



Hand aufs Herz: Schnelle Hilfe bei Herzbeschwerden in der Brustschmerzeinheit

Gesunder Schlaf: Endlich die lang
ersehnte Nachtruhe finden S.4

Lungenheilkunde: Kurze Wege für
Patienten aus der Region S.5

Altersmedizin: Tagesklinik für Senioren
in Zwenkau wiedereröffnet S.10

Endosonografie: Ab sofort ambulant
im Sana Klinikum Borna möglich S.11

INHALT

.....

04 **Runterfahren:** Was einen gesunden Schlaf ausmacht, warum jeder anders schläft und wie das Gehirn die Ereignisse des Tages verarbeitet

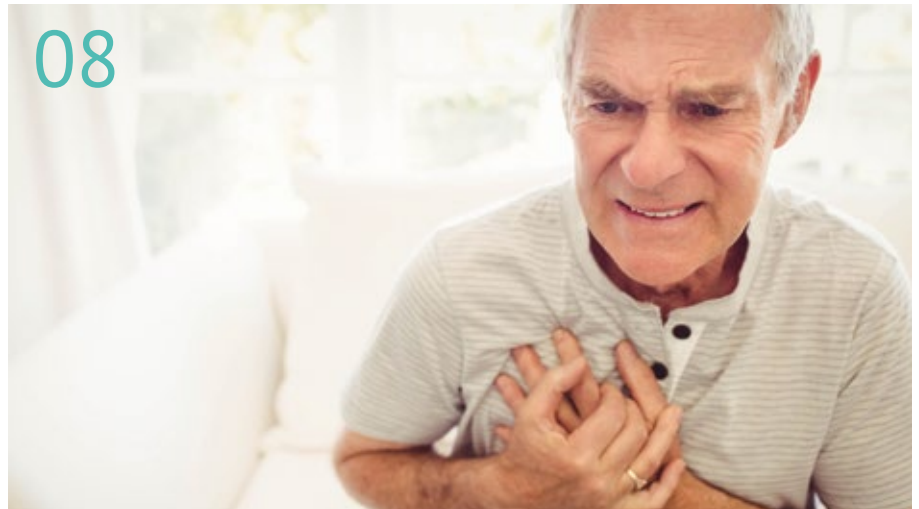
04 **Richtig schlafen:** Die wichtigsten Tipps und Tricks zum schnelleren Einschlafen und für eine erholsame Nachtruhe bis in den Morgen

05 **Durchatmen & Wandern:** Mit jedem Atemzug eine ordentliche Portion Lungengesundheit tanken beim Wanderwochenende im Neuseenland

09 **Sprechstunde:** Was sind Devices? Schlagen Frauenherzen anders? Sport nach dem Herzinfarkt? Unsere Experten stehen Rede und Antwort

11 **Endosonografie:** Ultraschalluntersuchungen der inneren Organe jetzt auch für ambulante Patienten am Klinikum Borna möglich

12 **Rätself & Gewinnen:** Mit einem Mini-Gehirnjogging Schwung in die grauen Zellen bringen und die Chance auf tolle Preise sichern



Entwicklung der Herzmedizin in Borna: Unsere Experten verraten, warum bei einem Herzinfarkt jede Minute zählt, wie die Chest Pain Unit (Brustschmerzeinheit) hilft, Infarkte zu verhindern, und welche Wege die Klinik geht, um Patienten mit einer Herzschwäche langfristig eine koordinierte Behandlung anzubieten.



Neu am Klinikum: Fachmedizinerin sichert die lungenärztliche klinische Versorgung für die Region.



Altersmedizin: Die Tagesklinik in Zwenkau ermöglicht älteren Menschen, im eigenen Zuhause zu bleiben.

Sana Kliniken Leipziger Land: Das sind wir.

In Borna und Zwenkau angesiedelt finden die Menschen aus der Region zwischen Leipzig und Chemnitz bei uns eine hochwertige medizinische Akutversorgung. Wir verfügen derzeit über 490 Betten. In elf Fachkliniken und mehreren Instituten profitieren unsere Patientinnen und Patienten von kurzen Wegen, einer langjährigen Erfahrung, modernster Medizintechnik und einer Fächervielfalt, die der eines Schwerpunktversorgers gleichkommt. In unseren Kompetenzzentren arbeiten Spezialistinnen und Spezialisten fachübergreifend zusammen, um die gesundheitliche Gesamtsituation jedes Patienten zu erfassen und den bestmöglichen, maßgeschneiderten Behandlungsplan aufzustellen.



EDITORIAL



Liebe Leserin, lieber Leser,

statistisch gesehen werden vier von fünf Kindern, die heutzutage auf die Welt kommen, das 22. Jahrhundert erleben. Wir leben so lang wie noch keine Generation vor uns. Das ist gut, denn es zeigt den Wohlstand und die gute medizinische Versorgung in unserer Gesellschaft. Dennoch müssen sich Gesundheitsdienstleister auf den demografischen Wandel einstellen. Die Sana Kliniken Leipziger Land reagieren auf vielfältige Weise auf diese Entwicklung. So haben wir bereits seit einiger Zeit eine Chest Pain Unit (Brustschmerzeinheit) etabliert und bieten all jenen Patienten eine Hilfe an, die unter Herzbeschwerden leiden. Das nächste Projekt ist der Aufbau einer Insuffizienzambulanz. Mit ihr werden wir die wohnortnahe koordinierte Versorgung von Menschen mit einer Herzschwäche sicherstellen.

Neben der Weiterentwicklung der Herzmedizin haben wir mit dem Aufbau des Fachbereichs Lungenheilkunde für die Patienten aus dem Leipziger Land eine Versorgungslücke geschlossen. Und nicht zuletzt ist im Mai auch die Wiedereröffnung der geriatrischen Tagesklinik in Zwenkau Teil der strategischen Klinikentwicklung in einer älter werdenden Bevölkerung. Ein multidisziplinäres Team ermöglicht eine umfassende Betreuung mit dem Ziel, so lang und so selbstständig wie möglich im eigenen Zuhause leben zu können. Schließlich gilt es – frei nach der britischen Medizinerin Cicely Saunders – nicht nur dem Leben mehr Tage, sondern vor allem den Tagen mehr Leben zu geben.



Martin Jonas
Geschäftsführer



Dr. med. Markus Biesold
Ärztlicher Direktor



Cornelia Reichardt
Pflegedienstleiterin

VERANSTALTUNGEN



03.05. 17 Uhr	„Wie aus Hammer und Krallen wieder Zehen werden.“	Dr. Gunnar Rupprecht, Oberarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie	Auditorium Sana IV Sana Klinikum Borna
10.05. 17 Uhr	„Schlaganfall – ein vermeidbares Schicksal.“	Dr. med. Alexander Reinshagen, Chefarzt der Klinik für Neurologie, Borna und Dipl.-Med. Elvira Gnehrich, Oberärztin Innere Medizin, Mittweida	Krankenhaus Mittweida
07.06. 17 Uhr	„Wenn Schmerzen zur Krankheit werden.“	Dr. med. Brigitte Rönsch, Oberärztin der Klinik für Anästhesie, Intensivmedizin, Schmerztherapie und Palliativmedizin	Auditorium Sana IV Sana Klinikum Borna
06.09. 17 Uhr	„Kompetenz für Kontinenz.“	Vorträge über Proktologie, Ernährungsmedizin, Naturheilmittel von Ärzten des Beckenbodenkontinenzentrums, Borna	Auditorium Sana IV Sana Klinikum Borna

RICHTIG SCHLAFEN

.....



Mit der richtigen Schlafhygiene gut durch die Nacht



Auf Schlaftemperatur (16–18° C) und ausreichend Frischluft achten.



Schlaf-wach-Rhythmus (gleichbleibende Aufsteh- und Zubettgeh-Zeiten) einhalten.



Nicht länger als nötig im Bett bleiben. 8 Stunden pro Nacht sind ausreichend.



Pufferzone zwischen Alltag und dem Zubettgehen schaffen.



Für Entspannung sorgen (Yoga, Lesen etc.)
Keine körperlichen und geistigen Anstrengungen am Abend.



Auf Ess- und Trinkgewohnheiten achten:
Kein Koffein, Alkohol und Essen in den letzten 3–4 Stunden vor dem Schlafengehen.

IN MORPHEUS' WELT



Napoleon hielt nicht viel vom Schlafen. Ihm wird das Zitat nachgesagt: „Vier Stunden schläft der Mann, fünf die Frau, sechs ein Dummkopf.“ Auch andere Prominente wie die ehemalige britische Premierministerin Margaret Thatcher oder Benjamin Franklin, einer der Gründungsväter der USA, sollen mit drei bis vier Stunden ausgesprochene Kurzschläfer gewesen sein. Der Physiknobelpreisträger Albert Einstein gönnte sich hingegen satte zwölf Stunden in Morpheus' Armen. Mit Disziplin oder Disziplinlosigkeit haben solche Schlafextreme aber wenig zu tun. „Wie viel Schlaf jemand braucht und ob er lieber früh aufsteht oder spät zu Bett geht, ist genetisch festgelegt“, sagt Dr. Uwe Müller, stellvertretender Chefarzt der Klinik für Innere Medizin und Leiter des Schlaflabors.

Die Deutschen schlafen übrigens im Schnitt sieben Stunden und 15 Minuten. Von Interesse ist aber nicht nur die Schlaflänge, sondern auch das, was während des Schlafens passiert. Dr. Müller zufolge ist ein gesunder Schlaf in Zyklen strukturiert, die sich fünf bis sieben Mal pro Nacht wiederholen: Ein Zyklus beginnt mit der Einschlafphase und einer Phase des leichten Schlafs. Darauf folgt der Tiefschlaf.

In dieser Phase erholt sich der Körper und es ist schwerer, den Schlafenden aufzuwecken. Der Tiefschlaf wechselt dann in den sogenannten REM-Schlaf. REM steht für Rapid Eye Movement, weil sich die Augen des Schlafenden schnell bewegen. In dieser Zeit ist das Gehirn hochaktiv. Der Schläfer träumt. „Neuere Erkenntnisse legen allerdings nahe, dass wir auch in anderen Phasen träumen“, erklärt Dr. Müller. Mit dem REM-Schlaf endet ein Schlafzyklus. Der Schlafende kommt wieder in einen Leichtschlaf und ein neuer Zyklus beginnt. Wie ausgedehnt die jeweiligen Phasen sind, hängt wesentlich davon ab, was wir am Tag getan und erlebt haben. „Nach einem körperlich anstrengenden Tag sind zum Beispiel die Tiefschlafphasen länger. Sind wir eher geistig tätig, haben wir mehr REM-Schlaf“, sagt Dr. Müller. Der traumlose Schlaf hingegen ist nur ein subjektiver Eindruck. Wer glaubt, nicht geträumt zu haben, kann sich schlicht nicht erinnern.

Unser Experte zum Thema: Dr. med. Uwe Müller, stellvertretender Chefarzt der Klinik für Innere Medizin, Tel. 03433 21-1701, Mail: uwe.mueller2@sana.de

Kurze Wege für Menschen mit Lungenerkrankungen: Mit dem Engagement der Oberärztin Dr. Anja Häussermann schließt die Klinik eine Versorgungslücke in der Region.



Einmal tief Luft holen, bitte: Menschen mit den unterschiedlichsten Lungenerkrankungen finden bei der Pneumologin Dr. Anja Häussermann Hilfe. Tel. 03433 21-1701, Mail: anja.hauessermann@sana.de

Wenn Johann Meyer¹ sein Auto auf dem Behindertenparkplatz vor der Klinik abstellt, fängt er sich ab und zu böse Blicke ein. Denn im ersten Moment wirkt der schlanke und sportlich aussehende 55-Jährige, als könne er Berge versetzen. Was man ihm zunächst nicht ansieht und was viele nicht wissen: Ihm geht schon die Luft aus, wenn er einen Getränkekasten in die zweite Etage bis zu seiner Wohnung hochträgt. „Sobald ich oben bin, muss ich mich erst mal hinsetzen und verschnaufen“, erzählt er. Johann Meyer ist lungenkrank. Er leidet an COPD, der chronisch-obstruktiven Bronchitis. Die Betroffenen klagen über chronischen Husten, Atemnot und Auswurf. Die Therapie konzentriert sich darauf, die Beschwerden zu lindern und das Fortschreiten der Erkrankung zu verlangsamen. Wenn eine akute Verschlechterung der Luftnot auftritt, meist einhergehend mit einer Infektion der Atemwege, kann eine Krankenhauseinweisung mit stationärer Behandlung nötig werden.

Dafür mussten Patienten wie Johann Meyer bisher bis nach Leipzig gefahren werden. Besonders für ältere Menschen ist dann ein Besuch ihrer Angehörigen beschwerlich. Doch seit Januar dieses Jahres finden Patientinnen und Patienten aus Borna und Umgebung mit den unterschiedlichsten Lungenerkrankungen wohnortnah Hilfe bei Dr. Anja Häussermann, Oberärztin der Klinik für Innere Medizin. Die Internistin und Lungenfachärztin arbeitet eng mit den niedergelassenen Kollegen in der Region zusammen, die immer erster Anlaufpunkt für Menschen mit Atembeschwerden sind. Diese Zusammenarbeit ermöglicht eine rasche Einweisung in die Klinik, wenn die Beschwerden ambulant nicht mehr zu kontrollieren sind. „Je nach Befund können dann weitere Untersuchungen nötig werden, um eine endgültige Diagnose stellen zu können, wie z.B. Röntgen, Computertomographie, Lungenspiegelung, Untersuchung auf Bakterien in den Atemwegen, Lungenfunktions-tests und andere“, sagt Dr. Häussermann. Und Johann Meyer ist im Falle einer Verschlechterung seiner COPD bei der Lungenspezialistin im Sana Klinikum Leipziger Land in guten Händen.



WANDERN & DURCHATMEN!

Schuhe geschnürt. Rucksack gepackt. Los geht's: Vom 5. bis 7. Mai tanken Lauffreudige auf dem 7-Seen-Wanderwochenende im Leipziger Neuseenland Schritt für Schritt eine ordentliche Portion Gesundheit. Die sanfte Bewegung an der frischen Luft sorgt dafür, dass die Lunge bis in jeden Winkel gut durchlüftet wird, und ist damit ein wirksamer Schutz vor Atemwegsinfektionen. Zudem hilft regelmäßiges Wandern Menschen mit chronischen Lungenerkrankungen wie der COPD, die Atemnot zu lindern und die körperliche Belastbarkeit zu stärken. Von Kurzstrecke bis mehrtägiger Wandertour findet jeder je nach Fitness, Lust und Laune eine passende Strecke.

Auf thematischen Wanderungen, Kinder-, Familien-, Aktiv- und Gesundheitstouren erwartet die Teilnehmer Historisches und jede Menge sächsische Herzlichkeit. Ausgangspunkt ist die Stadt Markkleeberg. Die geführten Wandertouren kosten zwischen 2 und 15 Euro. Mehr Informationen und Anmeldung auf www.7seenwanderung.de/touren. **Tipp:** Wir verlosen 1 x 2 Tickets für die Thementour „Die Lutherin“ am 6.5. bei unserem Klinikinfo-Gewinnspiel. Mehr Infos finden Sie auf der Rückseite dieses Heftes.

¹ Name von der Redaktion geändert

RUND UMS HERZ



DAS HERZ IST SYMBOL FÜR DAS LEBEN. ES SCHLÄGT 100.000 MAL AM TAG UND PUMPT BLUT IN JEDE REGION DES KÖRPERS. FORSCHER HABEN HERAUSGEFUNDEN, DASS SICH DER HERZSCHLAG VON VERLIEBTEN SYNCHRONISIERT, WENN SIE SICH DREI MINUTEN LANG IN DIE AUGEN SCHAUEN.

RUND UMS HERZ



Es bewegt sich viel in der Herzmedizin in Borna. Die Ärztinnen und Ärzte verfolgen mit gleich mehreren Ansätzen das ambitionierte Ziel, die Infarktsterblichkeit zu senken, die in Ostdeutschland noch immer etwas höher liegt als die in den westlichen Bundesländern: Mit der bereits etablierten Chest Pain Unit (Brustschmerzeinheit) werden Menschen mit Herzbeschwerden ermutigt, sich frühzeitig untersuchen zu lassen. Eine seit Jahren gewachsene starke Vernetzung mit den ambulanten Praxen und den Kliniken in der Region sichert eine flächendeckende Akutversorgung über den Landkreis hinaus und zukünftig soll mit dem Aufbau einer Herzinsuffizienzambulanz die Gesamtbehandlung von Patienten mit einer Herzschwäche aus einer Hand koordiniert werden.

CHEST PAIN UNIT & HERZINSUFFIZIENZAMBULANZ

Die richtige Therapie zur richtigen Zeit

„Wir hören häufig von unseren Patientinnen und Patienten, dass sie nicht wegen jedem Zipperlein zum Arzt gehen wollen“, sagt Dr. Uwe Halfwassen, Oberarzt an der Klinik für Innere Medizin und Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie. „Mit der Brustschmerzeinheit möchten wir die Menschen ermuntern, zu uns zu kommen. Gerade für Ältere und Menschen mit erhöhtem Infarktrisiko ist es wichtig, Beschwerden frühzeitig abklären zu lassen.“ Tatsächlich kündigt sich ungefähr die Hälfte aller Herzinfarkte an. Die Betroffenen spüren zum Beispiel eine Brustenge, Luftnot, in den Arm ausstrahlende Schmerzen oder ein Brennen hinter dem Brustbein. Diese Beschwerden haben eine Intensität, bei der viele Betroffene nicht gleich den Notarzt rufen, aber auch nicht bis zum nächsten Facharzttermin warten möchten. „Genau diesen Menschen können wir in unserer Brustschmerzeinheit helfen“, sagt Dr. Halfwassen. „Wer unter Herzbeschwerden leidet, kann sich bei uns jederzeit von einem Kardiologen untersuchen lassen. In den allermeisten Fällen kann dann schon Entwarnung gegeben werden. Aber wenn etwas ist, dann können wir sofort mit der richtigen Therapie beginnen.“ Herzstück der Brustschmerzeinheit ist das Herzkatheterlabor. Dort können die Herzkranzgefäße – also die Blutgefäße, die den Herzmuskel mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgen – auf Verengungen untersucht und gegebenenfalls alle therapeutisch notwen-

digen Maßnahmen unverzüglich eingeleitet werden. Noch in diesem Jahr strebt die Klinik eine Zertifizierung der Brustschmerzeinheit durch die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislaufforschung an. Die Voraussetzungen dafür, wie eine entsprechende medizintechnische Ausstattung und ausreichend qualifiziertes und erfahrenes Personal, sind bereits jetzt erfüllt.

Koordinierte Betreuung für Menschen mit Herzschwäche

Neben der rechtzeitigen Akutversorgung ist es ein weiteres Anliegen der Klinik, die stationäre und ambulante Versorgung von Menschen mit einer Herzschwäche, der sogenannten Herzinsuffizienz, aus einer Hand zu steuern. Dafür plant die Klinik für Innere Medizin den Aufbau einer Herzinsuffizienzambulanz. Dabei kommt den Bornaer Ärztinnen und Ärzten die schon etablierte Zusammenarbeit mit den Kliniken und ambulanten Praxen in der Region zugute. „Mit unserer Herzkatheterbereitschaft sind wir bereits jetzt für unsere Kolleginnen und Kollegen rund um die Uhr ansprechbar“, sagt Dr. Uwe Müller, stellvertretender Chefarzt der Klinik für Innere Medizin und Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie. „Ein ähnliches Netzwerk wollen wir auch für die Behandlung der Herzinsuffizienz etablieren und unseren Patienten mit der Herzinsuffizienzambulanz eine spezialisierte und langfristige medizinische Betreuung aus einer Hand anbieten.“

Gute Aussichten für schwache Herzen

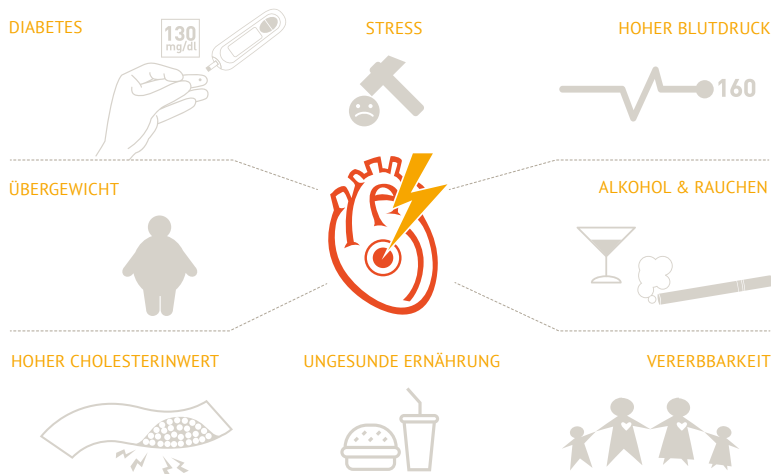
Bei einem Herzinfarkt zählt jede Minute. „Wird ein verschlossenes Herzkranzgefäß innerhalb einer Stunde wieder eröffnet, hat der Patient gute Chancen, dass keine Narbe am Herzmuskel zurückbleibt“, erklärt Dr. Halfwassen. „Das ist optimal.“ Narben am Herzmuskel entstehen, wenn die Blutversorgung über längere Zeit unterbrochen bleibt, die Herzmuskelzellen nicht mehr versorgt werden und absterben. Die Folge ist eine dauerhafte Verringerung der Pumpleistung des Herzens. Man spricht von einer Herzschwäche, medizinisch der Herzinsuffizienz. Die Patienten sind weniger belastbar, leiden unter Atemnot und Wasseransammlungen in den Beinen.

Das bedeutet, neben der Schwere eines Infarktes entscheidet also der Zeitpunkt des Therapiebeginns wesentlich über das Überleben und die möglichen Folgen. Aber auch wenn eine Herzschwäche zurückbleibt, kann therapeutisch viel getan werden. Die Behandlung bezieht sich dann auf die gesamte Herz-Kreislauf-Situation des Patienten. „Es geht nicht nur darum, dass das Herz nicht mehr richtig pumpt“, sagt Dr. Halfwassen. „Eine moderne Therapie verbessert die kardiovaskuläre Gesamtsituation, immer mit dem Ziel, – einfach gesprochen – dem Herzen das Pumpen zu erleichtern.“ Im Zentrum der Behandlung steht zunächst eine präzise aufeinander abgestimmte medikamentöse Behandlung. „In den vergangenen Jahren gab es hier große Fortschritte. Die Therapie ist sehr viel ausgefeilter und nachweislich effektiver geworden“, ergänzt Dr. Halfwassen. „Und wenn die medikamentöse Behandlung noch nicht ausreichend sein sollte, gibt es noch den Weg der Devicetherapie, das heißt der Unterstützung durch implantierbare Geräte.“



20 Jahre Herzsportgruppe

In diesem Jahr feiert die Herzsportgruppe am Sana Klinikum Borna ihr rundes Jubiläum. In der Gruppe sind Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Bluthochdruck willkommen. Einmal pro Woche erfahren die Teilnehmer Freude an Bewegung und Sport. Unter therapeutischer Anleitung lernen sie ihre Leistungsgrenzen einzuschätzen und den Alltag nach der Operation besser zu bewältigen. Interessierte können sich unter Telefon 03433 21-1882 anmelden.



Risikofaktoren Herzinfarkt

Ein Herzinfarkt kommt oft nur scheinbar aus heiterem Himmel. Dem akuten Verschluss geht häufig eine allmähliche Verengung der Herzkranzgefäße voraus. Dafür sind das Alter und eine erbliche Belastung zwar wichtige Risikofaktoren. Das Infarktrisiko lässt sich aber auch unabhängig davon über einen gesunden Lebensstil wesentlich senken: Dazu gehören ein aktiver Lebensstil, Ausdauersport, cholesterinarme Ernährung, der Verzicht auf Zigaretten und ein guter Umgang mit Stress.

SIE FRAGEN. WIR ANTWORTEN.

Was ist eine Devicetherapie?

Dr. Uwe Halfwassen: Devicetherapie bedeutet, dass Geräte implantiert werden, die die Herztätigkeit auf verschiedene Weise unterstützen: Zum einen gibt es die Herzschrittmacher. Sie werden eingesetzt, wenn das Herz zu langsam schlägt. Man spricht von einer Bradykardie. Dann gibt es die sogenannten Defibrillatoren. Ein Defibrillator ist zunächst immer auch ein Schrittmacher, der das Herz stimuliert, wenn es zu langsam ist. Er hat aber zusätzlich eine Schockfunktion und greift im Notfall ein, wenn ein Patient eine schnelle Herzrhythmusstörung erleidet. Wir wissen, dass Patienten, die einen Herzinfarkt überlebt haben, dazu neigen. Ein Defibrillator ist also eine Art Lebensversicherung. Darüber hinaus gibt es weiterführende Geräte, das sind die Resynchronisationsgeräte. Sie werden eingesetzt, wenn der Ablauf des Pumpens gestört ist, das Herz also nicht mehr ökonomisch arbeiten kann. Das sehen wir bei Patienten mit einer Herzschwäche, der sogenannten Herzinsuffizienz. Die Resynchronisationsgeräte optimieren die Herzarbeit, so dass sich alle Areale des Herzmuskels bei einer Kontraktion wieder gleichmäßig zusammenziehen. Sie sind momentan die aufwendigsten der implantierbaren Geräte. Denn sie unterstützen eine zu langsame Herztätigkeit, können bei einer schnellen Herzrhythmusstörung schocken und optimieren die Pumpfunktion des Herzens.

Ich habe gelesen, dass Herzinfarkte bei Frauen häufig nicht erkannt werden. Woran liegt das?

Dr. Uwe Müller: Frauen bekommen tatsächlich oft sehr spät eine adäquate Behandlung. Das liegt daran, dass sich die Beschwerden häufig anders äußern als bei Männern. Männer zeigen meist die klassischen Symptome eines Herzinfarktes wie einen heftigen Schmerz im Brustbereich, der in den linken Arm ausstrahlt. Frauen dagegen klagten eher über unspezifische Beschwerden. Sie spüren zum Beispiel ein Unwohlsein, Übelkeit, Schwindel, manchmal Oberbauchbeschwerden. Es besteht dann die Gefahr, die Situation zu unterschätzen. Wir erleben häufig, dass die Betroffenen zunächst die Kinder anrufen statt den Notarzt. Deshalb meine eindringliche Bitte: Wenn Sie bei sich

oder einer Angehörigen solche Beschwerden bemerken, lassen Sie sie in einer Chest Pain Unit (Brustschmerzeinheit) abklären. Wenn die Betroffene weitere Risikofaktoren aufweist, wie hohes Alter, einen Diabetes, einen bekannten Bluthochdruck oder Herzkrankheiten in der Familie, sollte auf jeden Fall der Notarzt gerufen werden. Das gilt auch dann, wenn sich die Beschwerden nach fünf bis zehn Minuten nicht bessern.

Ich hatte im vergangenen Jahr einen Herzinfarkt. Jetzt will ich mit Sport beginnen. Worauf muss ich achten?

Physiotherapeutin Annette Krusche: Was Sie vorhaben, ist gut. Regelmäßige Bewegung senkt das Risiko für einen erneuten Herzinfarkt und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wichtig ist, dass Sie den Einstieg in Ihr Sportprogramm mit Ihrem behandelnden Arzt oder Ihrer behandelnden Ärztin absprechen, dass Sie keine Beschwerden haben und Ihr Zustand stabil ist. Wählen Sie eine Sportart, die Ihnen Freude bereitet. Gut geeignet sind Ausdauersportarten wie zum Beispiel leichtes Joggen, Walken oder Radfahren. Bitte nehmen Sie sich Zeit für einen langsamen Trainingsaufbau. Eine sehr gute Möglichkeit, mit dem Sport zu beginnen, sind Herzsportgruppen. In der Gruppe fällt es vielen leichter, ein regelmäßiges Programm langfristig durchzuhalten, und es ist immer ein Arzt in der Nähe.



Unsere Experten zum Thema: Dr. Uwe Müller, stellv. Chefarzt der Klinik für Innere Medizin, Dr. med. Uwe Halfwassen, Oberarzt der Klinik für Innere Medizin, Tel. 03433 21-1701, Annette Krusche, Physiotherapeutin, Tel. 03433 21-1882

MITTEN IM LEBEN BLEIBEN: TAGESKLINIK IN ZWENKAU WIEDERERÖFFNET

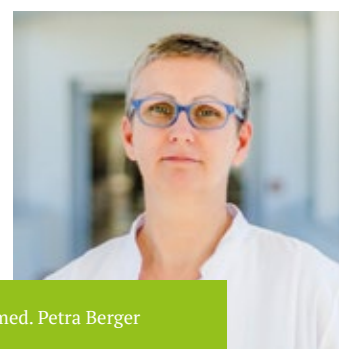


In Deutschland lebt es sich gut und lang. Die Lebenserwartung für neugeborene Jungen beträgt derzeit 78 Jahre und zwei Monate und für neugeborene Mädchen 83 Jahre und einen Monat. Vier von fünf der Neugeborenen könnten das 22. Jahrhundert erleben.

So selbstständig wie möglich mit so viel Unterstützung wie nötig:

Das ist das Motto der Altersmedizin am Sana-Standort Zwenkau. Denn Aktivität und Eigenständigkeit sind wichtige Grundlagen für ein langes und glückliches Leben. Ab dem 2. Mai 2017 ergänzt aus diesem Grund eine Geriatrie Tagesklinik die Möglichkeit der stationären geriatriischen Behandlung. „Wir möchten mit unserem therapeutischen Angebot erreichen, dass ältere Menschen so lang wie möglich in ihrem eigenen Zuhause bleiben können“, sagt die Altersmedizinerin Dr. Petra Berger, Oberärztin und Leiterin der Tagesklinik. Die Tagesklinik richtet sich an ältere Menschen, die aufgrund von Mehrfacherkrankungen in ihrem Alltag zwar beeinträchtigt sind, deren Beschwerden aber nicht so weit reichen, dass eine stationäre Aufnahme notwendig wird. Um diese Menschen bestmöglich betreuen zu können, arbeitet ein Team aus Ärzten, Therapeuten, Pflegekräften und Sozialarbeitern zusammen. Der fachübergreifende Austausch ermöglicht eine Behandlung, die sorgfältig auf die Bedürfnisse eines jeden Einzelnen abgestimmt ist. In der täglich stattfindenden Ergo- und Physiotherapie werden neben den physischen, psychischen, sozialen und geistigen Fähigkeiten immer auch die Alltagskompetenzen der

Patientinnen und Patienten in den Fokus genommen. Die Behandlung ist dabei vor allem auf die vorhandenen Ressourcen gerichtet. Das bedeutet, dass die Therapeuten und Pflegekräfte weniger danach schauen, was sie dem älteren Menschen abnehmen können. Vielmehr konzentrieren sie sich zum Beispiel darauf, wie sie die Fähigkeiten der Patienten und die Unterstützung durch das soziale Umfeld stärken oder zum Beispiel die Wohnsituation optimieren können.



Dr. med. Petra Berger

Diesen Punkt betont auch Dr. Berger: „In der Altersmedizin stehen die Lebensqualität und Alltagsbewältigung im Mittelpunkt aller therapeutischen Bemühungen und nicht nur – wie das bei jüngeren Patienten der Fall ist – die Wiederherstellung einer krankheitsbedingten Einschränkung.“ Um die gesundheitliche und soziale Situation erfassen zu können, steht den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern die umfassende

Diagnostik einer Klinik zur Verfügung. Neben der Therapie berät der Sozialdienst Patienten und Angehörige zu Heil- und Hilfsmitteln und bereitet die Patienten darauf vor, in den Alltag zurückzukehren. Dafür ist die Einrichtung eng mit den niedergelassenen Ärzten und regionalen Gesundheitsdienstleistern vernetzt.



Mit der Wiedereröffnung der Tagesklinik schafft die Klinik in Zwenkau für die älteren Menschen in der Region eine lückenlose Versorgung von der stationären Behandlung bis zur ambulanten Weiterbetreuung. Bereits im vergangenen Jahr hatte die Klinik mit der Eröffnung der Klinik für Akutgeriatrie und Frührehabilitation in Borna dieses Vorhaben entscheidend vorangebracht und bietet seitdem medizinische Hilfe für diejenigen Patienten, die nach der stationären Behandlung noch nicht wieder fit genug sind, um entweder nach Hause oder in eine Rehabilitationsklinik entlassen zu werden.

MENSCH IM MITTELPUNKT

Rundum gut betreut

- » Montag–Freitag: 8.30–14.30 Uhr
- » Hin- und Rücktransport durch einen Fahrdienst
- » Behandlungsdauer: 3 Wochen
- » Einweisung: Verordnung von Krankenhausbehandlung (Einweiserschein)

Die Vorteile einer Tagesklinik

- » Vermeidung eines vollstationären Aufenthaltes
- » Intensive rehabilitative Therapieangebote
- » Diagnostikmöglichkeiten eines Akutkrankenhauses

Unsere Expertin zum Thema: Dr. med. Petra Berger, Oberärztin und Leiterin der Tagesklinik, Tel. 034203 4-2055

BILDER AUS DEM INNEREN

.....

NEU IM KLINIKUM: AMBULANTE ENDOSONOGRAFIE

Ab sofort können sich ambulante Patientinnen und Patienten mit einem Überweisungsschein für eine endoskopisch-sonografische Untersuchung im Klinikum vorstellen. Die Endosonografie ist einfach beschrieben eine Ultraschalluntersuchung von innen. Auf diesem Weg können krankhafte Prozesse an der Speiseröhre, des Brustfelles, von

Magen und Darm, einschließlich des Enddarmes, der Bauchspeicheldrüse, der Nebennieren und sämtlicher umliegender Lymphknoten untersucht und gegebenenfalls Gewebeproben entnommen werden. Die Ultraschalluntersuchung ist schmerzfrei und dauert ungefähr 15 Minuten.

Gewinnspiel



1x BELANTIS-JAHRESKARTE

1x 3-MONATIGES SCHNUPPER-ABO „TRAININGSTHERAPIE“

1x 2 TICKETS 7-SEEN-WANDERUNG, TOUR „DIE LUTHERIN“

Was trägt zur Vorbeugung eines Herzinfarktes bei?

- A** tägliches Rauchen
- B** starkes Übergewicht
- C** ausgewogene Ernährung

Und so gehts: Beantworten Sie einfach die genannte Frage online unter www.kliniken-leipziger-land.de/gewinnspiel und sichern Sie sich Ihre Gewinnchance. Wir verlosen eine Belantis-Jahreskarte für eine Person, ein 3-monatiges Schnupper-Abo für eine Trainingstherapie unter Anleitung eines Sporttherapeuten im Institut für therapeutische Medizin am Klinikum Borna und zwei Tickets für die Tour „Die Lutherin“ bei der 7-Seen-Wanderung am 6. Mai 2017.

Teilnahmebedingungen: Der Anmeldeschluss ist am 4. Mai 2017. Die Sana Kliniken Leipziger Land GmbH ermittelt die drei Gewinner per Zufallsziehung. Die Gewinner werden telefonisch benachrichtigt. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Das Mindestalter beträgt 18 Jahre.



Sudoku

Spielanleitung:

Ziel des Sudoku-Rätsels ist es, alle 81 Felder so zu füllen, dass in jedem Block, in jeder Spalte und in jeder Zeile die Ziffern von 1 bis 9 nur einmal vorkommen.

					3			
							4	5
	8	6			2	9		
2			5		6		7	
7				3				1
	4		1		7			6
		7	9			3	6	
8	1							
			4					

				2			5	
2	7	6						
	8							
9					7			4
6			1		8			2
7			6					9
							7	
							6	9
								8
	3			4				