

GESUND



leben im Leipziger Land

Das Gesundheitsmagazin der Sana Kliniken Leipziger Land

Ausgabe Frühjahr 2022

Mein Hobby lob ich mir

Ein spielerischer Ausgleich zur Arbeit stärkt die Seele und fördert die Gesundheit S. 8

Männergesundheit

Warum man(n) lieber vorsorgen als das Nachsehen haben sollte S. 10

Wieder fit dank Gelenkersatz

Patientin Carola Bahr aus Leipzig kann wieder schmerzfrei das Leben genießen S. 20

Gut zu Fuß

Gesunde Füße

Barfuß laufen mit und ohne Schuhe S. 14

8 Hallo Freizeit. Warum Hobbys helfen, die geistige Flexibilität zu erhalten, das Lernen neuer Dinge unterstützen und uns Selbstvertrauen geben.

16 Wenn die Füße schmerzen. Was tun bei Fehlstellungen und Beschwerden am Fuß? Über Therapiemöglichkeiten spricht Fußspezialist Gunnar Rupprecht.

20 Patientin Carola Bahr und ihre neue Endoprothese. Mit einem Metallgelenk im Knie wieder schmerzfrei unterwegs.

24 Kurz informiert. Neuer Landeplatz für den Rettungshubschrauber. Neue digitale Lösungen für mehr Patientenkomfort.

26 Cholesterin. Bekannter Risikofaktor für Herzinfarkt, Schlaganfall und Gefäßerkrankungen, aber trotzdem wichtig für den Körper.

30 Ausflugs- und Freizeittipps für die Region. Raus in den Frühling mit unseren Ideen für Abenteuer mit der ganzen Familie.



Barfuß durch den Frühling Wir erzählen Ihnen, was eigentlich gesunde Füße ausmacht, ob das Laufen ohne Schuhe gesund ist und was die richtigen Schuhe für das Barfußlaufen sind.



Discovering hands Mit ihrem außergewöhnlichen Tastsinn helfen sehbehinderte Frauen bei der Brustkrebsfrüherkennung.



Männergesundheit Wir verraten, welche Vorsorgeuntersuchungen wichtig sind und warum es sich lohnt, Spezialist:innen aufzusuchen.

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

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 (v. l. n. r.)

Liebe Leserin, lieber Leser,

unsere Füße bringen uns an fast jedes Ziel. Statistisch gesehen umrunden wir mit ihnen im Laufe unseres Lebens drei Mal die Erde. Grund genug, ihnen etwas mehr Aufmerksamkeit zu schenken. In dieser Ausgabe der „Gesund leben im Leipziger Land“ erfahren Sie, was die Füße gesund hält, was sich hinter dem Trend „Barfußschuhe“ verbirgt und welche Behandlungen bei schmerzhaften Fußfehlstellungen helfen. Dass ein aktiver Lebensstil nicht nur die Füße fit hält, sondern auch das Risiko für viele weitere Erkrankungen senkt, zeigt ein Beitrag zum Thema Cholesterin und Fettstoffwechsel.

Wenn es um gute Gesundheit geht, sind regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen die perfekte Ergänzung eines aktiven Lebensstils. Wir widmen uns dem Thema Männergesundheit aus dieser Richtung und geben eine Übersicht zu wichtigen Früherkennungsuntersuchungen. Aus Frauenperspektive legen wir den Fokus auf den Schutz vor Brustkrebs und stellen Ihnen eine interessante Methode der Brustuntersuchung vor – die Taktilographie. Darüber hinaus lesen Sie in einer bewegenden

Patientengeschichte, wie Carola Bahr mit der Entscheidung für ein künstliches Kniegelenk ihre Lebensqualität zurückerobert und warum es so wichtig ist, bereits vor einer Operation mit stabilisierenden Maßnahmen zu beginnen.

Auch im weiteren Klinikgeschehen ist derzeit viel in Bewegung: Anfang März konnten wir den modernisierten Hubschrauberlandeplatz in Betrieb nehmen, der uns als regionalem Partner im Traumanetzwerk Westsachsen, als überregionaler Schlaganfallereinheit und als wichtigem Herzkatheterstandort sehr am Herzen liegt. Zudem geht es in der Digitalisierung voran: Wie schon bei den Impfterminen können Sie nun auch Besuchs- oder Sprechstundentermine in Borna unkompliziert online buchen und ein digitaler Wegeplan inklusive Navigation wird Ihnen künftig die Orientierung in der Klinik erleichtern. Damit Sie bei uns immer auf direktem Weg zum Ziel kommen.

Viel Freude beim Lesen wünschen Ihnen die Sana Kliniken Leipziger Land

Wenn Hände mehr sehen können

Blinde und sehbehinderte Frauen haben einen außergewöhnlichen Tastsinn. Sie können selbst kleinste Veränderungen im Brustgewebe entdecken. Diese Gabe wird im Rahmen der Früherkennung in immer mehr gynäkologischen Praxen im Raum Leipzig genutzt. Mit Hilfe dieses akribischen Tastverfahrens werden die Heilungschancen bei Brustkrebs deutlich verbessert, da rechtzeitig therapiert werden kann.

Mehr Gesundheitsthemen online



Ein Flyer in der Praxis von Frauenärztin Dr. Eva-Maria Robel in Markkleeberg weckt mein Interesse. „Sicherer fühlen – taktile Diagnostik“ steht auf dem Titel. Im Fernsehen habe ich das schon mal gesehen. Blinde Frauen suchen die weibliche Brust nach Knoten ab. Ich bin gerade 54 Jahre alt geworden und die jährliche Vorsorge bei meiner Frauenärztin ist für mich selbstverständlich. Ich war auch schon zweimal bei der Mammographie. Die Röntgenuntersuchung wird Frauen zwischen dem 50. und 69. Lebensjahr als gesetzliche Vorsorgeleistung alle zwei Jahre automatisch angeboten. Bislang war immer alles in Ordnung. Mir ist aber bewusst, mit den Wechseljahren steigt auch mein Risiko für Brustkrebs. Ich möchte für mich so viel Sicherheit wie möglich und vereinbare einen Termin für die taktile Untersuchung bei Dr. Susi-Hilde Michael. Seit Februar 2022 kann diese Tastuntersuchung auch in der Praxis von Dr. Eva-Maria Robel in Anspruch genommen werden.

JE KLEINER DER TUMOR, DESTO BESSER DIE HEILUNGSCHANCEN

„Mit mehr als 70.000 Neuerkrankungen pro Jahr ist das Mammakarzinom die mit Abstand häufigste Krebserkrankung der Frau. Jede achte erkrankt daran“, weiß Dr. Eva-Maria Robel. Sie ist Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe im MVZ Polikum Leipzig. Rund 18.000 Frauen jährlich überleben die Krankheit nicht. „Entscheidend für die Prognose ist neben dem Gewebetyp die Größe des Tumors. Je kleiner, desto besser sind die Behandlungschancen“, erklärt die Gynäkologin.

In einem frühen Krebsstadium kann ein Knoten oft vollständig operativ entfernt und der Frau die belastende Chemo- und Strahlentherapie erspart werden. Lebensgefährlich ist nicht der Tumor selbst, sondern die Streuung im Körper. Ich kenne einige Frauen, die an Brustkrebs erkrankt waren – eine mit knapp 50 Jahren im entfernten Familienkreis, eine frühere Mitschülerin, eine ehemalige Nachbarin, eine Kollegin. Alle geheilt, weil die bösartigen Veränderungen sehr zeitig erkannt wurden.



Dr. med. Eva-Maria Robel
Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe im MVZ Polikum Leipzig,
Partner der Sana Kliniken Leipziger Land
Ring 7 A, 04416 Markkleeberg
Telefon 0341 3580613
frauenarzt.polikum@sana.de

VOR DER UNTERSUCHUNG KOMMEN ÄNGSTE HOCH

Zwei Tage davor wird mir dann doch bange. Was ist, wenn wirklich ein Tumor gefunden wird? Ängste, die frau gern verdrängt, werden wach. Kurz überkommt mich der Gedanke, das Ganze abzusagen. Besser nicht. Doch sobald Brustkrebs in andere Organe streut, die gefürchteten Metastasen gebildet hat, gilt eine Heilung als unwahrscheinlich. Also gehe ich hin, zugegeben, mit einem mulmigen Gefühl.

Dr. Susi-Hilde Michael arbeitet seit einigen Jahren als Medizinisch-Taktile Untersucherin (MTU) für discovering hands. Blinde und sehbehinderte Frauen wie sie verfügen über eine besondere Gabe: einen außergewöhnlichen Tastsinn. Sie können bereits sehr kleine, nur sechs bis acht Millimeter große Knoten entdecken. Selbst erfahrene Gynäkologen würden diese beim Abtasten in der Regel nicht bemerken, geschweige denn die betroffenen Frauen selbst. „Durch die ergänzende Früherkennung werden 30 Prozent mehr Auffälligkeiten gefunden“, bestätigt Dr. Susi-Hilde Michael. Sie begrüßt mich freundlich und bittet mich, Platz zu nehmen. Bevor sie mit der Untersuchung beginnt, befragt sie mich: Alter, Gewicht, Sport, Ernährung, Rauchen, Alkohol und natürlich Krebserkrankungen bei Mutter und Großmutter. Letzteres kann ich zum Glück mit Nein beantworten. Bei meiner Lebensweise gibt es Luft nach oben. Mehr Bewegung wäre gut. „Tasten Sie Ihre Brust jeden Monat selbst ab? Ist Ihnen etwas Ungewöhnliches aufgefallen? Haben Sie Schmerzen in der Brust?“ Die MTU erfasst alles im Computer.

DIE BRUST WIRD NACH EINEM KOORDINATEN- SYSTEM ABGETASTET

Nach der Anamnese mache ich den Oberkörper frei. Die MTU erklärt mir in Ruhe die nächsten Schritte. Die Untersuchung beginnt im Sitzen. Dr. Susi-Hilde Michael streicht über meine Brüste – außen und innen, oben und unten. Sie tastet die Lymphknoten am Hals, an den Schlüsselbeinen und in den Achsel-

höhlen ab. „Die ersten Untersuchungsschritte liefern wichtige Hinweise zu Größe, Form, Temperatur und Gewebebeschaffenheit der Brüste“, erläutert sie, „manchmal ertaste ich schon Auffälligkeiten.“ Langsam legt sich meine Anspannung, die blinde Frau nimmt mir meine Unsicherheit.

WAS KÖNNEN SIE VORBEUGEND TUN?

Wissenschaftler:innen gehen inzwischen davon aus, dass 25 Prozent der Brustkrebs-Neuerkrankungen durch einen gesunden Lebensstil verhindert werden könnten. Die wichtigsten Empfehlungen: Achten Sie auf Ihr Körpergewicht. Bewegen Sie sich regelmäßig, treiben Sie am besten Sport. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung hilft. Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum, rauchen Sie nicht. Bei einer Hormonersatztherapie in den Wechseljahren sollten Beschwerden und Risiken genau abgewogen werden. Stillen senkt das Risiko für Brustkrebs.

Dann soll ich mich auf den Rücken legen. Dr. Susi-Hilde Michael hat rot-weiße Streifen, DOKOS genannt, in den Händen. Sie klebt sie längs auf meinen Brüsten auf. Es entstehen vier Untersuchungszonen, die sie nacheinander mit ihren sensiblen Fingerspitzen Zentimeter für Zentimeter „durchmustert“. „Die fühlbaren Markierungen auf den DOKOS helfen mir bei der Orientierung, damit ich auch nichts auslasse“, erklärt sie. Die erhabenen Punkte erinnern mich an die Braille-Blindenschrift. „Beim Untersuchen berücksichtige ich drei Gewebetiefen. Die tiefste liegt nahe der Brustwand. Brusterkrankungen gibt es nicht nur unmittelbar unter der Haut“, sagt Dr. Susi-Hilde Michael. Auch die Brustwarzen werden ganz genau abgetastet.



Während der Untersuchung liege ich bequem. Mal seitlich auf ein Kissen gestützt, mal auf dem Rücken. Schmerzen habe ich bei der Untersuchung nicht. Ich spüre an manchen Stellen Druck. Mehr nicht. Gut auszuhalten, selbst für sensible Naturen wie mich.

Nach etwa einer Stunde kann ich mich wieder anziehen. Ein bisschen unangenehm ist das Abziehen der Klebestreifen. Das zieht an der Haut wie bei einem Pflaster. Die MTU schreibt noch den Befund: „Dr. Robel wird gleich mit Ihnen sprechen. Aus meiner Sicht gibt es keinen Grund zur Beunruhigung. In einem Jahr kommen Sie bitte wieder.“ Sie rät mir noch zur regelmäßigen monatlichen Selbstuntersuchung der Brust.

FRÜHERKENNUNG BEGINNT ZUHAUSE

Denn vielen Frauen ist nicht bewusst, dass Brustkrebsfrüherkennung mit der Selbstuntersuchung zuhause anfängt. Viele vernachlässigen dies, weil sie nicht daran denken, nicht wissen, wie es richtig geht, oder einfach Angst haben, einen Knoten zu

entdecken. Dabei ist Vorsorge in jedem Alter wichtig. Immerhin hat jede dritte Frau mit der Diagnose Brustkrebs das 50. Lebensjahr noch nicht erreicht. Dank Früherkennung sinken die Sterbefälle kontinuierlich. Fünf Jahre nach der Diagnose leben heute noch 87 Prozent der Patientinnen. Das sah früher anders aus. Ich bin erleichtert und froh, dass ich mich überwunden habe. „Die taktile Brustuntersuchung steht allen Frauen offen und sollte einmal im Jahr genutzt werden“, rät Dr. Susi-Hilde Michael. Aktuell übernehmen 31 gesetzliche Krankenkassen und alle privaten Krankenkassen die Kosten von 46,50 Euro. Ich werde Freundinnen und Kolleginnen davon erzählen.

DIE TAKTILE BRUST- UNTERSUCHUNG IST EIN ZUSÄTZLICHES ANGEBOT

Dr. Eva-Maria Robel trägt die medizinische Verantwortung und stellt anhand der Untersuchungsergebnisse der MTU in ihrem Sprechzimmer die Diagnose. Falls erforderlich, würde sie die weitere Diagnostik und Behandlung einleiten. „Alles in Ordnung, wir sehen uns zur jährlichen Vorsorge bei mir wieder“, sagt die Ärztin. Diese Vorsorge zahlt die Krankenkasse, genau wie das Mammographie-Screening. Im Herbst bin ich wieder dran. Selbstverständlich werde ich die Termine wahrnehmen. Frauen mit familiärer Vorbelastung werden noch engmaschiger untersucht, sofern sie es wünschen.

„Ich freue mich, mit Frau Dr. Michael die taktile Brustuntersuchung auch in unserer Praxis anbieten zu können. Wichtig ist mir, dass es kein Ersatz für die regelmäßige Vorsorgeuntersuchung und das Mammographie-Screening ist. Die taktile Brustuntersuchung der MTU ist eine zusätzliche Möglichkeit, Verantwortung für sich und seinen Körper wahrzunehmen“, betont Dr. Eva-Maria Robel.



Dr. Susi-Hilde Michael
Medizinisch-Taktile Untersucherin
(MTU) für discovering hands

d:
discovering
hands
taktile diagnostik

Ob schwimmen, stricken oder Saxofon spielen: Hobbys machen den Kopf frei, fördern die Gesundheit und lassen uns nach der Arbeit auf andere Gedanken kommen. Ganz nach dem Motto: Raus aus dem Alltagstrott, rein ins Vergnügen.

[Mehr Infos zum Thema online](#)



HOBBYS, KOSTBARE ZEIT FÜR SICH SELBST

Jeder kennt das: Nach einem langen Tag sind die Akkus leer, die Füße müde und die Augen schwer. Doch wer sich jetzt stundenlang vor den Fernseher setzt oder einen Handyspielmarathon macht, tut weder Körper noch Geist etwas Gutes. Denn das Freizeitverhalten hat großen Einfluss auf die körperliche Fitness und das Wohlbefinden der Menschen. Dass regelmäßiger Sport die Gesundheit fördert, ist nicht neu. Daher sollte ein sportliches Hobby für jeden Pflicht sein. Aber auch häkeln, puzzeln oder Kerzen gießen können wahre Wunderwaffen gegen krankmachenden Stress sein.



Hobbys schützen die Gesundheit

Wer Hobbys in seine alltägliche Routine einbaut, senkt den eigenen Stresslevel – und damit das Risiko für Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Depressionen. Laut einer repräsentativen Forsa-Umfrage aus dem vergangenen Jahr fühlen sich knapp zwei von drei Menschen in Deutschland manchmal gestresst – mehr als 26 Prozent sogar häufig. Stressfaktor Nummer eins sind die Anforderungen in der Schule, dem Studium oder im Job. Umso wichtiger ist ein Ausgleich in der Freizeit. Doch vor allem ältere Menschen, Mütter oder auch Erwerbslose nehmen sich nur selten Zeit für ihre Hobbys. Burnouts oder ständige Infektionen können die Folge sein. Ein sportliches Hobby ist immer eine gute Wahl, doch auch wer strickt, rätselt oder mit den Freunden Karten spielt, hilft seinem Körper. Während die kognitiven Fähigkeiten trainiert werden, darf die Gedankenspirale aus Stress, Sorgen und anstehenden Aufgaben eine Pause machen.



Welches Hobby passt eigentlich zu mir?

Wer das richtige Hobby für sich sucht, hat die Qual der Wahl. Einfach drauflosstarten ist kein guter Rat. Sonst verstauben Hanteln, Kochbücher oder die neu gekaufte Nähmaschine schneller in den Regalen, als einem lieb ist. Wer sich im Vorfeld gut überlegt, wie viel Zeit investiert werden soll, ob man eher Ruhe oder doch lieber Action sucht, sich alleine beschäftigen möchte oder in Gesellschaft sein will, findet schneller das passende Hobby. Ein Falsch oder Richtig gibt es nicht: Die Persönlichkeit, der Anspruch und die eigenen Ziele sind entscheidend. Wer besonders ehrgeizig ist, findet ein Hobby mit Wettbewerbscharakter vielleicht interessanter. Für Menschen, die der Einsamkeit entfliehen wollen, könnte hingegen ein Mannschaftssport das Richtige sein. Manchmal hilft es auch, an alte Hobbys aus Kindheitstagen anzuknüpfen. Und lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn die erste Wahl nicht gleich ein Volltreffer ist. Haben Sie Geduld. Auch für Sie gibt es das perfekte Hobby.

Wie viel Hobbyzeit verträgt das Leben?

Wie viel Zeit Menschen für ihr Hobby aufwenden, hängt zumeist von ihren Lebensumständen ab. Wer viel arbeitet, lange Strecken pendelt, kleine Kinder hat oder Angehörige pflegt, hat deutlich weniger Freizeit als andere. Auch Zeit für Freunde und Familie ist den meisten Menschen wichtig. Trotzdem darf eine Auszeit für uns selbst nicht fehlen und sollte in dem eigenen Wochenplan ausreichend Platz finden. Sportliche Aktivitäten sollten laut Weltgesundheitsorganisation bei gesunden Erwachsenen mindestens 150 Minuten pro Woche einnehmen – wobei auch körperlich herausfordernde Hausarbeiten dazugehören. Von täglichen Sporteinheiten raten Experten ab, da die Muskeln auch Zeit für die Regeneration brauchen. Tipp: Wer auf gemeinsame Zeit mit dem Partner bzw. der Partnerin, Kindern oder Freunden nicht verzichten möchte, kann ein Hobby auch gemeinsam mit ihnen angehen.



Mehr gewünscht? Die kuriosesten Hobbys lesen Sie online unter: gesundlebenleipzigerland.de

Männer sind Vorsorgemuffel

Laut einer aktuellen Erhebung in 2021 des Robert Koch-Instituts (RKI) machen gerade einmal 40 Prozent der Männer regelmäßig von Vorsorgeangeboten Gebrauch, bei den Frauen sind es dagegen immerhin 67 Prozent.

Mehr Berichte und Artikel online unter www.gesundelebenleipzig.de

Der kluge Mann

Es ist kein Geheimnis, Männer gehen seltener zum Arzt bzw. zur Ärztin. Während es für Frauen normal ist, regelmäßig einen Termin beim Frauenarzt oder bei der Frauenärztin zu vereinbaren, machen Männer um Urolog:innen lange einen Bogen.

BAUT VOR

Mit Folgen: „Auch bei Prostata- und Hodenkrebs gilt, früh erkannt und behandelt, steigt die Heilungs- und Überlebensrate deutlich“, weiß Dr. Youssef Barakat, Facharzt für Urologie in der Sana Klinik Borna.

Männer machen sich selten Gedanken über ihre Gesundheit und eine sinnvolle Vorsorge. Nur jeder zweite Mann geht regelmäßig zum Arzt bzw. zur Ärztin, etwa jeder dritte gar nicht und nur jeder zehnte schützt sich mit einer Krebsvorsorge. Dabei gibt es einige Untersuchungen und Tests, die jeder Mann durchführen lassen sollte. Wir verraten, welche Vorsorgeuntersuchungen für Männer wichtig sind und warum es sich lohnt, den Arzt bzw. die Ärztin aufzusuchen.

Mehr Infos zum Thema online



Gesundheit wird erst geschätzt, wenn man(n) krank ist

WORÜBER MAN(N) SELTEN SPRICHT ...

Es ist kein Geheimnis, Männer gehen seltener zum Arzt bzw. zur Ärztin als Frauen. Ganz besonders um die durchaus sinnvollen urologischen Vorsorgeuntersuchungen machen Männer meist einen großen Bogen. Und das mit Folgen: „Auch bei Prostata- und Hodenkrebs gilt, früh erkannt und behandelt, steigt die Heilungs- und Überlebensrate deutlich“, weiß Dr. Youssef Barakat, Facharzt für Urologie im Sana Klinikum Borna.

ANGST IST KEIN GUTER BERATER

Ist es fehlende Aufklärung oder die viel zitierte Angst, die Männer von Vorsorge abhält? Immerhin liegt ihre Lebenserwartung mit 78,5 Jahren noch immer fünf Jahre unter der von Frauen. „Männer müssen lernen, über gesundheitliche Probleme zu reden“, meint Dr. Youssef Barakat. Mit dem Auto fahren die meisten Männer einmal im Jahr zur Durchsicht in die Werkstatt. Warum also kein Check-up für den eigenen Körper? Die einen halten sich für unverwundbar, andere meinen, sie hätten keine Zeit. Was alle eint, ist die Angst vor einer schlimmen Diagnose. „Das eigentlich Schlimme daran ist, dass viele Krankheiten heilbar sind, solange sie in einem frühen Stadium erkannt werden“, so Dr. Youssef Barakat.

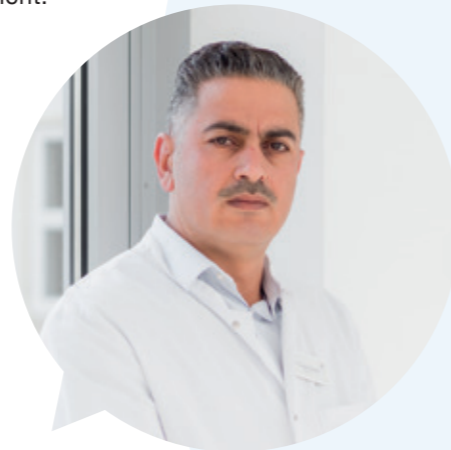
HODENKREBS BEI JUNGEN MÄNNERN

Eine der gefürchteten Diagnosen heißt Hodenkrebs. Und die kann schon junge Männer treffen. „Zwischen 20 und 44 Jahren ist Hodenkrebs die häufigste Krebserkrankung beim Mann“, erklärt Dr. Youssef Barakat. Vor der Abschaffung der Wehrpflicht sei die Krankheit häufig bei der Musterung

entdeckt worden. Deshalb empfiehlt der Urologe ab 27 Jahre die halbjährliche Selbstuntersuchung. Ab 45 gehört das Abtasten der Geschlechtsorgane durch einen Arzt bzw. eine Ärztin jährlich zur kostenlosen Früherkennung.

RISIKOFAKTOREN IM BLICK

„Die Ursachen für Hodenkrebs sind nicht genau bekannt. Es gibt Faktoren, die die Entstehung begünstigen, wie ein Hodenhochstand als Kind. Bei Männern, die bereits an Hodenkrebs erkrankt waren, entwickelt sich später oft auch im gesunden Hoden ein Tumor“, erklärt der Oberarzt. Erbliche Faktoren spielten eine Rolle. Hatte der Vater oder der Bruder Hodenkrebs, ist Prävention Pflicht.



Dr. med. Youssef Barakat

Facharzt für Urologie

Telefon 03433 21-1651
youssef.barakat@sana.de

ERSTE ANZEICHEN NICHT IGNORIEREN

„Die Prognose von nicht metastasierten Hodentumoren ist mit einer Heilungsrate von über 95 Prozent sehr gut“, betont Dr. Youssef Barakat. Erste Anzeichen bemerken Männer meist selbst: einseitige Verhärtungen, geschwollene oder druckempfindliche Hoden. Auch bei Schweregefühl oder Schmerzen sollten Männer einen Urologen aufsuchen. „Je früher Hodenkrebs erkannt wird, desto einfacher ist die Behandlung und desto besser sind die Heilungsaussichten“, betont der erfahrene Urologe immer wieder.

PROSTATA – MIT DEM ALTER STEIGT DAS RISIKO

Nicht weniger gefürchtet ist der Prostatakrebs. Jährlich erkranken 65.000 Männer in Deutschland an diesem Tumor, 15.000 versterben. Mit dem Alter steigt das Risiko für eine Prostatavergrößerung und Prostatakrebs. „Dass heute mehr Prostatakarzinome entdeckt werden, liegt an den neuen Diagnosemethoden, aber auch an der steigenden Lebenserwartung“, erläutert Dr. Youssef Barakat. Die gesetzlichen Krankenkassen zahlen auch diese Früherkennung ab 45.

VORSORGEUNTERSUCHUNGEN RETTEN LEBEN

Das Ziel: „Die Krankheit verhindern, indem Vorstufen erkannt und entfernt werden. Selbst wenn Prostata Tumoren in einem frühen Krebsstadium entdeckt werden, sind die Chancen, sie mit schonenden Eingriffen, ohne Chemotherapie, zu behandeln und zu heilen, weit höher“, sagt der Facharzt. Deshalb: Früherkennung rettet Leben, dafür lohnt jeder Einsatz. Auch die unbeliebte, mit Scham besetzte Tastuntersuchung der Prostata über den Enddarm. Zusätzlich bieten Urologen zur Früherkennung noch den PSA-Test an.

SCHNELLE GENESUNG DANK OP-ROBOTER

Muss die Prostata entfernt werden, kommt in Borna der Da-Vinci-Roboter zum Einsatz. „Wir können sehr viel kleinere und genauere Schnitte vornehmen. Gewebe und Nervenbahnen werden geschont“, erklärt Dr. Youssef Barakat die Vorteile der minimalinvasiven Methode. Im Gegensatz zur herkömm-

lichen Prostata-OP entfernen Chirurg:innen den Tumor meist vollständig. „Männer, die zuvor keine Erektionsprobleme hatten, erlangen ihre Potenz schneller. Auch die vollständige Harnkontinenz wird häufiger wiederhergestellt“, so Dr. Youssef Barakat. Da Vinci wird auch bei Blasen- und Nierenkrebs genutzt.



Ähnlich wie das geliebte Auto, das jährlich zur Inspektion in die Werkstatt rollt, sollte sich jeder Mann einmal im Jahr einen persönlichen Gesundheits-Check-up gönnen.



Dazu gehören:

- Bluttest
- Urinprobe
- Hautkrebs-Screening
- Herz-Kreislauf-Tests
- Prostata-Untersuchung
- Darmkrebs-Vorsorge
- Zahnkontrolle

AM BESTEN UNTEN OHNE

Ein Fuß muss laufen, um gesund zu sein – und das am besten barfuß: Stellen Sie Ihre Schuhe beiseite, wann immer Sie die Gelegenheit dazu haben. Barfußlaufen ist die natürlichste und gesündeste Art des Laufens. Wir setzen den Fuß dann weicher auf als in Schuhen und rollen über den Vorfuß und die Großzehe ab. Barfußlaufen stärkt die kleinen Fußmuskeln, die durch das Tragen von engen Schuhen oftmals geschwächt sind, stabilisiert Sehnen, Bänder und Gelenke. Außerdem bringt es die Durchblutung in Schwung. Wenn Sie auf verschiedenen Untergründen wie auf einer Wiese, auf Waldboden oder im Sand laufen, ist es zudem ein Fest für die Sinne. Wer auch im Alltag auf das Gefühl des Barfußlaufens nicht verzichten will, für den sind Barfußschuhe vielleicht genau das Richtige. Was es damit auf sich hat und worauf Sie beim Umstieg achten sollten, lesen Sie im Interview mit Jens Greiling vom Laufshop Haas auf Seite 18.



ZEIGT

Die Füße tragen uns durchs Leben. Tagtäglich belasten wir sie mit unserem vollen Körpergewicht und umrunden auf ihnen im Laufe des Lebens drei Mal die Erde. Um diese Meisterleistung zu stemmen, arbeiten 20 Muskeln, 26 Knochen, 33 Gelenke und 114 Bänder auf komplexe Weise zusammen. Höchste Zeit, ihnen ein bisschen mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

HER

2010 haben das Deutsche Schuhinstitut (DSI) und der Hauptverband der Deutschen Schuhindustrie (HDS) 10.400 Füße und Schuhe vermessen. Das Ergebnis: 82 Prozent der Deutschen tragen Schuhe, die ihnen zu groß, zu weit oder zu eng sind. Verglichen mit früheren Messungen ist unsere Fußlänge unverändert geblieben, während wir aber größer und auch fülliger geworden sind. Wir laufen also auf immer kleinerem Fuß und tragen dafür nicht die passenden Schuhe.

EURE

Bei einem gesunden Fuß zeigt der Fußabdruck den Vor-, Mittel- und Rückfuß sowie ein schmales Fußgewölbe in der Mitte. Am einfachsten können Sie sich einen Eindruck verschaffen, wenn Sie mit nassen Füßen auf dunkle Fliesen oder auf nassen Sand treten.

FÜSSE //



Die Zehen liegen entspannt nebeneinander, die Fußknöchel reihen sich perlenschnurartig auf und der Spann ist wohlgeformt: Leider sind den wenigsten Erwachsenen solch ideal geformte Füße vergönnt. Neben den genetischen Einflüssen ist dafür unser Lebensstil verantwortlich, der sich durch wenig Aktivität und Fehlbelastungen auszeichnet. Wann eine Fehlstellung am Fuß aber behandlungsbedürftig ist und welche Therapiemöglichkeiten es gibt, darüber spricht Gunnar Rupprecht, Oberarzt an der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie und verantwortlich für den Fachbereich Fußchirurgie.

Mehr Infos zum Thema online



Gunnar Rupprecht

Oberarzt und Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Chirurgie, Spezielle Unfallchirurgie
Telefon 03433 21-1503
gunnar.rupprecht@sana.de



Ein überwiegender Anteil der Menschen hierzulande hat mehr oder weniger ausgeprägte Fehlstellungen an den Füßen. Ab wann sollte man sich Sorgen machen und zum Arzt bzw. zur Ärztin gehen?

Tatsächlich können Fehlstellungen unbemerkt und beschwerdefrei bleiben. Erwachsene sollten spätestens dann zum Orthopäden bzw. zur Orthopädin gehen, wenn sie bei Belastung wiederkehrende Schmerzen in den Füßen, Sprunggelenken oder auch in den Knien, in der Hüfte oder im Rücken haben. Aber auch andere, unscheinbarere Anzeichen wie wiederkehrende Schwielen an der Fußsohle oder an den Zehengelenken und Probleme mit dem Schuhwerk können auf eine Fußfehlstellung hindeuten, die bereits therapiert werden sollte. Die Füße sind immerhin unser Fundament und müssen eine Menge aushalten. Unser ganzes Körpergewicht lastet auf einer vergleichsweise kleinen Fläche und bleibt eine Fußfehlstellung unbehandelt, so hat das Folgen für

die gesamte Körperstatik und die Bewegungsabläufe in Knie, Hüfte und Wirbelsäule. Umgekehrt ist es auch so, dass Fehlstellungen oder Beschwerden in anderen Gelenken wie Knie oder Hüfte auf die Fußstatik zurückwirken, weil der Fuß dann die Beinfehlstellung kompensieren muss. Schmerzen sollten also auf jeden Fall orthopädisch abgeklärt werden.

Ab welchem Alter beginnt sich eine Fehlstellung des Fußes bemerkbar machen?

Das ist unterschiedlich. Der Beschwerdebeginn kann aber durchaus schon etwas über die Hintergründe aussagen. Je jünger die Patient:innen sind, desto wahrscheinlicher sind eine genetische Veranlagung und eine vorbestehende Fehlstellung. Je später die Beschwerden auftreten, desto größer ist – neben einer genetischen Veranlagung – der Einfluss einer jahrelangen Fehlbelastung beispielsweise durch falsches Schuhwerk.

Wie gehen Sie vor, wenn Patient:innen zu Ihnen in die Fußsprechstunde kommen?

Von primärem Interesse sind Art und Ausprägung der Fehlstellung, Stabilität und Zustand der Gelenke. Im direkten Austausch mit dem Patienten bzw. der Patientin nehmen wir uns Zeit und erfragen Ausmaß und Dauer der Beschwerden und ob Fehlstellungen der Füße in der Familie häufiger auftreten. Daran schließt sich eine körperliche Untersuchung der Füße im Stand und unter dynamischer Belastung, also im Gang, an. Um das Bild zu vervollständigen, ist eine Röntgenaufnahme des Fußes notwendig. Wenn es erforderlich ist, kann eine weiterführende Schnittbilddiagnostik mithilfe der Computer- oder der Magnetresonanztomografie zusätzlich Aufschluss über den Hintergrund der Beschwerden geben. Auf der Basis der Diagnostik planen wir die Behandlung. Welcher Behandlungsweg der vielversprechendste ist, hängt von der Gesamtschau der Befunde und von der gesundheitlichen Gesamtsituation des/der Patienten/Patientin ab. Wenn der

Wann würden Sie eine Operation empfehlen?

Wenn der Leidensdruck hoch ist, der/die Patient:in kein geeignetes Schuhwerk mehr findet und von sich aus sagt, dass etwas passieren muss, dann schauen wir, mit welcher operativen Methode wir die besten Ergebnisse erzielen können. Das können Eingriffe sein, bei denen Gelenke erhalten werden, beispielsweise Verschiebekorrekturen an Zehen und Mittelknochen. Manchmal führt aber auch die Versteifung eines Gelenkes zur Beschwerdefreiheit, beispielsweise bei Gelenkverschleiß oder höhergradigen Fehlstellungen. Möglich ist auch eine Kombination aus beiden Herangehensweisen. In den allermeisten Fällen können wir den Betroffenen operativ weiterhelfen.



DIE FÜSSE SIND UNSER FUNDAMENT ...

Leidensdruck noch nicht sehr hoch ist, die Fehlstellung nicht zu ausgeprägt und andere Gelenke noch nicht in Mitleidenschaft gezogen sind, nutzen wir konservative, also nicht-operative Behandlungstechniken. Zu ihnen gehören die Physiotherapie und stützende Einlagen, die vom Sanitätshaus individuell nach einem Abdruck des Fußes gefertigt werden. Zudem können wir je nach Beschwerdebild weitere Hilfsmittel anbieten, beispielsweise Nachtschienen oder Silikonspreizer bei einem Hallux valgus. Es gibt da vielfältige Möglichkeiten, die Beschwerden zu lindern und das Fortschreiten der Verformung zu verlangsamen. Eine Korrektur der Fehlstellung ist allerdings nur operativ möglich.

Wie lange dauert es nach einer Operation bis zur Beschwerdefreiheit?

Das kommt auf die Art der Operation an. Bei einer Korrekturoperation am Knochen dauert es in der Regel mindestens sechs Wochen, bis die physiologische Knochenheilung abgeschlossen ist. Grob lässt sich sagen, dass die Arbeitsfähigkeit nach ungefähr sechs bis zehn Wochen wieder erreicht wird. Allerdings sollten Patient:innen geduldig mit sich sein. Belastungsabhängige Schmerzen und auch wieder auftretende Schwellungen sind bis zu sechs Monate nach dem Eingriff noch im Rahmen des Normalen.

SCHUHE ZUM BARFUSS LAUFEN

Jens Greiling

Lauf- & Fitness-Coach,
Bewegungs- & Haltungs-
analyst vom Sanitätshaus
Helmut Haas GmbH

Telefon 03433 274824
j.greiling@haas-hilft.de

Herr Greiling, wie kommt es, dass Sie ohne Barfußschuhe zum Interview gekommen sind?

Barfußschuhe sind eine wunderbare Erfindung, aber sie sind nicht für jede Situation die beste Wahl. Wer beispielsweise den ganzen Tag über harte Böden läuft – wie hier in der Klinik, in einer Produktionshalle oder auch bei uns im Laufshop –, für den sind eventuell Schuhe besser geeignet, die gedämpft sind und die Belastungen etwas abfedern. Zudem spielt der Trainingszustand eine wichtige Rolle, wenn es darum geht, den idealen Schuh zu finden und Überlastung zu vermeiden. Wenn ich zum Beispiel den ganzen Tag am Rechner sitze und nur abends zum Ausgleich Sport treibe, dann kann es sinnvoll sein, einen unterstützenden Schuh zu haben.

Was ist denn das Wunderbare an Barfußschuhen?

Barfußschuhe führen uns zu einem natürlichen Laufstil zurück, der durch kleinere Schrittlängen und ein sanfteres Abrollen gekennzeichnet ist. So laufen wir leider in unseren normalen Schuhen nicht. Stabile Schuhe mit einer guten Sohle geben uns ein Gefühl der Sicherheit. Das ist gut, führt aber auch dazu, dass wir uns einen zu harten und fersenslastigen Auftritt angewöhnt haben, der leider nicht sehr gelenkschonend ist.

Verändern Barfußschuhe unsere Bewegungsabläufe?

Ja, und zwar mit großen Vorteilen. Durch die minimalistisch dünne Sohle setzen wir unsere Füße beim

Laufen aktiver und konzentrierter auf. Das bewirkt, dass wir auch im restlichen Körper mehr Körperspannung aufbauen.

Was raten Sie Menschen, die auf Barfußschuhe umsteigen möchten?

Vor dem Umstieg sollte abgeklärt werden, ob aus medizinischer Sicht etwas gegen Barfußschuhe spricht. In unserem Laufshop können wir Kund:innen darüber hinaus auf der Grundlage einer Laufbandanalyse beraten. Wir schauen uns dabei die Statik von Knie und Sprunggelenk an. Viel können wir auch anhand der Schuhe ablesen, mit denen Kund:innen zu uns kommen; zum Beispiel daran, wie die Absätze abgelaufen sind. Prinzipiell ist es wichtig, gut dosiert zu beginnen, weil wir die Belastung des

Laufens in Barfußschuhen nicht gewohnt sind. Das gilt vor allem für den Sport. Grundsätzlich sind Barfußschuhe sehr sinnvoll, wenn man möchte, dass die Fußmuskulatur in das Training einbezogen wird, wie beispielsweise beim Krafttraining. Wer aber beim Joggen auf Barfußschuhe umsteigen möchte, sollte sich bewusst machen, dass sich das Herz-Kreislauf-System an Belastungen sehr viel schneller anpassen kann als die Muskulatur und der Band- und Knochenapparat. Wenn wir uns also schon recht fit fühlen, kann es sein, dass es für eine Steigerung der Belastung, zum Beispiel durch einen Wechsel von normalen Laufschuh zum Barfußschuh, dennoch zu früh ist. Es kommt auf die Dosis an.

Gibt es auch Situationen, in denen das Tragen von Barfußschuhen gänzlich ungeeignet ist?

Ja, immer dann, wenn medizinische Gründe dagegen sprechen. Das kann beispielsweise bei einer akuten Fußverletzung wie einem Bänderriss der Fall sein. Dann ist es wichtig, einen stabilen, entlastenden Schuh zu tragen.

Gibt es Untergründe, die gegen das Laufen in Barfußschuhen sprechen?

Im Prinzip nicht. Es geht ja gerade darum, dass uns der Barfußschuh auf jedem Untergrund einen guten Schutz vor Verletzungen bietet und wir überall wie barfuß gehen

Barfußschuhe liegen seit einigen Jahren im Trend und gelten als besonders gesund. Durch ihre sehr dünne Sohle simulieren sie das Gefühl des Barfußlaufens, schützen aber die Füße vor Verletzungen durch Steine oder Scherben. Wie gesund sie wirklich sind und was es dabei zu beachten gilt, darüber haben wir mit Jens Greiling, vom Laufshop Haas gesprochen.



können. Die Frage ist auch hier eher, wie gut können Muskulatur, Bänder und Knochen die Belastung schon bewältigen.

Worauf sollte man bei der Wahl des Barfußschuhs achten?

Im Prinzip gilt, was für den Schuhkauf ganz allgemein gilt. Wichtig ist die Qualität der Materialien. Es empfiehlt sich, auf genormtes und geprüftes Leder zu achten. Entscheidend ist zudem die Qualität der Materialien mit direktem Hautkontakt. Schließlich soll man in Barfußschuhen ja auch tatsächlich barfuß gehen können.

GERNE DER ZEITEN GEDENK' ICH, DA ALLE GLIEDER GELENKIG ...

Johann Wolfgang Goethe

„Ich bin eigentlich kein sportlicher Typ“, sagt Carola Bahr. Dabei war die Leipzigerin 40 Jahre in der häuslichen Altenpflege tätig, stieg täglich unzählige Treppen zu ihren Patientenbesuchen. Zu jedem Termin fuhr sie mit dem Fahrrad. Mit 59 Jahren ging plötzlich nichts mehr: „Ich hatte wahnsinnige Schmerzen im rechten Knie, ich konnte nicht mehr schlafen.“ Mit ihrem von Dr. Christian Kern eingesetzten künstlichen Kniegelenk ist die 64-Jährige heute wieder mobil.



Schmerztabletten, Einreibungen, Bandagen, Spritzen ins Kniegelenk – Carola Bahr versuchte alles, um ihre schlimmen Gelenkschmerzen im Knie loszuwerden. „Sogar Blutegeltherapie“, lacht sie. Ganz so plötzlich, wie es ihr schien, kamen die Beschwerden aber nicht. „Ich war schon einmal mit Mitte 40 beim Orthopäden in Behandlung wegen einer Baker-Zyste. Da sagte man mir schon, das Knie sei ein bisschen abgenutzt und Osteoporose bestünde auch. Bestimmt würde ich später mal ein künstliches Kniegelenk brauchen.“ Die Altenpflegerin konnte sich das lange nicht vorstellen. Weil sie ihre Mutter sieben Jahre zu Hause pflegte und nicht in ein Heim geben wollte, zögerte sie eine Entscheidung hinaus.

„So ein großes Teil für dein kleines Knie!“

Gonarthrose heißt die medizinische Diagnose für Carola Bahrs Beschwerden. Abnutzung des Kniegelenks. Als die Beschwerden zu stark wurden, schickte sie der Hausarzt zu Dr. Christian Kern. Der Orthopäde und Unfallchirurg arbeitet vier Tage in der Woche als Oberarzt im Sana Klinikum Borna und einen Tag ambulant in der Gelenksprechstunde in Markkleeberg. Dort sollte er entscheiden, ob eine Operation nötig ist. „Die Baker-Zyste in der Kniekehle, die bei Frau Bahr schon Jahre zuvor diagnostiziert wurde, ist ein sekundäres Symptom“, erklärt Dr. Kern. „So etwas tritt infolge von Meniskus-schäden oder Arthrose auf. Manchmal nehmen die Patienten ihre Arthroseschmerzen

Weitere Patienten-
berichte online



Schon gewusst?

Implantationen einer Endoprothese am Hüftgelenk bzw. am Kniegelenk gehören zu den häufigsten Operationen in Deutschland. 2019 wurden bundesweit 243.477 Hüftprothesen (Rang 6) und 193.759 Knieprothesen (Rang 14) im Krankenhaus implantiert. 98.842 Eingriffe wurden minimalinvasiv vorgenommen.*

im Knie erst durch einen Sturz stärker wahr, obwohl die Arthrose schon in gleicher Form vorbestand.“ Carola Bahr erinnert sich: „Dr. Kern erklärte mir alles ganz genau. Er zeigte mir ein künstliches Kniegelenk und ich dachte: ‚So ein großes Teil für dein kleines Knie!‘ Aber für mich stand fest, ich lasse mich operieren, da gab es kein Zurück mehr.“ Nach Abklärung der vorangegangenen Therapien und möglicher Nebendiagnosen fand die Operation statt.

Ein Röntgenbild allein entscheidet nichts

Das muss jedoch nicht immer so sein. Im Endo-ProthetikZentrum in Borna wird nur operiert, wenn es keine Alternative gibt. „Eine künstliche Hüfte oder ein künstliches Kniegelenk einzusetzen, ist keine kleine Operation“, sagt Oberarzt Dr. Kern. Der Leidensdruck spielt eine Rolle. Bei bestimmten Vorerkrankungen, beispielsweise wenn Medikamente zur Blutverdünnung eingenommen werden müssen, ist es gut, wenn die Kooperation mit den Hausärzt:innen gut funktioniert. Vorangegangene Infektionen im Gelenk, massives Übergewicht oder ein sehr hohes Alter stellen hohe Risiken dar. „Ein Röntgenbild entscheidet gar nichts für mich“, sagt Dr. Kern. „Man muss mit den Menschen sprechen. Wenn sie Angst haben und noch nicht so weit sind, operieren wir nicht und behandeln weiter konservativ. Ich bestelle sie

dann zwei, drei Monate später wieder und es ist gut, wenn sie jemanden aus der Familie mitbringen. Ich sage ihnen auch, dass am ersten Tag nach der Gelenkersatz-Operation stärkere Schmerzen sein können. Es ist besser, wenn die Patient:innen das wissen.“ Sehen Patient:innen das bekannte Gesicht ihres/r behandelnden Arztes/Ärztin im OP-Saal wieder, freuen sie sich und fühlen sich sicher.“

Mobilisiert schon am Tag 1 nach der OP

„Ich bin schon am ersten Tag nach der Operation gelaufen“, erinnert sich die heute 64-Jährige. Das bestätigt auch Annett Graf. Die Physiotherapeutin des Instituts für therapeutische Medizin sieht Patient:innen nach Gelenkoperationen mehrmals wöchentlich in der Klinik. „Wir leiten sie ab dem ersten Tag nach dem Eingriff an, selbst aus dem Bett zu kommen, zeigen Tricks und Kniffe. Dann wird die Gehstrecke kontinuierlich erweitert. Am 4., 5. Tag versuchen wir Treppensteigen.“ Auch Carola Bahr saß zuerst auf der Bettkante, sollte das Bein mit dem neuen Kniegelenk locker lassen und den Fuß aufstellen. „Die erste Zeit hatte ich Probleme mit der Kniebeugung“, erzählt sie. „Aber Frau Bahr, meine Physiotherapeutin, machte mir immer Mut und war überzeugt, dass wir das hinkriegen. So war es ja auch.“

Dem neuen Kniegelenk Vertrauen schenken

Ziel der Behandlung ist, eine frühestmögliche Selbstständigkeit zu erreichen. Die Operierten lernen Übungen, die die Gelenkbeweglichkeit trainieren. Diese sollen sie mehrmals täglich durchführen. „Wir zeigen, was geht“, sagt Annett Graf. „Natürlich haben Menschen mit einer neuen Endoprothese anfangs Angst. Sie müssen dem neuen Gelenk vertrauen, dass es hält.“ Kräftigungsübungen wie früher direkt nach der OP werden heute nach wissenschaftlichen Erkenntnissen nicht mehr empfohlen. „Das ist für den Körper in der Phase der Wundheilung viel zu viel – im wahrsten Sinne – Arbeit. Muskeln bekommen durch Gehen und Bewegen ausreichend Reize“, vergleicht die ausgebildete Physiotherapeutin. Ab Frühjahr 2022 wird die physiotherapeutische Behandlung nach Gelenkoperationen im EndoProthetikZentrum in Borna mit einer App erweitert. Damit können die Patient:innen eigenständig Übungen absolvieren. „Videos zeigen beispielsweise, wie man an Gehstützen läuft“, gibt Kaja Untiedt, Leiterin des Instituts für Therapeutische Medizin eine Ausblick. Perspektivisch soll das Training sogar schon vor einer geplanten Operation beginnen, um bestimmte Muskelgruppen gezielt zu stärken.

Die Devise: „Zement in alle Ritzen“

Vier Tage nach Einsatz ihres Gelenkersatzes im Knie durfte Carola Bahr übers Wochenende nach Hause, um montags darauf ihre dreiwöchige stationäre Rehabilitation zu beginnen. In der Reha lief sie anfangs mit Gehstützen und benötigte noch Schmerzmittel. Sie ist weiter bei Dr. Kern in Behandlung. Für den Spezialisten für Orthopädische Chirurgie ist es erfüllend, seine Patient:innen schon vor einem Eingriff zu kennen und sie danach weiter zu betreuen. Der Spezialist für Hüft- und Kniegelenks-Operationen und minimalinvasive Hüftarthroskopie weiß: „Bei Knieendoprothese dauert es bis zu zwölf Monaten, bis die Menschen zufrieden sind, mit der Beweglichkeit und überhaupt.“ Künstliche Hüft- und Kniegelenke sind durch moderne Werkstoffe mit weniger Materialabrieb deutlich länger haltbar als frühere Modelle. „Mindestens 15 bis 20 Jahre, wenn die Gelenke nicht überbelastet werden“, sagt Dr. Kern. Für zementierte Knieendoprothesen liegen bessere Ergebnisse vor als für Hüftgelenkersatz. „Zement in alle Ritzen“, ist das Erfolgsrezept.



Schon gewusst?

Gesetzlich Versicherte haben seit 2019 einen Rechtsanspruch, vor bestimmten planbaren Operationen (OP) eine unabhängige ärztliche Zweitmeinung einzuholen. Geregelt ist das im § 27b SGB V.



Extreme Bewegungen und Belastungen sowie Stoßbelastungen sollten mit jedem künstlichen Gelenk vermieden werden. Stoßdämpfendes Schuhwerk ist empfehlenswert. Sportarten wie Radfahren, Walken und Schwimmen sind bedenkenlos möglich.

Unterschriften für die Qualitätssicherung

Das EndoProthetikZentrum der Sana Kliniken Leipziger Land wurde im Jahr 2019 durch 'Endocert' erstzertifiziert. Damit ist gesichert, dass Patient:innen nach standardisierten Abläufen behandelt werden. „Sie müssen viele Zettel unterschreiben, sonst merken sie nicht viel davon“, lacht Dr. Kern. Umfangreiche Dokumentation und Vorbereitung sind Maßnahmen der Qualitätssicherung: „Wir machen in diesem Rahmen unter anderem Röntgenbilder in der Operation, um den Erfolg der OP unmittelbar dokumentiert zu sehen.“ Zudem beteiligt sich das Zentrum am Endoprothesen-Register und erfasst Anzahl, Komplikationen und Standzeiten von künstlichem Gelenkersatz. Diese Datendienste der wissenschaftlichen Aus- und Bewertung.

Dr. med. Christian Kern
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Spezielle Orthopädische Chirurgie
Telefon 03433 21-1503
christian.kern@sana.de



Quälen? Nein danke.

Carola Bahr ging mit 63 in den Ruhestand. Würde sie noch arbeiten, müsste sie etwa ein Vierteljahr pausieren, bei körperlicher Tätigkeit länger. Wegen ihres operierten Kniegelenks braucht sie keine Schmerzmittel mehr. Die Rentnerin fährt wieder Rad und erholt sich bei der Gartenarbeit. Als hätte sie gesunde Gelenke. Aber: „Leider fängt jetzt mein linkes Kniegelenk an. Ich schone es, obwohl ich weiß, dass das nicht gut ist. So lange wie beim ersten Mal werde ich auf keinen Fall warten. Man hat keine Lebensqualität mit solchen Schmerzen. Niemand weiß, wie lange er lebt. Warum soll ich mich quälen?“ Ihren nächsten Termin bei Dr. Christian Kern hat sie schon vereinbart: „Ich habe großes Vertrauen zu ihm, kenne den Ablauf und hätte vor einer zweiten Kniegelenksoperation keine Angst.“ Das hört der orthopädische Chirurg regelmäßig. Doch bevor Carola Bahr erneut in die „beste Klinik für Endoprothetik“ geht, wird er prüfen, ob noch konservative Behandlungsverfahren möglich sind.

MEHR FÜR SIE SERVICE

Cleared to land: Rettungshubschrauber bekommt neuen Klinik-Landeplatz für schnelle Notfallversorgung

Nach sechs Monaten Bauzeit kann das Klinikum Borna wieder von Rettungshubschraubern angefliegen werden. Auf dem Luftweg werden meist schwerverletzte Patient:innen befördert, deren Leben am schnellstmöglichen Transport in eine Klinik hängt, da sie umgehend notoperiert werden müssen. Doch nicht nur Notfallpatient:innen profitieren vom neuen Landeplatz, auch ein luftgestützter Transport schwer erkrankter Patient:innen wird gewährleistet. Der Umbau inklusive einer Verschiebung des Landesplatzes war aufgrund neuer gesetzlicher Bestimmungen, hinsichtlich baulicher und organisatorischer Anforderungen an Luftrettungslandestellen, nötig gewesen. Für das Klinikum Borna, das als überregionale Schlaganfallereinheit und als wichtiger Herzkatheterstandort notfallmedizinisch breit aufgestellt ist, war diese Investition sehr wichtig und kommt dem Patientwohl zugute.



Digitale Innovation: Interaktives Wegeleitsystem für Besucher:innen

Wo sitzt mein Arzt bzw. meine Ärztin? Wie finde ich zu meiner Sprechstunde? Wo genau ist eigentlich Station 17? Die Wege in einem großen Klinikum sind oft verwirrend und verworren. Um Patient:innen ohne Umwege über das Klinikengelände zu führen, setzt das Sana Klinikum Borna ab sofort auf eine neue digitale Lösung für die Besucherführung: ein digitales Wegeführungssystem. Mittels der Klinikwebsite, (Touch-)Bildschirmen, QR-Codes fürs Handy oder Tablet und einer sichtbaren Beschilderung an den Türen des Hauses werden Besucher:innen und Patient:innen durch das Klinikum geführt und zielsicher zu Sprechstunden, Arztterminen und/oder Besuchsorten geleitet.



[Gleich mal online ausprobieren ...](#)

Hier geht's zu Onlineplattform ...



Mit wenigen Klicks ins Krankenhaus: Die digitale Besucheranmeldung

Der Besuch von Angehörigen im Sana Klinikum Borna, in der Sana Klinik Zwenkau und im Sana Geriatriezentrum Zwenkau ist jetzt noch einfacher. Zettel und Stift entfallen, die Datenerhebung erfolgt online über die Website. Das spart Zeit, Ressourcen und schont die Umwelt. Immer im Einklang mit dem Datenschutz. Bislang mussten sich die Besucher:innen des Klinikums telefonisch auf der jeweiligen Station registrieren. Das funktioniert nun online. Über die Websites gelangen die Besucher:innen zu einem Online-Formular, in dem alle relevanten Daten abgefragt werden. Die Vorteile liegen auf der Hand: Mit der digitalen Anmeldung werden die Wartezeiten verkürzt und die Mitarbeitenden (zeitlich) entlastet. Die Besucher:innen gelangen schneller zu ihren Angehörigen und haben weniger Aufwand mit der Datenerfassung.



YES, EICAN!

Cholesterin hat keinen guten Ruf. Es gilt als wichtiger Risikofaktor für Herzinfarkt, Schlaganfall und Gefäßerkrankungen. Dabei ist Cholesterin für uns lebensnotwendig. Der Körper benötigt es beispielsweise, um Zellen aufzubauen und Hormone zu bilden. Die meisten Menschen verbinden das Thema mit ihren regelmäßig verzehrten Frühstückseiern.

Erhöhte Cholesterinwerte im Blut, auch Hypercholesterinämie genannt, werden von Betroffenen oft nicht bemerkt. Hypercholesterinämie ist eine Störung des Fettstoffwechsels. Die Silbe hyper- steht für übermäßig und -ämie für Blut. Wenn der Cholesterinwert im Blut jedoch über längere Zeit erhöht ist, kommt es zunehmend zu Cholesterinablagerungen in den Wänden der Blutgefäße. Dadurch nimmt die Elastizität der Blutgefäße ab und es können Gefäßverengungen entstehen. Man spricht auch von Arterienverkalkung oder Arteriosklerose. Herz-Kreislauf-Erkrankungen können dann die Folge sein.

Michael Hellmich, Oberarzt an der Klinik für Innere Medizin, spricht darüber, was es mit den Fettwerten auf sich hat und ab wann tatsächlich Gesundheitsgefährdungen drohen. ▶▶▶



Herr Hellmich, gehört für Sie ein Ei zu einem gesunden Frühstück?

Vielleicht nicht jeden Tag, aber gegen ein Ei zum Sonntagsfrühstück spricht absolut nichts. Ihre Frage zielt ja auf das Thema hin, wie schädlich Eier im Hinblick auf die Cholesterinwerte sind. Eigelb ist tatsächlich reich an Cholesterin. Entscheidender als ein einzelnes Lebensmittel ist aber eine Gesamtschau auf die Ernährungsgewohnheiten. Zu einer langfristigen Erhöhung des Cholesterinspiegels tragen vor allem gesättigte Fettsäuren bei, wie sie in tierischen Produkten vorkommen, und Transfette. Zur Erklärung: Transfette gehören zwar zu den ungesättigten Fettsäuren, sie werden aber meist industriell erzeugt bei der Härtung von Fetten oder entstehen beim Erhitzen, z. B. in der Fritteuse. Man weiß aber heute, dass der LDL-Cholesterinspiegel im Blut im Wesentlichen von der Leberfunktion abhängig ist und nicht primär von der Nahrungsaufnahme.

Der weitaus größte Teil des Cholesterins wird im Körper selbst gebildet. Trotzdem dienen eine Gewichtsnormalisierung, körperliche Aktivität, Nikotinverzicht und eine gesunde Ernährung mit Vermeidung von Transfetten, Reduktion der gesättigten Fettsäuren und Erhöhung des Ballaststoff-Anteils in der Nahrung natürlich der Senkung des LDL-Cholesterinwertes und damit der Prävention kardiovaskulärer Erkrankungen. Diese Maßnahmen (Lebensstil-Modifikationen) stehen an erster Stelle, wenn es darum geht, das

LDL-Cholesterin zu senken. Bei höheren LDL-Cholesterinwerten genügt es aber meist nicht, die Ernährung umzustellen, um die entsprechenden Zielwerte zu erreichen.

Wenn es um Gesundheitsgefahren durch Cholesterin geht, wird der LDL- vom HDL-Wert unterschieden. Was hat es damit auf sich?

Das hat mit dem Transport des Cholesterins im Körper zu tun. Cholesterin ist ein fettähnlicher Stoff. Es kann in wässrigen Flüssigkeiten wie Blut nicht gelöst werden. Um über das Blut zu den Körperzellen oder zurück zur Leber zu gelangen, benötigt Cholesterin ein Transportmittel. Solche Transportmittel sind Eiweißpartikel, die als Lipoproteine bezeichnet werden. Es gibt verschiedene Lipoproteine, die nach ihrer Dichte unterteilt werden.

Bei den im Blut gemessenen Cholesterinwerten spielen die Low-Density-Lipoproteine (LDL) und die High-Density-Lipoproteine (HDL) eine Rolle. Grob gesagt, die LDL transportieren das Cholesterin von der Leber aus dorthin, wo es gebraucht wird, zu den Körperzellen. Die HDL transportieren überschüssiges Cholesterin zurück zur Leber. Ist jedoch mehr LDL-Cholesterin im Blut, als von den Körperzellen aufgenommen werden kann, lagert sich dieses in den Blutgefäßen ab und führt zu Gefäßverkalkungen (Atherosklerose oder auch Arteriosklerose genannt).

Brechen solche Verkalkungen auf, können Blutgerinnsel entstehen, die zu einem akuten Gefäßverschluss führen können. Geschieht das im Gehirn, spricht man von einem Schlaganfall, am Herzen von einem Herzinfarkt. Aber auch akute Gefäßverschlüsse an den Beinen bei Durchblutungsstörungen sind möglich. Aus diesem Grund kommt dem LDL-Cholesterin in Bezug auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen bzw. das kardiovaskuläre Risiko die zentrale Bedeutung zu.

oben erwähnt, die Umstellung des Lebensstils eine wichtige Rolle, die allerdings in den meisten Fällen medikamentös begleitet werden muss.

Kann man einen erhöhten Cholesterinwert spüren?

Nein. Leider bemerkt man erst die Folgen eines erhöhten Cholesterinspiegels, wie z. B. ein Engegefühl oder Schmerz im Brustkorb, wenn die

Leider spüren wir erst die Folgen der erhöhten Cholesterinwerte ...

Wie viel LDL-Cholesterin können wir uns denn leisten?

Grundsätzlich kann man sagen: Je niedriger der LDL-Cholesterinwert ist, desto niedriger ist das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Und umgekehrt: Je höher das individuelle kardiovaskuläre Gesamtrisiko der Person ist, desto niedriger ist der Zielwert für das LDL-Cholesterin und umso intensiver sollten die Therapiemaßnahmen sein. Wie gerade erwähnt, ist die Abschätzung des kardiovaskulären Gesamtrisikos mit Einteilung in Risikokategorien bedeutsam. Hier fließen unterschiedliche Faktoren, wie Alter, Geschlecht, Blutdruck, Tabakkonsum, Cholesterinwerte, aber auch bestimmte Begleiterkrankungen, z. B. Diabetes mellitus, Herzkranzgefäßverkalkung oder chronische Nierenschwäche, ein. Welche Maßnahmen eingeleitet werden müssen, hängt dann davon ab, wie stark der LDL-Cholesterinwert gesenkt werden soll. Dabei spielt, wie bereits

Herzkranzgefäße verengt sind, akute Lähmungen beim Schlaganfall oder Schmerzen beim Laufen, wenn Bein- oder Brustgefäße betroffen sind. Umso wichtiger ist es vorzubeugen und das geht am besten mit einem aktiven Lebensstil und einer gesunden und ausgewogenen Ernährung.

Michael Hellmich

Facharzt für Innere Medizin,
Endokrinologie, Diabetologie

Telefon 03433 21-1701
michael.hellmich@sana.de





FAHRT MIT DEM SCHIENENTRABI

Schon der Klang des 2-Takt-Motors aus dem Trabant P50 lässt Nostalgiegefühle aufkommen. In typischer Geräuschkulisse geht es auf der knapp 1,5-stündigen Tour vom Bahnhof Rochlitz an der Mulde entlang Richtung Göhren. Kostenpflichtig, mit Anmeldung.

23./24. APRIL, BAHNHOF ROCHLITZ

Mehr Details
gibt's hier:



WILDNIS-NACHTWANDERUNG

Auf schmalen Pfaden geht es in Richtung Bockwitzer See. Es gilt, gut zuzuhören – nicht nur dem fachkundigen Begleiter, sondern vor allem der heimischen Vogelwelt. Von Fledermäusen bis Amphibien gibt es jede Menge zu entdecken. Kostenpflichtig, mit Anmeldung.

7. MAI, ÖKOSTATION BORNA-BIRKENHAIN

Mehr Details
gibt's hier:



DEUTSCHER MÜHLENTAG

Traditionell am Pfingstmontag öffnen bundesweit historische Mühlen ihre Türen zum Deutschen Mühlenfest. Auf dem parallel stattfindenden Mühlenmarkt werden regionale Spezialitäten und Erzeugnisse feilgeboten. Eintritt kostenfrei, ohne Anmeldung.

6. JUNI, BOCKWINDMÜHLE, LUMPZIG

Mehr Details
gibt's hier:



GEFÜHRTE RADTOUR

Die 15-km-Tour führt zu den Rittergütern in Lauterbach und Steinbach. Bei spannenden Geschichten aus dem Mittelalter vergehen die 2,5h wie im Flug. Treffpunkt ist um 9 Uhr am Kurparktor in der Bad Lausicker Parkstraße. Kostenfrei, Anmeldung erforderlich.

28. MAI, BAD LAUSICK

Mehr Details
gibt's hier:



ALPAKA-WANDERN AM HAINER SEE

Entfliehen Sie der grauen Großstadt und begeben Sie sich mit unseren liebenswerten Alpakas auf eine romantische Wanderung ins Grüne. Unsere Tiere legen ihr ganz eigenes, gemächliches Tempo vor und wir begleiten sie am Halfter über Weiden, Feld- und Waldwege.

DIVERSE TERMINE, RITTERGUT KAHNSDORF

Mehr Details
gibt's hier:



AIRPORT LIFE

Hier kommen Technik-Fans voll auf ihre Kosten. Historische Flugzeuge sind sowohl am Himmel als auch am Boden zu bestaunen. Schwindelfreie Besucher:innen können gern mitfliegen. Auch Fallschirmspringer werden zu sehen sein. Kostenpflichtig, ohne Anmeldung.

21. MAI, FLUGPLATZ ALTENBURG-NOBITZ

Mehr Details
gibt's hier:



RECARBO KOHLERADWEG

Entlang des Kohle-Rad- und Wanderweges erleben Sie die Schönheit der Region und können auf den Wandelgängen am Mondsee Teile ihrer Entwicklung verfolgen. Erfahren Sie an vielen Industriestandorten und in Museen Näheres über die Geschichte des Zeitz-Weißenfeller Braunkohlereviere.

HÖHENMÖLSEN BIS ZEITZ, 18 KM

Mehr Details
gibt's hier:





NEU & DIGITAL

Im Online-Magazin der Sana
Kliniken Leipziger Land finden Sie
viel Wissenswertes zu Gesundheit,
Medizin, Vorsorge und Regionalem.
Klicken Sie mal rein unter:



WWW.GESUNDLIBENLEIPZIGERLAND.DE

HEY!

Online findet ihr
10 SPANNENDE
Frühlingsabenteuer
in Sachsen

