



## Neu – Rheumatologie an der Salzachlinik

### Erfahren Sie Neues aus der Salzachlinik

Rheuma – ein altes Leiden  
Julia Buchhorn ist Ihre Rheumatologin  
an der Salzachlinik

20 Jahre Herzsport-  
gruppe in Tittmoning

Sonja Fischer aus Waging,  
Bayerns herausragende Turnerin,  
zu OPs an der Salzachlinik



## Kapelle

### Gottesdienste kehren in die Salzachklinik zurück

In der Kapelle der Salzachklinik finden ab sofort wieder Gottesdienste statt. Durch die Coronapandemie und die damit verbundene große Ansteckungsgefahr war dies seit 2021 leider nicht mehr möglich. Im Januar dieses Jahres kehrten die Gottesdienste für Patienten und Besucher in die wunderschöne Kapelle der Salzachklinik zurück. Meist werden sie als Wortgottesdienst abgehalten.

Leider kann der Pfarrverband aus organisatorischen Gründen keine regelmäßigen Termine festlegen. Informieren Sie sich bitte über den **Kirchenanzeiger**:

[www.erzbistum-muenchen.de/pfarrei/pv-kirchanschoering/Gottesdienste](http://www.erzbistum-muenchen.de/pfarrei/pv-kirchanschoering/Gottesdienste)

## Der Förderverein der Salzachklinik unterstützt

### Ersatzbeschaffung von Krankenbetten

Der Förderverein hat durch seine Spende eine Ersatzbeschaffung von acht neuen Betten unterstützt. Die elektrischen Betten erfüllen höchste Qualitätsstandards und sind für den Patienten sowie das Personal dank einer LCD-Fernbedienung bequem verstellbar. Eine Höhenverstellung ermöglicht bei Bedarf das Herunterfahren von 86 cm auf 28 cm. So lässt sich die

Verletzungsgefahr, falls ein Patient aus dem Bett stürzt, deutlich minimieren. Die Betten können außerdem um 28 cm verlängert werden. Die Verstellmechanismen an Kopf- und Fußteil ermöglichen es dem Personal, mit dem Bett eine Kopftief-Lagerung sowie eine Fußtieflage herzustellen. Die Betten sind seit November 2023 im Einsatz.

### Neues komfortables Patienten WLAN



Mit einer Spende von 4.600 Euro unterstützte der Förderverein die Einrichtung eines neuen Gäste-WLANs. Hierfür wurde ein spezieller Router beschafft, installiert und konfiguriert – und das alles mit höchsten Sicherheitsstandards. Beim bisherigen WLAN musste die Verwaltung für die Patienten Zugangspasswörter bereithalten und ausgeben. Mit dem neuen WLAN können sich die Patienten nun einfach und bequem über die WLAN-Funktion ihres Handys anmelden.





# Auf ein Wort

Liebe Patientinnen und Patienten,  
sehr verehrte Leserinnen und Leser,

ich möchte mich verabschieden. Es waren für mich sehr schöne 40 Jahre hier in „meinem“ Krankenhaus und ich werde es sicher vermissen.

Nach meiner Ausbildung von 1977 bis 1980 im Klinikum Traunstein war ich dort noch vier Jahre in der Bauchchirurgie beim damaligen Chefarzt Dr. Huber tätig. Im April 1984 erhielt ich von der Verwaltung des Krankenhauses Fridolfing überraschend einen Anruf. Sie suchten dringend eine Krankenschwester und fragten, ob ich nicht gerne ins Fridolfinger Krankenhaus wechseln möchte. Die Mellersdorfer Schwestern wurden damals ins Mutterhaus zurückbeordert, wodurch Fridolfing kurzfristig einen großen Bedarf an Krankenschwestern hatte. Da ich in Fridolfing geboren wurde und mit meinem Mann und unserer Tochter Karin in Stief wohnte, fiel mir die Entscheidung für einen Wechsel leicht. Schon kurz darauf, im Juni 1984 trat ich in Fridolfing meinen ersten Dienst an.

In den 40 Jahren meiner Tätigkeit erlebte ich hier jede Menge Veränderungen. Das Krankenhaus Fridolfing ist sozusagen nie stillgestanden, änderte seinen Namen in Salzachklinik und hat sich auch sonst ständig weiterentwickelt und modernisiert – sowohl medizinisch, medizintechnisch und baulich. 2020 gab es für mich nochmal eine große Veränderung: weg von der Station rein in die Verwaltung. Die damals neue Klinikleiterin Elisabeth Sinzinger gab mir die Chance, die Pflegedienstleitung zu übernehmen.

Das Wichtigste für mich hier waren immer die Menschen, das gute und vertrauensvolle Verhältnis zu meinen Kollegen, zu den Ärzten und unseren vielen Patien-

ten. Ich werde „mein Krankenhaus“ vermissen. Doch wie erwähnt, die Salzachklinik steht nie still und so wird es auch nach meinem Abschied positiv weitergehen. Meine Nachfolgerin Anna-Lena Wilhelmy steht schon in den Startlöchern. Sie wird im Juni meine Aufgabe übernehmen und sicher sehr gut erfüllen. Ich wünsche ihr für diese anspruchsvolle, aber schöne Tätigkeit nur das Allerbeste.

Eure Johanna Hummelberger

## Die neue Pflegedienstleitung Anna-Lena Wilhelmy stellt sich vor ...

Ich freue mich sehr, an dieser Stelle ein paar Worte an Sie richten zu dürfen. Seit Februar 2024 arbeite ich als Pflegedienstleitung und Nachfolgerin von Frau Hummelberger in der Salzachklinik. Ich bin für die Bereiche Pflege und Einkauf zuständig und diene als direkte Ansprechpartnerin für unsere Mitarbeiter.

Ursprünglich komme ich aus Bergen am Hochfelln, wohne mittlerweile jedoch im schönen Waging am See und habe auf diesem Wege meinen Platz in Fridolfing gefunden. Ich freue mich sehr, in einem kleineren und familiären Haus zu arbeiten, nachdem ich die letzten 12 Jahre als Krankenschwester mit Leitungsfunktion fast ausschließlich in Akutkrankenhäusern tätig war.

### „Führen bedeutet, andere groß zu machen“

In Zeiten, in denen die Bürokratie immer mehr wird und auch vor unserem Pflegerpersonal keinen Halt macht, ist es mir besonders wichtig, das pflegerische Team im Alltag durch optimierte Arbeitsabläufe und Planung zu unterstützen. Die Pflege ist eines der wichtigsten Bindeglieder zwischen Ihnen, den Patienten und Angehörigen, und unseren Ärzten, was die Förderung sowie den Erhalt unseres ausgebildeten Pflegepersonals umso wichtiger macht.

Ich habe 2014 mein Staatsexamen zur Gesundheits- und Krankenpflegerin erfolgreich absolviert und dann im Klinikum Traunstein gearbeitet. Zuerst in der privaten Unfallchirurgie, danach in der Gefäßchirurgie bis ich nach einer kurzen Zeit als Entwicklungshelferin in Südostasien, die Stationsleitung von Gastroenterologie und Allgemein Chirurgie übernehmen durfte. Ich freue mich auf meine neue Aufgabe als Pflegedienstleitung und die Zusammenarbeit mit den netten und motivierten Kollegen der Salzachklinik.

Eure Anna-Lena Wilhelmy



v.l. Anna-Lena Wilhelmy, Johanna Hummelberger

# Rheuma – ein altes Leiden

## Julia Buchhorn ist Ihre Rheumatologin an der Salzachklinik

Gelenk- und Muskelschmerzen, Probleme beim Greifen – viele kennen solche Beschwerden. Oft sind sie vorübergehend und mit etwas Ruhe schnell vergessen. Doch Rheuma ist anders. Hierbei handelt es sich um Autoimmunerkrankungen, das heißt, das Abwehrsystem greift körpereigene Strukturen an und schädigt sie. Rheuma ist meist chronisch und erfordert eine langfristige ärztliche Betreuung.

Um den Alltag mit Rheuma möglichst unbeschwert zu bewältigen, ist eine frühzeitige Diagnose entscheidend. Wer mehrere Wochen unter unerklärlichen Schmerzen und Schwellungen in Gelenken leidet, sollte einen Arzt aufsuchen.

Rheuma ist kein einzelnes Leiden, sondern ein Sammelbegriff für über 100 verschiedene Erkrankungen, bei denen sich das Immunsystem gegen den eigenen Körper wendet. Es bleibt oft lange unerkannt und kann neben den Gelenken auch verschiedene Organsysteme angreifen. Deshalb sind eine frühzeitige Diagnose und eine konsequente Therapie wichtig, um schwere Verläufe zu verhindern oder zumindest abzumildern.

### Rheuma – Signale und Warnzeichen erkennen

Bei anhaltenden Schmerzen ohne klare Ursache sollten Sie ärztlichen Rat einholen. Nur eine frühzeitige

Diagnose ermöglicht rechtzeitige Therapien und vermeidet mögliche Einschränkungen. Ihr Hausarzt kann bei speziellen Signalen eine gründliche Untersuchung und erste Tests durchführen. Bei Verdacht auf Rheuma wird er Sie an einen Spezialisten überweisen.

### Folgende Signale sollten Sie ernst nehmen:

- ◆ Morgendliche Steifigkeit in den Fingern oder anderen Gelenken
- ◆ Anhaltende Gelenkschmerzen vor allem nachts und frühmorgens und Schwellungen insbesondere der Finger, Handgelenke und Zehen
- ◆ Anhaltende Muskelschmerzen, Muskelschwäche
- ◆ Wenn neben Gelenk-/Rückenschmerzen auch eine Schuppenflechte vorliegt
- ◆ Regelmäßiges Aufwachen über mehrere Wochen wegen tiefsitzender Rückenschmerzen
- ◆ Neue Hautauffälligkeiten wie z. B. Rötungen, Einblutungen und Sonnenallergie
- ◆ Anhaltendes Krankheitsgefühl oder wiederkehrendes Fieber
- ◆ Neuartige Kopfschmerzen, Schmerzen beim Kauen, Kämmen, neuartige Sehstörungen



Julia Buchhorn bei der Untersuchung einer Hand auf Anzeichen einer Entzündung



## Das können Sie selbst tun, um Beschwerden zu lindern:

### 1. Medikamente

Nehmen Sie verschriebene Medikamente korrekt, gemäß den Anweisungen Ihres Arztes ein.

### 2. Übungen und Therapien

Führen Sie physiotherapeutische Übungen oder ergotherapeutische Maßnahmen regelmäßig durch, um Ihre Beweglichkeit zu erhalten oder zu verbessern.

### 3. Selbstbeobachtung

Beobachten Sie aufmerksam Veränderungen am eigenen Gesundheitszustand und melden Sie Ihrem behandelnden Arzt rechtzeitig Auffälligkeiten.

### 4. Stressmanagement

Wenden Sie Techniken zur Stressbewältigung, wie zum Beispiel Meditation, Yoga oder Atemübungen, an, um Stress abzubauen und die Symptome zu lindern.

### 5. Gesunde Lebensführung

Halten Sie eine ausgewogene Ernährung ein mit ausreichender Flüssigkeitszufuhr und ausreichend Schlaf, um Ihre allgemeine Gesundheit zu fördern und Ihr Immunsystem zu stärken. Besonders wichtig ist die Optimierung der Risikofaktoren für Herz und Kreislauf. Hierzu gehört auch der Verzicht auf Nikotin, da bekannt ist, dass Rauchen Entzündungen fördert. Impfungen gegen Grippe, Lungenentzündung, Gürtelrose usw. sind als Vorsorge wichtig.

### 6. Selbsthilfegruppen und Informationsquellen

Die Teilnahme an Selbsthilfegruppen und der regelmäßige Austausch von Informationen und Erfahrungen hilft, erleichtert Ihnen den Umgang mit ihrer Krankheit und unterstützt Sie dabei, ihre Lebensqualität zu verbessern. Es gibt gutes Infomaterial zu Ernährung und Sport sowie Fachwissen z. B. von der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie (DGRH), Rheumaliga und Selbsthilfegruppen.

## Erkrankungen bei entzündlichem Rheuma:

### Rheumatoide Arthritis (chronische Polyarthrit)

Entzündete Gelenke führen zu Schmerzen, Steifigkeit und Schwellungen, unbehandelt bis zur Gelenkzerstörung. Auch innere Organe können betroffen sein.

### Polymyalgia rheumatica

Mit Schmerzen der Nacken-, Oberarm-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur kann diese entzündliche Erkrankung ab dem 45. Lebensjahr auftreten. Es gibt eine Verbindung zu entzündlichen Gefäßerkrankungen.

### Axiale Spondyloarthritis

Entzündliche Erkrankung der Wirbelsäule, die zu Steifigkeit und Schmerzen in Iliosakralgelenken und Rücken führt. Es kann zu Versteifungen kommen (ankylosierende Spondylitis – früher Morbus Bechterew).

### Periphere Spondyloarthritis

Gelenk- und Sehnenentzündungen, die z. B. in Zusammenhang mit chronischen entzündlichen Darmerkrankungen, Augenentzündungen und unter bestimmter genetischer Voraussetzung auftreten.

### Psoriasis-Arthritis

Kann bei Menschen mit Schuppenflechte (Psoriasis) auftreten und neben Haut und Nägeln auch Gelenke, Sehnen und Wirbelsäule betreffen.

### Gicht

Durch Harnsäurekristalle verursachte Gelenkentzündung.

### Juvenile idiopathische Arthritis

Entzündliche Gelenkerkrankung, die bei Kindern auftritt und verschiedene Formen haben kann.

### Kollagenosen (Bindegewebserkrankungen)

Dazu gehören z. B. der systemische Lupus erythematoses, das Sjögrensyndrom, die Systemsklerose und viele weitere Erkrankungen, die das Bindegewebe betreffen.

### Vaskulitiden (entzündliche Gefäßerkrankungen)

Umfassen verschiedene Erkrankungen der kleinen, mittelgroßen und großen Gefäße.

### Idiopathische inflammatorische Myopathien

Entzündung der Muskeln und weiterer Organe.

## Deutsche RHEUMA-LIGA

• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •

### Deutsche RHEUMA-Liga Landesverband Bayern e.V.

Über 90 Arbeitsgemeinschaften (örtliche Gruppen) bilden in Bayern eine starke Selbsthilfegemeinschaft von und für Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung und ihre Angehörigen. Sie bieten vielfältige Angebote und gezielte Unterstützung bei der Alltags- und Krankheitsbewältigung und die Möglichkeit zum gegenseitigen Austausch nah am Wohnort.



### AG Laufen-Freilassing

83410 Laufen  
rheuma-liga-laufen@gmx.de  
Telefon 08682 956076

### AG Traunstein

83278 Traunstein  
rheuma.liga.ts@outlook.de  
Telefon 0861-23486312

## Julia Buchhorn – Ihre Rheumatologin an der Salzachklinik

Julia Buchhorn, Fachärztin für Innere Medizin und Rheumatologie, ist seit 1. Oktober 2023 über die Praxgemeinschaft Fridolfing als Belegärztin an der Salzachklinik tätig. Als Rheumatologin ist sie speziell für die Diagnose und effektive Behandlung von entzündlich-rheumatischen Erkrankungen ausgebildet.

### Julia Buchhorn stellt sich und ihre Arbeit vor

Ich bin in Traunstein aufgewachsen und zur Schule gegangen. Nach meinem Studium und 15 Jahren in der Schweiz und in München kehrte ich nun zurück in meine Heimat. Ich lebe mit meinem Partner und meinen beiden Kindern (6 und 9 Jahre alt) in Traunstein. In meiner Freizeit bin ich am liebsten mit meiner Familie in der Natur und in den Bergen unterwegs.

Ich habe an der TU München studiert. 2008 begann ich in einem Landkrankenhaus in der Schweiz meine internistische Ausbildung. Dort gehörte auch die Erstversorgung internistischer, chirurgischer und gynäkologischer Notfälle incl. Geburten zu meinen Aufgaben. 2009 habe ich meine Facharztausbildung in der Abteilung für Rheumatologie, Immunologie und Osteologie in der Städtischen Klinik München Bogenhausen fortgesetzt. Damit legte ich meinen Grundstein für die Rheumatologie. Auch hier war ich in der Notaufnahme und auf der Intensivstation tätig. In der stationären Rheumatologie habe ich in erster Linie akut und schwer erkrankte Rheumapatienten behandelt.

2019 wechselte ich ins Endokrinologikum, eine endokrinologische und rheumatologische Praxis in der Münchner Innenstadt, und lernte dort die ambulante Rheumatologie kennen und schätzen. Seit Herbst 2023 praktiziere ich an der Salzachklinik Fridolfing.

Die Rheumatologie ist für mich ein sehr interessantes Gebiet, denn sie steht nie still. Wir lernen stetig mehr über die Entstehung von entzündlich-rheumatischen Erkrankungen. Es ergeben sich immer bessere Behandlungsmethoden. Besonders und zugleich herausfordernd ist, dass ich als Rheumatologin den ganzen Patienten betrachten und alle Organsysteme mit einbeziehen muss.

### Unterstützung für die Patienten

Entzündliches Gelenkrheuma sollte möglichst früh erkannt und behandelt werden, um Gelenkschäden zu verhindern. Das Wichtigste für meine Patienten ist eine gute ärztliche Aufklärung über die Erkrankung und mögliche Therapien. Ausführliche Gespräche



spielen hier eine große Rolle, damit wir gemeinsam die richtigen Entscheidungen treffen können. Eine kontinuierliche Therapie und regelmäßige ärztliche Untersuchungen sind dabei sehr wichtig. Außerdem sollten weitere Risikofaktoren minimiert werden und Begleiterkrankungen wie z. B. die Osteoporose erkannt und mitbehandelt werden.

### Meine Arbeit an der Salzachklinik

Die Salzachklinik ist für die heimatnahe Versorgung im Rupertiwinkel sehr wichtig. Wir arbeiten eng und unkompliziert mit den Hausärzten zusammen. Dadurch werden viele Hürden abgebaut. Die in der Salzachklinik vorhandenen modernen Strukturen mit Ultraschall-, Labor- und Röntgenuntersuchung erlauben ein effektives Arbeiten. Dies ermöglicht mir, schnell rheumatologische Diagnosen zu stellen und schwer erkrankte Patienten zeitnah und direkt zu behandeln. Die Zusammenarbeit mit den Kollegen und dem Pflegepersonal ist freundlich, unkompliziert und vor allem schnell. Ich mag meine Arbeit an der Salzachklinik.

# 20 Jahre Herzsportgruppe in Tittmoning

## Gemeinsam für Ihre Gesundheit

Seit 2004 bietet die Herzsportgruppe in Tittmoning optimale Voraussetzungen für Menschen, die nach einem Herzinfarkt oder Eingriff am Herzen ihre körperliche Leistungsfähigkeit zurückgewinnen oder verbessern möchten. Unter Anleitung des erfahrenen Trainers Ludwig Garschhammer und mit der ärztlichen Begleitung von Chirurg und Notarzt Dr. med. Ulrich Rehme können alle Teilnehmer der Gruppe ihre Genesung in einem geschützten Bereich fördern und ihre Fitness steigern. Der ausgebildete Trainer hilft mit gezielten Übungen, die mit Blick auf die Leistungsfähigkeit jedes Einzelnen genau dosiert sind. Durch die professionelle Betreuung lernen die Teilnehmer, ihre Grenzen besser zu erkennen und ihre Fitness kontinuierlich weiterzuentwickeln.

### Darum ist Herzsport so wichtig

Herzsport ist ein wesentlicher Bestandteil der Rehabilitation und Nachsorge bei Herz- und Kreislauferkrankungen. Die regelmäßige Bewegung in einer Herzsportgruppe kann das Risiko eines erneuten Infarktes um bis zu 50 Prozent senken. Dieser Effekt, verbunden mit einer ausgewogenen Ernährung, trägt maßgeblich zur langfristigen Gesundheit bei.

Den Teilnehmern bietet sich eine Vielzahl an Vorteilen. Unter der Anleitung von Ludwig Garschhammer und Dr. Rehme können sie ihre Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft verbessern. Dadurch sinken die Blutdruckwerte und das „gute“ Cholesterin im Blut steigt an. Herzsport ist also ein kostengünstiges „Medikament“ ohne Nebenwirkungen und fördert außerdem das allgemeine Wohlbefinden in Alltag, Beruf und Freizeit.

### Empfohlen auch bei Diabetes und Bluthochdruck

Herzsport ist für Menschen mit Bluthochdruck und Diabetes besonders empfehlenswert. Regelmäßige Bewegung spielt eine wichtige Rolle für ihre Gesundheit. So können z. B. Diabetiker ihren Blutzuckerspiegel senken, die Insulinempfindlichkeit der Zellen verbessern und damit ihre Fitness und Lebensqualität steigern. Bluthochdruckpatienten stärken ihr Herz und fördern die Entspannung der Blutgefäße, was meist zu einer verbesserten Durchblutung und einer Senkung des Blutdrucks führt.

**Dr. Ullrich Rehme**  
Chirurg und Notarzt



*Haben Sie  
medizinische Fragen  
zum Herzsport?  
Kontaktieren Sie mich gerne:  
Tel. 08684 985-100*

### So können Sie mitmachen

Bevor Sie zu uns kommen, sprechen Sie bitte mit Ihrem Hausarzt oder Kardiologen. Von denen erhalten Sie eine entsprechende Verordnung für den Herzsport. Die Kosten werden in der Regel für die ersten 24 Monate von den Krankenkassen übernommen.

### Die Gemeinschaft hilft

In der Herzsportgruppe Tittmoning finden Sie nicht nur eine Möglichkeit zur körperlichen Betätigung, sondern auch eine inspirierende Gemeinschaft, die Sie auf Ihrem Weg zur Gesundheit unterstützt.

Mit Ludwig Garschhammer und Dr. Rehme als einfühlsame Begleitung sind Sie dabei stets in sicheren Händen und für den Notfall ist ein Defibrillator bei allen Aktivitäten immer griffbereit.

Gesundheitssport Traunstein e.V.

**Herzsportgruppe Tittmoning**

Kontakt: Hr. Garschhammer, Tel. 0176 72559291

**Jeden Donnerstag um 19:15 Uhr  
in der Schulsporthalle Tittmoning**





# Sonja Fischer aus Waging

## Bayerns herausragende Turnerin

Wussten Sie, dass derzeit Bayerns beste Turnerin aus Waging am See kommt? Sonja Fischer hat bereits 50 bayerische Meistertitel errungen. Bei den letzten Bayerischen Meisterschaften in Regensburg im Mai 2023 holte sich die 24-Jährige gleich drei Goldmedaillen im Sprung, am Stufenbarren und beim Bodenturnen. Bei den deutschen Meisterschaften im Juli 2023 in Düsseldorf erreichte sie vor 10.000 Zuschauern im Sprung einen hervorragenden 5. Platz.



Sonja Fischer mit Dr. Bergmann, ihrem medizinischen Betreuer

### Sonja turnt, seit sie laufen kann

Sonja wurde das Turnen sozusagen in die Wiege gelegt. Die Mama hatte schon auf Bayernebene im 6-Kampf erfolgreich geturnt. Als Kind und Jugendliche turnte Sonja, die ursprünglich aus Matzing kommt, in Traunreut und später in Tittmoning. Vor vier Jahren hat sie sich dem TSV Waging angeschlossen, wo sie inzwischen auch lebt. Mit ihrer Trainerin Susi Barmbichler findet sie hier optimale Trainingsbedingungen vor.

### Liebe zum Turnen, viel Talent und Fleiß

Was Sonja Fischer betreibt, ist Leistungssport. Das bedeutet viermal in der Woche 3,5 Stunden Training, zum Teil auch im Sportzentrum in Unterhaching. Für den Bewegungsapparat von Sonja Fischer bedeutet Training und Wettkampf jedes Mal Höchstleistung. Um diese Belastungen kompensieren zu können, braucht Sonja regelmäßig professionelle Physiotherapie, Mentaltraining und viel Regeneration, wie z. B. gesunden Schlaf, sanftes Ausdauertraining und gesunde Ernährung. Im Wettkampf schützt sie sich durch Tapen. Das stabilisiert Muskeln und Bänder und soll ein Überdehnen minimieren.

### Faszination Turnsport: Tempo, Technik und Gesundheit

Zuschauerinnen und Zuschauer sind fasziniert von Salti, Flick-Flacks und allen anderen Übungen, die oft mit höchstem Tempo ausgeführt werden. Dass es dabei zu Verletzungen kommen kann, ist fast unvermeidlich. Sonja hatte bereits mit verschiedenen Bänder-, Kapsel- und Knorpelverletzungen zu kämpfen.

### Professionelle medizinische Versorgung ist wichtig

Seit 10 Jahren betreut Dr. med. Artur Bergmann, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, die Turnerin. Er kennt sozusagen jeden Knochen und jedes Band bei Sonja. Bei den Heimkämpfen in Waging ist er regelmäßig anwesend und unterstützt bei kleinen Verletzungen sofort mit kompetenter Beratung und Hilfe.

### Medizinische Eingriffe werden an der Salzachklinik gemacht

Bei schweren Verletzungen operiert Dr. Bergmann die Turnerin als Belegarzt an der Salzachklinik. So war Sonja Fischer schon viermal zu ambulanten Eingriffen in Fridolfing. Meist wurden Verwachsungen, wildes Gewebe oder Absplitterungen entfernt. Sonja Fischer ist sehr angetan von der medizinischen Kunst des Dr. Bergmann und der supernetten Betreuung durch das OP-Team an der Salzachklinik. „Ich fühle mich dort immer total wohl und gut aufgehoben,“ betont die Leistungssportlerin. Nach jeder OP sind meist zwei bis drei Monate Pause mit intensiver Krankengymnastik angesagt, bis sie wieder ihrem geliebten Sport, dem Turnen nachgehen kann.





## Nachgefragt

### **Sonja, was fasziniert dich so am Turnen?**

Im Frauenturnen gibt es vier Disziplinen Boden, Sprung, Schwebbalken und den Stufenbarren. Das macht diesen Sport für mich so interessant und abwechslungsreich. An jedem Gerät sind andere Fähigkeiten und Stärken gefragt. Am Boden brauche ich viel Körper- und Sprungkraft und meine Ausdrucksfähigkeit wird bewertet. Am Balken zählt mehr die Eleganz und der Ausdruck. Am Stufenbarren bin ich durch viele technische Elemente und Kraft gefordert. Und im Sprung wird vor allem Schnellkraft verlangt. Genau deswegen liebe ich diesen Sport. Ich lerne immer wieder neue Techniken und Elemente. Das Turnen bringt mich an mein Limit und darüber hinaus.

### **Das steht an**

#### **Bundesligawettkämpfe 2024**

13. April, 25. Mai, 12. Oktober, 9. November

#### **Bayrische Meisterschaften 2024**

20. April in Unterföhring

... und wenn alles gut läuft und ich mich qualifiziere, turne ich die **Deutsche Meisterschaft vom 6. – 10. Juni** in Frankfurt/Main.

Schon viele Jahre bin ich für die medizinische Betreuung der Spitzenathletin Sonja Fischer verantwortlich.



**Dr. Artur Bergmann**  
Orthopädie und Sportmedizin

Im Leistungssport kommt es leider immer wieder zu Verletzungen, die zum Teil operativ behandelt werden müssen. Nach Sprüngen aus großer Höhe kann es bei der Landung zu minimalen Verletzungen an Knie und Sprunggelenk kommen. Diese können zur Verklebung der Gelenkkapsel und zu Verwachsungen führen. Bildet sich zuviel Narbengewebe, muss es operativ entfernt werden, um Beeinträchtigungen zu verhindern. Die extreme Belastung der Gelenke kann auch eine Überdehnung der Bänder verursachen, was Instabilität, Schmerzen und eingeschränkte Leistungsfähigkeit nach sich zieht. Das macht letztendlich einen chirurgischen Eingriff erforderlich, um die Bänder zu straffen und die Stabilität des Sprunggelenks wiederherzustellen.

Operationen führe ich als Belegarzt in der Salzachklinik Fridolfing durch. Dort steht mir eine optimale Infrastruktur auf höchstem medizinischen Standard zur Verfügung. Sonja Fischer habe ich schon viermal mit Erfolg in der Salzachklinik operiert.

# Belegarzt der Salzachklinik hilft in Kenia

## Dr. Bergmann operierte komplexe Klumpfüße



### Was ist ein Klumpfuß?

Der kongenitale Klumpfuß ist die häufigste angeborene Fehlstellung der unteren Extremitäten. Sie kommt in Mitteleuropa aber auch in Kenia bei 1–2/1000 Geburten vor, in etwa 40–50 % der Fälle tritt sie beidseitig auf, Jungen sind etwas häufiger betroffen als Mädchen. Durch eine spezielle Gipsbehandlung gleich nach der Geburt kann man diese Fehlstellung meistens heilen. Deshalb sieht man diese extremen Formen bei uns in Mitteleuropa nicht. Und darum gibt es auch nur wenige Ärzte, die einen Klumpfuß operieren können.



Es ist schon fast Tradition, dass Dr. Bergmann, Traunsteiner Orthopäde und Belegarzt an der Salzachklinik, nach Afrika reist, um dort ehrenamtlich Menschen durch operative Eingriffe zu helfen. In diesem Januar reiste Dr. Bergmann mit Interplast\* in den Norden Kenias. Das ganze letzte Jahre wurden dort vom ortsansässigen Krankenhaus komplexe Fälle gesammelt, um während des zweiwöchigen Aufenthalts vom OP-Team operiert zu werden. Das Team brachte sämtliche Instrumente, Verbandsmittel und Medikamente mit nach Kenia. Dr. Bergmann operierte überwiegend komplexe Klumpfüße. Da es in Kenia kaum Ärzte gibt, die diese anspruchsvolle Operationsmethode beherrschen, war es eine gute Gelegenheit einige kenianische Orthopäden gleich vor Ort zu schulen. Insgesamt führten sie diesmal 57 Operationen auf dem Gebiet der Orthopädie und plastischen Chirurgie durch. Unzählige andere Patienten wurden ambulant behandelt. Wegen Inflation, steigender Kosten und der Folgen des Klimawandels gibt es dort immer mehr Menschen ohne Krankenversicherung und medizinische Versorgung. Das OP-Team behandelte alle Patienten kostenlos und bezahlte die Krankenhauskosten. Hier unterstützte auch der Rotary Club Traunstein mit 5.000 Euro.

### Unglück auf der Rückreise

Auf der Rückreise zum Flughafen konnte das OP-Team bei einem schweren Explosionsunglück in Nairobi mit 270 Verletzten helfen und übergab das restliche Verbandsmaterial und Medikamente an das ortsansässige Rote Kreuz.



*Dr. Bergmann und sein kleiner Patient freuen sich über die gelungene OP*

### Sachspenden

Wie bereits in 2023 wurde Dr. Bergmann mit Materialspenden und Medizinprodukten für die Wunderversorgung durch die Salzachklinik und die Firma ToValCare Medical GmbH aus Fridolfing unterstützt.



*\* Interplast-Germany e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der kostenlos plastische Operationen in Entwicklungsländern durchführt.*



# Bärlauch – gesundes heimisches Wildgemüse

## Interessante Informationen und Rezepte von Ernährungsberaterin Maria Stadler



Probieren Sie ...  
würzige  
Bärlauch-Knödel

Bärlauch ist ein schmackhaftes heimisches Lauchgewächs. Mit seinem milden Knoblauchgeschmack und der leichten Schärfe ist er vielseitig verwendbar. Ob frisch auf dem Brot, feingeschitten im Salat, zum Würzen von Dips und Saucen, zum Verfeinern von Gemüsesuppe oder in Knödeln, Spätzle, Lasagne ...

Nicht nur die Blätter sind essbar. Die Blüten eignen sich für Salate oder Dips. Die unreifen grünen Bärlauchsamen schmecken wie grüner Pfeffer und können frisch verwendet werden. Reife Samen würzen getrocknet und gemahlen ähnlich wie Pfeffer. Sobald der Bärlauch zu blühen beginnt, wandern Aroma und gute Inhaltsstoffe in die Blüten. Die Blätter schmecken dann oft nicht mehr.

Wer Bärlauch das ganze Jahr über als Gewürz genießen möchte, kann ihn einfrieren oder als Bärlauchsalz, -Pesto, -Öl haltbar machen. Zum Trocknen ist er weniger geeignet, weil er dabei viele seiner gesunden Wirkstoffe verliert. Achtet bei der Verarbeitung von Bärlauch darauf, nur kurz und schnell zu mixen oder besser mit dem Messer zu schneiden, weil sich leicht Bitterstoffe bilden.

### Würzige Bärlauch-Knödel

#### Zutaten (für 8 Knödel):

300 g altes Brot  
(Graubrot, Semmeln, Brezen – gemischt, was da ist)  
180 ml Milch  
3 Eier  
120 g frischen Bärlauch oder 2 Eßl. Bärlauch-Pesto  
2 Zwiebeln  
Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskat  
etwas Speck und 1–2 weitere Eier, wer mag

Zubereitung: Brot in Würfel schneiden. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Zwiebeln schälen, andünsten und dazugeben. Heiße Milch drübergießen. Frischen Bärlauch waschen, entstielen, fein hacken, dazugeben. Mit den Eiern zu Teig verkneten. 10 min ruhen lassen. Ggf. mit Haferflocken eindicken. Knödel formen. In kochendes Salzwasser geben. Auf Stufe 1 ca. 20 min ziehen lassen (nicht sprudelnd kochen). Knödel in grobe Stücke schneiden. In der Pfanne anbraten – pur, mit Zwiebel (und Speck) oder wer mag, schlägt sich 1–2 Eier drüber.

### Bärlauch – schmackhaft und gesund

Bärlauch enthält besonders viel Vitamin C für die Abwehrkräfte, Mineralstoffe und Spurenelemente wie Eisen, Kalium, Kalzium und Magnesium, Flavonide mit ihren antioxidativen Eigenschaften, Allicin, das antibakteriell wirkt und als natürliches Antibiotikum dient, sowie ätherische Öle. Schon im Mittelalter war Bärlauch als Heilpflanze bekannt. Er wirkt entgiftend, stärkt den Darm, ist Blut reinigend und soll bei Frühjahrsmüdigkeit helfen. Auch bei Bluthochdruck, Arterienverkalkung und Hautproblemen kann sich der Verzehr von Bärlauch positiv auswirken.

### Bärlauch-Pesto

Zutaten: frisch gepflückte Bärlauchblätter, Rapsöl (weil neutral und ohne Eigengeschmack), Salz

Zubereitung: Bärlauch waschen, gut trocknen, klein schneiden, etwas Öl hinzugeben, dann pürieren. Nach und nach nur soviel Öl hinzugeben, dass es nicht zu flüssig wird. Fertiges Pesto in saubere ausgekochte Gläser füllen. Vor dem Verschließen Oberfläche mit Salz bestreuen und mit Öl bedecken, dann ist es ca. 1 Jahr im Kühlschrank haltbar.



Ich wünsche guten Appetit. Eure Maria



# Salzachklinik Fridolfing

*moderne Medizin - ganz in Ihrer Nähe*



Folgen Sie uns auf Facebook

[www.salzachklinik-fridolfing.de](http://www.salzachklinik-fridolfing.de)

Salzachklinik Fridolfing  
Krankenhausstraße 1  
83413 Fridolfing  
Telefon + 49 (0) 8684 985-0  
Telefax + 49 (0) 8684 985-170

**24h-Telefon:**

Telefon + 49 (0) 8684 985-298

**Klinikleitung:**

Elisabeth Sinzinger  
klinikleitung@salzachklinik-fridolfing.de

**Leitender Belegarzt:**

Dr. med. Michael Hüller

**Pflegedienstleitung, Einkauf:**

Johanna Hummelberger  
Anna-Lena Wilhelmy

**Stationsleitung:**

Miriam Alles

**Unsere Ärzte**

**Chirurgie:**

Dr. med. Artur Bergmann  
Dr. med. Stefan Mengel  
PD Dr. med. Heinz Mühlhofer  
Dr. med. Ullrich Rehme  
und weitere Ärzte Kommedico  
Dr. med. Andreas Stücher

**Anästhesie:**

Dr. med. Matthias Amann  
Dr. med. Frank Fuß  
Dr. med. Thomas Gerber  
Dr. med. Ulrich Gilbard  
Dr. med. Robert Hauschild

**Innere Medizin:**

Dr. med. Sandra Auer  
Julia Buchhorn  
Dr. med. Matthias Buchhorn  
Dr. med. univ. Claudia Hörmann  
Dr. med. Michael Hüller  
Dr. med. Johannes Kern  
Barbara Kirsch  
Dr. med. Andreas Neubauer  
Dr. med. Eugen Salpius  
Dr. med. Manuel Strohmeier  
Dr. med. univ. Gerhild Wabnig

sowie Kolleginnen und Kollegen



**Impressum:**

**Ausgabe:** 2024-1 | Auflage: 1.700 Exemplare

**Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich:** Salzachklinik Fridolfing | Krankenhausstraße 1 | 83413 Fridolfing  
[www.salzachklinik-fridolfing.de](http://www.salzachklinik-fridolfing.de) | Tel. 08684 985-0 | [klinikleitung@salzachklinik-fridolfing.de](mailto:klinikleitung@salzachklinik-fridolfing.de)

Arbeitskreis/Redaktion: 2. Bgm. Egon Kraus (Leitung) | Robert Speigl | Elisabeth Sinzinger | Dr. Ullrich Rehme  
Dr. Michael Hüller | Dr. Johannes Kern | Sabine Barmbichler | Johanna Hummelberger | Werbe&Co

Bildnachweis: S. 11 Bärlauch v. Dietrich Krieger, CC BY-SA 3.0, [commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=18930921](https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=18930921)

