



Medizinische Trainingstherapie (MTT)
der Luitpoldklinik Heiligenfeld

LIEBE KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN, LIEBE LESERINNEN UND LESER,

die Zeit vergeht, Corona bleibt. Als Sie unseren letzten Newsletter in den Händen hielten, hatte uns die Pandemie fest im Griff. Auch wenn die sinkenden Inzidenzwerte (bei Redaktionsschluss) ein Licht am Horizont erkennen lassen, haben wir die Krise noch nicht überwunden. Viele nehmen Corona zum Anlass, mehr auf die eigene Gesundheit zu achten. Ein gutes Mittel, die Abwehrkräfte zu aktivieren und das Immunsystem zu stärken ist Heilfasten. Die Luitpoldklinik Heiligenfeld bietet im Rahmen ihres betrieblichen Gesundheitsmanagements ihren Mitarbeiter*innen eine spezielle Heilfastenkur an. In dieser Ausgabe lesen Sie unter anderem, wie das Heilfasten funktioniert und warum es gerade jetzt sinnvoll sein kann.

Es grüßt Sie herzlich

Dr. Thomas Weiß, Chefarzt Luitpoldklinik Heiligenfeld



v. l.: Dr. med. S. Al-Ani (Oberarzt), K. Bühner (Pflegedienstleitung),
Dr. med. T. Weiß (Chefarzt), G. Wolfstetter (Bereichsleitung Physikalische Therapie) und Dr. med. F. Dohrt-Rügemer (Leitender Arzt)

NACHSORGEPROGRAMME IN DER LUITPOLDKLINIK HEILIGENFELD

Diesmal möchten wir Ihnen die Nachsorgeprogramme der **Luitpoldklinik Heiligenfeld** vorstellen. Natürlich stellen unseren Therapeut*innen der **Luitpoldklinik Heiligenfeld** den Patient*innen ein individuelles Programm zusammen. Damit wir eine lückenlose therapeutische Versorgungskette bieten können, ist eine trainingstherapeutische Nachsorge von größter Bedeutung. Es handelt sich dabei um T-RENA, die Trainingstherapeutische Reha-Nachsorge für Versicherte der Deutschen Rentenversicherung. Anspruchsberechtigt sind Versicherte mit Beeinträchtigung am Haltungs- und Bewegungsapparat, die zuvor eine Leistung zur medizinischen Rehabilitation gantztägig ambulant oder stationär über die DRV als Kostenträger abgeschlossen haben und denen vom behandelnden Arzt der Reha-

Einrichtung eine Nachsorgeleistung empfohlen wurde. T-RENA ist ein gerätegestütztes Muskelaufbautraining mit dem Ziel der Steigerung der allgemeinen und speziellen Leistungs- und Belastungsfähigkeit durch die Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer. Sie dient der Umsetzung in Alltags- oder berufsspezifische Belastungen, umfasst



26 Trainingseinheiten á 60 Minuten und findet ein bis zwei mal pro Woche statt. T-RENA muss innerhalb von sechs Wochen nach Ende der Rehabilitation beginnen und innerhalb von sechs Monaten abgeschlossen sein, bei Bedarf kann sie um weitere 26 Trainingseinheiten verlängert werden. Die Kosten für die Nachsorge werden von der Rentenversicherung

vollständig übernommen. Natürlich wird T-RENA von fachlich qualifizierten Therapeut*innen betreut (Dipl. Sportwissenschaftler*innen, Physiotherapeut*innen).

Zu den Nachsorgeprogrammen der **Luitpoldklinik Heiligenfeld** zählt auch der Rehabilitationssport, kurz Rehasport. Er richtet sich an Menschen mit orthopädischen oder onkologischen Erkrankungen. Ziel ist es, die Ausdauer, Kraft, Koordination und das Selbstbewusstsein zu verbessern und zu stärken. Rehasport wird in der Regel für 50 Übungseinheiten verordnet. Diese sind innerhalb von 18 Monaten zu absolvieren. Meist findet die Trainingseinheit ein bis zwei mal pro Woche in einer kleinen Gruppe von maximal 15 Teilnehmer*innen statt. Dadurch ist die Kontrolle bei den jeweiligen Übungen und Unterstützung durch den*die Übungsleiter*innen gewährleistet. Die Übungseinheiten dauern jeweils mindestens 45 Minuten. Die Kosten für den Rehasport werden von den Krankenkassen zu 100 Prozent übernommen. ■

Autorin: G. Wolfstetter

CORONA-RESILIENZ: HEILFASTEN MOBILISIERT DIE ABWEHRKRÄFTE UND STÄRKT DAS IMMUNSYSTEM

Plätzchen, Schokolade und Gänsebraten in der Advents- und Weihnachtszeit, Krapfen und das ein oder andere Bier während der Faschingstage – in der Zeit um den Jahreswechsel entwickelt sich bei vielen der weitbekannte „Winterspeck“. Doch am Aschermittwoch ist für viele Schluss mit dem Schlemmen, denn dann startet die traditionelle christliche Fastenzeit. Neben der religiösen Bedeutung hat das Fasten auch gesundheitliche und spirituelle Aspekte. Zum Beispiel dient das sogenannte Heilfasten oder auch therapeutische Fasten zur Entschlackung und zur Regeneration des Körpers. Dabei wird über einen festgelegten Zeitraum teilweise oder sogar vollständig auf feste Nahrung verzichtet. Diese bewusste Handlung soll Körper und Geist reinigen, sodass man einen gestärkten Körper und eine offeneren Wahrnehmung erreicht. Auch in den [Heiligenfeld Kliniken](#) wird den Mitarbeiter*innen zwei Mal im Jahr eine begleitete Fastenwoche angeboten. Um zu erfahren, was genau dabei mit unserem Körper passiert und wie man am besten vorgeht, haben wir uns mit der Fastenleiterin und Ernährungsberaterin Sabine Mahlmeister (Diplom-Ökotrophologin) unterhalten.

Warum fastet man?

Das Fasten hat mehrere Gründe und spielt in so gut wie jeder Kultur eine Rolle. Häufig stehen dabei religiöse Aspekte im Vordergrund. Für Christen zum Beispiel beginnt am Aschermittwoch eine 40-tägige Zeit des Verzichts, die zur Vorbereitung auf Ostern dienen soll. Muslime wiederum verzichten im Monat Ramadan von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang sowohl auf feste als auch auf flüssige Nahrung. Neben religiösen Gründen fastet man aber auch, um innezuhalten. Die Zeit des Fastens hilft dabei, den „Reset-Knopf“ zu drücken und wieder von vorne zu beginnen. Man kann sie als Startpunkt sehen, wenn man seine Ernährung überdenken möchte oder wenn man etwas in seinem Leben verändern will.

Wie sinnvoll ist Fasten?

Der Sinn des Fastens liegt in der Neuorientierung. Man verzichtet bewusst auf etwas, seien es Süßigkeiten, das Rauchen, Alkohol oder allgemein feste Nahrung. Menschen, die fasten, möchten einen Neuanfang wagen, das passt auch gut zum Frühling, der Jahreszeit des Aufbruchs und der Erneuerung. In den Köpfen vieler Menschen herrscht immer noch das Gerücht, dass Heilfasten, also der teilweise oder gänzliche Verzicht auf feste Nahrung, wie eine Diät zum langfristigen Gewichtsverlust dient. Doch darin liegt nicht der Sinn. Denn sobald man wieder in seine alten Ernährungsgewohnheiten zurückfällt, tritt der sogenannte „Jojo-Effekt“ ein und man nimmt schnell wieder zu. Es ist mehr ein geistiger Akt als ein körperlicher.

Welche Formen des Heilfastens werden in den Heiligenfeld Kliniken angeboten?

Hier in Heiligenfeld wird das Heilfasten nur für Mitarbeiter*innen angeboten, natürlich auf völlig freiwilliger Basis. Zum einen bieten wir die klassische Variante des Heilfastens nach Buchinger an, bei der man nur flüssige Kost zu sich nimmt. Dies können Wasser, Tee,

Obst- und Gemüsesäfte oder auch Gemüsebrühe sein. Als Alternative führen wir auch das Milch-Semmel-Fasten nach F. X. Mayr durch. Zusätzlich zur flüssigen Nahrung sind dabei auch altbackene Semmeln und ein Milch- bzw. Sojamilchprodukt wie Joghurt oder ein Glas Milch erlaubt.

Welche gesundheitlichen Voraussetzungen sollte man haben?

Allgemein darf so gut wie jede und jeder fasten. Schwangere, Stillende oder Jugendliche unter 16 Jahren sollten allerdings darauf verzichten. Auch für Menschen mit Essstörungen wie Magersucht oder Bulimie sowie nach einer schweren Erkrankung ist das Heilfasten nicht geeignet.

Was muss man beim Heilfasten beachten?

Wenn man ein kompletter Neuling ist, sollte man sich am besten begleiten lassen oder zumindest vorher genau informieren. Wichtig ist auch, dass man seine kurzzeitige Ernährungsumstellung mit seinem Umfeld vereinbaren kann. Manchen fällt es zum Beispiel schwer, für die Familie zu kochen, aber selbst nur eine Schüssel Suppe löffeln zu dürfen. Außerdem sollte man nicht von heute auf morgen mit dem Heilfasten beginnen. Gerade beim ersten Mal ist es für den Körper schwieriger, sich umzustellen. Es empfiehlt sich eine Woche vor Fastenbeginn seine Ernährung langsam herunterzufahren und weniger zu essen. Glaubersalz, Sauerkrautsaft oder ein Einlauf helfen dabei, den Darm zu reinigen und den Körper auf das Heilfasten einzustimmen.

Welcher Zeitraum ist ideal zum Heilfasten?

Dazu gibt es keine festen Vorgaben. Man sollte so lange fasten, wie man sich dabei gut fühlt. Wenn man meint, sein Stimmungshoch erreicht zu haben, empfiehlt es sich aufzuhören. Als Faustregel kann man fünf bis sieben Tage nehmen. Den Mitarbeiter*innen hier in den [Heiligenfeld Kliniken](#) bieten wir das Fasten zwei Mal im Jahr an, im Frühjahr und im Herbst. Wobei die Nachfrage im Frühjahr größer ist. Unsere Fastengruppe umfasst im März etwa 30 bis 40 Mitarbeiter*innen und im Oktober nur ungefähr zwanzig. Das liegt daran, dass viele Menschen sich im Frühling besser motivieren können als in der „dunklen Jahreszeit“.

Was passiert beim Heilfasten mit unserem Körper und mit unserer Psyche?

Natürlich ist aller Anfang schwer, die ersten drei Tage kosten viel Überwindung. Der Körper verliert Gewicht, Eiweiß und auch viel Flüssigkeit, aber gleichzeitig besinnt er sich auch darauf, was wichtig ist. Man sagt, dass man am dritten Tag die sogenannte „Fastenkrise“ erreicht. Bei vielen drehen sich die Gedanken dann nur ums Essen und man malt sich aus, wie befriedigend es wäre, einen deftigen Braten oder ein Stück Schokolade zu essen. Hat man diese Phase erst einmal geschafft, fühlt man sich, als könnte man Bäume ausreißen. Wir verbrauchen etwa 25 bis 30 Prozent unserer Energie nur für die Verdauung. Diese Energie wird beim Heilfasten eingespart und steht unserem Körper zusätzlich zur Verfügung. ■

UNSER WUNDMANAGEMENT



In der Luitpoldklinik Heiligenfeld behandeln wir die unterschiedlichsten Wunden unserer Patient*innen. Insgesamt wurden im Jahr 2020 fast 1.000 Wunden erfolgreich behandelt. Dies zeigt unsere neueste Wundstatistik, welche seit 2009 jährlich von dem Pflegeteam der Luitpoldklinik Heiligenfeld erstellt wird. Die am häufigsten auftretenden Wunden bei unserer Patient*innen hatten als Ursache künstliche Hüft- und Kniegelenke. Eine sehr hohe Abheilquote von über 98 Prozent bestätigt die hervorragende Arbeit unserer Wundexpert*innen in der Klinik. Das hierfür notwendige Fachwissen sowie eine Auswahl moderner Verbandsmittel fördert den Heilungsprozess der Patient*innen bestmöglich.

Tina Seufert ist gelernte Krankenschwester und angehende Wundexpertin in der Luitpoldklinik Heiligenfeld. Sie verfügt über 20 Jahre Berufserfahrung, arbeitet seit April 2018 im Pflegedienst der Klinik und absolviert ihre Weiterbildung zur Wundexpertin ICW®. In ihrem Arbeitsalltag beurteilt Tina Seufert die unterschiedlichsten Wunden, um im Anschluss die richtige Wundtherapie zu gewährleisten. Eine optimale Wundversorgung führt zu geringeren Einschränkungen und weniger Schmerzen bei den Rehabilitand*innen, was den allgemeinen Genesungsprozess beschleunigt.

Die Weiterbildung zum*r Wundexpert*in ICW® (Initiative Chronische Wunden e. V.) vermittelt folgende fachliche Schwerpunkte:

- Haut
- Die unterschiedlichen Wundarten
- Die korrekte Beurteilung und Analyse von Wunden
- Formen und unterschiedliche Phasen der Wundheilung
- Möglichkeiten der Wundreinigung
- Korrekte Wunddokumentation
- Hygiene- und Infektionsmanagement

luitpoldklinik.heiligenfeld.de

Wenn der Aufenthalt auf Zeit zur schönen Erinnerung wird

Mal Hand aufs Herz: Haben Sie im Zusammenhang mit einer Klinik schon mal von den weichen Faktoren gehört? Nein? Dann bringen wir ein wenig Licht ins Dunkel. Natürlich bieten wir unseren Patient*innen bestmögliche Therapien und bestmögliche Behandlungen. Das erwarten die Patient*innen auch von uns, wenn sie in die [Luitpoldklinik Heiligenfeld](#) kommen. Wenn der Aufenthalt vorbei ist und die Patient*innen zuhause gefragt werden „Wie war denn dein Aufenthalt in der [Luitpoldklinik Heiligenfeld](#)?“, dann kommen häufig Beschreibungen des Essens oder Sätze zur Wertschätzung, die sie von unseren Mitarbeiter*innen erfahren haben. Somit wäre klar, was mit weichen Faktoren gemeint ist: Faktoren wie Fürsorge, Wertschätzung oder eben „leckeres Essen“. Ein weiterer Faktor ist die Umgebung, also die Stadt oder der Ort, in dem sich die Klinik befindet. Und genau da haben wir, oder besser gesagt unsere Patient*innen außerordentliches Glück bei ihrem Aufenthalt auf Zeit in Bad Kissingen. Die Rede ist vom touristischen Angebot der Kurstadt. Eine lokale Tageszeitung beschrieb dieses Angebot als eine „perfekte Mischung aus Kultur, Abenteuer und Entspannung“. Während des Lockdowns ist zwar die Kultur dahin, aber Sehenswürdigkeiten zwischen Palmen und Oleander kann uns selbst Covid-19 nicht nehmen. Da ist beispielsweise der wunderbare Kurgarten, direkt vor der Eingangstür der [Luitpoldklinik Heiligenfeld](#). In diesem Kurgarten befindet sich übrigens die größte Wandelhalle Europas. Der Raum, der einer Basilika ähnelt, enthält neben der drehbaren Konzertmuschel auch eine Brunnenhalle. Hier werden in Zeiten ohne Pandemie täglich von 7 bis 9 Uhr sowie werktags von 16 bis 18 Uhr Heilwasser für die Trinkkuren ausgegeben und deren Wirkungen erklärt. Auch nicht entgehen lassen sollten sich unsere Patient*innen bei ihrem Spaziergang durch den Kurgarten, einen Blick auf den imposanten Regentenbau zu werfen, der bereits von außen ein Hingucker ist. Im Anschluss bleibt hoffentlich noch Zeit für einen Spaziergang durch den benachbarten Rosengarten mit seinem wunderbaren Wasserspiel.

Autor: K. Fraass



DAS METABOLISCHE SYNDROM – BEHANDLUNGSKONZEPT IN DER LUITPOLDKLINIK HEILIGENFELD

Als Metabolisches Syndrom wird eine Kombination verschiedener Krankheitssymptome bezeichnet, die stoffwechselbedingt auftreten. Vor allem Übergewicht und eine ungünstige Fettverteilung sind Hochrisikofaktoren. All diese Erkrankungen sind durchwegs lebensstilbedingt, daher wird das Metabolische Syndrom gegenwärtig als Wohlstandserkrankung bezeichnet.

Definition:

Die Kardinalsymptome des Metabolischen Syndroms sind

- abdominelle Fettleibigkeit,
- arterieller Bluthochdruck,
- Fettstoffwechselstörung mit Hypertriglyzeridämie, erniedrigtem HDL-Cholesterin und erhöhtem LDL-Cholesterin sowie
- Insulinresistenz bzw. gestörte Glukosetoleranz.

Eine einheitliche Definition des Metabolischen Syndroms gibt es nicht. Nach den WHO-Kriterien von 1998 liegt ein Metabolisches Syndrom dann vor, wenn eine

- gestörte Glukosetoleranz oder
- Diabetes mellitus und/oder
- Insulinresistenz

vorliegen, **plus zwei** der folgenden Parameter:

- Erhöhter arterieller Blutdruck ($\geq 140/90$ mmHg),
- Fettstoffwechselstörung: Triglyceride: ≥ 150 mg/dl und/oder HDL-Cholesterin $\leq 0,35$ mg/dl (Männer) bzw. ≤ 39 mg/dl (Frauen),
- stammbetonte Fettleibigkeit: Taillen-Hüft-Ratio > 1.00 (Männer) bzw. > 0.85 (Frauen) oder BMI > 30 kg/m²,
- Mikroalbuminurie: Albuminausscheidung im Urin ≥ 20 µg/min oder Albumin-Kreatinin-Ratio ≥ 30 mg/g.

Darüber hinaus existieren weitere Definitionen (z. B. International Diabetes Foundation (IDF) von 2005: „National Expert Panel on Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults“ (NCEP-ATP-III) von 2002).

Das Metabolische Syndrom wird neben dem Rauchen als der entscheidende Risikofaktor für die Entwicklung der Arteriosklerose mit den bekannten Organkomplikationen Herzinfarkt, Schlaganfall, Sehinderung, Niereninsuffizienz etc. angesehen.

Eine Stichprobe 2005 in 1511 hausärztlichen Praxen ergab bei knapp 36.000 Patient*innen in den 16 Bundesländern eine Prävalenz von 17,7 – 21,1 % bei Frauen und von 21,4 – 22,7 % bei Männern mit einem Ost-West-Gefälle (1). Die Prävalenz nimmt seit Jahren zu und liegt bei über 60-Jährigen über 40 % (2).

Eine große Rolle beim Metabolischen Syndrom spielt ein erhöhter Taillenumfang. Denn für das kardiovaskuläre Risiko ist weniger das Ausmaß des Übergewichts als vielmehr das Fettverteilungsmuster entscheidend. Besonders nachteilig wirken sich hier die Fettdspots im Bauchraum und an den inneren Organen aus. Dieses innere Bauchfett – „**viszerales Fettgewebe**“ – ist sehr stoffwechselaktiv (s. u.). Es beeinflusst den Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel und induziert eine Entzündungsreaktion im Körper (=> CRP-Erhöhung), sodass Fettstoffwechselstörungen und Diabetes die



Folge sein können.

Insulinresistenz, Adipositas, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen treten auch unabhängig voneinander auf und stellen jeweils für sich alleine erhöhte Risiken für das spätere Auftreten einer Arteriosklerose dar, ebenso das Rauchen, eine Depression, eine Hyperurikämie und allgemeiner Bewegungsmangel.

Pathophysiologie:

Das Metabolische Syndrom entwickelt sich durch hyperkalorische Ernährung (Energiezufuhr) und einen Mangel an körperlicher Bewegung (Energieverbrauch). Die dadurch ausgelöste Fettleibigkeit führt zur **Insulinresistenz**. Insulin ist hauptsächlich für die Kontrolle des Blutzuckerspiegels verantwortlich und sorgt dafür, dass sowohl Muskeln als auch das Fettgewebe Glukose mittels GLUT-4-Transportern aufnehmen können. Ein Überangebot an Glukose im Blut können die Beta-Zellen in der Bauchspeicheldrüse temporär durch eine erhöhte Insulinproduktion ausgleichen (**Hyperinsulinämie**) mit dem Ziel, eine euglykämische Stoffwechsellage aufrechtzuerhalten.

Die hohen Insulinspiegel führen aber mit der Zeit zu einem Wirkverlust des Hormons und es entwickelt sich eine periphere **Insulinresistenz**, die typischerweise bei Adipositas zu finden ist und zum manifesten Typ-2-Diabetes voranschreiten kann, wenn die Syntheseleistung der Beta-Zellen mit dem Alter nachlässt. Weitere ungünstige Auswirkungen ständig erhöhter Insulinspiegel ist die Förderung von **Krebswachstum**, eine erhöhte **Thrombosegefahr** und eine **Blutdrucksteigerung** via Angiotensinogenfreisetzung.

Einen wesentlichen Einfluss auf die Entstehung des Metabolischen Syndroms hat auch das **viszerale Fettgewebe**. Es handelt sich um ein an Adipozyten (Fettzellen) reiches intraabdominell gelegenes Gewebe. Diese Adipozyten sind hormonell aktiv und sind mit einer erhöhten Lipolyse verbunden, die nicht mehr auf die inhibierende Wirkung von Insulin anspricht. Substanzen,

die sezerniert werden, sind u. a. **TNF- α** und **Interleukin-6** (Entzündungsmediatoren, die eine Insulinresistenz fördern und den CRP-Anstieg bewirken). Gleichzeitig sinkt die Konzentration von **Adiponektin**, ein von Adipozyten produziertes Hormon, das insulinsensitivierend, antiatherogen und antiinflammatorisch wirkt. Die **erhöhte Freisetzung von freien Fettsäuren** durch diese Adipozyten inhibiert die Wirkung von Insulin in der Leber und an der Muskulatur. Dadurch werden Glykogenolyse und Gluconeogenese in der Leber begünstigt und es kommt zur vermehrten Freisetzung von Glukose aus der Leber. Parallel dazu ist häufig eine **atherogene Dyslipidämie** (niedrige HDL-Spiegel, hohe Konzentrationen an Triglyceriden und kleinen, dichten LDL-Partikeln) zu beobachten. Durch den Einfluss der freien Fettsäuren steigt in der Leber die triglyzeridreiche VLDL-Produktion. VLDL-Partikel werden innerhalb des Lipidstoffwechsels unter Abspaltung von Fettsäuren durch die Lipoproteinlipase zu IDL und LDL metabolisiert. Die LDL-Partikel-Zusammensetzung verändert sich ebenfalls, bedingt durch eine Abnahme der Cholesterolanteile innerhalb der Lipoproteine. Die dadurch entstehenden **kleinen dichten LDL-Moleküle** sind **atherogener** als LDL-Partikel normaler Größe und führen zur Arteriosklerose. Diese negativen metabolischen Folgen des viszeralen Fettgewebes können durch eine **aktive Beanspruchung der Muskulatur** über sog. **Myokine** antagonisiert werden.

Therapiekonzept in der Luitpoldklinik Heiligenfeld:

Grundlage unseres Therapiekonzeptes ist die Umkehrung der ungünstigen Risikokonstellation:

- **Viel bewegen (Ergometer, Laufband, Walking) >> Energieverbrauch erhöhen, Myokine freisetzen!**
- **Muskulatur aufbauen >> insulinunabhängige Verbrennung von Blutzucker**
- **Gesund ernähren (Obst, Salat, Gemüse, wenig**

rotes Fleisch, Nüsse, wenig tierisches Fett, dafür mehr Olivenöl, dabei schnell resorbierbare Kohlehydrate vermeiden) >> **Energiezufuhr vermindern, Insulinspitzen vermeiden!**

- **Medikamentöse Therapie** (für Bluthochdruck, LDL-Cholesterin, Diabetes, Harnsäure) konsequent durchführen >> **Kontrolle der Risikofaktoren!**

Nach einem ausführlichen Gespräch und einer körperlichen Untersuchung werden zusammen mit dem*der Patient*in realistische Therapieziele vereinbart und schriftlich festgehalten. Jede*r Patient*in erhält einen individuellen Trainingsplan mit adaptierten Angaben zu den körperlichen Trainingseinheiten, Ernährungsberatungen, Entspannungselementen

(Tai-Chi, Achtsamkeitsübungen, Muskelrelaxation, autogenes Training) und notwendigen diagnostischen Verfahren (Labor, Sonografie, kardiologische nichtinvasive Diagnostik), um das kardiovaskuläre Risiko einschätzen zu können.

Die ständige Begleitung unserer Patient*innen mit Beratungen, notwendigen Korrekturen und seelischer Unterstützung sind für uns essentiell. Dafür steht ihnen ein hochqualifiziertes Team aus Ernährungsmediziner*innen, Ernährungswissenschaftler*innen und Diätberater*innen, Sportwissenschaftler*innen und Physiotherapeut*innen zur Seite.

Gemeinsam arbeiten wir daran, das individuelle Risikoprofil zu senken und mehr Lebensfreude zu

generieren. Die **Luitpoldklinik Heiligenfeld** ist in besonderem Maße für diese Aufgaben qualifiziert und entsprechend ausgestattet (z. B. mit Stühlen und Betten für Menschen bis 200 kg Körpergewicht). ■

Literaturnachweis:
(1) Deutsches Ärzteblatt 2008; 105(12): A207-13 DOI: 10.3238/artzebl.2008.0207
(2) Ford et al., JAMA 2002, 287: 356-359



Autor:
Dr. med. Frank Doht-Rügemer
Facharzt für Innere Medizin,
Sozialmedizin, Ernährungsmedizin (DGEM)
Leitender Arzt der internistisch-onkologischen Abteilung

UROLOGISCHE SPRECHSTUNDE MIT DR. ZHENGHUA GUAN: WENN ZWEI KLINIKEN KOOPERIEREN, PROFITIEREN DIE PATIENT*INNEN

Zum Behandlungsangebot der **Luitpoldklinik Heiligenfeld** zählt auch die Rehabilitation bei urologischen Tumoren. Seit nicht allzu langer Zeit hat Dr. Zhenghua Guan die urologische Sprechstunde übernommen. Heike Edelmann-Lang hat sich mit dem Facharzt für Urologie über seine Tätigkeit unterhalten.

Dr. Guan, wann haben Sie begonnen, in der Luitpoldklinik Heiligenfeld zu arbeiten?

Ich bin hier noch relativ neu. Seit Januar 2020 lebe ich in Bad Kissingen und erst einige Monate später habe ich die Arbeit bei Heiligenfeld aufgenommen. Vor mir hat Dr. Körber die urologische Sprechstunde in der **Luitpoldklinik Heiligenfeld** betreut.

Wie haben Sie von den Heiligenfeld Kliniken erfahren? Warum wollten Sie gerade hier tätig werden?

Der Chefarzt der **Luitpoldklinik Heiligenfeld**, Dr. Thomas Weiß, hat mich angesprochen. Nachdem mein Vorgänger sich entschlossen hatte die Aufgabe abzugeben, ergab sich natürlich eine Lücke, die gefüllt werden musste. Gerade bei einer Tumorerkrankung ist für die uroonkologischen Rehapatienten nach entsprechender Operation die Beratung durch einen Facharzt für Urologie besonders wichtig und wertvoll.

Was genau bieten Sie den Patientinnen und Patienten im Rahmen der urologischen Sprechstunde an?

Nun, zuerst einmal spreche ich mit dem Patienten - im uroonkologischen Bereich sind es tatsächlich überwiegend männliche Patienten - über seine Erkrankung. Wir werfen gemeinsam einen Blick in seine Patientenakte und reden darüber, wie sein allgemeiner Zustand ist. Dann bespreche ich mit ihm, wie es weitergehen kann. Manche Patienten wissen noch nicht ganz genau, wie die weitere Behandlung aussehen wird und was in der Zukunft auf sie zukommt. In die Reha kommen viele Patienten nach einer radikalen Prostatektomie. Nach so einer Operation haben Männer dann überwie-

gend Probleme mit dem Halten des Urins und Belastungsinkontinenz. Über diese akute Situation muss man ebenso sprechen wie über die Maßnahmen, die notwendig sind, um diesen Problemen zu begegnen. Nachsorge, also was nach der Reha ansteht, ist da auch ein ganz wichtiges Thema.

Sie erörtern also mit den Patienten den ganzen Heilungsprozess - von der Operation bis zur Zeit nach dem Rehaklinikaufenthalt?

Natürlich kann ich die Patienten nicht bei jedem Schritt persönlich begleiten, aber ich versuche ihnen Klarheit zu geben. Auch damit ein Patient weiß, wie es in Zukunft bei ihm aussehen könnte. Ob zum Beispiel ergänzende oder weiterführende Behandlungen notwendig sein werden oder ob er schon auf einem guten Weg der Genesung ist. So etwas kläre ich mit ihm.



Dr. Zhenghua Guan
Facharzt für Urologie

Nun habe ich viel über Ihre Tätigkeit erfahren. Jetzt würde es mich noch interessieren etwas über Sie und Ihren beruflichen Werdegang zu erfahren.

Ja, gerne. Ursprünglich stamme ich ja aus China. Mein Medizinstudium habe ich in Deutschland absolviert, an der Universität Göttingen. Danach kam die Facharztausbildung, in der ich mein Interesse für den uroonkologischen Bereich und die Tumorthherapie entdeckt habe. Bevor ich nach Bad Kissingen gekommen bin, war ich in unterschiedlichen Krankenhäusern und Praxen tätig, überwiegend in Niedersachsen. Irgendwann wollte ich auch Erfah-

rungen außerhalb eines Akutkrankenhauses sammeln und bin in den ambulanten Sektor gewechselt. Zunächst war ich in verschiedenen Praxen, ich wollte mir diesen Bereich ganz genau ansehen, die Unterschiede zur Arbeit im Krankenhaus kennenlernen und herausfinden, ob das zu mir passt. Einfach in neue Bereiche eintauchen, den Umgang mit den Patienten noch einmal anders erfahren. Zuletzt war ich mit zwei anderen Urologen in einer Praxis im Schwarzwald. Dann kam ein Angebot aus dem Medizinischen Versorgungszentrum in Bad Kissingen: In der Urologie war eine Stelle frei geworden. Ich übernahm den Kassensitz im MVZ und schließlich auch die ambulante Sprechstunde hier in der **Luitpoldklinik Heiligenfeld**. Für mich bedeutete das, eine komplett neue, kleine Abteilung aufzubauen. Eine ganz neue, aber reizvolle Herausforderung.

Gibt es einen Vorteil, dass Sie für das MVZ und die Luitpoldklinik Heiligenfeld tätig sind?

Von der Kooperation des MVZ und der **Luitpoldklinik Heiligenfeld** profitieren beide Seiten. Als Arzt habe ich nun die Chance, sowohl in der Praxis im MVZ tätig zu sein als auch im Rehabereich zu arbeiten. Die Patienten profitieren wiederum von meiner Erfahrung aus dem Krankenhaus und der Akutpraxis. Ich kann ihnen eine umfassende Beratung und auf diese Weise einen besonderen Service bieten.

Können Sie noch mehr zu diesem besonderen Konzept sagen?

Die Idee einer Zusammenarbeit von Rehakliniken und niedergelassenen Urologen finde ich einfach sehr interessant. Ich kannte das vorher nicht und finde, dass das für eine Rehaklinik ein außergewöhnliches Angebot ist. Manchmal sind nach einer Operation und nach der Entlassung aus dem Krankenhaus noch so viele Fragen beim Patienten offen. Ein Arzt, der aus diesem Bereich kommt und neben der Rehabetreuung noch eine Praxis führt, kann diese Fragen auf andere, bessere Weise klären. Das finde ich gut. ■ Autorin: H. Edelmann-Lang

HEILIGENFELD KLINIKEN ZUM VIERTEN MAL TOP-ARBEITGEBER

Die Heiligenfeld GmbH mit Kliniken in Bad Kissingen, Uffenheim, Waldmünchen und Berlin wurde erneut als „Leading Employer“ ausgezeichnet. Damit zählt die Klinikgruppe laut den Verantwortlichen des Arbeitgeber-Bewertungssystems zu den Top-ein-Prozent der Arbeitgeber in Deutschland.

Bereits zum vierten Mal in Folge konnte sich die Heiligenfeld GmbH die begehrte Auszeichnung sichern, die von der „Institute of Research & Data Aggregation GmbH“ herausgegeben wird. Die Leading Employer-Studie berücksichtigt für die Beurteilung der Unternehmensperformance



die Arbeitgeberqualitäten und Talentkommunikation – dazu zählen die Stellenanzeige- und die Karriereseite – sowie die Mitarbeite*innenzufriedenheit und Angebote für Arbeitnehmer*innen. Es handelt sich um eine analog zum Stiftung-Warentest-Prinzip unabhängig durchgeführte Untersuchung auf der Basis mehrerer Millionen Metadaten. In allen untersuchten Bereichen erzielte Heiligenfeld dabei überdurchschnittliche Bewertungen. ■

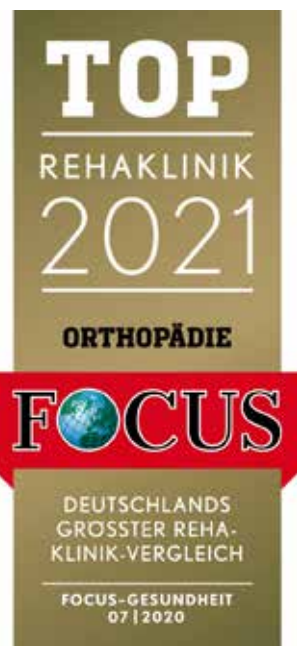
Autor: K. Fraass

heiligenfeld.de

LUITPOLDKLINIK HEILIGENFELD UNTER DEN TOP-REHAKLINIKEN DEUTSCHLANDS

Zum fünften Mal in Folge hat das Nachrichten-Magazin Focus die Luitpoldklinik Heiligenfeld ausgezeichnet. Auch 2021 zählt sie zu den „Top-Rehakliniken“ Deutschlands im Bereich Orthopädie. Die Focus-Gesundheit Rehaklinikliste 2021 bescheinigt uns eine besonders hohe Reputation in Fachkreisen und ein vielfältiges Angebot. Die Liste wurde am 15. September 2020 veröffentlicht.

„Die Auszeichnung mit dem Focus-Siegel Top-Rehaklinik 2021 sind ein wichtiges Signal für unsere Patient*innen und deren Angehörige und bestärken uns im fortlaufenden Bestreben, unseren orthopädischen Patient*innen die bestmögliche Rehabilitation anzubieten,“ sagte der Ärztliche Direktor der Heiligenfeld Kliniken, Dr. med. Jörg Ziegler, als er von der Auszeichnung erfuhr. „Seit ihrer Gründung vor 30 Jahren verfolgen die Heiligenfeld Kliniken ein ganzheitliches Therapiekonzept. Darunter verstehen wir ein vielfältiges Angebot an Therapien, deren ausgewiesene Qualität wir durch regelmäßige Evaluation bestätigt bekommen. Dabei



legen wir großen Wert darauf, uns kontinuierlich weiterzuentwickeln, um unsere Patient*innen jederzeit optimal zu betreuen und zu behandeln,“ ergänzt Dr. Ziegler.

Das Magazin Focus-Gesundheit beauftragte das unabhängige Rechercheinstitut Munich Inquire Media (MINQ), die Top-Rehakliniken Deutschlands zu ermitteln. Es befanden sich 1.463 Einrichtungen im Recherche-pool. Die Auswahl der Top-Rehakliniken basiert unter anderem auf Empfehlungen von niedergelassenen Fachärzt*innen, Chefärzt*innen von Kliniken, Patient*innengruppen, Selbsthilfeverbänden sowie auf der Beurteilung von Sozialdienstmitarbeiter*innen in

Krankenhäusern. Ein weiteres Kriterium bildet der Bereich „Reha-Medizin“. Er umfasst Informationen über die von offizieller Stelle gemessene Strukturqualität, über das den Rehabilitand*innen zur Verfügung stehende ärztliche Personal in der Nacht, Einhaltung von Hygienestandards sowie eine Auswertung des tatsächlich angebotenen Therapiespektrums. ■

Autor: K. Fraass

Heiligenfelder Kongress

10. bis 13. Juni 2021



Wir leben in einer Zeit des Wandels und gravierender persönlicher, gesellschaftlicher und globaler Veränderungen.

Wie wollen wir leben? Das wird eine entscheidende Frage in den nächsten Jahren bleiben. Diese betrifft nicht nur uns selbst, sondern auch Politik, Medien, Wirtschaft, Ökologie, und vielleicht ganz besonders Bildung und Bewusstseinsbildung sowie Reifung zu mündigen und kompetenten Menschen.

Bereits im Laufe der nächsten Monate wollen wir mit Referent*innen und Teilnehmer*innen zusammen Fragen und Antworten zu den Dimensionen des Lebens und des Zusammenlebens in Form kurzer Texte, Interviews, Vorträge und Gespräche - live und online - austauschen.

Der Kongress „Wie wollen wir leben?“ beginnt also bereits JETZT.

kongress-heiligenfeld.de

Impressum

Version: 211

Herausgeber:

Heiligenfeld GmbH • Altenbergweg 6 • 97688 Bad Kissingen
Tel: 0971 84-0 • info@heiligenfeld.de • www.heiligenfeld.de
Redaktion: K. Fraass, F. Dohlt-Rügemer
Konzept / Realisierung: Heiligenfeld GmbH, C. Lang
Fotos: Heiligenfeld GmbH, pixabay.de, freepik.com, K. Fraass
Hinweis: Wir weisen darauf hin, dass namentlich gekennzeichnete Beiträge nicht unbedingt die Meinung der Heiligenfeld GmbH wiedergeben. Alle Angaben sind ohne Gewähr, es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.



Bleiben Sie mit uns in Kontakt - folgen Sie uns!

www.heiligenfeld.de

