

GESUND



leben im Leipziger Land

Das Gesundheitsmagazin der Sana Kliniken Leipziger Land

Ausgabe April 2021

PSYCHOLOGIE

Kinder brauchen Routinen

S. 04

RÜCKENGESUNDHEIT

Was tun nach einer
Wirbelsäulen-Operation?

S. 08

RATGEBER

Hormonumstellung des
Körpers im Frühjahr

S. 12



Wer kann ich noch sein ?

— THERAPIE VON MENSCHEN,
DIE AN DEMENZ LEIDEN S. 14

08 Rückenbeschwerden Wie Sie nach einer Wirbelsäulen-Operation richtig genesen und wieder fit werden.

12 Frühjahrsmüdigkeit Wenn sich die Hormone nach dem Winter auf Licht und Wärme umstellen.

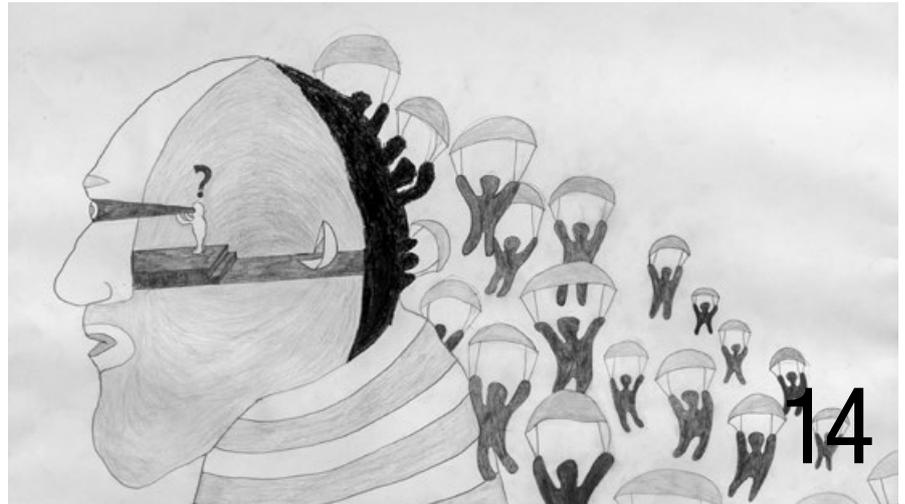
17 Demenz Mit Struktur im Alltag kann Betroffenen zu mehr Lebensqualität verholfen werden.

20 Gegen die dreifache Fremdheit Wenn Menschen mit einem Migrationshintergrund an einer Demenz erkranken.

24 Kein Tabu mehr! Bei Blasen-schwäche leiden Betroffene oft im Stillen und schränken ihren Alltag ein.

32 Rund um die Uhr Schnelle und abgestimmte Schlaganfallbehandlung dank neurovaskulärem Netzwerk.

34 Arztpraxen in der Region Vor Ort den richtigen medizinischen Ansprechpartner finden.



14

Therapie von Demenzerkrankten Wie fühlt es sich an, wenn die Gegenwart entrückt, wenn geliebte Menschen aus der Erinnerung verschwinden und selbst einfache Zusammenhänge des Alltags undurchdringlich werden?



04

Psychologie „Corona ist ein Arschloch ...“ Wie geht es Kindern in der COVID-19-Pandemie?



28

Patientengeschichte Früherkennung, Diagnostik und Therapie von Krebserkrankungen in Zeiten der Corona-Pandemie

Sana im Leipziger Land: Das sind wir.

Menschen aus dem Leipziger Land und Umgebung finden bei uns eine hochwertige medizinische Akutversorgung und geriatrisch-fachärztliche Behandlung. Derzeit verfügen wir an den Standorten in Borna und Zwenkau über 500 Betten. In zwölf Fachkliniken und zahlreichen Instituten profitieren Patient*innen von kurzen Wegen, langjähriger Erfahrung, modernster Medizintechnik und großer Fächervielfalt.

In unseren Kompetenzzentren arbeiten Spezialist*innen interdisziplinär zusammen, um die gesundheitliche Gesamtsituation jeder Patientin und jedes Patienten zu erfassen und den bestmöglichen, maßgeschneiderten Behandlungsplan aufzustellen. Darüber hinaus bietet das Geriatriezentrum Zwenkau älteren Menschen mit Mehrfacherkrankungen eine komplexe, auf ihre Lebenssituation zugeschnittene medizinische Versorgung an.





Die Klinikleitung der Sana Kliniken Leipziger Land und des Geriatriezentrums Zwenkau (v. l. n. r.)

Dr. med. Ralf Sultzer, Ärztlicher Direktor und Chefarzt des Geriatriezentrums Zwenkau,

Katharina Schuhmann, Pflegedirektorin in Zwenkau,

Dr. Roland Bantle, Geschäftsführer der Kliniken Leipziger Land und des Geriatriezentrums Zwenkau,

Dr. med. Andreas Klamann, Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Klinik für Innere Medizin in Borna und Zwenkau,

Silke Lebus, Pflegedienstleiterin in Borna

Liebe Leserin, lieber Leser,

der Wert der Gesundheit kann nicht hoch genug geschätzt werden. Sie ist eine wichtige Grundlage dafür, das Leben selbstbestimmt gestalten zu können. Das erfahren wir in Coronazeiten besonders deutlich. Um unseren Patient*innen auch unter den Bedingungen einer Pandemie schnellst- und bestmöglich die Medizin anbieten zu können, die sie benötigen, haben wir an unseren Klinikstandorten und in den Medizinischen Versorgungszentren ein maßgeschneidertes Corona-Schutzkonzept entwickelt und umgesetzt. Uns ist das ein besonderes Anliegen, weil wir mit Sorge beobachten, dass Gesundheitsthemen wie die so wichtige Krebsfrüherkennung und damit die rechtzeitige Diagnostik und Therapie unter der Pandemie leiden. Ein Beitrag aus dem Onkologischen Zentrum zeigt, wie das vernetzte und ganzheitliche Arbeiten eines Zentrums gerade in der Krise Sicherheit und Stabilität bietet. Darüber hinaus hat sich in den Kliniken und Zentren einiges getan: Das Geriatriezentrum und das Zentrum für Altersmedizin nehmen mit der Behandlung von Demenzerkrankten auch die Situation der Angehörigen in den Blick.

In einem Beitrag erfahren Sie, worauf es in der Therapie ankommt, was hilft, den Alltag mit der Erkrankung zu gestalten, und wo pflegende Angehörige Hilfe finden. Darüber hinaus sichert eine neue Kooperation in Verbindung mit dem neurovaskulären Netzwerk (NVN) den Patient*innen mit Gefäßerkrankungen des Gehirns eine überregionale und qualitätsgesicherte Versorgungsstruktur. Diplom-Psychologin Katy Burdack gibt Tipps zum Umgang mit ADHS-Kindern. Unsere Rückenspezialist*innen aus dem Wirbelsäulenzentrum und der Neurotraumatologie sowie dem Institut für therapeutische Medizin sprechen über Wahrheiten und Mythen rund um die Zeit nach einer Wirbelsäulenoperation und zeigen in kurzen Übungen, wie Sie rückengesund bleiben. Und wie Sie schwungvoll statt frühjahrmüde in die warme Jahreszeit starten, erfahren Sie von unserem Internisten Dr. Uwe Müller.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen das Team der Sana Kliniken Leipziger Land und des Geriatriezentrums Zwenkau.



**ALLE
KINDER
BRAUCHEN
ROUTINEN**





Corona ist ein Arschloch ...

... schrieb der achtjährige Sohn einer Kollegin nach einem Jahr mit dem Virus. Wie geht es Kindern in der COVID-19-Pandemie und wie wirken sich die Eindämmungsmaßnahmen auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen aus?

Wissenschaftlich liegen dazu bisher erst wenige Erkenntnisse vor. Eine Anfang Dezember 2020 vom Robert Koch-Institut, Berlin veröffentlichte Arbeit wertete nationale und internationale Studien aus. Einerseits zeigten Kinder und Jugendliche ängstliche und depressive Symptome, ihr Leben war nicht mehr so froh wie vorher. Sie vermissen Kita, Schule und Hort sowie ihr Hobby, vor allem ihre Freunde. Auch das eigenständige Lernen zu Hause verursachte mehr Stress und Aggressionen in der Familie, insbesondere wenn räumliche Enge herrscht. Sich selbst Lernstoff anzueignen, Aufgaben selbstständig zu lösen und sich ständig selbst zu motivieren, kann überfordern. Andererseits meisterten viele Familien die Situation während der Eindämmungsmaßnahmen überwiegend gut und genossen es, mehr Zeit miteinander zu haben.

Auch Heranwachsenden macht die Coronakrise zu schaffen. Kinder mit psychischen Erkrankungen, z. B. ADHS, benötigen besondere Fürsorge und Verlässlichkeit.

Die Pandemielage kann dazu führen, dass sich bekannte psychische Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen verschlechtern. Dies trifft beispielsweise bei der Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) zu: Fehlende Tagesstruktur und Begegnungen können die Symptome verschlechtern. Ebenso abgesetzte Medikamente. Kinder mit der Diagnose ADHS haben in einer Krisensituation, wie sie die Corona-Pandemie ist, ein stärkeres Bedürfnis der Bindung an die Eltern. Müssen Eltern ins Krankenhaus oder kommt es wegen Quarantäne zu Kontaktabbrüchen von außerfamiliären Bindungspersonen, belasten diese Trennungen sehr stark.



Kinder mit der Diagnose ADHS haben in einer Krisensituation, wie sie die Corona-Pandemie ist, ein stärkeres Bedürfnis der Bindung an die Eltern.

Frau Burdack, was raten Sie Familien?

Ein geregelter Tagesablauf ist wichtig. Alle Kinder, aber besonders die mit der Diagnose ADHS, brauchen Routinen, zum Beispiel feste Mahlzeiten, feste Zeiten für Schule, regelmäßige Pausen. Sie benötigen Hilfe, die Tagesstruktur zu planen und einzuhalten. Das fällt ihnen besonders schwer. Sie neigen zu spontanen, impulsiven Reaktionen und oft fehlt auch ein Zeitgefühl. Sowohl ein täglicher Spaziergang am Nachmittag als auch eine tägliche „ruhige Stunde“, in der jeder aus der Familie nur für sich ist, sind nützliche Angewohnheiten. Zudem sollten Kinder und Jugendliche unbedingt die Möglichkeit haben, sich regelmäßig zu bewegen, körperlich aktiv zu sein, da sie eine starke innere Unruhe in sich haben.

Was ist mit Fernsehen?

Fernsehen oder Videospiele sollten eingeschränkt und möglichst nur zu festen Zeiten genutzt werden. Dafür ist der Kontakt zu den Freunden über Handy und Telefon erlaubt und wichtig. Wenn am Computer geschaut wird, kann man den Medienkonsum mit Sportstunden verbinden. Bei YouTube sind beispielsweise Clips wie „ALBAs tägliche Sportstunde“ zu sehen. Dabei können die Kinder ihren Bewegungsdrang ausleben.

Bewegen bleibt prinzipiell wichtig, nicht nur für Kinder und Jugendliche mit ADHS. Was geht in der Pandemie?

Fahrrad fahren. Laufen. Trampolinspringen im Garten. Ball spielen, Schneemann bauen. Skateboard oder Inlineskates fahren. Oder einen Hund spazieren führen. In einigen Städten und Gemeinden gibt es Trimm-dich-Pfade im Freien. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt, solange man sich an die Vorgaben der Eindämmungsverordnungen hält. Allein oder mit den Eltern.

Und nach dem Sport geht es wieder an die Hausaufgaben?

Ja, wenn es der Stundenplan erfordert. Die Aufgaben sollten aber dosiert gegeben werden: nicht zu viel auf einmal. Das Kind muss das Gefühl haben, das Pensum zu schaffen und den Überblick behalten zu können. Eltern können testen, wie viel ihr Kind bewältigt, und dann die Lernstoffmenge anpassen. Pausen nicht vergessen. Und viel loben!

Was geben Sie den Eltern mit auf den Weg?

Sie sollen nicht zu streng mit sich und ihren Kindern sein. Die besondere Situation ist für uns alle neu und unbekannt. Das kann mit Verunsicherung und Überforderung einhergehen. Man muss erst einmal herausfinden, wie man individuell am besten damit umgeht, sich selbst und den Alltag anzupassen, das braucht Zeit. Da sollte man die eigenen Ansprüche etwas herschrauben. Es gibt auch Chancen: Es steht mehr Zeit zur Verfügung, man kann diese selbst einteilen und die Kinder sind nicht in die strenge Schulstruktur gezwängt. 10 Uhr mit Aufgaben beginnen reicht auch, es muss nicht 7.30 Uhr sein. Auch die Pausen





lassen sich individueller gestalten. Eltern sollten darauf achten, sich nicht zu verzetteln. Vor allem sollen sie auch an sich und ihre Auszeiten denken, um den Stresspegel reduzieren zu können und damit ein gutes Miteinander in dieser Ausnahme-situation möglich bleibt.

Was ist eine Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung?

„Struwwelpeter“ ist der berühmteste ADHS-Patient. Der Frankfurter Nervenarzt Dr. Heinrich Hoffmann beschrieb die Symptome 1845 in dem gleichnamigen Kinderbuch. Das Zappelphilipp-Syndrom wird medizinisch als Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) oder Aktivitäts- und Aufmerksamkeitsstörung bezeichnet und ist eine ernst zu nehmende, folgeschwere Störung. Weltweit sollen etwa fünf Prozent aller Kinder und Jugendlichen von ADHS betroffen sein. In Deutschland wären das rund 500.000 Betroffene zwischen sechs und 18 Jahren. Jungen werden drei- bis sechsmal häufiger diagnostiziert als Mädchen.

Die Ursachen für ADHS sind noch nicht vollständig geklärt. Expert*innen gehen davon aus, dass genetische Faktoren, hirnrorganische und neuro-

chemische Veränderungen, Umwelteinflüsse und psychosoziale Faktoren zusammenspielen. Hauptsymptome sind Aufmerksamkeits- und Konzentrationsschwächen, impulsive Verhaltensweisen und ausgeprägte Unruhe. Sie bewirken bei vielen Betroffenen deutliche Schwierigkeiten in wichtigen Lebensbereichen wie Familie und Schule sowie im Umgang mit Gleichaltrigen. Häufig ziehen die Probleme Konflikte in zwischenmenschlichen Beziehungen nach sich. Wird die Erkrankung frühzeitig erkannt, helfen individuelle Therapiemaßnahmen und eine verständnisvolle, gut informierte Umwelt, ein nahezu normales Leben zu führen.



UNSERE EXPERTIN ZUM THEMA

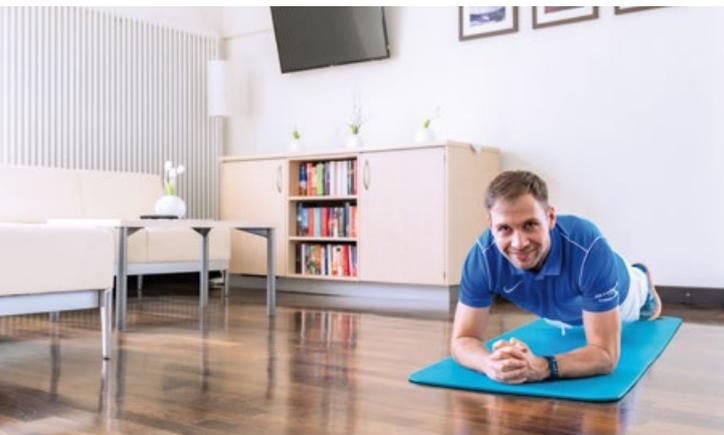
Katy Burdack

Diplom-Psychologin

Telefon 03433 21-1608

katy.burdack@sana.de

WAHRHEIT ODER MYTHOS? WAS RÜCKENGEPLAGTE ÜBER DIE ZEIT NACH DER WIRBELSÄULEN-OPERATION WISSEN SOLLTEN.



Schonende, minimalinvasive Operationstechniken und neue Ansätze in der Sport- und Physiotherapie verbessern kontinuierlich die Behandlungsergebnisse verletzungs- oder verschleißbedingter Wirbelsäulenveränderungen. Die Patient*innen profitieren von einem schnelleren Heilungsverlauf und besseren Aussichten, wieder in das gewohnte Leben zurückkehren zu können. Für das gemeinsame Team vom Interdisziplinären Wirbelsäulenzentrum und der Neurotraumatologie sowie dem Institut für therapeutische Medizin ist das ein willkommener Anlass, mit ein paar Mythen aufzuräumen.



Unsere
Sprechstunden
finden Sie auf
Seite 35.

Teamwork im Interdisziplinären Wirbelsäulenzentrum und der Neurotraumatologie (v. l. n. r.):

Kaja Untiedt

Sportwissenschaftlerin (M. Sc.),
Physiotherapeutin (B. A.)

Dr. med. Jochen Helm

Leitender Arzt Neurochirurgie

Jan Geishendorf

Sportwissenschaftler (M. Sc.)

Dr. med. Sebastian Katscher

Leitender Arzt Orthopädie,
Unfallchirurgie

Sie haben Fragen?

Rufen Sie uns gern an unter
Telefon 03433 21-2481 oder
senden Sie eine Mail an
mandy.winter@sana.de.

• Bewegung ist das beste Wiederaufbauprogramm

Ein hartnäckiger Mythos besagt, dass Sport nach einer Rückenoperation tabu sei. Am häufigsten stehen die ohne großen Aufwand zu betreibenden Sportarten Joggen, Fahrradfahren und Schwimmen unter Verdacht. So viel sei vorweggenommen: In dieser Absolutheit ist die Behauptung falsch. Natürlich braucht der Körper nach einer Wirbelsäulenoperation – wie nach jedem anderen Eingriff auch – Zeit für die Heilung. Erschütterungen, extreme Bewegungen und das Risiko von Stürzen gilt es dann zu vermeiden. Aus diesem Grund raten wir unseren Patient*innen, in den ersten drei Monaten nach der OP auf das Fahrradfahren zu verzichten. In dieser Zeit kommt es vielmehr darauf an, die Stärken des Körpers langsam wieder zu mobilisieren und Basisfähigkeiten wie Rumpfstabilität, Ausdauer und Kraft wieder aufzubauen, ohne die Wundheilung zu stören.

Am schonendsten gelingt das durch sogenannte isometrische und koordinative Übungen, also Halteübungen, die gleichzeitig komplexe Muskelketten über die Körpermitte hinweg beanspruchen. Dieses Grundlagen-Training ist eine wichtige Voraussetzung dafür, später an das gewohnte Belastungslevel wieder anknüpfen zu können. Wenn der Heilungsprozess abgeschlossen und der oder die Betroffene wieder belastungsfähig ist, spricht dagegen nichts mehr gegen Fahrradfahren, Schwimmen oder Joggen. Im Gegenteil: Bewegung und Sport sind das beste Wiederaufbauprogramm und ein guter Weg, erneute Beschwerden zu verhindern. Wir ermutigen unsere Patient*innen, sich in ihren Sportarten Schritt für Schritt auszuprobieren und mit den Behandler*innen im Austausch zu bleiben. Was bleibt dann vom Mythos? Nicht viel.

Tipp!

So sitzen Sie rückengesund im Sattel ...

- Auf eine leichte Oberkörperschräglage achten.
- Eine gefederte Sattelstütze oder eine Federgabel dämpfen Erschütterungen.
- Lenker nicht zu tief einstellen, damit der Kopf beim Fahren nicht überstreckt wird.

• Lernen, auf den Körper zu hören

Ein weiterer Mythos dreht sich um die Magnetresonanztomographie (MRT). Viele Patient*innen erwarten, dass beispielsweise ein behandelter Bandscheibenvorfall mithilfe einer MRT nachkontrolliert wird. Zur Erklärung: Eine MRT, manchmal auch Kernspintomographie oder ganz umgangssprachlich „die Röhre“ genannt – ist ein bildgebendes Verfahren. In der Röhre werden mit Hilfe eines Magnetfeldes Schnittbilder des Körpers erstellt. Die MRT wird vor allem eingesetzt, um Organe und Weichteile untersuchen zu können. Im Rahmen der Wirbelsäulendiagnostik lassen sich beispielsweise die Bandscheiben, das Rückenmark und Nervenwasser in gestochenen scharfen Bildern darstellen. In bestimmten Situationen helfen diese Bilder sehr gut, diagnostische Schlüsse zu ziehen. In der Bildschärfe und der Informationsfülle liegt aber auch eine Gefahr.

Bereits ab dem 20. Lebensjahr zum Beispiel summieren sich die alters- oder besser gesagt lebensbedingten Veränderungen an der Wirbelsäule: vielleicht eine Bandscheibenwölbung, ein unbemerkt aufgetretener Bandscheibenvorfall oder später Abnutzungerscheinungen kombiniert mit Arthrose. All das kann ein MRT-Bild anzeigen – und das gehört zu unserem Leben. Was aber genau Schmerzen verursacht, beantwortet es nicht. Im Gegenteil: Häufige Schmerzursachen wie zum Beispiel Muskelverspannungen oder -verhärtungen zeigt eine MRT nicht. Das lässt sich durch Zuhören, gezieltes Fragen und Untersuchen besser erfassen.

Generell wird eine MRT nur notwendig, wenn die Rückenschmerzen von bestimmten Warnzeichen begleitet werden, wie Taubheitsgefühlen, ausstrahlenden Schmerzen, Muskelschwäche, Lähmungen oder dem Verdacht auf Entzündungen oder einen Wirbelbruch. Für den Bandscheibenvorfall gilt aber: Ist er behandelt und hat der oder die Betroffene keine gravierenden Beschwerden mehr, muss auch keine erneute MRT gemacht werden. Für die Nachkontrolle ist eine gute körperliche Untersuchung sogar besser. Wenn die Beschwerden weg sind, kann das ursprüngliche Leben fortgesetzt werden. Wir empfehlen täglich oder zumindest 2 bis 3 Mal pro Woche Dehn- und Kräftigungsübungen für die Bauch-, Flanken- und Rückenmuskulatur zur Stabilisierung und Entlastung der Wirbelsäule – auch wenn einem noch nie die Hexe in den Rücken oder der Ischias ins Bein geschossen hat.

Tipp!

Den Schwof mit dir vergess' ich nie ... und Ihr Rücken auch nicht. Regelmäßiges Tanzen ist die beste Rückenprophylaxe. Es erfordert komplexe Bewegungen, trainiert Koordination, Haltung und macht Spaß.



7 Minuten. 7 Übungen.

Ihr tägliches
Kurzprogramm für
einen starken Rücken.



QR-Code scannen oder online unter
<http://bit.ly/rumpfchallenge> reinklicken und
gleich mal mitsporteln!

• Zurück in den Beruf ist unser Anspruch

Ein Mythos, der insbesondere junge Menschen belastet, ist, dass eine Verletzung im Bereich der Wirbelsäule das Ende der Berufslaufbahn bedeute. Wie beim Sport gibt es auch hier keinen Automatismus. Wir nehmen – zum Beispiel bei einer Wirbelfraktur – verschiedene Dinge in den Blick: Welcher Art ist der Wirbelbruch? Welche Region der Wirbelsäule ist betroffen? Gibt es begleitende Verschleißerscheinungen? Wie alt ist der oder die Betroffene? Und natürlich welchen Beruf hat er oder sie und welche Belastungen bringt der Berufsalltag mit sich? Erst daraus ergibt sich eine Prognose. Wenn ein Wirbelbruch bei einem jungen Menschen in einer guten physiologischen Stellung gerichtet, rekonstruiert und stabilisiert werden konnte und alles gut verheilt und der oder die Betroffene schmerzfrei ist, dann sind auch körperlich anspruchsvolle Berufe, wie zum Beispiel der des Dachdeckers, wieder möglich. Zur Veranschaulichung: Die Wirbelsäule hat insgesamt 24 frei bewegliche Wirbel. Wenn wir zur Stabilisierung eines Wirbelbruchs drei Wirbel versteifen müssen, bedeutet das nicht, dass die gesamte Wirbelsäule bewegungsunfähig wird.

Entscheidend ist immer das Gesamtbild. Dem kommt zugute, dass wir heute die meisten Verletzungen minimalinvasiv, also in sogenannter „Schlüssellochtechnik“, versorgen können, wodurch auch die Bewegung vermittelnden Muskeln, Faszien und Bänder anders als noch vor Jahren kaum mehr durch die Operation beeinträchtigt werden.

Natürlich gibt es bestimmte Verletzungen und Erkrankungen, die mit einer höhergradigen Einschränkung der Bewegungsfähigkeit einhergehen, sodass die Rückkehr in den Beruf nicht in jedem Fall möglich sein wird. Dann besprechen wir gemeinsam, welche Berufsalternativen infrage kommen. Außerhalb dieser Situationen haben wir immer den Anspruch, dass der oder die Betroffene in den Beruf zurückkehren kann. Dabei sind eine möglichst enge Zusammenarbeit mit Physiotherapeut*innen und Reha-Ärzt*innen sowie wiederholte Kontrollen hilfreich, um sich mit den Patient*innen in einer Sprache zu verständigen und gemeinsam an einem Strang zu ziehen. Und aus unserer Sicht gilt prinzipiell: Bewegung ist Heilung.



WENN SICH DIE HORMONE NACH DEM WINTER AUF LICHT UND WÄRME UMSTELLEN ...

Nach den kurzen und trüben Wintertagen sehnen wir den Frühling herbei. Auf Licht und Wärme reagiert mancher allerdings mit schweren Lidern: Die Leute fühlen sich müde und abgeschlagen, sind gereizt und neigen zu Schwindel, Kopfschmerzen und Konzentrationsschwäche. Der Zustand ist auch bekannt als Frühjahrsmüdigkeit. Schätzungen zufolge leidet jeder Zweite hierzulande zwischen März und Mai darunter. Besonders schlapp fühlen sich all jene, die ohnehin wetterfühliger sind, die Probleme mit dem Blutdruck haben, sowie ältere Menschen. Mit einfachen Tricks lässt sich den schweren Gliedern leicht begegnen. Expert*innen beruhigen: Krankhaft ist das Ganze nicht – nach ein paar Wochen hat sich der Körper in der Regel erfolgreich auf die neue Jahreszeit umgestellt.

SONNE UND BEWEGUNG BRINGEN HORMONE UND KREISLAUF NACH DEM WINTER IN SCHWUNG

- Ausgedehnte Spaziergänge und Ausdauersportarten wie Joggen, Radfahren oder Nordic Walking an der frischen Luft helfen Ihrem Körper, sich umzustellen.
- Wechselbäder und -duschen machen munter. Die schnellen Temperaturwechsel trainieren die Gefäße, regen den Kreislauf an und beugen Wetterfühligkeit vor.
- Tanken Sie Sonne und Licht, wann immer sich die Möglichkeit bietet. Das Tageslicht funktioniert als biologischer Wecker. Es verhindert, dass sich Melatonin bildet, und fördert die Bildung des Serotonins.
- Die Zeit der deftig-winterlichen Küche ist jetzt vorbei. Leichte Kost mit viel Obst und Gemüse füllt die leeren Vitaminspeicher auf.
- Sie sind am Tag müde? Halten Sie durch und legen Sie sich auf keinen Fall hin. Wer die Müdigkeit am Tag mit einem Nickerchen bekämpft, kann nachts schlechter schlafen.
- Stimmungstiefs gehen schneller vorbei, wenn Sie nicht allein sind. Verabreden Sie sich zum Spazierengehen oder trommeln Sie die Familie für einen Spielabend zusammen.
- Farbe hebt die Stimmung. Ziehen Sie sich helle, farbige Kleidung an. Auch ein bunter Frühlingsstrauß sorgt für gute Laune.

Hormone im Ungleichgewicht

Meist beginnt die große Müdigkeit, wenn es ein paar Tage hintereinander warm war. Mediziner*innen haben dafür eine einfache Erklärung: eine Hormonumstellung im Körper, wenn die Tage wieder länger werden. Zum einen produziert der Organismus weniger Melatonin. Normalerweise sorgt es für einen erholsamen Schlaf, für Ruhe und Entspannung. Das Schlafhormon reichert sich an, wenn es dunkel ist; in den Wintermonaten ist seine Konzentration besonders hoch. Nach der winterlichen Melatonin-Schwemme fährt der Körper im Frühling die Produktion des Glückshormons Serotonin hoch. Der Botenstoff wird unter Lichteinfluss produziert und sorgt für gute Laune. „Zu Beginn des Frühjahrs macht uns das Ungleichgewicht zwischen Melatonin und Serotonin zu schaffen“, erklärt Dr. med. Uwe Müller, stellvertretender Chefarzt der Klinik für Innere Medizin und Schlafmediziner. „Wenn im Frühjahr die Sonne zurückkehrt, dauert es noch eine Weile, bis der Melatonin-Überschuss abgebaut ist.“

Und es gibt vermutlich noch andere Gründe für die körperliche Schwäche. Einer davon: Die winterliche Kälte weicht wärmeren Temperaturen, der Körper muss sich erst langsam daran gewöhnen. Die Wärme stellt die Blutgefäße weit, der Blutdruck kann leicht sinken. Das macht müde und kann zu Schwindelgefühlen führen. Einige Menschen fühlen sich auch von der morgendlichen Helligkeit gestört, wachen früher auf und fühlen sich nicht gut ausgeruht. Sie müssen sich erst wieder an die längeren Tage gewöhnen.

Krankhafte Schlafstörungen abklären

Zwei bis vier Wochen braucht der Körper in etwa, um sich an Licht und Temperaturen zu gewöhnen und ein neues Gleichgewicht herzustellen. Gefährlich ist die Frühjahrs-müdigkeit nicht, sie bedarf keiner ärztlichen Behandlung. Schlafmediziner Müller rät aber: „Falls die Beschwerden länger anhalten, Licht und Bewegung sie nicht bessern oder die Schlafstörungen unabhängig vom Frühjahr auftauchen, sollte sie ein Arzt abklären.“ Andauernde Schlafstörungen können auch mal ein Anzeichen sein für eine Schilddrüsenunterfunktion oder Eisenmangel. Bei Ein- und Durchschlafstörungen über mehrere Wochen fehlt die nächtliche Erholung. Das führt zu Nervosität, innerer Unruhe, Konzentrationsstörungen und Vergesslichkeit. Oder noch gefährlicher: Die Leute schlafen am Tag plötzlich ein, beispielsweise im Straßenverkehr. Auf Dauer machen Müdigkeit und Erschöpfung regelrecht krank: Infekte sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen und Ängste mehren sich.



UNSER EXPERTE ZUM THEMA

Dr. med. Uwe Müller
Stellvertretender Chefarzt,
Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie
Telefon 03433 21-1701
uwe.mueller2@sana.de



WER KANN
ICH NOCH
SEIN ?

„IM ZENTRUM STEHT DER MENSCH MIT SEINER BIOGRAPHIE, NICHT DIE KRANKHEIT.“

Tom Kitwood, Sozialpsychologe

Wie fühlt es sich an, wenn die Gegenwart entrückt, wenn geliebte Menschen aus der Erinnerung verschwinden und selbst einfache Zusammenhänge des Alltags undurchdringlich werden? Im vergangenen Jahr widmete sich ein Projekt mit dem Markkleeberger Rudolf-Hildebrand-Gymnasium genau diesen Fragen. Mit Unterstützung der Künstlerin Christine Herold-Knapp und der Pflegedirektorin Katharina Schuhmann näherten sich Schüler*innen der 5. und 6. Klasse der Lebenswelt an Demenz Erkrankter. Ihre Bilder zeigen eindrücklich, was die Erkrankung, was aber auch die Demenzbehandlung ausmacht.

„Alle medizinischen, therapeutischen und pflegerischen Anliegen setzen an der individuellen Lebenssituation der Betroffenen und ihrer Angehörigen an und wirken dorthin zurück“, sagt die Pflegedirektorin.



Nicht-medikamentöse Therapien im Vordergrund

Der Begriff Demenz leitet sich von dem lateinischen Wort dementia ab. Es bedeutet so viel wie Unvernunft, wörtlich übersetzt „ohne Verstand“. Die Erkrankung geht mit einem fortschreitenden Verlust an geistigen, aber auch emotionalen und sozialen Fähigkeiten einher. Gedächtnis, Denkvermögen, Urteilsfähigkeit, Orientierung, Sprache und Alltagsfähigkeiten verschlechtern sich kontinuierlich. „Eine demenzielle Erkrankung wirkt sich auf alle Lebensbereiche, die Gefühlswelt und das Identitätsempfinden aus“, sagt Dr. Ralf Sultzer, Ärztlicher Direktor des Geriatriezentrums und Chefarzt der Klinik für Akutgeriatrie und Frührehabilitation in Zwenkau. Die Ursachen für diesen Prozess können sehr unterschiedlich sein. Demenzerkrankungen treten zum einen als eigenständiges Krankheitsbild auf. Ein Beispiel dafür ist die Alzheimer-Krankheit. Sie können aber auch Folge einer Grunderkrankung sein, beispielsweise einer schweren Depression oder einer Störung des Stoffwechsels. Liegt eine behandelbare Grunderkrankung vor, steht sie im Zentrum der Therapie. In einigen Fällen können Grunderkrankung und Demenz sogar geheilt werden. Die meisten Demenzformen gelten jedoch derzeit als nicht heilbar. Dann verlagert sich der Behandlungsschwerpunkt auf den möglichst langen Erhalt der Fähigkeiten.

„Vor allem im Anfangsstadium können Medikamente helfen, die Beschwerden zu lindern und Risiken für den schnellen geistigen Abbau zu verringern“, erklärt Dr. Sultzer. In der Gesamtbehandlung liegt das therapeutische Hauptaugenmerk allerdings auf den nicht-medikamentösen Therapien. „Grundsätzlich möchten wir, dass die Betroffenen so lange wie möglich bei guter Lebensqualität selbstständig leben können“, sagt Grit Eckardt, Physiotherapeutin und Leiterin der Therapie am Geriatriestandort Zwenkau. Immer wieder stehen dabei Themen im Mittelpunkt, die auch die Bilder der Schüler*innen des Rudolf-Hildebrand-Gymnasiums widerspiegeln, zum Beispiel das Verblässen von Erinnerungen, die Vergesslichkeit oder – wie in dem Bild „Heute und gestern – Wer bin ich?“ – die Frage nach der Identität. →



Literaturtipp !

Arno Geiger

„Der alte König in seinem Exil“

Der Autor hat ein berührendes Buch über seinen Vater geschrieben, der trotz seiner Alzheimer-Krankheit mit Vitalität, Witz und Klugheit beeindruckt. Die Krankheit löst langsam seine Erinnerung und seine Orientierung in der Gegenwart auf. Arno Geiger erzählt, wie er nochmals Freundschaft mit seinem Vater schließt und ihn viele Jahre begleitet. Erschienen 2011 bei Hanser Literaturverlage.

Unterstützung !

- Pflegeretzwerk Landkreis Leipzig
www.landkreisleipzig.de/pflegeretzwerk.html
- Pflegeretzwerk Leipzig
www.pflegeretzwerk-leipzig.de
- Alzheimer Angehörigen-Initiative Leipzig e. V.
www.demenz-leipzig.de
- Alzheimer Gesellschaft Leipzig e. V.
www.alzheimer-leipzig.de
- SelbstBestimmt Leben Leipzig
und Umgebung e. V.
www.demenzberatung-leipzig.de
- Landesinitiative Demenz Sachsen e. V.
www.landesinitiative-demenz.de





ALLTAGSGESTALTUNG MIT DEMENZERKRANKTEN

Tagesrhythmus — Eine feste Struktur gibt eine Orientierung: Organisieren Sie wiederkehrende Alltagsaktivitäten wie die Morgentoilette, Essenszubereitung, Mahlzeiten, Wohnung aufräumen oder auch Spazierengehen in festen Tages- und Wochenroutinen. Das gilt auch für die einzelnen Abläufe von Tätigkeiten. Überraschendes und Spontantät wird für Betroffene dagegen schnell zur Überforderung.

Wohnumgebung — So konstant wie der Tagesrhythmus sollte auch die Umgebung sein. Belassen Sie Möbel und Gegenstände an ihrem gewohnten Ort oder geben Sie den Dingen einen festen Platz. Eine feste Ordnung unterstützt die räumliche Orientierung. Anpassungen können allerdings notwendig werden, um Gefahrenquellen zu beseitigen oder um störende Geräuschquellen zu minimieren.

Beschäftigung — Stricken, Gärtnern, Kochen: Welche Beschäftigung am besten geeignet ist, Fähigkeiten zu erhalten und Ressourcen zu aktivieren, liegt in der Lebensgeschichte des Einzelnen verborgen. Gute Anknüpfungspunkte sind beispielsweise frühere Hobbys oder die Berufstätigkeit.

ZENTRUM FÜR ALTERSMEDIZIN,
GERIATRISCHES NETZWERK
'GERINAH'

Grit Eckardt

Leiterin Therapie

Katharina Schuhmann

Pflegedirektorin

Dr. med. Ralf Sultzer

Ärztlicher Direktor
Geriatrizentrum

Gamze Keser

Zentrumsmanagerin

(Namensnennung v. l. n. r.)



ALLES UNTER EINEM DACH

Die Sana Kliniken Leipziger Land haben in Zwenkau eine Versorgungsstruktur aufgebaut, die eine flächendeckende und in der Region vernetzte geriatrische Versorgung sicherstellt. Auf allen Ebenen – von der ambulanten bis zur stationären Therapie – steht der Mensch mit seinen körperlichen, seelischen und sozialen Bedürfnissen und Ressourcen im Mittelpunkt von Pflege, Therapie und ärztlicher Betreuung. Die Bausteine dafür heißen: Akutgeriatrie und Frührehabilitation, Geriatrische Institutsambulanz, Geriatrische Tagesklinik, Geriatrische Rehabilitation und Klinik für Innere Medizin.

Den Weg gemeinsam gehen

„In der Therapie versuchen wir die Frage ‚Wer bin ich?‘ in die Frage ‚Wer kann ich noch sein?‘ umzuwandeln“, sagt Grit Eckardt, als sie vor den Bildern der Schüler*innen steht, die seit dem Frühjahr vergangenen Jahres im Erdgeschoss des Zwenkauer Klinikums ausgestellt sind. Die Stärken und Ressourcen der Betroffenen in den Blick zu nehmen, statt die Defizite zu fokussieren, ist einer der Grundsätze, auf denen alle nicht-medikamentösen Therapien basieren. „Es kommt uns gemeinsam mit den Betroffenen und Angehörigen darauf an, die Fähigkeiten so lang wie möglich zu erhalten und einen Ausgleich für das zu finden, was nicht mehr geht“, erklärt die erfahrene Physiotherapeutin.

Damit das gelingt, arbeiten verschiedene Berufsgruppen fachübergreifend zusammen: Zum Zwenkauer Geriatrieteam gehören die Therapeut*innen der Ergotherapie, Logopädie und Physiotherapie, spezialisierte Pflegekräfte, Psycholog*innen, Ärzt*innen sowie der Sozialdienst. Sie alle nehmen unterschiedliche Aspekte von Selbstständigkeit und Lebensqualität therapeutisch in den Blick: Die Verhaltenstherapie hilft, eine gute Tagesstruktur zu entwickeln, praktische Problemlösungen sowie positive Denkmuster zu stärken.

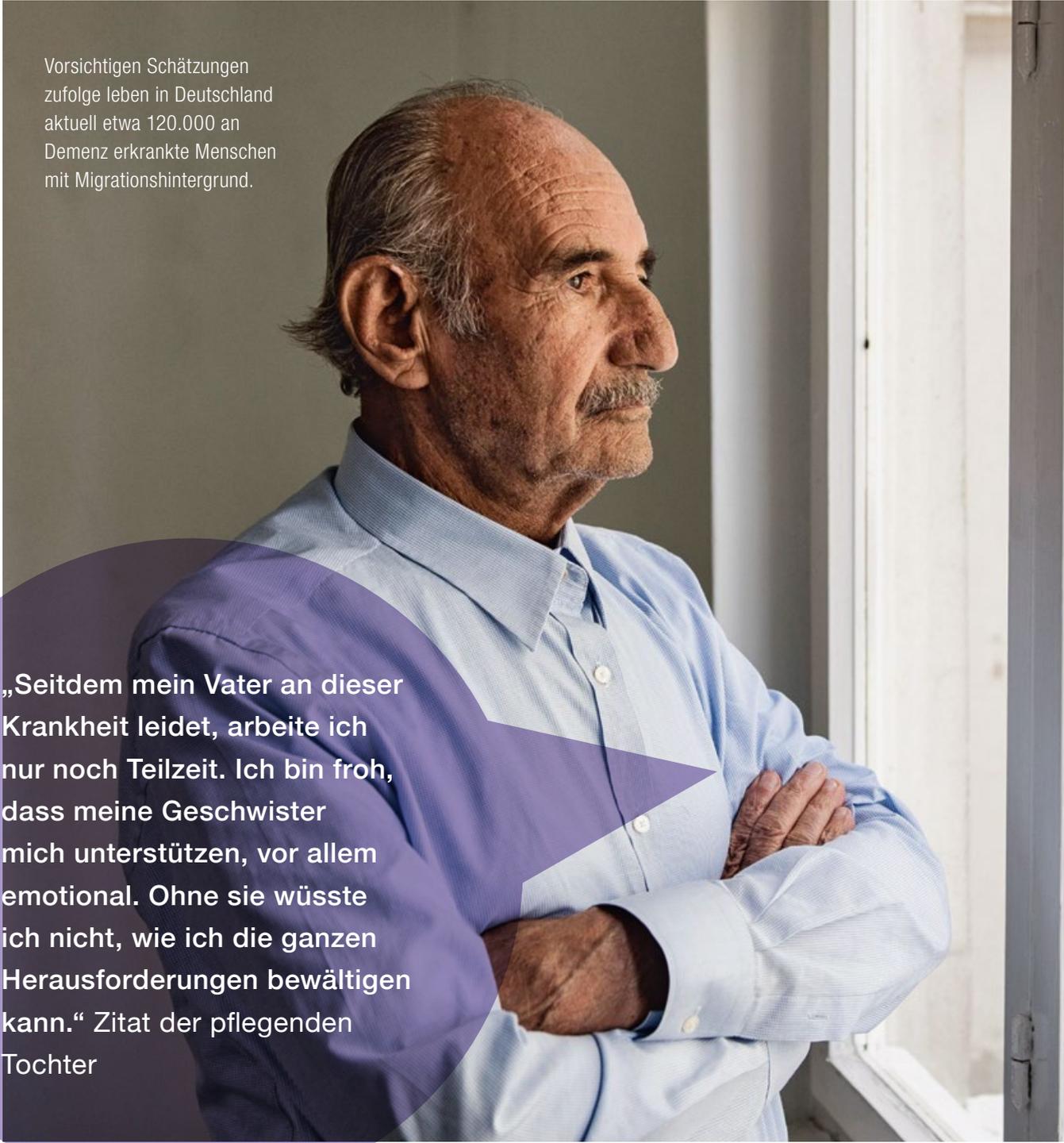
Die Physiotherapie konzentriert sich auf die Sturzprophylaxe, verbessert die körperliche Fitness, Ausdauer und Koordination; Kompetenzen, die auch in einem engen Zusammenhang mit geistigen Fähigkeiten stehen. In der Ergotherapie dreht sich alles um die praktische Alltagsbewältigung, die Biographie- und Erinnerungsarbeit. Die Musiktherapie vermag über das Hören und Singen von Musikstücken, Erinnerungen zu wecken und emotionale Brücken in die Gegenwart zu bauen, und die Kunsttherapie bietet einen bildnerischen Weg, Gefühle, Bedürfnisse, Erinnerungen auszudrücken. „Natürlich sind all die Ansätze in einen Behandlungsplan eingebettet, der die individuelle Situation des Patienten oder der Patientin aufgreift. Dazu gehört selbstverständlich auch, den Patienten oder die Patientin und die Angehörigen aktiv in die Therapie miteinzubeziehen“, sagt Eckardt. „In gewisser Weise lässt sich unser Behandlungsangebot – in Anlehnung an eines der Projektbilder – als eine Einladung an Demenzbetroffene und ihre Angehörigen verstehen, den Weg, den die Erkrankung vorgibt, ein Stück mitzugehen.“ •

SPRECHSTUNDEN IN DER REGION

- MVZ für Diagnostik und Therapie Leipziger Land
Facharztpraxis für Allgemein Chirurgie & D-Arzt Dr. med. Gerold Golle
Wasserturmstraße 5, 04442 Zwenkau, Telefon 034203 32-189
- MVZ für Diagnostik und Therapie Leipziger Land
Facharztpraxis für Neurologie Dr. Vera Bruchertseifer (ab Mai 2021)
Pestalozzistraße 9, 04442 Zwenkau, Telefon 03433 21-1481
- Praxis für Gynäkologie Adalbert Rösch
Pestalozzistraße 9, 04442 Zwenkau, Telefon 034203 32-181
- Praxis für Innere Medizin/Gastroenterologie Dr. Lutz Pluta
Pestalozzistraße 9, 04442 Zwenkau, Telefon 0341 3582456

GEGEN DIE 3FACHE FREMDHEIT

Vorsichtigen Schätzungen zufolge leben in Deutschland aktuell etwa 120.000 an Demenz erkrankte Menschen mit Migrationshintergrund.



„Seitdem mein Vater an dieser Krankheit leidet, arbeite ich nur noch Teilzeit. Ich bin froh, dass meine Geschwister mich unterstützen, vor allem emotional. Ohne sie wüsste ich nicht, wie ich die ganzen Herausforderungen bewältigen kann.“ Zitat der pflegenden Tochter



„Als die Diagnose Demenz bei meinem Schwiegervater gestellt wurde, wussten wir nichts über diese Krankheit. Es gab keine Beratungsstelle in der Nähe, wo ich mir Informationen in meiner Muttersprache einholen konnte.“ Zitat der pflegenden Schwiegertochter

„Es tut weh, zusehen zu müssen, wie er abbaut. Für ihn ist jeder Tag gleich, es gibt fast keine Abwechslung, alles ist monoton.“ Zitat der pflegenden Ehefrau

In Aussagen wie diesen spiegeln sich einerseits Erfahrungen wider, die viele pflegende Angehörige teilen. Andererseits erzählen sie von der besonderen Situation, wenn Menschen mit einem Migrationshintergrund an einer Demenz erkranken.

Gamze Keser, Managerin des Zentrums für Altersmedizin, hat sich im Rahmen einer Projektarbeit für ihr Masterstudium mit der Situation Demenzerkrankter und pflegender Angehöriger mit Migrationshintergrund beschäftigt und fünf Familien mit türkischen Wurzeln in Leipzig interviewt.



UNSERE EXPERTIN ZUM THEMA

Gamze Keser, Gesundheitsmanagerin (B. Sc.),
Pflegerwissenschaftlerin (M. A.)
Telefon 034203 4-2124, gamze.keser@sana.de

„Zu diesem Thema bin ich durch eigene Erfahrungen gekommen“, erzählt die 29-jährige Pflegerwissenschaftlerin, die selbst aus einer türkischstämmigen Familie kommt. „Mein Großvater war lange pflegebedürftig und dement. Die Pflege übernahmen meine Mutter und meine Tante. Da ist mir zum ersten Mal aufgefallen, wie wenig Angebote es für Demente mit Migrationshintergrund gibt. Mein Großvater hat im Zuge der Demenz die erlernte deutsche Sprache wieder verloren. In den Betreuungsangeboten, die es gab, verstand er niemanden und wurde auch nicht verstanden.“

Früher Verlust der erlernten Sprache

So wie Gamze Keser und den interviewten Familien in ihrer Projektarbeit geht es hierzulande vielen. Derzeit leben etwa 19 Millionen Menschen mit Migrationshintergrund in Deutschland. Zirka 2 Millionen davon sind älter als 65 Jahre. Sie weisen einer Studie des Robert Koch-Instituts aus dem Jahr 2008 zufolge erhöhte Gesundheitsrisiken auf und sind armutsgefährdeter als ältere Menschen ohne Migrationshintergrund. In der Folge altern sie schneller und sind stärker gefährdet, an einer Demenz zu erkranken. „Expert*innen sprechen in diesem Zusammenhang von einer dreifachen Fremdheit. Sie entsteht durch den demenzbedingten Verlust von Kompetenzen, durch die nachlassenden Fähigkeiten im Alter und drittens durch die besondere Situation des Heimatverlustes durch Migration“, erklärt die Zentrumsmanagerin. „Zum Beispiel verlieren viele Betroffene bereits in einem relativ frühen Krankheitsstadium die erlernte Sprache.“ →



Mehr zu diesem Thema und Informationsmaterialien in russischer, polnischer, türkischer und italienischer Sprache finden Sie online unter <https://tinyurl.com/3fache-fremdheit>

Sprach- und kultursensible Angebote

Um diese Demenzerkrankten und ihre pflegenden Angehörigen aufzufangen, braucht es eine Versorgungsstruktur, die die sprach- und kulturspezifischen Bedürfnisse berücksichtigt. Das Zentrum für Altersmedizin geht erste Schritte in diese Richtung. Dafür steht das Zentrum in engem Austausch mit dem Dachverband sächsischer Migrantenorganisationen, der Landesinitiative Demenz Sachsen und der Organisation Demenz Support Stuttgart. Im Herbst 2019 haben bereits zwei Workshops mit dem Schwerpunkt „Demenz und Migration“ stattgefunden. Dabei konnten erste Maßnahmen zur Bedarfsermittlung und zum Auf- und Aus-

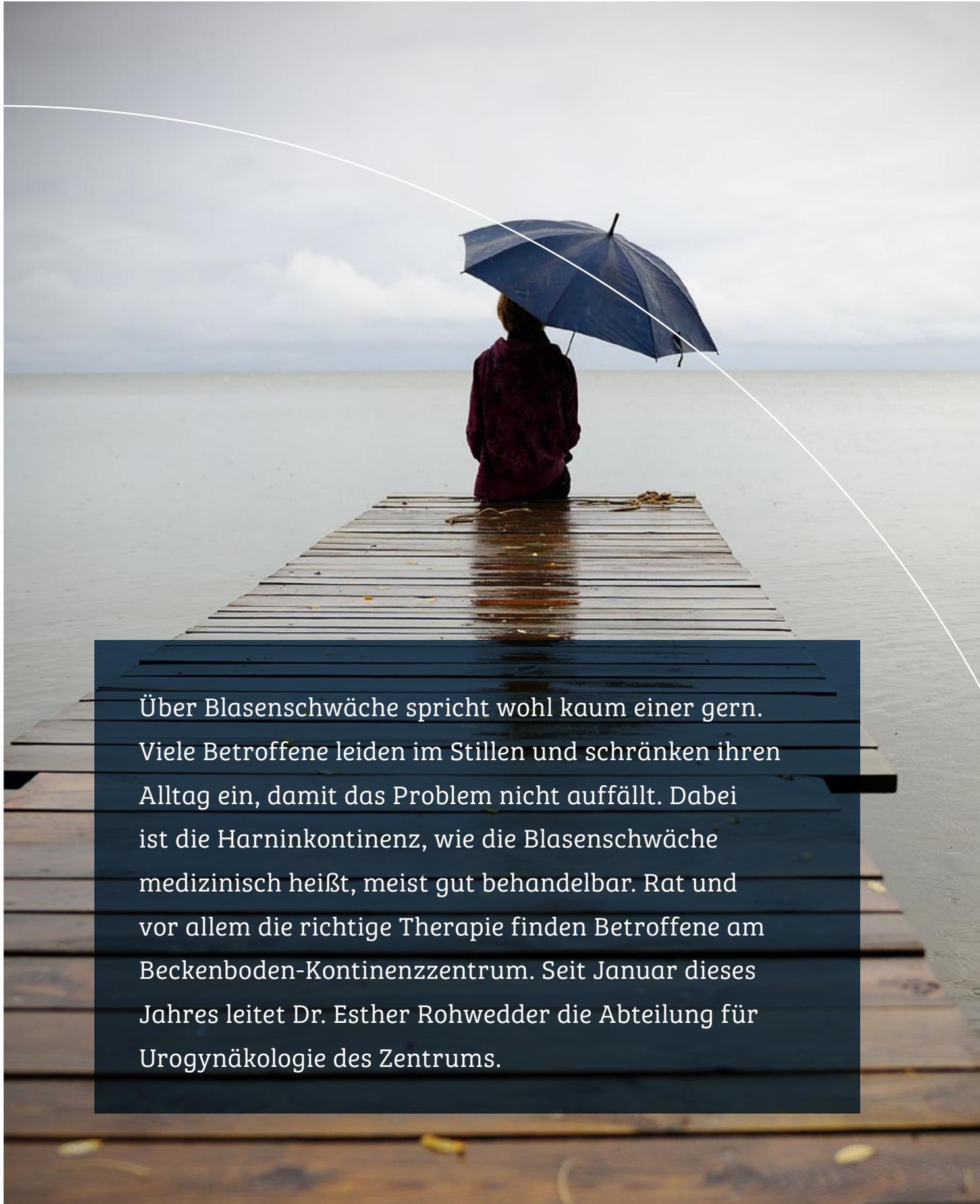
bau migrationssensibler Angebote auf den Weg gebracht werden. Über die Website des Zentrums stehen bereits verschiedene Informationsmaterialien in russischer, polnischer, türkischer und italienischer Sprache bereit. Und sobald es die Coronalage wieder zulässt, sind weitere Veranstaltungen zu diesem Thema geplant. „Mein Traum ist es, dass die Interessen demenziell Erkrankter mit und ohne Migrationshintergrund stärker öffentlich vertreten werden, dass ihre Bedarfe wahrgenommen werden und wir eine Versorgungsstruktur schaffen können, die diese Patient*innen und ihre Angehörigen abholt“, sagt die Zentrumsmanagerin. •

Das Zentrum für Altersmedizin ist Leiteinrichtung des geriatrischen Netzwerkes „GeriNah“ in der Region Leipziger Land. Zu diesem Netzwerk gehören Akutkliniken, Rehabilitationseinrichtungen, Pflegeheime, ambulante Pflegedienste, Hospize, Wohlfahrtsverbände und Kommunen. Aufgabe des Netzwerkes ist die Verbesserung der medizinischen und sozialen Versorgungsqualität älterer und multimorbider Menschen. Dazu trägt vor allem die Zusammenarbeit medizinischer Leistungserbringer im ambulanten, teilstationären, stationären und rehabilitativen Bereich bei.

Aktivitäten des Netzwerkes sind:

- Gegen die dreifache Fremdheit: Entwicklung kultursensibler Betreuungs- und Beratungsstrukturen für Demenzerkrankte mit Migrationshintergrund
- DiGeNa (in Kooperation mit dem Leipziger IT-Unternehmen vital.service GmbH): Entwicklung eines einrichtungsübergreifenden digitalen Kommunikationswegs für eine optimale geriatrische Versorgung auch in strukturärmeren ländlichen Regionen und im Pandemiefall
- eMMa (in Kooperation mit dem Leipziger IT-Unternehmen vital.service GmbH): Erprobung einer App zur digitalen Erfassung von Medikationsplänen mit dem Ziel, die Arzneimittelsicherheit zu erhöhen
- Entwicklung von einrichtungs- und strukturübergreifenden Versorgungspfaden zu den Gesundheitsthemen Demenz/Delir, Sturz, Mangelernährung, Medikamentenversorgung
- GeriNurse: Eine geriatrisch spezialisierte Fachkraft steht kontinuierlich mit den Fachabteilungen der Klinik in Kontakt. Für eine bestmögliche Gesamtbehandlung erfasst sie den altersmedizinischen Therapiebedarf älterer Patient*innen gleich bei Aufnahme ins Krankenhaus





Über Blasenschwäche spricht wohl kaum einer gern. Viele Betroffene leiden im Stillen und schränken ihren Alltag ein, damit das Problem nicht auffällt. Dabei ist die Harninkontinenz, wie die Blasenschwäche medizinisch heißt, meist gut behandelbar. Rat und vor allem die richtige Therapie finden Betroffene am Beckenboden-Kontinenzzentrum. Seit Januar dieses Jahres leitet Dr. Esther Rohwedder die Abteilung für Urogynäkologie des Zentrums.



Inkontinenz ist ein Krankheitsbild, das sehr schambesetzt ist. Nur etwa ein Drittel der Betroffenen nimmt medizinische Hilfe in Anspruch.

Was bieten Sie und Ihre Mitarbeiter*innen an, um Betroffene zu ermutigen, sich Hilfe zu suchen?

Das Thema rückt langsam aus seiner Tabuzone heraus, nicht zuletzt dank der immer offeneren und durchaus positiv umgesetzten Werbung für Inkontinenzprodukte. Dadurch fühlen sich die Frauen freier, das Thema beim Gynäkologen anzusprechen – und der schickt sie dann hoffentlich weiter zu uns. Die Sprechstunde ist sehr breit aufgestellt und bereits durch meine Vorgänger exzellent aufgebaut worden. Hier kann ich mich auf liebevolle, geschulte Fachschwestern verlassen, die den Frauen durch die Fragebögen und die Untersuchung helfen und zum Mitmachen motivieren. Besonders bei der Therapie mit Hilfsmitteln wie Pessaren oder Tampons braucht es oft einen kleinen Motivationsschub, denn viele, besonders ältere Patientinnen lehnen solche Hilfsmittel erst einmal ab. Sie dann doch wenigstens vom Ausprobieren zu überzeugen, erfordert Erfahrung, Geduld und ganz besonders den richtigen Ton, damit die Frauen sich angenommen fühlen und der Therapie positiv gegenüberstehen.

Die Patientinnen profitieren von unserer fachübergreifenden Zusammenarbeit ...

Worauf kommt es in der Diagnostik, Therapie und im Umgang mit der Blasenschwäche an?

Das Wichtigste in der Behandlung der Blasenschwäche ist die ausführliche Erhebung der Krankengeschichte, das bedeutet, genau abzuklopfen, wo das Problem liegt und welche Ressourcen die Patientin zur Lösung mitbringt. Daran schließt eine gynäkologische Untersuchung mit bestimmten urogynäkologischen Schwerpunkten an. Dazu gehören beispielsweise die Untersuchung der Beckenbodenmuskulatur und der Hustentest. Zum Verständnis: Beim Hustentest wird geprüft, ob sich durch das Husten ein Urinabgang provozieren lässt. Der Test dient der Einordnung der Beschwerden. Für die weitere Diagnostik sind der Ultraschall des Beckenbodens und der Genitalorgane und gegebenenfalls Untersuchungen der Blasenfunktion mit speziellen Messverfahren hilfreich.

Wie ist die Abteilung Urogynäkologie am Beckenbodenzentrum in Borna aufgestellt?

Neben der technischen Ausstattung – wir haben ein sehr gutes Ultraschallgerät, einen urodynamischen Messplatz und ein Zystoskopie-Gerät – lebt das Zentrum durch die engagierten Fachpflegekräfte und Physiotherapeut*innen sowie durch die fachübergreifende Zusammenarbeit mit den Abteilungen Urologie, Proktologie, Neurologie, Pädiatrie und Physiotherapie. Erst diese fachliche Kombination ermöglicht eine umfassende Betreuung der betroffenen Frauen. Ich freue mich darauf, diese Synergien zu nutzen und Teil eines sehr gut funktionierenden Beckenbodenzentrums zu werden.

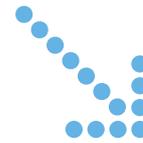


Was bedeutet „schwache Blase“?

In einer gesunden Blase wird der Harn gespeichert und kann kontrolliert ausgeschieden werden. Bei einer Blasenschwäche oder auch Harninkontinenz ist diese Funktion gestört. Es kommt zu einem unwillkürlichen Harnverlust. Der Therapieansatz hängt von den Ursachen der Beschwerden ab. Meist ist eine Blasenschwäche gut behandelbar.

Rundum gut betreut — von der Physiotherapie bis zu modernsten OP-Methoden

- Urodynamische Funktionsmessung der Blase
- Beurteilung des Beckenbodens
- Konservative Behandlungsmethoden (medikamentös, Einsatz von Pessaren, Beckenbodentraining, Physiotherapie, Elektrostimulation und Biofeedback, Blasentraining, Galileo-Vibrationstrainer)
- Spannungsfreie Bänder verbunden mit einem minimal-invasiven Operationsverfahren
- Kolposuspension (Operationsmethode)
- Deszensuschirurgie (organerhaltend, vordere und hintere Scheidenrekonstruktionen ohne oder mit Netzeinlagen)
- Hysterektomie (vaginal, laparoskopisch total/suprazervikal, abdominal)
- Revisionen bei Komplikationen nach Band- oder Netzeinlagen
- Botulinumtoxin-Behandlung der Harnblase
- EMDA-Therapie (Elektromotivemedikamenten-Applikation)



Der Blase Arbeit geben

1,5 bis zwei Liter Wasser oder ungesüßten Tee gleichmäßig über den Tag verteilt trinken, lautet die Faustformel für eine gesunde Blase. Flüssigkeit hilft, aufsteigende Keime wieder aus dem Körper zu transportieren, sie schützt vor Harnsteinen und die Blase lernt so, auch größere Mengen halten zu können. Apropos halten können: Die Dehnungsfähigkeit der Blase lässt sich trainieren. Gehen Sie nicht vorbeugend auf Toilette und versuchen Sie die Zeiten zwischen den Toilettengängen auszudehnen.

So schaffen Sie den

Flüssigkeitsbedarf spielend:

- ein großes Glas Wasser nach dem Aufstehen als Tagesroutine
- gefüllte Teekanne oder Wasserflasche in der Nähe des Arbeitsplatzes
- ein Glas Wasser zu den Mahlzeiten

An den Sana Kliniken Leipziger Land bekommen alle Patient*innen bei der Aufnahme einen Kontinenz-Fragebogen zum Selbstauffüllen. Gefragt wird beispielsweise nach der Häufigkeit des Wasserlassens, nach dem Zeitpunkt (tagsüber oder nachts) und dem Verlust von Urin in bestimmten Situationen. Bei Beratungsbedarf können Betroffene dann einen Termin mit Kontinenzfachkraft Dominika Junghanns vereinbaren.



UNSERE EXPERTIN ZUM THEMA

Dr. med. Esther Rohwedder

Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Telefon 03433 21-1401

esther.rohwedder@sana.de



Bereits der Verdacht auf eine Krebserkrankung stellt das Leben vieler Betroffener auf den Kopf. In einer Ausnahmesituation wie der Coronapandemie gilt das umso mehr. Mit den erfahrenen Netzwerkstrukturen des Onkologischen Zentrums und einem maßgeschneiderten Corona-Schutzkonzept sorgen die Sana Kliniken Leipziger Land dafür, dass lebensgefährliche Erkrankungen wie Krebserkrankungen weiterhin schnellst- und bestmöglich behandelt werden und Patient*innen so viel Normalität wie möglich erfahren.

„MEIN HAUSARZT HATTE MICH WEGEN EINER BLUTARMUT IN DIE KLINIK ÜBERWIESEN ...“

Waldemar Lorenc' Stimme ist die Erleichterung anzuhören. Es gehe ihm gut und er sei froh, alles überstanden zu haben, sagt der 66-Jährige, der nach nicht einmal zweiwöchigem Aufenthalt die Klinik wieder verlassen kann. Behandelt wurde er am zertifizierten Onkologischen Zentrum. „Ein Onkologisches Zentrum ist eine hochspezialisierte Einrichtung für eine interdisziplinäre und koordinierte Tumorbehandlung“, erklärt PD Dr. Kay-Rüdiger Kohlhaw, Leiter des Zentrums und Chefarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral-, MIC- und Gefäßchirurgie. „Wir können unseren Patient*innen hier am Standort eine Diagnostik und Therapie auf dem neuesten Stand der Wissenschaft anbieten.“ Dafür bündelt das Zentrum die Kompetenzen der zertifizierten Organkrebszentren, der weiteren onkologischen Fachabteilungen, des Instituts für Diagnostische und Interventionelle Radiologie/Neuroradiologie sowie der ambulanten Versorgungspartner und Zentren in der Region. Dass sich diese Versorgungsstruktur in der Behandlung von Krebserkrankungen bewährt hat, zeigen die klinikinterne Statistik und Studien: „Die Behandlung in einem zertifizierten Zentrum ergibt bezogen auf Tumoren des Mast- und Dickdarms beispielsweise eine Steigerung der Überlebensraten um 10 bis 15 Prozent nach 5 Jahren“, so Chefarzt PD Dr. Kohlhaw.

TUMORBOARD: HERZ DES ONKOLOGISCHEN ZENTRUMS

Waldemar Lorenc war aufgrund eines Dickdarmtumors in Behandlung. „Mein Hausarzt hatte mich wegen einer Blutarmut in die Klinik überwiesen“, erzählt er. Dass hinter dem Befund eine Krebserkrankung stecken könnte, hatte der selbstständige Eisenschmied nicht vermutet. „Natürlich kann eine Blutarmut verschiedene Ursachen haben“, erklärt PD Dr. Kohlhaw. „Für eine Darmkrebs-erkrankung ist sie allerdings ein sehr häufiges (Früh-) Symptom. Das liegt daran, dass sowohl die gutartigen Tumorstufen, die sogenannten Adenome, als auch die Darmtumoren häufig bluten.“ Über die Kooperation des Zentrums mit der Klinik für Innere Medizin – wohin Waldemar Lorenc überwiesen wurde – konnte die Ursache des Blutverlustes schnell gefunden werden. Für die Bewertung der Befunde und die Wahl der geeigneten Therapiemethode kamen anschließend Spezialist*innen verschiedener Fachrichtungen für ein Tumorboard zusammen. Das Tumorboard ist als fachübergreifende Tumorkonferenz das Herz des Onkologischen Zentrums. Je nach gesundheitlicher Situation der Patient*innen sind Internist*innen, Onkolog*innen, Radiolog*innen, spezialisierte Chirurg*innen, Strahlentherapeut*innen und Patholog*innen sowie Schmerz- und Palliativmediziner*innen beteiligt. „Die Patient*innen können sich mit dieser Verfahrensweise darauf verlassen, dass wir ihnen die Therapieoptionen vorschlagen, deren Effektivität wissenschaftlich gesehen am besten belegt ist und die gegebenenfalls die größten Heilungsaussichten versprechen“, sagt PD Dr. Kohlhaw.

FACHÜBERGREIFEND IN DEN BESTEN HÄNDEN

Ein wichtiger Grundsatz einer Zentrumsbehandlung ist, dass keine Entscheidung, auch nicht bei Notfällen, alleine getroffen wird. Die beteiligten medizinischen Fachabteilungen stimmen sich im Vorfeld über den Diagnostik- und Behandlungsplan ab. Ein bis zwei Mal wöchentlich finden dazu Konferenzen statt, normalerweise mit Anwesenheit, in Coronazeiten als Videokonferenz. Der medizinische Fall eines oder einer jeden Betroffenen wird dort intensiv diskutiert. In einer Notfall-Situation erfolgt das über eine Telefon-Konferenz. Diese Abstimmung ist ein zentraler Punkt in den Vorgaben der Deutschen Krebsgesellschaft für eine Zertifizierung. Sie stellt sicher, dass die bestmögliche Behandlungsform gefunden wird.

„FRÜHERKENNUNG, DIAGNOSTIK UND THERAPIE VON KREBSERKRANKUNGEN SIND AUCH IN ZEITEN DER CORONA-PANDEMIE LEBENSWICHTIG.“

FRÜHERKENNUNG BLEIBT ENTSCHEIDEND

Auch und besonders in Zeiten von Corona gilt: So fortschrittlich die moderne Krebstherapie auch ist, die Heilungsaussichten sind bei den meisten Krebsarten umso besser, je früher die Erkrankung erkannt wird. Ein Darmkrebs – wie bei Waldemar Lorenc – hat zudem die Besonderheit, dass er sich über einen relativ langen Zeitraum über Vorstufen entwickelt. Werden bereits diese Vorstufen erkannt und behandelt, tritt der Krebs gar nicht erst auf. „Ich wage zu behaupten, dass wir ganz deutlich weniger Darmkrebsneuerkrankungen hätten, wenn jeder und jede die Vorsorgeuntersuchungen nutzen würde“, sagt PD Dr. Kohlhaw und ergänzt mit Blick auf die Coronasituation: „Leider kommen derzeit häufiger Patient*innen zu uns, deren Erkrankung schon viel weiter fortgeschritten ist, als wir es normalerweise sehen. Aus Furcht, sich anzustecken, gehen die Menschen weniger zur Vorsorge.“ Mit dieser Beobachtung steht der Zentrumsleiter nicht allein. Auch die Krankenkassen zeigen sich besorgt über den Rückgang an Früherkennungs- und Vorsorgeuntersuchungen. PD Dr. Kohlhaw spricht von einem möglicherweise lebensgefährlichen Zögern und appelliert: „Bitte gehen Sie zur Vorsorge und begeben Sie sich in ärztliche Behandlung, wenn Sie das Gefühl haben, dass irgendetwas nicht stimmt, oder Ihr Körpergefühl anders ist. Früherkennung, Diagnostik und Therapie von Krebserkrankungen sind auch in Zeiten der Corona-Pandemie lebenswichtig und sollten nicht verschoben werden. Die Praxen und Kliniken haben gute Hygienekonzepte und sind gut mit Schutzausrüstung ausgestattet. Die Gefahr, sich zu infizieren, ist gering.“



MIT CORONA-SCHUTZKONZEPT AUCH IN DER KRISE FÜR PATIENT*INNEN DA

Waldemar Lorenc kam gerade noch rechtzeitig zur Behandlung. Die Tumorzellen hatten die Lymphknoten noch nicht befallen, der Tumor noch keine Tochtergeschwüre gebildet. Das Onkologische Zentrum konnte auch während der angespannten Coronasituation im Winter den Operationstermin schnellstmöglich organisieren. „Die vernetzten Strukturen eines Zentrums sorgen gerade in der Krise für Stabilität“, sagt der Leiter des Onkologischen Zentrums. „Das ist in dieser Situation ein großer Vorteil.“ Um das Risiko von Ansteckungen zu minimieren und medizinisch breit aufgestellt auch in Zeiten hoher Infektionszahlen für die Menschen in der Region da zu sein, arbeiten die Sana Kliniken Leipziger Land mit einem maßgeschneiderten Schutzkonzept. Dazu gehören eine gezielte Teststrategie für Patient*innen und Klinikmitarbeiter*innen, individuelle Hygienekonzepte für die einzelnen Abteilungen, eine gute Ausstattung mit Schutzprodukten, ein permanenter Austausch mit der Wissenschaft und ein kontinuierliches Reflektieren und Dazulernen. Waldemar Lorenc hat es erst einmal geschafft. Der Tumor konnte vollständig entfernt werden. Es sind keine weiteren Behandlungen wie eine Chemo- oder Strahlentherapie notwendig. Sobald er wieder fit ist, will er zurück in seinen Beruf. „Ein Auftrag wartet schon auf mich“, sagt er.

ZENTRUM BEDEUTET GANZHEITLICHKEIT

Die onkologische „Rundum-Versorgung“ eines zertifizierten Zentrums meint mehr als ärztliches und therapeutisches Know-how. Zu ihr gehören ebenso die Pflegekräfte, die mit einem onkologischen Fachpflegekonzept auf die Bedürfnisse von Tumorpatient*innen spezialisiert sind; die psychoonkologische Betreuung und die Sozialberatung, die zum Beispiel bei der Beantragung von Hilfsmitteln unterstützt. Das Onkologische Zentrum vermittelt darüber hinaus gern Kontakte zu Selbsthilfegruppen, bietet Fortbildungsveranstaltungen und Patient*innentage an. Sollte die Krebserkrankung weit fortgeschritten sein, gibt es mit der Palliativmedizin verschiedene Wege, um Schmerzfreiheit und eine gute Lebensqualität trotz der Krankheit zu erreichen. Darüber hinaus ist das Onkologische Zentrum sehr aktiv an klinischen Studien beteiligt und kann so neue und innovative Therapieverfahren bereits frühzeitig anbieten.

GEPRÜFTE QUALITÄT

Das Onkologische Zentrum organisiert die Diagnostik und Therapie für die meisten der häufigen Krebserkrankungen. Dazu gehören Brust-, Darm-, Magen-, Bauchspeicheldrüsen-, Lungen-, Prostata-, Nieren- und Blasenkrebs, die Tumoren der weiblichen Geschlechtsorgane sowie Kopf-Hals-Tumoren und Krebserkrankungen des Blutes. Alle Krebszentren der Sana Kliniken Leipziger Land sind durch die Deutsche Krebsgesellschaft zertifiziert. Dies belegt eine hohe fachliche Kompetenz und Erfahrung der Ärzt*innen, Pflegekräfte und Therapeut*innen, eine gute medizintechnische Ausstattung sowie eine starke Vernetzung mit den niedergelassenen Behandler*innen und anderen Zentren. Um die Zertifizierung zu erhalten, werden die Vorgaben der Deutschen Krebsgesellschaft jährlich durch unabhängige Gutachter in einer mehrtägigen Prüfung (Audit) streng überprüft. Das Onkologische Zentrum kooperiert darüber hinaus mit den umliegenden Universitätskliniken, bahnt insbesondere Patient*innen mit seltenen Erkrankungen Wege dorthin und hilft auch vor Ort weiter.

UNSER EXPERTE ZUM THEMA

PD Dr. med. Kay Kohlhaw
 Chefarzt Klinik für Allgemein-,
 Viszeral-, MIC- und Gefäßchirurgie
 Telefon: 03433 21-1501
kay.kohlhaw@sana.de



RUND UM DIE UHR



ZUGANG ZUR SPEZIALISIERTEN SCHLAGANFALLBEHANDLUNG

Ein neurovaskuläres Netzwerk (NVN) ist eine überregionale qualitätsgesicherte Versorgungsstruktur, in der Patient*innen mit Gefäßerkrankungen des Gehirns, besonders auch seltenen Formen, interdisziplinär – durch die Vernetzung von Neurologen, Neurochirurgen, Neuroradiologen, Gefäßchirurgen und Kardiologen – in kurzer Zeit und auf hohem Niveau mit innovativen Therapiekonzepten versorgt werden.

Und so erreichen Sie uns:

Telefon 03433 21-1481,
Neurologie.Borna@Sana.de



Eine 32-Jährige mit plötzlich auftretenden Sehstörungen wäre somit keine typische Schlaganfallpatientin. Und doch profitierte die in Borna behandelte junge Frau als eine der Ersten vom im Dezember 2020 gegründeten neurovaskulären Netzwerk (NVN). „Wir betreiben bereits seit 2013 eine überregional zertifizierte Schlaganfallstation, auch Stroke Unit genannt, mit fast allen personellen und technischen Möglichkeiten“, sagt Dr. Alexander Reinshagen, Chefarzt der Klinik für Neurologie an den Sana Kliniken Leipziger Land. „Regionale Krankenhäuser ohne Schlaganfallversorgung konnten ihre Patient*in-

nen auch bisher nach Altenburg, Altscherbitz oder Borna verlegen. Untereinander und mit dem nun koordinierenden Zentrum, der Neuromedizin an der Universität Leipzig, arbeiteten wir schon bisher eng zusammen. Künftig kooperieren wir noch intensiver und vereinfachen die Wege für die Patient*innen.“

Im Netzwerk schnell, abgestimmt und solide handeln

Im Sana Klinikum Borna mit Stroke Unit sind rund um die Uhr Spezialist*innen aus Neurologie, Neuroradiologie und Neurochirurgie im Einsatz.



Ein Schlaganfall ist eine lebensbedrohliche Erkrankung und in Deutschland die dritthäufigste Todesursache. Bei etwa 270.000 Menschen pro Jahr kommt es zu einer „schlagartig“ einsetzenden Durchblutungsstörung des Gehirns. Der Begriff „Schlaganfall“ (auch Apoplex oder Hirninfarkt) steht für unterschiedliche Erkrankungen mit verschiedenen Ursachen. Rund 80 Prozent der Patient*innen sind über 60 Jahre alt.

Sie waren mit den anderen Netzwerkpartnern schon vorher neuroradiologisch vernetzt, besprachen Notfälle und klärten die Betreuung. Besonders für Menschen mit komplizierten Hirnblutungen, bei denen schnellstmöglich gehandelt werden muss, ist das wichtig. „Wir besprechen regelmäßig und frühzeitig unser Vorgehen“, erklärt Chefarzt Reinshagen. Durchdachte Abläufe, festgelegte Wege, bekannte Telefonnummern verbessern Erreichbarkeit und Verbindlichkeit. „Bei optimierter Logistik können Zeit und Kompetenz noch besser zum Wohl der Patient*innen genutzt werden“, begründet der Neurologe. Bei einem Schlaganfall oder einer Hirnblutung zählt jede Minute. Das Motto ‚time ist brain‘ für ‚Zeit ist Gehirn‘ kennzeichnet die Notfallversorgung.

Eine Stroke Unit ist eine Station, auf der Patient*innen nach Schlaganfall von spezialisiertem Pflege- wie auch ärztlichem und therapeutischem Personal behandelt werden. Die leitliniengerechte Schlaganfall-Behandlung garantiert ein Zertifizierungsverfahren. So können die Sterblichkeit, das Risiko späteren Unterstützungsbedarfs und die Pflegebedürftigkeit deutlich gemindert werden.

Klare Zuweisungsregeln sind erforderlich

„Das können wir künftig noch schneller und gezielter organisieren“, ergänzt Dr. Torsten Hantel, Chefarzt des Instituts für Diagnostische und Interventionelle Radiologie und Neuroradiologie im Sana Klinikum Borna. Sein Team steht 24 Stunden an sieben Tagen für die mechanische Thrombektomie bereit. Diese seit 2015 als Routineverfahren eingeführte notfallmäßige Katheter-Behandlung eignet sich vor allem für Schlaganfallpatient*innen mit Gefäßverschlüssen der großen Hirngefäße, die ohne schnellstes Eingreifen sterben oder schwerstbehindert bleiben

würden. Das NVN bündelt hier die Kompetenz und baut diese flächendeckend aus. Es erleichtert den Zugang zur Spezialversorgung, weil Termine bereits in den Kliniken besprochen werden. Die oben erwähnte 32-jährige Patientin, bei der ein Venenverschluss im Gehirn einen Schlaganfall verursacht hatte, erhielt sofort den Kontakt zur universitären Gerinnungssprechstunde. Durch die schnell begonnene und vernetzte Therapie kann sie hoffen, keine schweren Langzeitschäden zu behalten.

Notfälle erkennen und vermeiden

Bisher verstarben etwa zehn Prozent der Patient*innen noch im Krankenhaus. Ca. 65 Prozent der Überlebenden haben nach einem Jahr körperliche oder geistige Schwierigkeiten und sind auf fremde Hilfe angewiesen. Aber: „70 Prozent aller Schlaganfälle wären vermeidbar“, betont Dr. Reinshagen, der auch Regionalbeauftragter der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe ist. Zwar sind genetische Ursachen und das Lebensalter als Risiko nicht zu ändern. Andere Risikofaktoren lassen sich jedoch gut beeinflussen: Bluthochdruck, Bewegungsmangel, Diabetes, Fettstoffwechselstörung, Rauchen, Stress oder Übergewicht. Leider wird medizinisch gesichertes Wissen über regelmäßige körperliche Betätigung und gesunde Ernährung zu oft ignoriert, bedauert der Neurologe. Patient*innen mit Bluthochdruck sollten gut medikamentös eingestellt sein und Herzrhythmusstörungen wie Vorhofflimmern sollten behandelt werden.

Häufigste Symptome von neurovaskulären Erkrankungen sind akut einsetzende Lähmungen und Taubheitsgefühle, Sprach- und Sprachverständnisstörungen, Schwindel mit Gangunsicherheit, Sehstörungen sowie schlagartig einsetzende schwerste Kopfschmerzen. Treten sie auf, ist sofort der Rettungsdienst (112) zu alarmieren.



SANA-HEIMAT-SERVICE:

UNSERE SPRECHSTUNDEN

DIREKT IN DER REGION

ALLGEMEINMEDIZIN

Praxen für Allgemeinmedizin, hausärztliche Versorgung	August-Bebel-Straße 69, 04275 Leipzig	T 0341 30866650
	Röthaer Straße 5, 04564 Böhlen	T 034206 51700
	Am Stadtwald 1, 04600 Altenburg	T 03447 551892

ALLGEMEINCHIRURGIE

Praxis für Allgemeinchirurgie	Pestalozzistraße 9, 04442 Zwenkau	T 034203 32-189
	Rudolf-Virchow-Straße 2, 04552 Borna	T 03433 21-1396 oder -1501

DIABETOLOGIE

MVZ Diagnostikzentrum Borna Diabetologische Schwerpunktpraxis	Rudolf-Virchow-Straße 2, 04552 Borna	T 03433 21-1708 oder -1798
--	--------------------------------------	----------------------------

FRAUENHEILKUNDE & GEBURTSHILFE

Praxen für Frauenheilkunde	Ring 7 A, 04416 Markkleeberg	T 0341 3580613
	Am Stadtwald 1, 04600 Altenburg	T 03447 314842

HALS-NASEN-OHREN-HEILKUNDE

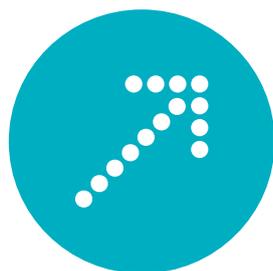
Praxis für HNO-Heilkunde	Darwinstraße 1-2, 04600 Altenburg	T 034478 1141
--------------------------	-----------------------------------	---------------

INNERE MEDIZIN, DIAGNOSTIK

Praxis für Innere Medizin/Angiologie, Diagnostische Radiologie (Röntgen)	Hauptstraße 62, 04416 Markkleeberg	T 0341 3582456
---	------------------------------------	----------------

KINDER- UND JUGENDMEDIZIN

Sprechstunde für Kinderorthopädie	August-Bebel-Straße 69, 04275 Leipzig	T 0341 30866650
Praxis für Kinder- und Jugendmedizin	Eisenbahnstraße 10, 04420 Markranstädt	T 034205 423049
Praxis für Neuropädiatrie	Eisenbahnstraße 10, 04420 Markranstädt	T 03433 21-1601
Praxis für Kinder- und Jugendlichen- Psychotherapie	Rudolf-Virchow-Straße 2, 04552 Borna	T 03433 21-1633
Praxis für Kinder- und Jugendmedizin	Rudolf-Virchow-Straße 2, 04552 Borna	T 03433 21-1630
Praxis für Neuropädiatrie	Rudolf-Virchow-Straße 2, 04552 Borna	T 03433 21-1601
Praxis für Kinder- und Jugendmedizin	Röthaer Straße 5, 04564 Böhlen	T 034206 51700



Mit unserem MVZ-Praxisverbund bieten wir den Menschen in der Region eine wohnortnahe ambulante medizinische Betreuung. Vom ersten Termin an profitieren unsere Patient*innen in Diagnostik und Therapie von der engen Anbindung an die Sana Kliniken in Borna und Zwenkau.

ORTHOPÄDIE, UNFALLCHIRURGIE

Sprechstunde für Unfallchirurgie, Orthopädie	August-Bebel-Straße 69, 04275 Leipzig	T 0341 30866650
Praxen für Orthopädie, Unfallchirurgie	Raschwitzter Straße 11 a, 04416 Markkleeberg	T 0341 35887124
	Am Stadtwald 1, 04600 Altenburg	T 03447 8948363
	Robert-Koch-Straße 8, 04643 Geithain	T 034341 405551

PHYSIKALISCHE UND REHABILITATIVE MEDIZIN

Praxis für Physikalische und Rehabilitative Medizin	August-Bebel-Straße 69, 04275 Leipzig	T 0341 30866650
---	---------------------------------------	-----------------

NEUROCHIRURGIE

Sprechstunden	Raschwitzter Straße 11 a, 04416 Markkleeberg	T 03433 21-2481
	Rudolf-Virchow-Straße 2, 04552 Borna	T 03433 21-2481
	Kleiststraße 5, 04668 Grimma	T 03433 21-2481
	Rathausstraße 24, 09306 Rochlitz	T 03433 21-2481

NEUROLOGIE

Praxis für Neurologie	Eisenbahnstraße 10, 04420 Markranstädt	T 034205 84073
Praxis für Neurologie	Pestalozzistraße 9, 04442 Zwenkau	T 03433 21-1481

NUKLEARMEDIZIN

Praxis für Nuklearmedizin	Rudolf-Virchow-Straße 2, 04552 Borna	T 03433 21-1835
---------------------------	--------------------------------------	-----------------

RADIOLOGIE

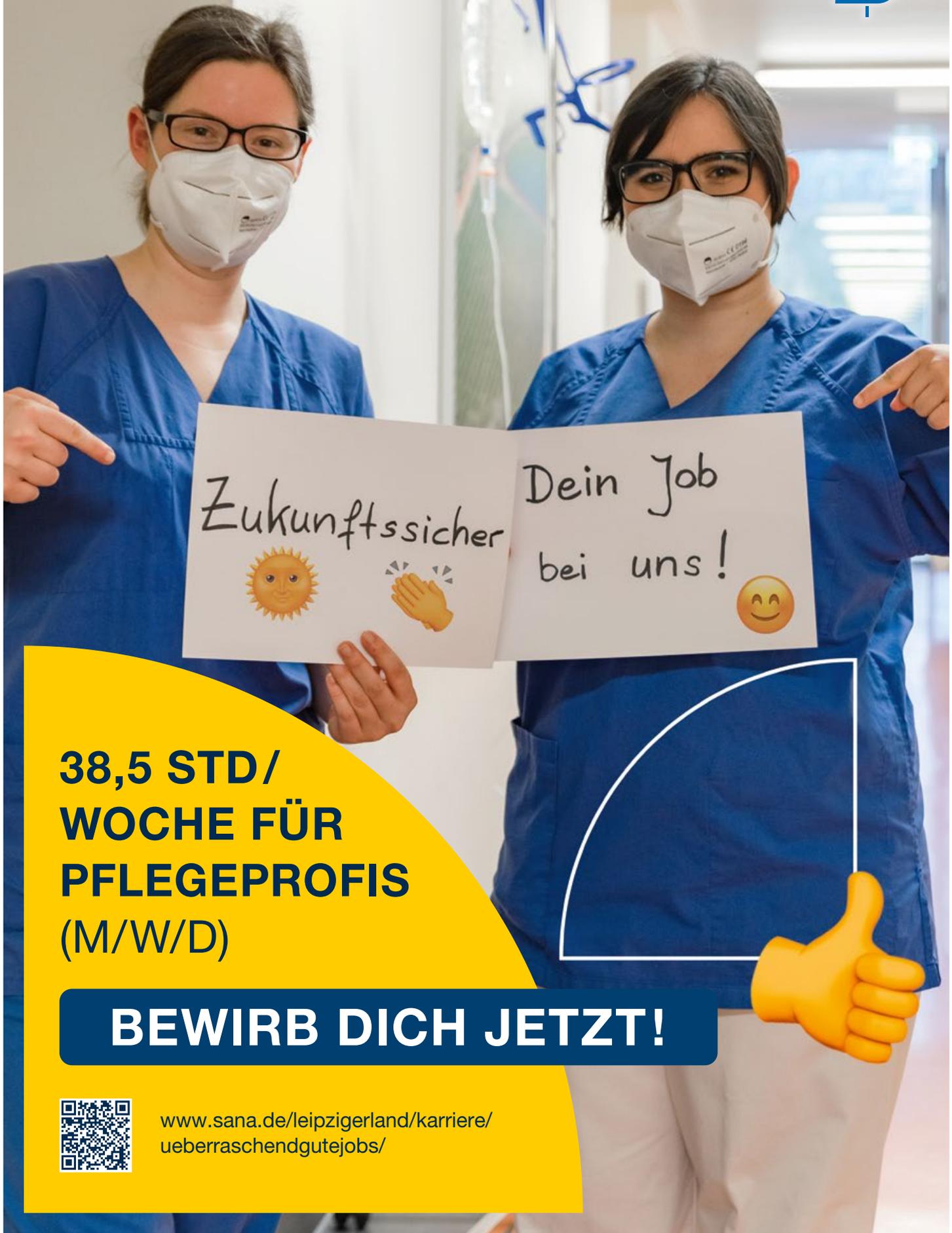
Praxis für Radiologie	Rudolf-Virchow-Straße 2, 04552 Borna	T 03433 21-1805 oder -1820
-----------------------	--------------------------------------	----------------------------

UROLOGIE

Praxis für Urologie	Rathausstraße 24, 09306 Rochlitz	T 03737 40505
---------------------	----------------------------------	---------------

WIRBELSÄULENZENTRUM

Sprechstunden	August-Bebel-Straße 69, 04275 Leipzig	T 0341 30866650
	Raschwitzter Straße 11a, 04416 Markkleeberg	T 03433 21-2481
	Rudolf-Virchow Straße 2, 04552 Borna	T 03433 21-2481
	Am Stadtwald 1, 04600 Altenburg	T 03447 8948363
	Robert-Koch-Straße 8, 04643 Geithain	T 034341 405551
	Kleiststraße 5, 04668 Grimma	T 03433 21-2481
	Rathausstraße 24, 09306 Rochlitz	T 03433 21-2481



Zukunftssicher
☀️ 🙌

Dein Job
bei uns! 😊

**38,5 STD/
WOCHE FÜR
PFLEGEPROFIS
(M/W/D)**

BEWIRB DICH JETZT!



www.sana.de/leipzigerland/karriere/ueberraschendgutejobs/