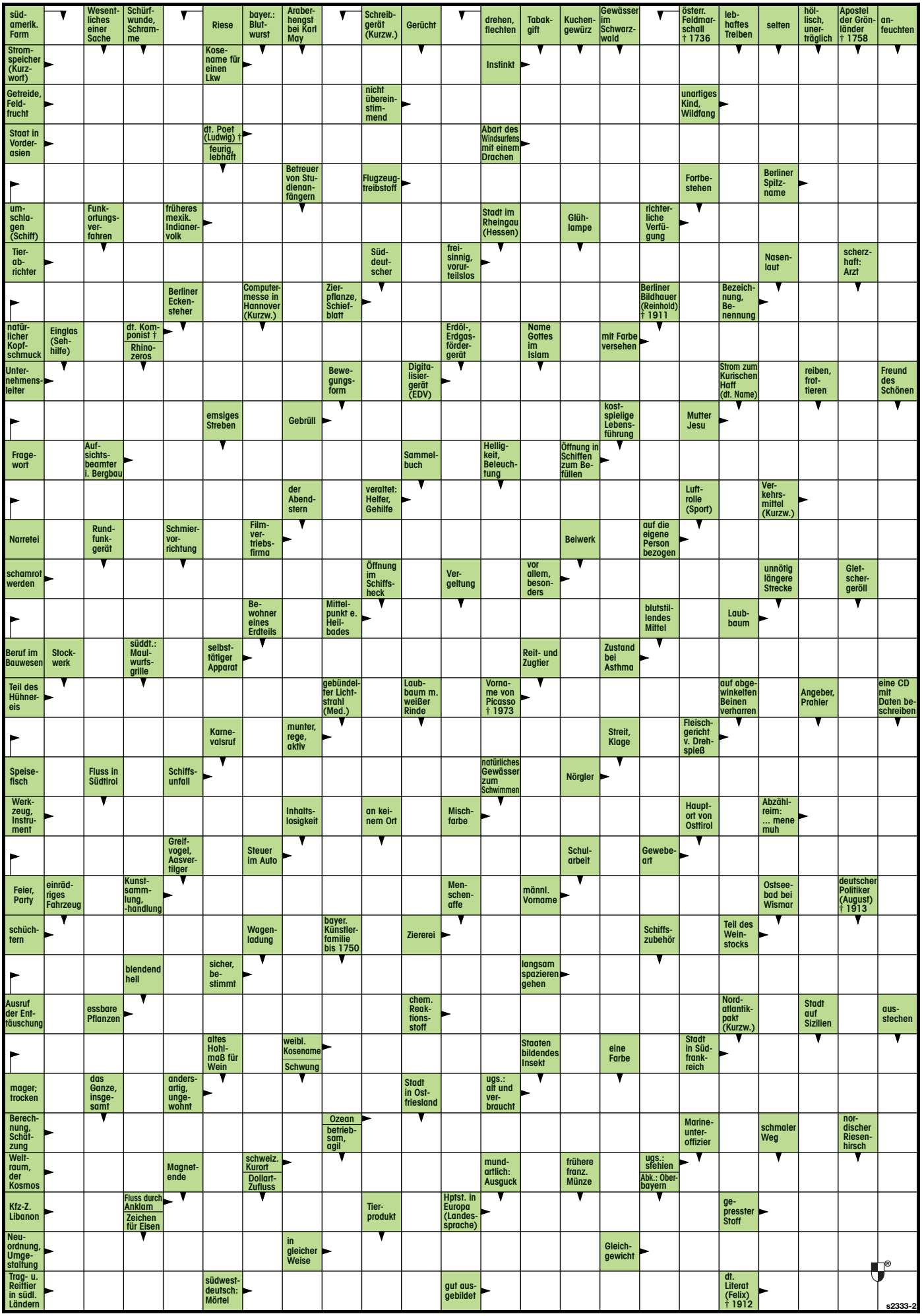
Telefon: 08431/540

**Öffnungszeiten:**

| | |
|---|---|
| Mittwoch: | 18.00 bis 19.00 Uhr |
| Samstag, Sonn- und Feiertage: | 10.00 bis 12.00 Uhr<br>und 17.00 bis 18.00 Uhr |

Außerhalb und neben den Öffnungszeiten der Bereitschaftspraxis wird die medizinische Versorgung durch den ärztlichen Bereitschafts- bzw. Notdienst ergänzt, der von der KVB organisiert und eingeteilt wird; er ist unter der kostenlosen, deutschlandweiten Telefonnummer **116117** erreichbar.

# Rätselspaß


südamerik. Farm
Wesentliches einer Sache
Schürfwunde, Schramme
Riese
bayer.: Blutwurst
Araberhengst bei Karl May
Schreibgerät (Kurzw.)
Gerücht
drehen, flechten
Tabakgift
Kuchengewürz
Gewässer im Schwarzwald
österr. Feldmarschall † 1736
lebhaftes Treiben
selten
höllisch, unerträglich
Apostel der Grönländer † 1758
anfeuchten
Stromspeicher (Kurzwort)
Kosename für einen Lkw
Instinkt
Getreide, Feldfrucht
nicht übereinstimmend
unartiges Kind, Wildfang
Staat in Vorderasien
dt. Poet (Ludwig) †
feurig, lebhaft
Abart des Windsurfens mit einem Drachen
Betreuer von Studienanfängern
Flugzeugtreibstoff
Fortbestehen
Berliner Spitzname
umschlagen (Schiff)
Funkortungsverfahren
früheres mexik. Indianervolk
Stadt im Rheingau (Hessen)
Glühlampe
richterliche Verfügung
Tierabrichter
Süddeutscher
freisinnig, vorurteilslos
Nasenlaut
scherzhaft: Arzt
Berliner Eckensteher
Computermesse in Hannover (Kurzw.)
Zierpflanze, Schiefblatt
Berliner Bildhauer (Reinhold) † 1911
Bezeichnung, Benennung
natürlicher Kopfschmuck
Einglas (Sehhilfe)
dt. Komponist †
Rhinozeros
Erdöl-, Erdgasfördergerät
Name Gottes im Islam
mit Farbe versehen
Unternehmensleiter
Bewegungsform
Digitalisiergerät (EDV)
Strom zum Kurischen Haff (dt. Name)
reiben, frottieren
Freund des Schönen
emsiges Streben
Gebrüll
kostspielige Lebensführung
Mutter Jesu
Fragewort
Aufsichtsbeamter i. Bergbau
Sammelbuch
Helligkeit, Beleuchtung
Öffnung in Schiffen zum Befüllen
der Abendstern
veraltet: Helfer, Gehilfe
Luftrolle (Sport)
Verkehrsmittel (Kurzw.)
Narretei
Rundfunkgerät
Schmiervorrichtung
Filmvertriebsfirma
Beiwerk
auf die eigene Person bezogen
schamrot werden
Öffnung im Schiffsheck
Vergeltung
vor allem, besonders
unnötig längere Strecke
Gletschergeröll
Bewohner eines Erdteils
Mittelpunkt e. Heilbades
blutstillendes Mittel
Laubbaum
Beruf im Bauwesen
Stockwerk
süddt.: Maulwurfsgrille
selbsttätiger Apparat
Reit- und Zugtier
Zustand bei Asthma
Teil des Hühnereis
gebündelter Lichtstrahl (Med.)
Laubbaum m. weißer Rinde
Vorname von Picasso † 1973
auf abgewinkelten Beinen verharren
Angeber, Prahler
eine CD mit Daten beschreiben
Karnevalsruf
munter, rege, aktiv
Streit, Klage
Fleischgericht v. Drehspieß
Speisefisch
Fluss in Südtirol
Schiffsunfall
natürliches Gewässer zum Schwimmen
Nörgler
Werkzeug, Instrument
Inhaltslosigkeit
an keinem Ort
Mischfarbe
Hauptort von Osttirol
Abzählreim: ... mene muh
Greifvogel, Aasvertilger
Steuer im Auto
Schularbeit
Gewebeart
Feier, Party
einrädriges Fahrzeug
Kunstsammlung, -handlung
Menschenaffe
männl. Vorname
Ostseebad bei Wismar
deutscher Politiker (August) † 1913
schüchtern
Wagenladung
bayer. Künstlerfamilie bis 1750
Ziererei
Schiffszubehör
Teil des Weinstocks
blendend hell
sicher, bestimmt
langsam spazieren gehen
Ausruf der Enttäuschung
essbare Pflanzen
chem. Reaktionsstoff
Nordatlantikpakt (Kurzw.)
Stadt auf Sizilien
ausstechen
altes Hohlmaß für Wein
weibl. Kosename
Schwung
Staaten bildendes Insekt
eine Farbe
Stadt in Südfrankreich
mager; trocken
das Ganze, insgesamt
andersartig, ungewohnt
Stadt in Ostfriesland
ugs.: alt und verbraucht
Berechnung, Schätzung
Ozean
betriebsam, agil
Marineunteroffizier
schmaler Weg
nordischer Riesenhirsch
Weltraum, der Kosmos
Magnetende
schweiz. Kurort
Dollart-Zufluss
mundartlich: Ausguck
frühere franz. Münze
ugs.: sfehlen
Abk.: Oberbayern
Kfz-Z. Libanon
Fluss durch Anklam
Zeichen für Eisen
Tierprodukt
Hptst. in Europa (Landessprache)
gepresster Stoff
Neuordnung, Umgestaltung
in gleicher Weise
Gleichgewicht
Trag- u. Reittier in südl. Ländern
südwestdeutsch: Mörtel
gut ausgebildet
dt. Literat (Felix) † 1912
s2333-2

## PUNKTEBILD

Verbinde die Punkte der Reihenfolge nach und du wirst sehen, worüber sich der Mann wundert.

## DIE BRIEFMARKEN

Hier gibt es zwei Fehldrucke zu entdecken. Auf welchen der sechs Marken befinden sich diese?

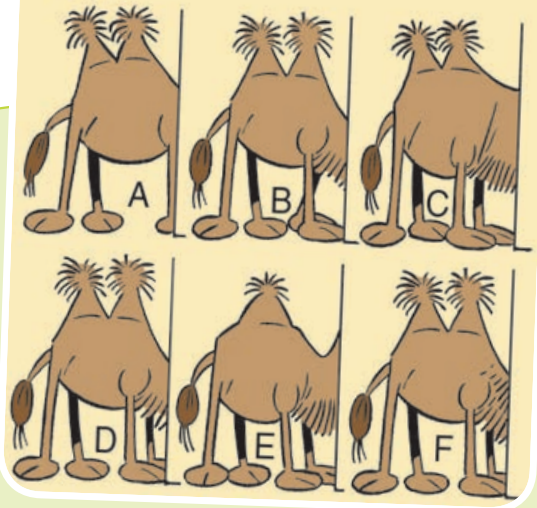
## BUCHSTABENSALAT

Wenn die Buchstaben zeilenweise richtig sortiert werden, ergeben sich die Namen von fünf Teichbewohnern.

HLMOC
BEILLEL
PEAKQUALUP
ÄSSWURFALEER
FAULBORSCH

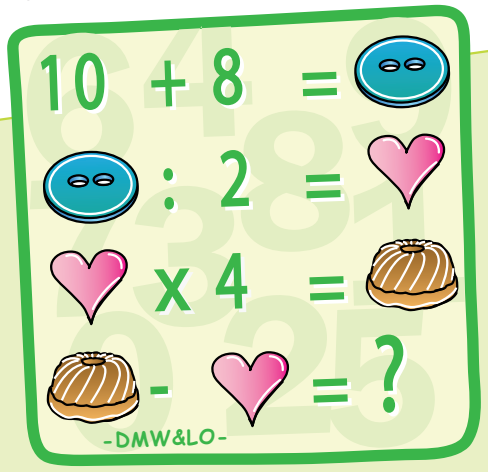
## KAMELPUZZLE

Das Kamel lacht ganz verschmitzt: „Wer hat mein Hinterteil stibitzt?" Sicher könnt ihr ihm helfen, das passende zu finden.




## RECHENMEISTER

Welche Zahl gehört an die Stelle des Fragezeichens?



Audi BKK
Die Kasse muss passen.
Jetzt zur Audi BKK wechseln!
Weniger Beitrag, mehr Leistung.
So einfach ist das. www.audibkk.de