3. Ausgabe 2018

Salzachklinik Fridolfing

DAS KLINIKJOURNAL

www.salzachklinik-fridolfing.de

FRIDOLFING

Das Journal zum Mitnehmen

Ein Klavier für die Salzachklinik

Interview mit dem edlen Spender Dirk Vandenakker

Anästhesie an der Salzachklinik

Narkose und Überwachung während der OP

Der Kürbis – unser heimisches Superfood

Wissenswertes, Tipps und Rezept von Maria Stadler, Ernährungsberaterin an der Salzachklinik

v.l.:
Dr. Ullrich Rehme
Dirk Vandenakker
Dr. Philipp Ostwald

Ein Klavier für die Salzachklinik

Interview mit dem edlen Spender Dirk Vandenakker

Wo wurden Sie geboren, wo haben Sie gelebt und gearbeitet bevor Sie nach Fridolfing kamen?
Geboren bin ich vor 73 Jahren in Holland in der Provinz Friesland.
Mit meinen Eltern wanderte ich 1957 in die USA aus und lebte im Bundesstaat New Jersey.
1969 wurde ich in die U.S. Army eingezogen und dort zum Helikopterpiloten ausgebildet. Helikopterpilot war dann auch später mein Traumberuf. Ich machte z. B. Transportflüge für verschiedene Ölfirmen in Südamerika, Südafrika oder auf den Philippinen. Später flog ich dann Lotsen zu den Schiffen vor Rotterdam.

Warum ist Ihre Wahl auf Fridolfing als Wohnort gefallen, wie haben Sie Fridolfing gefunden?
Nach meiner aktiven Zeit als Pilot suchten meine Frau und ich einen Platz zum Leben. Meine Frau Dagmar wollte aber unbedingt in Deutschland/Europa und nicht in den USA leben. Über eine aus Laufen stammende Freundin meiner Frau wurden wir dann auf den Rupertiwinkel und Fridolfing aufmerksam. Hier ließen wir uns 2005 nieder. Leider ist meine liebe Frau vor mehr als 5 Jahren verstorben.

Was gefällt Ihnen an Fridolfing und den Menschen hier?
Meiner Dagmar und mir gefielen hier das angenehm gemäßigte Klima, die freundlichen Menschen und die schönen Lokale mit hervorragendem Essen. Es ist alles da. Angefangen von den Geschäften für den täglichen Bedarf über die sehr große Kirche *(lacht)* bis hin zur medizinischen Versorgung durch die ansässigen Arztpraxen. Besonders die Salzachklinik mit ihrem umfangreichen medizinischen Angebot ist für einen Ort dieser Größe eine Besonderheit.
Verliebt hatten wir uns auch in die schönen Städte an der Salzach mit ihren außergewöhnlichen Gebäuden wie Salzburg, Laufen, Tittmoning und Burghausen.

Was verbindet Sie mit der Salzachklinik?
Ich wohne ja in der Krankenhausstraße und komme fast täglich an der Salzachklinik vorbei. Ich wurde und werde hier immer medizinisch gut versorgt – früher durch Dr. Götz und Dr. Weissmüller, jetzt durch Dr. Rehme und Dr. Kern. Bei Gesundheitstests verbrachte ich auch schon so manche Nacht in der Salzachklinik. Es fühlte sich immer sehr gut an, fast wie in einem Hotel *(lacht)*.

Was hat Sie bewogen, Ihr Klavier der Salzachklinik zu überlassen?
Das Klavier gehörte meiner verstorbenen Frau, Dagmar. Ich selbst spiele kein Musikinstrument.
Dr. Rehme erzählte mir, dass an der Salzachklinik immer wieder mal kleinere Konzerte stattfinden. Da kam mir dann die Idee, das Klavier nicht zu verkaufen, sondern der Salzachklinik zu schenken.
Heute finde ich es schön, dass das Klavier einen guten Zweck erfüllt und Menschen Freude macht.

Grußwort

Dr. Philipp Ostwald

Grüß Gott liebe Leserinnen und Leser des Klinikjournals,

es gibt den Spruch: „Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts." Das ist eine Wahrheit, die wir alle schon mal am eigenen Leib gespürt haben. Solange wir gesund sind, nehmen wir es als selbstverständlich hin, dass unser Körper funktioniert. Dann können wir uns auch schon mal über Kleinigkeiten aufregen. Sobald wir krank sind, merken wir, wie wichtig die Gesundheit für ein unbeschwertes Leben eigentlich ist. Viele Dinge sehen wir dann viel gelassener und bemerken, wie unwichtig sie doch im Verhältnis zu unserer Gesundheit sind.

Da kann man wieder nur sagen, gut, dass es Menschen gibt, die sich um uns kümmern, wenn wir pflegebedürftig sind und gut, dass es Ärzte gibt, die uns wieder gesund machen. Wir hier an der Salzachklinik haben es uns auf jeden Fall zur Aufgabe gemacht, dass Sie im Falle einer Krankheit möglichst gut versorgt werden und möglichst schnell wieder gesund werden.

Wie Sie in dieser Ausgabe lesen können, wird dafür bei uns viel getan. Das beginnt beim neugestalteten Wartebereich, dann das gute Essen und die geistliche Fürsorge. Aber im Mittelpunkt steht natürlich die erstklassige ärztliche Versorgung in unserer Klinik. Hier befinden Sie sich buchstäblich in guten Händen.

Uns ist aber auch die gesundheitliche Vorsorge wichtig: Bitte denken Sie frühzeit daran, was Sie für sich tun können, damit Sie gut durch den Winter kommen. Bitte denken Sie an regelmäßige Bewegung an der frischen Luft, den gelegentlichen frisch gepressten Orangensaft und auch, ob nicht eine Grippeschutzimpfung für Sie sinnvoll wäre. Dafür ist jetzt der richtige Zeitpunkt. Ihr Hausarzt berät Sie gerne zu diesem Thema.

Wir wünschen Ihnen auf jeden Fall einen schönen Herbst. Und bereits jetzt die besten Wünsche für eine schöne Advents- und Weihnachtszeit. Bitte bleiben Sie gelassen und gesund.

Mit den besten Grüßen

Ihr Dr. Philipp Ostwald
Klinikleiter Salzachklinik Fridolfing

Inhalt

Ein Klavier für die Salzachklinik
Interview mit dem Spender 2

Anästhesie an der Salzachklinik
Narkose und Überwachung
während der OP 4

Rundherum in guten Händen
Wundmanagement
an der Salzachklinik 6

Neuer Aufenthaltsbereich
Mehr Komfort für wartende
OP-Patienten und Angehörige 8

Alarm im Darm – Laktoseintoleranz
Rückblick auf den Vortrag 9

Ein Ort der Ruhe und Selbstfindung
Die Kapelle der Salzachklinik 10

Der Kürbis – heimisches Superfood
Wissenswertes und Tipps von
Maria Stadler, Ernährungsberaterin
an der Salzachklinik 11

Rezept: Kürbissalat 11

Anästhesie an der Salzachklinik

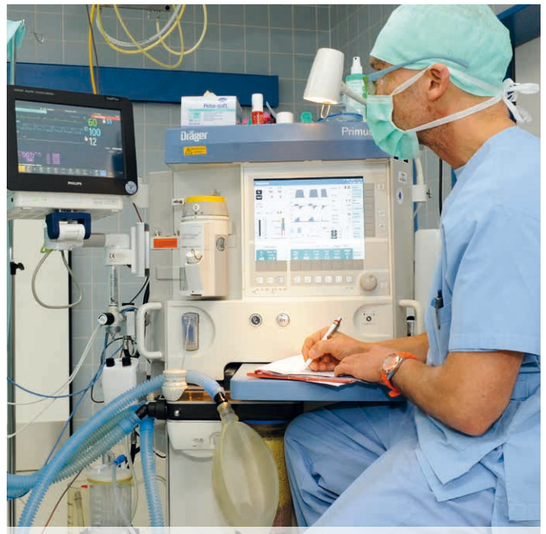
Narkose und Überwachung während der OP

Ein typischer Fall: Ein 35-jähriger Mann ist beim Wandern unglücklich gestürzt und hat sich das Handgelenk gebrochen. Nach der Erstversorgung ist eine Operation unter Vollnarkose nötig, um das Gelenk mit Schrauben zu fixieren.

Dr. Gerber im Patientengespräch

Zwei Tage vor der geplanten Operation lernt der Patient Dr. Gerber, den Anästhesisten der Salzachklinik, kennen. Im persönlichen Gespräch erklärt er den Ablauf von Narkose und Operation. Er fragt nach früheren Narkosen, um mögliche Komplikationen durch allergische Reaktionen auszuschließen. Zum Abschluss erfolgt eine kurze körperliche Untersuchung und es werden der Gesundheitszustand, die Einnahme von Medikamenten und eventuelle Vorerkrankungen dokumentiert.
Am OP-Tag muss der Patient nüchtern sein. Mindestens seit sechs Stunden darf er nichts gegessen und seit vier Stunden nichts getrunken oder geraucht haben. Er wird in seinem Bett in die Chirurgie gebracht und auf den OP-Tisch umgelagert. Dr. Gerber erwartet ihn schon. Nachdem er nochmal genau alle persönlichen Daten überprüft und verbliebene Fragen beantwortet hat, beginnt er mit den Vorbereitungen für die OP. Er schließt die Geräte zur Überwachung der Herz-Lungen-Funktion an und legt die Infusionskanüle in eine Vene an der Hand.

Dr. Gerber kontrolliert das Einspritzen der Narkosemedikamente



Während der OP überwacht Dr. Gerber die Vitalfunktionen des Patienten

Die Vollnarkose

Dr. Gerber hält dem Patienten eine Sauerstoffmaske vors Gesicht und bittet ihn, ruhig und gleichmäßig zu atmen. Gleichzeitig beginnt er mit dem Einspritzen der Narkosemedikamente in die Infusionskanüle. Der Patient schläft langsam und ruhig ein.
Nach dem Einschlafen stellt der Körper seine Spontanatmung ein und muss beatmet werden, um die ausreichende Sauerstoffversorgung zu gewährleisten.

Im Aufwachraum

Dr. Gerber führt eine Beatmungsmaske ein, die er an der Hinterseite des Kehlkopfes platziert. Nur in Ausnahmefällen wird ein Beatmungsschlauch in die Luftröhre eingeführt. Davon bekommt der Patient nichts mit. Er schläft dank moderner, aufeinander abgestimmter Narkosemittel tief und fest. Ist die Narkose tief genug, gibt der Anästhesist dem Chirurgen das OK. Die Operation kann beginnen.

Nach der OP

Nach der Operation wird der Patient in den Aufwachraum gefahren. Atem- und Kreislauffunktionen werden weiter überwacht und ein Schmerzmedikament wird eingespritzt, damit der Patient möglichst schmerzfrei aufwacht.

Allgemeinanästhesie

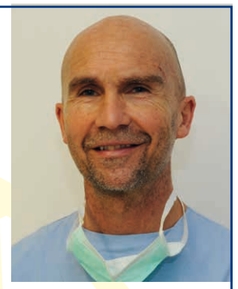
Bei einer Allgemeinanästhesie (ugs. Vollnarkose) ist das Bewusstsein des Patienten vorübergehend ausgeschaltet. Das Gehirn nimmt keinen Schmerz mehr wahr, die Muskeln sind entspannt und Schutzreflexe sind deaktiviert. Weil auch die selbstständige Atmung unterdrückt ist, wird der Patient künstlich beatmet.
Diese Form der Anästhesie wird bei Operationen eingesetzt, die für den wachen Patienten nicht zumutbar sind.

Regionalanästhesie

Eine Regionalanästhesie eignet sich für Operationen an Schulter, Arm, Hand, Unterschenkel, Fuß oder Unterbauch.
Damit der Patient nichts mehr spürt, werden einzelne Nerven einer bestimmten Region blockiert. Mit Hilfe eines Ultraschallgeräts kann die Injektion gezielt an die Nerven gebracht werden.
Der Patient ist bei vollem Bewusstsein. Er hört, sieht und riecht, was rund um ihn passiert.
Die Gabe eines zusätzlichen Schlafmittels ist möglich.

Lokalanästhesie

Die Lokalanästhesie, die örtliche Betäubung, kennen die meisten vom Zahnarzt: eine Spritze direkt an den OP-Ort, damit der Patient an der Stelle nichts spürt.
Der Anästhesist überwacht die Herz,-Kreislauffunktion und verabreicht im Bedarfsfall ein Schmerzmittel.



Dr. Thomas Gerber
Facharzt für Anästhesie

Für Fragen wenden Sie sich bitte an die Zentrale der Salzachklinik, Tel. 08684 985-0. Ich rufe zurück.

1992	*Universitätsabschluss an der Friedrich Schiller Universität Jena*
1994	*Approbation als Arzt*
1995	*Promotion*
1999	*Facharzt-Anerkennung für Anästhesie und spezielle chirurgische Intensivmedizin*
Seit 2004	*niedergelassener Facharzt in Traunstein*
Seit 2016	*Anästhesist an der Salzachklinik*

Rundherum in guten Händen

Wundmanagement an der Salzachklinik

Wundmanagement bezeichnet die strukturierte, fachübergreifende Versorgung von Wunden, die von der Erforschung der Wundursache über Inspektion und Behandlung der Wunde (ggf. mit Schmerztherapie) bis zur Dokumentation der Wunde reicht.

Daniela Grundmann
„Wundmanagement ist Teamarbeit – zum Wohle der Patienten arbeiten an der Salzachklinik Chirurgen und Internisten mit dem Pflegepersonal Hand in Hand, um die optimalste Wundversorgung zu gewährleisten."

Ob aufgeschlagene Knie im Kindesalter oder schlecht heilender Dekubitus im Alter – Wunden begleiten uns ein Leben lang. Und jede Wunde benötigt, abhängig von Art und Ursache ihrer Entstehung, eine spezielle Vorgehensweise. Das macht das Wundmanagement zu einem komplexen Bereich der Medizin.
In der Salzachklinik Fridolfing ist Schwester Daniela Grundmann Ansprechpartnerin für das Wundmanagement. Die Gesundheits- und Krankenpflegerin arbeitet seit 2011 an der Salzachklinik und hat 2016 eine Weiterbildung zur „Wundexpertin ICW" absolviert.
Die Erstversorgung von aktuten Wunden findet in der chirurgischen Praxis Dr. Rehme statt. Ist anschließend eine stationäre Behandlung erforderlich, wird Schwester Daniela zuständig. Mit ihrer Wundausbildung übt sie eine beratende Funktion für alle anderen Schwestern aus. Grundsätzlich kann jede Schwester alle Wunden versorgen. Treten jedoch Probleme mit einer Wunde auf oder gibt es Fragen zum richtigen Verbandmaterial, unterstützen Frau Grundmann oder der behandelnde Arzt die Kolleginnen.
Die Hauptaufgabe der Wundmanagerin liegt in der Behandlung von chronischen Wunden.

Chronische Wunden

Einige Wunden wollen einfach nicht heilen. Offenes Bein, Dekubitus oder diabetisches Fußsyndrom – in Deutschland leiden mindestens 900.000 Menschen an chronischen Wunden. Diese Wunden, die seit Wochen oder Monaten bestehen, sind oft infiziert und heilen schlecht. Aber erst wenn es eskaliert, wenden sich die Betroffenen an ihren Arzt.

Salzachklinik und Hausarztpraxen arbeiten Hand in Hand

Ist die Wunde so groß, dass eine ambulante Versorgung nicht mehr ausreicht, überweisen die umliegenden Hausärzte ihre Patienten zum Beispiel an die Salzachklinik. Zunächst wird die Wunde durch chirurgische Maßnahmen von abgestorbenem Gewebe und Belägen gereinigt. In der keimarmen Umgebung und durch intensive medizinische Versorgung kann dann das Schließen der Wunde und damit die Wundheilung eingeleitet werden. Ist der Heilungsprozess so weit fortgeschritten, dass der Patient wieder nach Hause entlassen werden kann, werden Patient und Angehörige auf Station oder vom Sozialdienst der Salzachklinik beraten. Je nach schwere der Wunde können sie beim Verbandswechsel mit eingebunden werden. Doch der Wechsel der Verbände benötigt geschultes Personal, deshalb ist es besser, wenn der Hausarzt oder ein ambulanter Pflegedienst die weitere Versorgung der Wunde übernehmen.

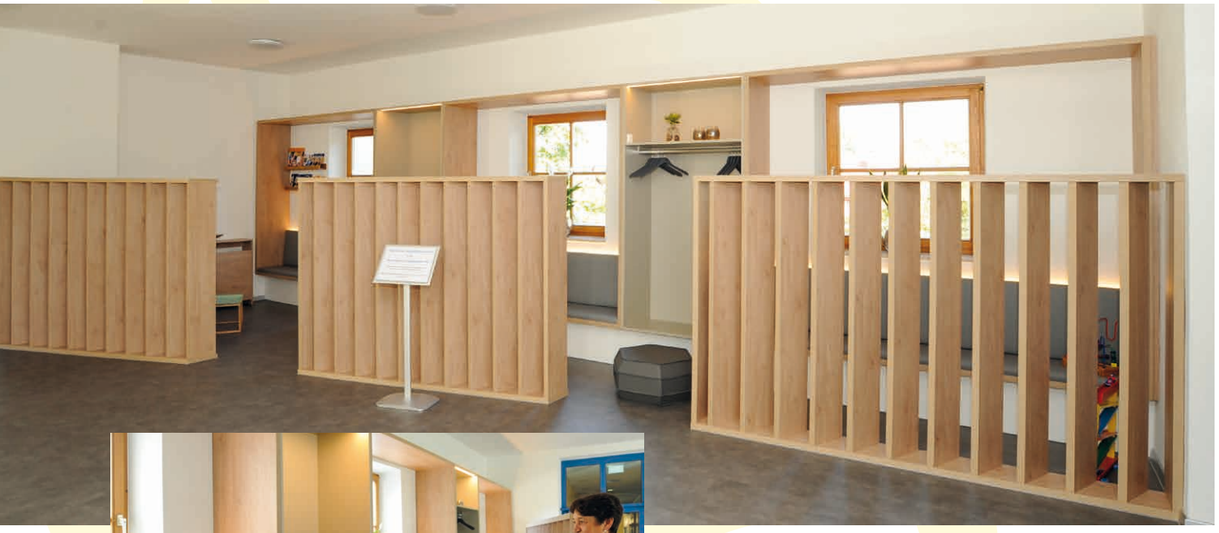
Chronische Wunden
Chronische Wunden haben ihre Ursache oft in Vorerkrankungen. Diese müssen erkannt und behandelt werden.

Ursache	**1. Offenes Bein (Ulcus cruris)** *Wunde als Langzeitfolge von Venenschwäche (z. B. Besenreiser, Krampfadern) oder Durchblutungsstörungen*	**2. Dekubitus** *Druckgeschwür durch lange Liegezeiten* ▸ *Auslöser ist Bewegungsmangel, kann schon von mehrstündigem Liegen oder Sitzen kommen* ▸ *Betrifft auch Rollstuhlpatienten, also auch jüngere*	**3. Diabetisches Fußsyndrom** *Chronische Wunde am Fuß von Diabetikern, die sich entwickeln kann, weil Diabetiker ein beeinträchtigtes Schmerzempfinden an den Füßen haben und sich so kleinste, unbehandelte Verletzungen infizieren und auswachsen können*
Vorbeugen bzw. behandeln	*Grunderkrankungen vorbeugen bzw. behandeln* ▸ *Gefäßerkrankungen an Arterien* *-> Gefäß-chirurgische Eingriffe (Durchblutung wiederherstellen)* *-> ohne Eingriff: chronische Erkrankung (Ulcus) als Folgeerkrankung* ▸ *Gefäßerkrankungen an den Venen* *-> Kompressionsstrümpfe*	▸ *Patienten mobil halten* ▸ *Bettlägerige Patienten regelmäßig in andere Position bringen*	▸ *Blutzuckereinstellung* ▸ *Wenn schon Gefäßschäden vorliegen -> siehe 1.* ▸ *Schlechte Voraussetzungen, die zu chronischen Wunden führen können:* *Ungesunder Lebensstil wie Rauchen* *-> schädigt die Gefäße* *Alkohol* *Übergewicht* *-> führt zu Diabetes* *-> schädigt die Gefäße*

Dr. Ullrich Rehme
Chirurg
Leitender Belegarzt
Tel. 08684 985-100

Neuer Aufenthaltsbereich

Mehr Komfort für wartende OP-Patienten und Angehörige



Im ersten Stock der Salzachklinik erstrahlt der Aufenthaltsbereich für wartende OP-Patienten und Angehörige in neuem Glanz.
Nach der aufwendigen Sanierung des Fußbodens wurde der Bereich komplett neu gestaltet. Lockere Raumteiler aus Holz trennen ihn optisch ab. So entsteht ein gemütlicher Rückzugsort für die Wartenden. Das offene Konzept lässt das Tageslicht den kompletten Raum durchfluten und sorgt damit für eine angenehme Athmosphäre.
Für die Besucher steht kostenloses Mineralwasser bereit. Der Lesebereich bietet aktuelle Zeitschriften und Informationsmaterial rund um die Salzachklinik und für Kinder gibt es Spielzeug.

Im Notfall: 112

Notfall – wie reagiere ich richtig?

Über die kostenlose 112 erreichen Sie in ganz Europa automatisch die nächstgelegene Rettungsleitstelle und können dort medizinische Notfälle, Unfälle oder Feuer melden – aus dem Fest- oder jedem Mobilfunknetz.

Wählen Sie über die 112 den Notruf, ist für die Rettungskräfte sehr wichtig, dass Sie den Unfall/Notfall knapp und präzise beschreiben. Nutzen Sie die sogenannten 5 W-Fragen:

- **Wo** ist der Notfall/Unfall passiert?
- **Was** ist geschehen?
- **Wie viele Verletzte** gibt es?
- **Welche Art der Verletzung?**
- **Warten** auf Rückfragen der Rettungsleitstelle!

Wenn Sie außerhalb ärztlicher Sprechzeiten Beschwerden haben, mit denen Sie normalerweise Ihren Hausarzt aufsuchen würden, wählen Sie die bundesweit gültige Rufnummer des ärztlichen Bereitschaftdienstes 116 117.

Alarm im Darm

Vortrag zum Thema Laktoseintoleranz von Internist und Gastroenterologe Dr. Matthias Gotthardt und Ernährungsberaterin Maria Stadler

Im September lauschten über 40 Besucher interessiert den Erklärungen von Dr. Gotthardt zu Ursachen, Symptomen, Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten einer Laktoseintoleranz. Die Ernährungsberaterin der Salzachklinik, Maria Stadler, ergänzte die medizinischen Ausführungen mit anschaulichen Beispielen aus dem Alltag. Neben dem Hinweis auf versteckte Laktosequellen gab sie Tipps für Alternativen zu Milchprodukten. Im Anschluss an den Vortrag beantworteten die Referenten die Fragen der Zuhörer.

Ärztliche Versorgung für die ganze Familie – an Wochenenden und Feiertagen

Hausärztliche
BEREITSCHAFTSPRAXIS
Rupertiwinkel
Samstag, Sonntag, Feiertag 9–13 Uhr und 17–18 Uhr
im Untergeschoss der Salzachklinik Fridolfing
ohne Anmeldung, Tel. 08684 985-154

Chirurgische Bereitschaft, Praxis Dr. Rehme
Notfallsprechstunde am Wochenende: Samstag 10–11 Uhr, Sonntag 10 Uhr
ohne Anmeldung, Tel. 08684 985-100

www.bereitschaftspraxis-fridolfing.de

Ein Ort der Ruhe und Entspannung

Die Kapelle der Salzachklinik

Bei der umfassenden Kliniksanierung 2003/2004 musste die ursprüngliche Kapelle Funktionsräumen weichen. Für die neue Kapelle wurde damals auf dem Klinikgelände ein wundervoller Platz etwas abseits vom Klinikbetrieb gefunden. Die Bauweise, die man getrost als außergewöhnlich bezeichnen kann, verdanken wir dem Architekten Hans Romstätter sowie dem Künstler Robert Weber. Die Kapelle wurde in Form eines Zeltes erbaut und vermittelt den Besuchern so ein Gefühl von Wärme und Geborgenheit. Die wohldurchdachte Platzierung und Ausführung der Fenster schafft durch das einfallende warme Licht eine angenehme Atmosphäre, in der man sich gerne aufhält. Die Kapelle ist ein wichtiger Bereich für Patienten, Besucher und Mitarbeiter der Salzachklinik. Sie ist ein Ort, um zu

beten, zur Ruhe zu kommen, ein wenig Abstand zu gewinnen – sei es vom hektischen Alltag, einer schlechten Diagnose oder nur um seine Gedanken zu sortieren. Die Kapelle steht jedem offen und man kann dort abseits vom Kliniktrubel auch sehr gut entspannen.

Jeden Mittwoch, 18.00 Uhr katholischer Gottesdienst

In der Kapelle finden regelmäßig Gottesdienste statt. Bei Veranstaltungen in der Salzachklinik ist die Kapelle meist feierliches Element und wird für Festgottesdienste genutzt.

Der Kürbis – unser heimisches Superfood

Wissenswertes und Tipps von Maria Stadler, Ernährungsberaterin an der Salzachklinik

Herbstzeit ist Kürbiszeit

In der Küche ist der Kürbis vielseitig verwendbar. Ob als Suppe, auf Toast, im Salat, als Schnitzel, im Eintopf, als Rösti, Chutney, Marmelade oder Kuchen – der Kürbis ist ein gesunder und kalorienarmer Sattmacher. Er enthält viele Ballaststoffe, die das Sättigungsgefühl steigern und für eine regelmäßige Verdauung sorgen. „Gut fürs Abnehmen", empfielt Maria Stadler.

Das wertvolle Herbstgemüse bietet noch mehr. Es ist ein Spitzenreiter in der Versorgung mit Beta-Carotin. Das wirkt entzündungshemmend und schützt uns mit seinen antioxidativen Eigenschaften vor freien Radikalen, die für die Krebsentwicklung und Alterung mit verantwortlich gemacht werden. Damit unser Körper diesen natürlichen orangenen Farbstoff in ausreichender Form aufnehmen kann, muss der Kürbis allerdings zerkleinert und gekocht werden.

Das Fruchtfleisch ist reich an Kalium, also gut für ein starkes Herz und es senkt den Blutdruck. Kürbisse enthalten auch Vitamin C, das besonders jetzt, in der beginnenden Erkältungszeit unser Immunsystem stärkt. Ein positiver Nebeneffekt ist das Vitamin E für eine gesunde Haut.

„Vorsicht, es sind nicht alle Kürbisse essbar!", warnt Maria Stadler. „Zierkürbisse zum Beispiel sehen gut aus, sind aber bitter." Die Bitterstoffe erzeugen Bauchschmerzen und Übelkeit. „Probieren Sie am besten ein Stück", rät die Ernährungsberaterin. „Schmeckt es bitter, bitte die Frucht nicht essen."

„Ob eingelegt, gebraten, gekocht, gebacken oder auch roh – Kürbisfleisch ist gesund und schmeckt gut!"

Maria Stadler
Ernährungs- und Diätberaterin
Diabetesassistentin | Kochkurse

Tel. 08684 985-165 (12–13 Uhr)

Eine gesunde Knabberei sind die Kürbiskerne

Kürbiskerne haben viele positive Eigenschaften für unsere Gesundheit. Sie enthalten Magnesium, das wichtig für gesunde Zähne und Knochen ist, aber auch unser Herz stärkt. Außerdem sind die Kerne sehr proteinreich und wirken beruhigend auf eine Reizblase.

Männer aufgepasst!

Vor allem bei Prostataleiden ist der Verzehr von Kürbiskernen und Kürbisöl zu empfehlen. Das Öl der Kürbisse bietet eine geballte Kraft an wichtigen Wirkstoffen für unseren Körper. So enthält es z. B. die essentielle Linolsäure, eine lebenswichtige ungesättigte Omega-6-Fettsäure, und liefert einen hohen Anteil an Vitamin E/A/B1/B2/C und D. Die enthaltenen Phytosterine schützen Blase und Prostata und senken den Cholesterinspiegel.

Rezept „Kürbissalat"

Zutaten: Hokkaido-Kürbis, Kürbisöl, Kürbiskerne, Speck mager, Frühlingszwiebeln, Birne, Feldsalat, Salz, Pfeffer, Butter, Zucker, Zitronensaft, Essig

Zubereitung: Kürbis halbieren, Kerne entfernen und Fruchtfleisch in Spalten schneiden, in Butter beidseitig braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Kürbiskerne rösten. Die Birnen schälen, Kernhaus entfernen, in Würfel schneiden, in einer Pfanne mit Zucker kurz karamellisieren lassen. Frühlingszwiebel halbieren, waschen und klein schneiden. Speck in Würfel schneiden und anbraten. Feldsalat putzen und mit einem Dressing aus Salz , Pfeffer, Zitronensaft, Essig und Kürbisöl anmachen. Zum Schluss die gebratenen Kürbisspalten, den Speck, die Frühlingszwiebel und die Birnenwürfel schön darauf platzieren.

Gutes Gelingen wünscht Ihnen Maria Stadler

Salzachklinik Fridolfing

125 Jahre

Moderne Medizin – ganz in Ihrer Nähe

Leitender Belegarzt:
Dr. med. Ullrich Rehme

Chirurgie:
Dr. med. Ullrich Rehme
Dr. med. Artur Bergmann
Dr. med. Thomas Schmid
Dr. med. Tilmann Kern
Dr. med. Alfred Leitner

Anästhesie:
Dr. med. Thomas Gerber

Innere Medizin:
Dr. med. Johannes Kern
Dr. med. Matthias Gotthardt
Barbara Kirsch (Ärztin)
Dr. med. univ. Stanislav Grohmann
Evi Schmidt (Ärztin)
Dr. med. univ. Claudia Hörmann
Dr. med. Michael Hüller
Dr. med. André Hoffmann
Dr. med. Lothar Seissiger

Klinikleitung:
Dr. Philipp Ostwald
dr.ostwald@salzachklinik-fridolfing.de

Pflegedienstleitung, Einkauf:
Michael Nürbauer
Beauftragter für QM, Risiko- und Beschwerdemanagement
pdl@salzachklinik-fridolfing.de

Zentrale:
Telefon: + 49 (0) 8684 985-0
Telefax: + 49 (0) 8684 985-170
Email: verwaltung@salzachklinik-fridolfing.de

24h-Telefon:
Telefon: + 49 (0) 8684 985-298

Impressum:
Ausgabe: 03/2018 | Auflage: 2.300 Exemplare
Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich: Salzachklinik Fridolfing | Krankenhausstraße 1 | 83413 Fridolfing
www.salzachklinik-fridolfing.de | Tel: 08684 985-0 | verwaltungsleitung@salzachklinik-fridolfing.de
Arbeitskreis/Redaktion: 2. Bgm. Egon Kraus (Leitung) | Robert Speigl | Dr. Philipp Ostwald | Dr. Johannes Kern | Dr. Ullrich Rehme
PDL Michael Nürbauer | Web und Werbe Werk