



KLINIKUM FORCHHEIM -
FRÄNKISCHE SCHWEIZ

Klinik Kurier

Geschichten und Gesichter
rund um die Gesundheit

Kostenlos zum Mitnehmen

Ausgabe 1/2020



Stürze vermeiden

Tipps vom
Unfallchirurgen



Depressionen

Wie lassen sie sich behandeln? Seite 14

Am Rande

Liebe Leserinnen und Leser,

der Winter ist die Jahreszeit, die man gerne im Warmen in den eigenen vier Wänden verbringt. Draußen heißt es „Vorsicht Glatteis“. Eine Situation der Hilflosigkeit kann schneller eintreten als gedacht: Ein Sturz auf vereisten Wegen kann schlimme Folgen haben, wie zum Beispiel einen Oberschenkelhalsbruch. Der neue leitende Oberarzt der Orthopädie und Unfallchirurgie, Dr. Andreas Langenbach, erklärt die häufigsten Sturzverletzungen, wie sich Brüche erkennen lassen und wie sie behandelt werden.

Mit welcher Sorgfalt die passende Narkose bei einem operativen Eingriff auf den Patienten abgestimmt wird, erläutert Dr. Judith Neglein, Oberärztin für Anästhesie in unserer „Sprechstunde“ über Narkose im Alter.

Das „Nach-Hause-Kommen“ oder sich „Daheim-Fühlen“ sind auch wesentliche Aspekte der Genesung, gerade in der Geriatrischen Rehabilitation am Standort Ebermannstadt. Die hat es sich zum Ziel gesetzt, ältere Menschen wieder fit zu machen für den Alltag und Pflegebedürftigkeit zu vermeiden.

Ich wünsche Ihnen einen gesunden Start ins Neue Jahr!



Sven Oelkers

Geschäftsführer

Klinikum Forchheim-Fränkische Schweiz



Impressum

Herausgeber: Oswald-Media, Schlaifhausen 90, 91369 Wiesenthau; Tel. 09191/3553127

V.i.S.d.P.: Andreas Oswald

Layout: Dustin Hemmerlein

Redaktion: Andreas Oswald, Franka Struve

Druck: Druckerei Streit, Forchheim

Titelbild: shutterstock/Astrid Gast

www.oswald-media.de

Pinguin-Gang: Sicher auf Eis gehen



Die deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) gibt Tipps zur Sturzvermeidung. Grafik: DGOU

„Eine Handgelenksfraktur zog sich eine Fußgängerin zu, weil sie aufgrund des nicht gestreuten Gehwegs bei Eisglätte stürzte. Zeugen, insbesondere eine Frau, welche die Fußgängerin nach dem Sturz betreut hatte, werden gebeten, sich mit der Polizei in Verbindung zu setzen.“ So oder so ähnlich werden auch in diesem Winter wieder die Polizeiberichte lauten. Bei Eis und Schnee kommt es jedes Jahr zu zahlreichen Stürzen, die im Klinikum für Arbeit sorgen.

„Handgelenksverletzungen sind typische Verletzungen bei glatteisbedingten Stürzen“, bestätigt Dr. med. Andreas Langenbach, neuer leitender Oberarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie am Klinikum. „Meistens bricht die daumenseitig gelegene Speiche handgelenksnah, bei älteren Menschen sehen wir auch viele Schenkelhals- und Schulterfrakturen nach einem Sturz“, erläutert er. Die meist ohnehin schon bestehende Gangunsicherheit älterer Menschen, wird bei winterlichen Straßenverhältnissen weiter verschärft. Hinzu kommen noch verzögerte Reflexe, die nicht selten in ungebremsten Stürzen mit besonders schweren Verletzungsfolgen enden.

Senioren schnell mobil machen

Haben sich Gestürzte gleich mehrere schlimme Verletzungen auf einmal zugezogen, hat das bei Menschen ab dem 70. Lebensjahr oft verheerende Auswirkungen, wenn die Beweglichkeit eingeschränkt ist. „Wir ver-

suchen ältere Patienten möglichst schnell wieder auf die Beine zu bringe, denn eine verschlechterte Mobilität führt zu Folgeerkrankungen und Isolation“, so der Orthopäde.

Ob ein Knochen wirklich gebrochen ist, kann man nicht immer gleich erkennen: Blutergüsse oder Schwellungen können auf eine Fraktur hindeuten. Je nach Schwere der Verletzung kommen meist anhaltende Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen hinzu. Andreas Langenbach rät dazu, nach einem Unfall oder einem Akutereignis in der Notaufnahme eine sichere Diagnose stellen

So vermieden Sie Stürze

Die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) empfiehlt neben dem Pinguin-Gang folgendes:

- Suchen Sie halt an Hauswänden und Geländern oder haken Sie sich bei einer anderen Person ein.
- Tragen Sie Schuhe mit Profil.
- Normales Schuhwerk lässt sich durch das Anbringen von Spikes oder Anti-Rutsch-Sohlen winter-tauglich machen.
- Lassen Sie bei schlechten Straßenverhältnissen das Fahrrad stehen, es birgt bei Schnee und Eis eine hohe Unfallgefahr.
- Gehen Sie kein unnötiges Risiko ein und bleiben Sie bei Glätte möglichst zu Hause.

zu lassen. Auf Röntgenbildern und Computertomographien sind Knochenstrukturen bis in kleinste Detail zu erkennen. Der Arzt untersucht, wo der Knochen vom normalen Aufbau abweicht, wie viele Bruchstellen es gibt und entscheidet dann gemeinsam mit dem Patienten, ob operiert werden muss oder konservativ behandelt werden kann. Wenn der gebrochene Knochen bereits in der richtigen Position ist und einfach wieder zusammenwachsen kann, ist eine konservative Behandlung mit einer Schiene oder einem Gips sinnvoll, wenn langfristig keine oder nur minimale Einschränkungen zu erwarten sind. „Gerade bei Menschen in einem höheren Alter hängt die Entscheidung der

„ Hüftgelenksnahe
Brüche müssen fast immer
operiert werden. “

Dr. Andreas Langenbach
Leitender Oberarzt

weiteren Behandlung oft von einer ganzheitlichen Betrachtung des Patienten ab.“ sagt Dr. Langenbach. Der klassische Gipsverband aus Kalk-Gips ist für die erste Versorgung nach dem Unfall immer noch eine gute Wahl, wird dann aber zur Ausbehandlung der Verletzung vom leichteren Kunststoffgips abgelöst. „Hüftgelenksnahe Brüche müssen fast immer operiert werden“, erklärt der Oberarzt.



Dr. Andreas Langenbach, der neue leitende Oberarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, im Gespräch mit einer Patientin.
Foto: Franka Struve

Auch wenn der Bruch komplizierter ist, müssen Knochenstücke operativ mit Platten, Schrauben oder Nägeln fixiert werden. Im Klinikum Forchheim-Fränkische Schweiz kommen sogenannte winkelstabile Elemente zum Einsatz: Die Schraube, die den Knochen mit der Platte verbindet, hat zwei Gewinde, so dass sie einerseits fest an die Platte geschraubt ist, andererseits kann der Operateur festlegen, wie tief die Schraube in den Knochen eindringt. Die Platte übt somit deutlich weniger Druck auf den ohnehin schon geschädigten Knochen aus, und die Knochenhaut behält eine

bessere Durchblutung, was für die Knochenheilung entscheidend ist. Bei Belastung wird der Spalt dynamisch gedehnt und stimuliert die Knochenheilung durch die Bildung von neuem Knochengewebe.

Die Heilung eines Knochenbruchs dauert mehrere Wochen. Früher dachte man, dass trotz operativer Stabilisierung ein zusätzliches Ruhigstellen den Prozess unterstützt. Heute weiß man, dass eine gezielte frühfunktionelle Mobilisation dem Muskelabbau vorbeugen, und physiotherapeutische Übungen helfen, die Beweglichkeit zu erhalten.

Franka Struve

Gutes Bauchgefühl
ist einfach.

Private Krankenzusatzversicherung



KlinikPRIVAT
... ein Muss für Ihren Klinik-Koffer

Wenn Sie gut vorbereitet sind.

Persönlicher Beratungstermin
unter 09191 88-0
sparkasse-forchheim.de

 **Sparkasse
Forchheim**

Sprechstunde mit Dr. Judith Neglein

Experten der unterschiedlichsten Fachrichtungen gehen in unserer Serie „Sprechstunde“ auf häufig gestellte Fragen von Patienten ein. Hierbei handelt es sich um allgemeine Ratschläge, die eine individuelle Diagnose nicht ersetzen. Der Klinikkurier sprach mit Dr. Judith Neglein, Oberärztin in der Fachabteilung für Anästhesie und Intensivmedizin, über das Thema Narkose im Alter.



Klinikkurier: Machen Narkosen dement?

Dr. Judith Neglein: Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass Narkosen keine Demenz verursachen. Nach Operationen kann aber eine Verwirrtheit auftreten, ein sogenanntes Delir. Je „größer“ eine Operation, der Blutverlust oder je schwerer eine Infektion ist, desto größer ist das Risiko, dass der Patient nach einem Eingriff verwirrt ist. Auch verschiedene Vorerkrankungen wie z.B. die Parkinson-Krankheit oder Psychosen können nach einer Operation das Auftreten eines Delirs begünstigen. Eine bereits vorbestehende Demenz kann sich eventuell nach einer Operation verschlechtern. Zusammenfassend kann man sagen, dass nicht die Narkosemedikamente, sondern die Schwere des Krankheitsbildes für das Auftreten eines Delirs verantwortlich sind.

Gibt es Besonderheiten bei älteren Menschen, die bei der Narkose berücksichtigt werden?

Generell nehmen die Belastungsfähigkeit von Herz-Kreislauffunktion, Stoffwechsel und Nieren mit dem Alter ab. Das müssen wir bei der Narkoseplanung berücksichtigen. Dabei ist

gar nicht so sehr das Alter in Jahren als vielmehr die körperliche Verfassung entscheidend.

Warum ist das Aufklärungsgespräch so wichtig?

Im Aufklärungsgespräch informieren wir uns zunächst über Ihre Erkrankungen und bereits stattgefundenen Operationen. Wichtig ist, dass die Patienten ihren aktuellen Medikationsplan zum Vorgespräch mitbringen. Anschließend besprechen und erläutern wir den Patienten das für Sie am besten geeignete Narkoseverfahren. Wir versuchen auch, Sorgen und Ängste im Gespräch auszuräumen.

Welche Anästhesieverfahren gibt es?

Ganz grundsätzlich kann man Narkosen in sogenannte Vollnarkosen, auch Allgemeinanästhesie genannt, und Regionalanästhesien unterscheiden. Bei der Vollnarkose wird ein Tiefschlaf mit Ausschaltung des Bewusstseins herbeigeführt, bei der Regionalanästhesie wird ein örtliches Betäubungsmittel injiziert. Damit können kleinere Areale, einzelne Arme oder die ganze untere Körperhälfte betäubt werden. Das Bewusstsein bleibt dabei erhalten. Gerne geben wir zur Regionalanästhesie

auch Beruhigungsmittel oder führen einen leichten Dämmerschlaf herbei.

Was ist, wenn ich postoperativ Schmerzen habe.

Die postoperative Schmerztherapie ist uns sehr wichtig. Bereits im Operationssaal verordnen wir die entsprechenden Therapien. Dabei stehen uns verschiedene Verfahren zur Verfügung. Diese reichen von modernen Verfahren der patientenkontrollierten Schmerztherapie mit speziellen, programmierbaren Geräten über die kontinuierliche Schmerzmittelgabe über Katheter bis zur regelmäßigen Verordnung von Schmerztabletten oder Tropfen. Niemand wird mit Schmerzen aus dem Aufwachraum entlassen. Täglich visitieren wir unsere Patienten, die wir nach der Operation schmerztherapeutisch betreuen.

Interview: Franka Struve

Dr. med. Judith Neglein ist Oberärztin in der Fachabteilung für Anästhesie und Intensivmedizin. Ihr fachlicher Schwerpunkt ist die Intensivmedizin. 1992 erwarb sie die Zusatzbezeichnung Fachärztin für Anästhesie, im gleichen Jahr erfolgte die fakultative Weiterbildung für spezielle anästhesiologische Intensivmedizin im Gebiet Anästhesiologie. Berufsstationen: 1987 bis 1999, Klinik für Anästhesiologie der Universität Erlangen-Nürnberg; 1999 bis 2003, kassenärztliche Tätigkeit als Anästhesistin. Seit 2005 ist Dr. Judith Neglein in der Abteilung für Anästhesie und Intensivmedizin des Klinikums Forchheim –Fränkische Schweiz tätig.

Gabis
Krankenpflegeteam

91330 Eggolsheim • Hauptstraße 32
Telefon 09545 4643 • Mobil 0172 8154550

*Pflege mit Herz
und Verstand!*

Gabis
Tagespflege

91301 Forchheim • Bayreuther Str. 61
Tel. 09191 9789366 • Mobil 0172 8154550



Fit statt pflegebedürftig



Auch das Training mit dem Gymnastikball gehört dazu, um die Patienten fit für die Zeit in den eigenen vier Wänden zu machen.

Foto: Franka Struve

„Nach Hause“ – diese beiden Worte fallen immer wieder bei den Gesprächspartnern, die auf der geriatrischen Rehabilitation am Standort Ebermannstadt des Klinikums Forchheim-Fränkische Schweiz behandelt werden. Das Zurückbringen in die gewohnte soziale Umgebung ist dann auch das erklärte Ziel der geriatrischen Rehabilitation, unter Vermeidung der Pflegebedürftigkeit. Das Therapieangebot umfasst Ergotherapie, Physio- und Sporttherapie, Logopädie, Ernährungsberatung sowie Sozialberatung.

Maja Greim (82) hat vor fünf Wochen eine neue Hüfte in Kronach bekommen. Seit

fast drei Wochen ist sie jetzt in geriatrischer Rehabilitation in der Fränkischen Schweiz. Jeden Tag nimmt sie an drei oder vier Anwendungen teil: In der Sportgruppe werden Gleichgewichtsübungen trainiert, freies Stehen und das Stehen auf Zehenspitzen. Die Gruppentherapie umfasst Gefäßtraining und Atemgymnastik. Bei Patienten mit Prothesen steht die Ertüchtigung des Muskelapparats im Vordergrund.

Umfangreiches Therapieangebot

Waltraud Bürkner, die Qualitätsmanagementbeauftragte am Klinikstandort Ebermannstadt, fügt hinzu, dass auch Kochen,

Bügeln und Korbflechten zur Therapie gehören, um die Feinmotorik zu trainieren und um die Patienten fit für die Zeit in den eigenen vier Wänden zu machen.

Die Aufnahme in die geriatrische Rehabilitationsbehandlung wird in der Regel durch den Klinikarzt, Hausarzt oder die Krankenkasse beantragt. Die stationäre Behandlung dauert im Durchschnitt drei Wochen, in Einzelfällen bis zu sechs Wochen. Voraussetzung für die Aufnahme ist eine medizinische Indikation, z.B. nach Schlaganfall oder Herzinfarkt, nach großer Bauchoperation, nach Hüftimplantation und ähnlichem oder im Rahmen eines Pflegegutachtens bei Antrag auf Höherstufung des Pflegegrads.

Oberärztin Dr. Andrea Nabe, Fachärztin für Innere Medizin und Kardiologie, erläutert: „Zu uns kommen Menschen ab dem 65. Lebensjahr, die viele Erkrankungen gleichzeitig haben, also multimorbid sind, oder Menschen, die über 85 Jahre alt sind (Definition eines geriatrischen Patienten). Außerdem nehmen die Rehabilitanden oft fünf oder mehr verschiedene Medikamente ein, die zum Teil eine ungünstige Wechselwirkung entfalten. Bei vielen hat die Muskulatur stark abgenommen, sie sehen nicht gut, hören schwer und haben Gedächtnisstörungen. Einige sind mangelernährt.“ Dr. Nabe, die seit 2013 die Zusatz-Weiterbildung Geriatrie erfolgreich abgeschlossen hat, ist eine von sieben Ärzten und 105 Mitarbeitern, die diesem Rehabilitationsbereich zuarbeiten.

Zur Beurteilung der Pflegebedürftigkeit und der damit einhergehenden Notwendigkeit einer Rehabilitation spielt der sogenannte Barthel-Index eine wichtige Rolle: Dieser misst die alltäglichen Fähigkeiten des Patienten vom selbstständigen Essen und Trinken über An- und Ausziehen bis zum Treppensteigen. Bei einem Barthel-

www.volksbank-forchheim.de

Erste Wahl für Ihre Wünsche: SofortKredit Plus

- ✓ **Schnell** – Finanzierung innerhalb von nur einem Tag.
- ✓ **Flexibel** – Sie bestimmen Höhe, Laufzeit & Rate.
- ✓ **Attraktiv** – Profitieren Sie von niedrigen Zinsen und möglichen Sonderzahlungen.

Gerne beraten wir Sie persönlich!

Ihr Christoph Rüger
Filiale Forchheim



Volksbank Forchheim



Index von 100 Punkten gilt der Patient als „selbstständig“, bei 0 Punkten ist er oder sie komplett pflegebedürftig. Patienten, die in die Geriatrische Rehabilitation in Ebermannstadt aufgenommen werden, sollten bei einem Barthel-Index von mindestens 10 Punkten auch Reha-Potential aufweisen.

Qualität mit Siegel

Alle drei Jahre vergibt der Bundesverband für Geriatrie e.V. ein „Qualitätssiegel Geriatrie“, welcher eine qualitätsorientierte Versorgung der Patienten nachweist und Voraussetzung für das Fortbestehen des Versorgungsauftrags des Krankenhauses ist. Dieser setzt den Rahmen für die Leistungen, die die gesetzlichen Krankenkassen vergüten müssen und dürfen.

Erfolgreiche Rezertifizierung

Eine umfassende Rezertifizierung der geriatrischen Rehabilitation in Ebermannstadt erfolgte im Sommer 2018 erfolgreich; überprüfend findet sodann jedes Jahr ein sogenanntes Überwachungsaudit statt. Die umfangreiche Checkliste umfasst hierbei Prozesse, wie beispielsweise die Aufnahme des Patienten, Diagnostik und Therapiemaßnahmen, aber auch die Anzahl und Fachkenntnis des Personals sowie die Ausstattung des Hauses hinsichtlich Barrierefreiheit, Brandschutz, Trainingsräumen, etc. Bei der letzten Überprüfung konnten die Maßnahmen zur Vermeidung von Stürzen erheblich verbessert werden, weil jetzt Stopper-Socken mit einem rutschfesten Gummibelag an die Patienten ausgegeben werden, anstatt der mitgebrachten Schlappen.

Klinikum punktet mit Engagement

Die Zufriedenheit der Patienten und deren Angehörigen, ist ein weiterer wichtiger Punkt auf der Checkliste. Hier punktet das Klinikum Forchheim-Fränkische Schweiz mit persönlichem Engagement. Thomas Dorscht aus Ebermannstadt erinnert sich: „Vor drei Jahren wurde meine damals 79-jährige Mutter nach einem Beckenbruch von Forchheim nach Ebermannstadt

Einschulung im Klinikum



Mit der neuen ersten Klasse der Berufsfachschule für Pflege am Klinikum Forchheim-Fränkische Schweiz ist bei unserem Fototermin das Treppenportal des Krankenhauses gut gefüllt. Die 20 Schülerinnen und Schüler (einige fehlen auf unserem Foto) vereinen fünf verschiedene Nationalitäten und der Altersunterschied zwischen der jüngsten 16-jährigen Schülerin und dem ältesten Schüler beträgt 36 Jahre. Seit Anfang Oktober 2019 läuft die dreijährige Ausbildung zur Gesundheits- und Krankenpflege.

Der neue Schulleiter, Andreas Schneider (rechts im blauen Hemd), der Anfang August seine Tätigkeit am Klinikum aufgenommen hat, sieht im Praxisbezug ein Alleinstellungsmerkmal der Forchheimer Schule: Ärzte und andere Berufsgruppen

im Haus beteiligten sich aktiv am Unterricht als Lehrende und gewähren den Schülerin Einblick in ihre Tätigkeit, unterstreicht Andreas Schneider.

Eine besondere Herausforderung sieht der 54-Jährige in der praktischen Umsetzung des Pflegeberufgesetzes, das die Ausbildung von Alten-, Kinder-, Gesundheits- und Krankenpflegern vereinheitlichen soll. Dieses Gesetz gilt für alle Ausbildungen, die ab dem 1. Januar 2020 begonnen werden. Nach diesem Datum können Auszubildende an der Berufsfachschule für Pflege die Berufsbezeichnung „Pflegefachmann“, bzw. „-fachfrau“ erwerben. Der hier abgebildete Jahrgang der Schulanfänger ist der letzte, der die Ausbildung zum Gesundheits- und Krankenpfleger durchläuft.

Text und Foto: Franka Struve

in die Geriatrische Reha verlegt. Nach dem von der Kasse genehmigten Behandlungszeitraum ging es meiner Mutter immer noch sehr schlecht. Der Chefarzt der Geriatrie der Klinik hat sich dann persönlich für eine Verlängerung der Reha-Maßnahme eingesetzt, bis meine Mutter wieder Treppen steigen konnte.“ strv



Claudia's Vermittlung von 24 Stunden Pflege

24 Stunden Pflege durch polnische Pflege- und Betreuungskräfte

Claudia Sendner
Hochstr. 2.a
91093 Heßdorf
Untermembach

Tel.: 01575-2473960
Fax: 09135-2104671
www.claudias-24std-pflege.de
info@claudias-24std-pflege.de



Wir helfen hier und jetzt.

Behindertenfahrdienst - Rollstuhl-, Kranken- und Dialysefahrten (sitzend/liegend/Tragestuhl) - Besuchshundediens - Kinderinsel



Arbeiter-Samariter-Bund
0 91 91 / 70 07 - 28

Arbeiter-Samariter-Bund - Regionalverband Forchheim e.V. - Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 9 - 91301 Forchheim - E-Mail: fd@asb-forchheim.de

A photograph of a smiling older man with a grey beard sitting in a wheelchair, being pushed by a younger man with a beard. They are outdoors on a paved path in a park with many trees. Three semi-transparent circles are overlaid on the left side of the image, each containing text.

**LIEFERUNG
AUS EIGENEM
REGIONALEN
LOGISTIK-
ZENTRUM**

**VERMITTLUNG
VON EXPERTEN-
WISSEN**

**EXPERTEN
FÜR WUND-
UND HOMECARE
DIENST-
LEISTUNGEN**

**Alltagshilfen & Reha-technik • Inkontinenzversorgung
klinische Ernährung • Schmerzmanagement • Pflegehilfsmittel
Wundversorgung • Beratung • Stomatherapie**

Chirurgie in *bestem Licht*

Chirurgen aus ganz Deutschland sind beeindruckt von der OP-Technik des Klinikums Forchheim-Fränkische Schweiz. „Das Operationsequipment ist beeindruckend. Manches davon würde ich mir wünschen“, sagt Dr. med. Björn Mück, Oberarzt der Allgemein- und Viszeralchirurgie am Klinikum Kempten. Er ist einer der Chirurgen von deutschlandweit rund 35 Spezialisten, die kürzlich zum 9. Hernien-Expertenworkshop nach Forchheim reisten.



Ein modernes Lampensystem sorgt für ein schattenfreies Arbeitsfeld Hier bei einer Zwergfellhernien-OP. Foto: strv

Auf Einladung von Chefarzt Dr. med. Bernhard Drummer, Leiter der Allgemeinchirurgischen Abteilung des Klinikums Forchheim-Fränkische Schweiz, trafen sich zu der zweitägigen Veranstaltung die Chirurgen aus ganz Deutschland, um spezielle operative Techniken und chirurgische Problemfälle vorzustellen und zu diskutieren.

Unter einer „Hernie“ versteht man das Austreten von Eingeweiden aus der Bauchhöhle, umgangssprachlich als „Bruch“ bezeichnet. Bei einer laparoskopischen Operation (per Bauchspiegelung) eines Leistenbruchs, den die Teilnehmer mithilfe der Datenübertragung und speziellen 3D-Brillen im Konfe-

renzsaal verfolgen konnten, demonstrierte Chefarzt Dr. Bernhard Drummer die moderne Operationsausrüstung.

Ein teilnehmender Medizinproduktevertreter ist beeindruckt: Die OP-Ausstattung im Klinikum Forchheim-Fränkische Schweiz sei eine der Modernsten in Bayern. Neben den dreidimensionalen, extrem scharfen und hochauflösenden Bildern aus dem Inneren des Körpers, die am Klinikum in Forchheim bereits seit 2015 die Arbeit des Operators erleichtern, hat das Krankenhaus zwei Operationssäle auf dem neuesten Stand der

Technik gehalten: Teile der laparoskopischen OP-Anlage wurden modernisiert, die von den Kliniken für Allgemeinchirurgie und Frauenheilkunde genutzt wird. Die Dokumentation aller bildgebenden Verfahren erfolgt über ein Übertragungssystem, mit dem der Mediziner herstellerunabhängig auf alle visuellen Daten zugreifen kann.

Stefan Schatz, Medizinprodukte-Berater erklärt: Mit dieser Mediaplattform sei es möglich, dass Chirurgen ortsungebunden die Operation mitverfolgen können. Das heißt die Operation kann live mit verfolgt werden. „Eine unglaubliche Zeitersparnis!“

Licht ohne Schatten

Dr. Bernhard Drummer ist besonders von den OP-Lampen begeistert: Es regelt sich die Beleuchtung selber: Bei herkömmlichen OP-Lampen wirft der Operator einen Schatten. Bei der modernen Anlage fällt das Licht durch intelligente Ansteuerung der LED-Module automatisch aus einem anderen Winkel auf den Operationstisch. Das Lampensystem fokussiert automatisch, Leuchtfeldgröße, Lichtqualität und -helligkeit bleiben gleich. Dr. Stefan Weingärtler, Chefarzt der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, schätzt das Bildgebungsverfahren. „Die 3D-Technik und Auflösung sind deutlich besser, besser als das menschliche Auge!“ Die optimierte OP-Ausstattung nutzt vor allem den Patienten. Durch die verbesserten Sichtverhältnisse ist das Risiko von unerwünschten Operationsereignissen entscheidend verringert. Die OP-Zeiten verkürzen sich, dadurch benötigt der Patient geringere Narkosen und sei nach der Operation schneller wieder fit, so Stefan Schatz.

Franka Struve



Genießen Sie mehr Lebensqualität durch eigene Mobilität.

Im Gewerbepark 1,3 - 96155 Buttenheim



09545 35 980 211

MEDIKON

Bestens aufgestellt bei Unfallversorgung

Etwa 45 Prozent der Unfallverletzungen betreffen die Hand. Dies betrifft insbesondere auch Arbeitsunfälle. Diese Handverletzungen werden in der Regel anfangs von Ärzten, auch den Unfall- (D-) -Ärzten versorgt, die nicht über die Zusatzqualifikation „Handchirurgie“ gemäß der Weiterbildungsordnung der Ärztekammer verfügen. Die Zusatzqualifikation „Handchirurgie“ verlangt als Basis entweder den Facharzt für Chirurgie, Orthopädie oder plastische Chirurgie. Erst dann kann die weitere Qualifikation „Handchirurgie“ erworben werden.

Hierfür bedarf es einer weiteren Ausbildung über mindestens drei Jahre, mindestens 1.500 Operationen an der Hand, sowie einer Abschlussprüfung vor der Ärztekammer. Ein Schwerpunkt dieser Weiterbildung ist die Mikrochirurgie, wie auch das Erlernen der speziellen Nachbehandlung bei Handverletzungen. Die hohe Quote an Handverletzungen und deren wirtschaftliche Bedeutung bei langwierigen Ausfällen und einschränkenden Spätfolgen hat die Berufsgenossen-

Dr. Hans-Ulrich Neglein mit OP-Ausrüstung.
Foto: privat



schaften, im Jahr 2002 dazu veranlasst, das Modellprojekt „Handchirurgie“ ins Leben zu rufen.

Ziel des Projekts soll eine weitere Verbesserung der handchirurgischen Versorgung sein. D-Ärzte, die nicht über die Zusatzbezeichnung „Handchirurgie“ verfügen werden gebeten, in Fällen, bei denen zehn Tage nach dem Arbeitsunfall noch Arbeitsunfähigkeit besteht, einen am Modellprojekt

beteiligten Handchirurgen hinzuzuziehen. Mit Dr. Hans-Ulrich Neglein verfügt MEDIKON Forchheim als Großpraxis über einen Doppelfacharzt für Chirurgie und plastische Chirurgie mit der Zusatzbezeichnung „Handchirurgie“ und der Zulassung an dem Modellprojekt „Handchirurgie“. Damit ist die MEDIKON Forchheim mit weiteren drei D-Ärzten solide und breit für Arbeits-, Schul- und Wegeunfälle aufgestellt.



Ihr Zentrum für
Orthopädie, Chirurgie
und Unfallchirurgie



Dr. med.
Hans-Ulrich Neglein
Facharzt für Chirurgie und
Handchirurgie, Facharzt für
Plastisch-Ästhetische Chirurgie
Chirotherapie



Dr. med.
Franz Roßmeißl
Facharzt für Orthopädie
Chirotherapie, Sportmedizin,
Osteologie (DVO)



Dr. med.
Eike Schuster
Facharzt für Orthopädie und
Unfallchirurgie
Chirotherapie, Sportmedizin



Dr. med.
Ekkehardt Templer
Facharzt für Chirurgie und
Unfallchirurgie
D-Arzt für Arbeitsunfälle



Dr. med.
Lothar Unterburger
Facharzt für Chirurgie und
Unfallchirurgie, Chirotherapie,
Akupunktur
D-Arzt für Arbeitsunfälle



Jürgen Waibel
Facharzt für Orthopädie
Chirotherapie, Akupunktur,
Sportmedizin



Dr. med.
Andreas Wetzler
Facharzt für Chirurgie und
Unfallchirurgie, Notfallmedizin
D-Arzt für Arbeitsunfälle

Unsere Öffnungszeiten:

Montag - Freitag 08:00 - 18:00 Uhr
Plastische Sprechstunde nach telefonischer Vereinbarung

MediKon Forchheim GbR

Krankenhausstr. 8
91301 Forchheim

Telefon: 09191 - 3 41 47-0

Web: www.medikon-forchheim.de

Mail: praxis@medikon-forchheim.de

Rechtzeitig *Vorsorge* treffen



Die Berater für gesundheitliche Versorgungsplanung bei der Diakonie Bamberg-Forchheim begleiten auf Wunsch die Bewohner der Seniorenzentren dabei, auch den letzten Abschnitt des Lebens gut und nach eigenen Wünschen zu gestalten.

Foto: Diakonie

Patientenversorgung, Vorsorgevollmacht: Niemand denkt gerne an Situationen, in denen diese Dokumente wichtig werden. Viele Bewohner von Pflegeeinrichtungen haben keines dieser Vorsorgedokumente. Dabei kann das zu einem erheblichen Problem für Ärzte, Pflegeeinrichtungen und

Krankenhäuser werden, besonders dann, wenn man plötzlich wegen Krankheit oder Unfall nicht mehr selbst zu Entscheidungen fähig ist und der sogenannte „mutmaßliche Wille“ herangezogen werden muss. Es geht dann darum, was im Akutfall getan werden soll, z.B. hinsichtlich lebensverlängernder

Maßnahmen. Auch Angehörige stehen in dieser Situation vor schwierigen Entscheidungen, die mit einer Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht so nicht eingetreten wären.

Schon viel früher setzt die „Gesundheitliche Versorgungsplanung nach §132g Abs. 3 SGB V“ an, die 2019 gesetzlich neu eingeführt wurde. Die Diakonie Bamberg-Forchheim hat deshalb Mitarbeitende geschult, die nun in allen zum Werk gehörenden Pflegeheimen die Bewohner in dieser Hinsicht unterstützen können.

Auch in Forchheim und den Häusern der Fränkischen Schweiz stehen den Senioren speziell geschulte Ansprechpartnerinnen mit Rat und Tat bei dieser Thematik zur Seite. Mit dem Einzug und jederzeit danach bieten hier die qualifizierten Pflegefachkräfte Gisela Ovali (Foto, dritte von links) und Linda Grau (zweite von links) ein Gespräch und Beratung an und erstellen auf Wunsch gemeinsam mit dem Betroffenen Vorsorgedokumente – damit im Akutfall alles im Sinne des Bewohners geregelt ist und auch die Angehörigen in diesen oft auch für sie schwierigen Situationen entlastet werden.

wie
Deine Diakonie

Diakonie
**Bamberg-
Forchheim**

**Pflege
und Hilfe
für Senioren**

Angebote in Forchheim

Diakoniestation Forchheim-Ebermannstadt
ambulante Pflege und Hilfen zu Hause
Tel. 09191 13442

Essen zu Hause im Raum Forchheim
Tel. 09191 7017-44

Seniorenzentrum Jörg Creutzer in Forchheim
Tel. 09191 7017-0

Seniorenzentrum Johann H. Wichern in Forchheim
(mit Tagespflege) Tel. 09191 711-0

www.diakonie-forchheim.de

Angebote in der Fränkischen Schweiz

Zweigstelle der Diakoniestation in Ebermannstadt
ambulante Pflege und Hilfen zu Hause
Tel. 09194 795333

Essen zu Hause im Wiesental
Tel. 09196 9296-0

Seniorenzentrum Martin Luther in Streitberg
(mit Tagespflege) Tel. 09196 9296-0

Seniorenzentrum Fränkische Schweiz
in Ebermannstadt Tel. 09196 9296-0

Demenzzentrum Lindenhof in Unterleinleiter
(beschützendes Haus - mit Pflegeoase)
Tel. 09196 9296-0

Diakoniestation Gräfenberg-Gößweinstein
mit Tageszentrum Mostviel
Tel. 09192 997430



Die „Mutter und Kind Apotheke“

Mit jedem neuen Baby wächst Forchheim. Für die junge Familie beginnt ein neuer Lebensabschnitt und damit auch eine Neuorientierung im nächsten Umfeld. Wo ist ein Krankenhaus mit Kreißsaal, eine Hebamme oder einfach nur der nächste Kindergarten? Wir als zertifizierte Mutter+Kind-Apotheke haben ein Mutter+Kind-Netzwerk aufgebaut, das aus allen Bereichen Experten zusammenführt, die helfen und beraten können, wie z. B. Hebammen, Kitas oder auch Krabbelgruppen.

Auf der neuen Mutter+Kind-Homepage:

www.mutterkind-apotheke-forchheim.de sind Babysitter, Hebammen, Kinderärzte, Kindergärten, Haushaltshilfen oder auch die nächstgelegenen Spielplätze in der Stadt zu finden.

Das freudige Ereignis birgt jedoch auch Fragen und Sorgen rund um die Schwangerschaft, Stillzeit und die Gesundheit des Neugeborenen. Leider gibt es für die jungen Mütter nur wenige Anlaufstellen, die kom-

Wir sind Ihre
Mutter+Kind
Apotheke

petent und umfassend helfen können. Diese Aufgabe lag in früheren Zeiten in der Familie. Die Mütter und Großmütter wussten immer, was zu tun war, wenn ein Problem mit dem Familienzuwachs auftrat.

In der heutigen Zeit steht ein riesiges Angebot an Arzneimitteln auch für die Selbstmedikation zur Verfügung. Doch gerade in der Schwangerschaft und Stillzeit ist größte Vorsicht im Umgang mit Medikamen-

ten angezeigt. Das gilt selbstverständlich auch für Säuglinge und Kinder. Wir beraten die Mütter gewissenhaft und kompetent zu den Beschwerdebildern, die in Schwangerschaft und Stillzeit auftreten können, und wissen immer einen Rat, wenn es den „Kleinen“ mal nicht so gut geht.

Das kompetente Team unserer Apotheken hat intensive Weiterbildungen zu den Themen Schwangerschaft, Stillzeit und Säuglings-, Kinder- und Jugendgesundheit absolviert und nimmt regelmäßig an Fortbildungen teil.

Wir beraten kompetent in allen Fragen zu Arzneimitteln, Naturheilmitteln, Homöopathika und Schüßler-Salzen. Wir verleihen gerne bei Bedarf Milchpumpen und Babywaagen. Immer aktuell und auf die Saison bezogen erstellen wir für Sie Informationsbroschüren und hilfreiche Serviceartikel. Zur Freude der Kinder halten wir selbstverständlich immer eine nette Kleinigkeit bereit. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

2x in Forchheim für Sie da!

Seit über 55 Jahren sind wir Ihr kompetenter Ansprechpartner in Sachen Gesundheit in Forchheim. Mit unserer Filialapotheke am Klinikum im neu gebauten Ärztehaus sind wir jetzt auch im Süden Forchheims für Sie da!



Pharmazeutische Beratung & Betreuung

Fachapotheke für Krebspatienten

Versorgungsapotheke des Klinikums

Mehr unter: www.apotheke-fo.de



Apotheke am Klinikum

Krankenhausstraße 8

91301 Forchheim

Tel.: 0 91 91 / 3 40 93-0



apotheke
am klinikum



marien
apotheke

Marien-Apotheke

Gerhart-Hauptmann-Str. 19

91301 Forchheim

Tel.: 0 91 91 / 1 33 02

Mitglied werden * nur € 3,- monatlich im Förderverein!

Informationen:
09191-610-223
oder am Empfang

Standort
Forchheim

**Bitte
vormerken:
Die Termine
2020**

weitere Details –
siehe Homepage

27. Januar
9. März – JHV
11. Mai
29. Juni
14. September
19. Oktober
30. November

Gleich am 27. Januar um 19:00 Uhr wird uns
Frau Prof. Dr. Silke Christiansen
„Einsatz und Nutzen hochkomplizierter Nano-
technik in Medizin und Gesundheitsversorgung“
näher bringen.
Frau Dr. Christiansen arbeitet mit einem interna-
tionalen Stab ausgewählter Wissenschaftler und
Forscher im Medical Valley Center Forchheim.

Berufsbegleitend an der WLH Fürth im Südstadtpark studieren!

Bachelor Berufspädagogik für Gesundheit

- 3 Fachrichtungen: Pflege, Rettungswesen oder Medizinassistent (OTA / ATA)
- 8 Semester (6 Semester Präsenzphase + 1 Semester Praxisphase + 1 Semester Bachelorarbeit)
- Ihre Zukunft als Lehrkraft im Gesundheitswesen

Bachelor Pflege berufsbegleitend

- Schwerpunkte Pflegemanagement oder Klinische Pflege, Geriatriische Pflege, Rehabilitationspflege
- 7 Semester berufsbegleitend studieren, weitere 4 Semester werden aus der Ausbildung anerkannt

Master Gesundheits- und Sozialmanagement

- aus der Praxis für die Praxis
- berufsbegleitend, 5 Präsenzphasen pro Semester
- in 3 Präsenzsemestern zur Führungskraft



Infos zu unseren
Studiengängen:
www.wlh-fuerth.de

NEU
ab OKT 2020
Master berufliche
Bildung



WOHNEN UND PFLEGE AM KÖNIGSBAD

Neu erbautes Pflegezentrum: Pflegeheim, Tagespflege, ambulante Pflege und barrierefreie Wohnungen.



**Bayerisches
Rotes
Kreuz**

Kreisverband Forchheim

Unsere Angebote für Sie und Ihre Angehörigen:

- > Hausnotruf
- > Servicewohnen
- > Stationäre Pflege
- > Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- > Tagespflege
- > Ambulante Pflege
- > Erste-Hilfe-Ausbildung
- > Offener Mittagstisch

Telefon Pflegeheim: 09191/61698-0

BRK Kreisverband Forchheim
Henri-Dunant-Str. 1
91301 Forchheim

Telefon: 09191/7077-0
E-Mail: info@kvforchheim.brk.de
Internet: www.kvforchheim.brk.de

Kurz gesagt

Liebe Leserinnen und Leser,

Digitalisierung, Vernetzung und Datensicherheit sind derzeit in aller Munde. Als Netz von Haus- und Fachärzten, sowie dem Klinikum Forchheim - Fränkische Schweiz haben wir in erster Linie das Ziel Patienten medizinisch und menschlich auf höchstem Niveau zu behandeln. Dennoch oder gerade deswegen müssen wir auch zukunftsweisend handeln und technische Neuerungen oder politische Vorgaben, die aus dem Feld der digitalen Welt kommen, so umsetzen, dass Ihre Privatsphäre und Ihre Daten immer geschützt sind.

Dies gestaltet sich nicht immer einfach und stellt uns auch vor Probleme, insbesondere, wenn Vorgaben schnell umgesetzt werden müssen. Sie können sich jedoch darauf verlassen, dass unser Netzwerk immer daran arbeitet, positive Effekte auf die Versorgung unserer Patienten im Rahmen der Vernetzung umzusetzen, ohne dies auf Kosten der Sicherheit Ihrer Daten und Ihrer Behandlung zu tun. Viel Vergnügen beim Lesen der nächsten Seiten.



Dr. Michael Lang
UGeF-Aufsichtsrat



Ärzte für alle Fälle

Praxisporträt Dr. med. Wolfgang Ruhland und Petra Campbell bieten mit ihrer überörtlichen Gemeinschaftspraxis in Ebermannstadt und Gößweinstein medizinische Rundumversorgung



Ein starkes Team (von links): Ärztin Petra Campbell, Herta Windisch (Praxisorganisation) und Dr. Wolfgang Ruhland. Im Hintergrund Rita Olbrich (Hygieneverantwortliche).
Foto: Franka Struve

Unwillkürlich hält man Ausschau nach dem ledernen Arztkoffer, wenn Dr. med. Wolfgang Ruhland und Petra Campbell von ihrem Alltag als Hausärzte erzählen. Beide absolvieren manchmal bis zu zehn Hausbesuche pro Tag. Ihre Patienten leben weit verstreut - von Waidach bis Heiligenstadt. Nicht zu vergessen die fünf Seniorenheime, die regelmäßig besucht werden.

Viele der älteren Patienten sind in ihrer Mobilität so eingeschränkt, dass ein Praxisbesuch oft gar nicht möglich wäre. Deshalb sind die beiden Hausärzte häufig unterwegs, um Patienten, die beispielsweise durch eine Grippe ans Bett gefesselt sind, häuslich zu versorgen. Außerdem können sie dabei Blut abnehmen, Impfen, den Blutdruck messen oder die Medikamente absprechen. Manchmal muss eine Krankenhauseinweisung erfolgen oder der Notarzt gerufen werden. Allerdings kann es bei einem Hausbesuch auch passieren, dass Petra Campbell mit anpackt und das Brennholz ins Haus bringt, weil der Patient im Rollstuhl sitzt.

Dr. Wolfgang Ruhland ist zufrieden mit seiner Berufswahl: „Beruflich ziehen wir die hausärztliche Tätigkeit vor, weil sie sich so abwechslungsreich und vielschichtig gestaltet. Mit unseren zwei Standorten, in Ebermannstadt und – seit neuestem – in der Balthasar-Neumann-Straße 33 in Gößweinstein, können wir die übergreifende Versorgung unserer Patienten mit Sprechstunden- und Praxisöffnungszeiten, Hausbesuchen und Terminvereinbarung noch besser anbieten“. Im Gegensatz zu einem Hausbesuch beste-

hen in den Praxisräumen natürlich deutlich mehr diagnostische und therapeutische Möglichkeiten. Hier findet auch die Gesundheits- und Vorsorgeuntersuchung statt. Es kann auch die psychosomatische Betreuung erforderlich sein: zum Beispiel, wenn sich die verschleppte Erkältung - im Gespräch über den anstrengenden Job, oder in Trauerfällen - als depressive Verstimmung entpuppt.

Petra Campbell hat sich insbesondere die geriatrische Betreuung der Patienten zum Ziel gesetzt. Ältere Patienten wünschen sich, so eigenständig wie möglich ihren Lebensabend zu gestalten. Schätzungen zufolge erhält ein Drittel der chronisch erkrankten Menschen über 65 Jahre Mehrfach-Medikationen von vier oder mehr Arzneimitteln, die ungünstig interagieren können und Symptome verursachen, die neue Arzneimittelgaben nach sich ziehen. So erfolgt bei der geriatrischen Beurteilung, auch in Rücksprache mit den behandelnden Fachärzten, die Therapieanpassung der Medikamente. Die Vernetzung mit dem Facharzt, der Krankenkasse, mit dem Sozialdienst, dem psychologischen Dienst, Therapeuten und der zuständigen Apotheke – diese Aufgaben übernimmt im ländlichen Raum der Hausarzt, ein Arzt für alle Fälle! Franka Struve

Impressum

Herausgeber: Unternehmung Gesundheit Franken GmbH & CO. KG,
Krankenhausstr. 8, 91301 Forchheim
V.i.S.d.P.: UGeF
Layout: Dustin Hemmerlein
Redaktion: Oswald-Media
Texte: Franka Struve
Druck: Druckerei Streit, Forchheim

Dr. Ruhland und Campbell

Praxis Ebermannstadt, Hauptstraße 38,
Tel. 09194-250. Praxis Gößweinstein,
Balthasar-Neumann-Str. 33, Tel. 09242-
740 86 46. www.praxis-ruhland.de

„Der Nächste, bitte!“

Welcher Patient kennt ihn nicht, den typischen Aufruf: „Der Nächste, bitte“. Dies ist der Titelgeber unserer Serie, die sich mit Themen aus der Praxis der Mediziner des UGeF-Ärztetzes beschäftigt. In dieser ersten Folge sprechen wir mit dem Internisten und Psychotherapeuten Dr. Gerhard Brunner über das Thema Depression.

UGeF-Magazin: Immer wieder klagen Menschen über „Morgendepressionen“. Was sind die Ursachen und was kann man dagegen tun?

Dr. Gerhard Brunner: Typischerweise tritt eine depressive Symptomatik verstärkt am Morgen auf und bessert sich gegen Abend hin. Im geringeren Teil der Fälle kann es auch umgekehrt sein. Eine Depression kann sich zeigen mit Schlafstörungen, Grübeln, Müdigkeit, Angst und Unruhe, einer Störung von Antrieb, Konzentration, Appetit, Selbstwert, Freude und Interesse an Dingen und dem Auftreten von Gedanken, nicht mehr Leben zu wollen.

Im Falle einer anhaltenden depressiven Symptomatik sollte ärztliche und therapeutische Hilfe in Anspruch genommen werden. Grundsätzlich hilfreich sind Bewegung, Sonne, Menschen, die einem gut tun, Natur, ein regelmäßiger Schlafrhythmus, Zeit für schöne Dinge, Entspannung(sverfahren), wenig elektronischer Medienkonsum. Bei einer „normalen“ Unlust, aufzustehen und auf Arbeit zu gehen, hilft am besten Folgendes: Aufstehen, Frühstück und auf Arbeit gehen - vielleicht mit der Perspektive auf etwas Schönes.

Wie erkennt man den Unterschied zwischen temporären „Stimmungstiefs“ und einer beginnenden Depression?

Zeitweilige Stimmungstiefs kennt jeder Mensch und vor allem in der dunklen, nasskalten Jahreszeit sind ein verminderter Antrieb und ein vermehrtes Ruhebedürfnis als natürlicher Energiesparmodus normal. Und die Menschen steuern instinktiv dagegen mit Licht (Einfluss auf das Schlafhormon Melatonin) und Süßigkeiten (erhöhen den Spiegel des Stimmungsaufhellers Serotonin), Sauna und Wintersport. Zeichen einer beginnenden Depression können sein ausgeprägte Schlafstörungen, Grübeln, Unruhe und Ängste, Erschöpfung, Fehlen von Freude und Antrieb über einen längeren Zeitraum.

Wie werden Menschen depressiv: Durch ein unverarbeitetes Trauma, oder handelt es sich um eine von Lebensereignissen losgelöste Krankheit?

Eine schwierige Kindheit kann dazu führen, dass die Resilienz, die Widerstandsfähigkeit gegen Stress und belastende Lebensereignisse geringer ausgeprägt ist.

Depressionen treten in der Regel dann auf, wenn durch äußere Lebensereignisse (z.B. Verlust von PartnerIn oder Arbeit oder anhaltende Überforderung, etc.) eine Lebenssituation mit den zur Verfügung stehenden Mitteln nicht mehr bewältigt werden kann und ein Weg zu Ende ist. Neben dieser reaktiven Depression gibt es seltener die endogene Depression, der eine Fehlsteuerung im Gehirn ohne erkennbare äußere Ursache zugrunde liegt.

Verhaltenstherapie oder Antidepressiva? Was ist vorzuziehen bei leichten bis mittelschweren Depressionen?

Psychotherapie, egal ob tiefenpsychologisch oder verhaltenstherapeutisch, ermu-

tigt und unterstützt auf dem Weg durch das Tal der Tränen und gibt berechnete Hoffnung. Sie hilft, einen neuen Weg zu finden und neue Fähigkeiten zu entwickeln, mit schwierigen Situationen besser zurecht zu kommen.

Antidepressiva haben je nach Präparat eine sofortige günstige Wirkung auf den gestörten Schlaf. Sie wirken innerhalb zwei bis vier Wochen auf Antrieb und Stimmung, auch wenn der Effekt oft gering ist.

Depressionen des Partners belasten meist die Partnerschaft. Hilft eine Therapie zu zweit?

Eine Therapie, an der der Partner interessiert ist und sich als Teil des Systems mitbeteiligt, ist immer hilfreich. Deswegen können gemeinsame Therapiesitzungen durchaus Sinn machen, in denen der Partner z.B. etwas vom Wesen der Erkrankung erfährt, vom hilfreichen Umgang miteinander, wenn einer der beiden im depressiven Loch steckt. Eine Paartherapie ist aber nicht notwendig, außer in der Partnerschaft liegt eine wesentliche Ursache der depressiven Symptomatik. Interview: Franka Struve



Stress bewältigen und vermeiden

Die immer schnelleren Veränderungen unserer Lebens- und Arbeitswelt führen zu einem Anstieg des chronischen Stresslevels und damit auf lange Sicht zu teilweise gravierenden gesundheitlichen Folgen. Stressbewältigung und -Prävention sind daher Thema eines Seminars, das die UGeF-Patientenakademie allen interessierten Bürgern anbietet.

Mittwoch, 22. Januar, beginnt die Veranstaltungsreihe mit einem Einführungsvortrag von 18 bis 19 Uhr. Unter dem Titel „Mit Hirn gegen Stress“ erfährt man, wie die Hirnforschung hilft, Stress zu bewältigen.

Jeweils mittwochs, von 18 bis 19 Uhr, schließen sich in den folgenden Wochen drei aufeinander aufbauende



Workshops mit praktischen Übungen an:

- „Stress beginnt im Kopf – kognitive Methoden der Stressbewältigung“ am Mittwoch, 29. Januar
- „Embodiment - Körpersignale verstehen und nutzen“, am Mittwoch, 5. Februar
- „Entspannung pur – Einführung in bewährte Entspannungstechniken“, am Mittwoch, 12. Februar

Referenten sind Dr. med. Joachim Mörsdorf, Dr. rer. nat. Fabienne Forberg sowie Dr. med. Karsten Forberg.

Die Workshops am 29. Januar sowie am 5. und 12. Februar sind inhaltlich aufeinander abgestimmt und können deshalb nur als Gesamtheit gebucht werden. Die Kosten für die drei Workshops betragen 90 Euro pro Person, der Einführungsvortrag ist kostenlos. Anmeldungen nimmt gerne das UGeF-Team entgegen (Adresse rückseitig).

Gesichter der Unternehmung Gesundheit Franken



Dr. med. Jürgen Bayer

Internist, Diabetologe
Bayreuther Str. 61
91301 Forchheim
09191 736470

www.diabetespraxis-bayer-beck.de



Andreas Beyer

Hausarzt
Martin-Luther-Str. 5
96129 Strullendorf
Telefon 09543 9136
www.praxis-beyer-strullendorf.de



Dr. med. Sabine Beck

Internistin, Diabetologin
Bayreuther Str. 61
91301 Forchheim
09191 736470

www.diabetespraxis-bayer-beck.de



Dr. med. Cordula Braun-Quentin

Hausärztin
Sebalder Str. 16
91077 Dormitz
Telefon 09134 997870



Dr. med. Gabi Brütting

Hausärztin
Phlebologie
Fronfeste 4
91278 Pottenstein
Telefon 09243 7014880
www.dr-bruetting.de



Dr. med. Gerhard Brunner

Psychotherapeut
Hornschuchallee 19
91301 Forchheim
Telefon 09191 625309



Dr. med. Hans-Martin Blümlein

Privatarzt, Urologe
Nürnberger Str. 10
91301 Forchheim
Telefon 09191 6986444



Petra Campbell

Überörtliche hausärztlich-
internistische Gemein-
schaftspraxis
Balthasar-Neumann-
Straße 33
91327 Gößweinstein
Telefon 09242 7408646
www.praxis-ruhland.de



Dr. med. Claudio Del Prete

Hausarzt
Spitalstraße 2
91301 Forchheim
Telefon 09191 13380
www.dr-del-prete.de



Dr. med. Karsten Forberg

Hausarzt
Klosterhof 6
91077 Neunkirchen a. B.
Telefon 09134 99630
www.praxisforberg-walter.de



Dr. med. Christian Glaser

Hausarzt
Zum Breitenbach 16
91320 Ebermannstadt
Telefon 09194 7222760



Martin Günther

Hausarzt
Zum Breitenbach 16
91320 Ebermannstadt
Telefon 09194 7222760



Dr. med. Stefanie Heller

Hausärztin
Hirtenbachstr. 3
91353 Hausen
Telefon 09191 31212



Sina Herschel

Hausärztin
Egloffsteiner Str. 32
91362 Pretzfeld
Telefon 09194 73710



Johannes Kübel

Orthopäde
Fuchsegarten 2
91054 Erlangen
Telefon 09131 23049
www.orthopaedie-fuchsegarten.de



KLINIKUM FORCHHEIM -
FRÄNKISCHE SCHWEIZ

**Klinikum Forchheim-
Fränkische Schweiz**

Krankenhausstr. 10
91301 Forchheim
Telefon 09191 6100
www.klinikumforchheim.de



KLINIKUM FORCHHEIM -
FRÄNKISCHE SCHWEIZ

**Klinikum Forchheim-
Fränkische Schweiz**

Standort Ebermannstadt,
Feuersteinstr. 2
91320 Ebermannstadt
Telefon 09194 550
www.klinik-fraenkische-schweiz.de



Dr. med. Michael Lang

Chirurg, Unfallchirurg
Alte Ziegelei 2B,
91080 Spardorf
Telefon 09131 5334499
www.praxis-lang-pauletta.de



Prof. Dr. med. Jürgen Maiss
 Internist
 Mozartstr. 1
 91301 Forchheim
 Telefon 09191 2075
www.kerzel-maiss.de



Dr. med. Hans-Joachim Mörsdorf
 Hausarzt
 Phlebologie, Psychotherapie
 Egloffsteiner Str. 32
 91362 Pretzfeld
 Telefon 09194 73710

UGEF
 IHR REGIONALES ÄRZTENETZ

Dr. med. Anne Mörsdorf

Hausärztin
 Egloffsteiner Str. 32
 91362 Pretzfeld
 Telefon 09194 73710



Dr. med. Gerhard Nagel
 Kinderarzt
 Nürnberger Str. 22 a
 91301 Forchheim
 Telefon 09191 15155
www.kinderarzt-forchheim.de

NEUROLIF
 Neurologisches und Psychiatrisches MVZ Lichtenfels

Neurologisches und Psychiatrisches MVZ Lichtenfels
 Bamberger Str. 10
 96215 Lichtenfels
 Telefon 09571 73278
www.neurolif.de



Dr. med. Richard Pauletta
 Orthopäde, Unfallchirurg
 Alte Ziegelei 2B,
 91080 Spardorf
 Telefon 09131 5334499
www.praxis-lang-pauletta.de



Dr. med. Christoph Mario Pilz
MHBA
 Hausarzt
 Erlanger Str. 24
 91077 Neunkirchen a. B.
 Telefon 09134 601



Dr. med. Matthias Rösner
 Orthopäde
 Fuchsen Garten 2
 91054 Erlangen
 Telefon 09131 23049
www.orthopaedie-fuchsen Garten.de



Dr. med. Franz Roßmeißl
 Orthopäde
 Krankenhausstr. 8
 91301 Forchheim
 Telefon 09191 34147-0
www.medikon-forchheim.de



Dr. med. Wolfgang Ruhland
 Überörtliche hausärztlich-internistische Gemeinschaftspraxis
 Hauptstrasse 38
 91320 Ebermannstadt
 Telefon 09194 250
www.praxis-ruhland.de



Dr. med. Udo Sattler
 Orthopäde
 Fuchsen Garten 2
 91054 Erlangen
 Telefon 09131 23049
www.orthopaedie-fuchsen Garten.de



Dr. med. Vera Siebold
 Frauenärztin
 Eschenauer Hauptstr. 18
 90542 Eckental
 Telefon 09126 297066
www.dr-siebold.de



Dr. med. Björn Schmorell
 Internist
 Pneumologie
 Wiesentstr. 61
 91301 Forchheim,
 Tel.: 09191 2160



Dr. med. Dittmar Schwämmlein
 Privatarzt, Orthopäde
 Schützenstr. 5 a
 91301 Forchheim
 Telefon 09191 1701



Dr. med. Stefan Stark
 Urologe
 Konrad-Adenauer-Str. 14
 90542 Eckental
 Telefon 09126 293700
www.uro-top.de



Dr. med. Peter Walter
 Hausarzt
 Klosterhof 6
 91077 Neunkirchen a. B.
 Telefon 09134 99630
www.praxisforberg-walter.de

AOK
 Die Gesundheitskasse.

Bei diesen Ärzten erhalten Sie als AOK-Mitglied durch Einschreibung im Ärztenetz UGEF besondere Leistungen für Ihre Gesundheit

Ihr UGEF Büroteam



Elke Striegel
 und Geschäftsführerin Sabine Kramp (rechts)

Gesundheitszentrum Forchheim,
 Krankenhausstraße 8, 91301 Forchheim
 Telefon: 09191 9745010 Mail: info@ugef.com
www.ugef.com