Salzachklinik Fridolfing

DAS KLINIKJOURNAL

1. Ausgabe 2017 www.salzachklinik-fridolfing.de

FRIDOLFING

Das Journal zum Mitnehmen

Gefäßvorsorge

Früherkennung ist wichtig! Allgemeine Informationen, Erkennen und Behandeln von Gefäßerkrankungen

K(r)ummer großer Zeh

Der Hallux valgus – Ursachen, Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten

Darmkrebsvorsorge

Rückblick auf den Vortrag von Dr. Gotthardt und Ernährungsberaterin Maria Stadler

Die neuen Ärzte stellen sich vor

Dr. med. univ. Stefan Wernbacher – Internist

Ich komme aus dem Mürztal im Herzen der Steiermark. Nach Matura und Grundwehrdienst begann ich 2009 mein Medizinstudium an der altehrwürdigen Karl-Franzens-Universität in Graz.
Nach Abschluss meines Studiums und der Promotion zum „Doktor der gesamten Heilkunde“ (Dr. med. univ.) begann ich meine Facharztausbildung im Kreiskrankenhaus Berchtesgaden, wo ich als Berufsanfänger die „internistische Schulbank“ drückte. Mit Hilfe meiner damaligen Chefärzte konnte ich mir rasch ein selbstständiges und zielstrebiges Arbeiten aneignen. Auch das soziokulturelle Leben des Berchtesgadener Landes trug dazu bei, dass ich mich in Südostbayern sehr wohl fühlte, da die ansässigen bayerischen Bräuche und Gepflogenheiten der mir vertrauten steirischen Lebensart nicht unähnlich sind.
Von Juni 2011 bis Oktober 2016 absolvierte ich eine Ausbildung in klassischer Homöopathie bei der Österreichischen Gesellschaft für Homöopathie in Wien. Eine sehr große Bereicherung für mich.
Im Jänner 2016 wechselte ich in die Kreisklinik Freilassing, wo ich im April 2016 meine Facharztausbildung beendete.
Seit Oktober 2016 bin ich in der Salzachklinik Fridolfing als Internist tätig. Besonders gut gefallen mir hier die angenehme Atmosphäre zwischen Ärzten und Pflegepersonal, die kompetenten Kollegen und die enge Zusammenarbeit mit den Haus- und Konsiliarärzten, was in Gesamtheit die bestmögliche Versorgung der Patienten gewährleistet.
In meiner Freizeit mache ich gerne Sport, koche gerne für Freunde und Familie, genieße das kulturelle Angebot Salzburgs und widme mich meinen homöopathischen Patienten.

Dr. med. Thomas Gerber – Anästhesist

Geboren und aufgewachsen in Thüringen begann ich 1986 in Jena mit dem Medizinstudium. Nach Universitätsabschluss und Promotion verbrachte ich die ersten Jahre meiner medizinischen Ausbildung an den Kliniken der Ludwig-Maximilian-Universität in München und wechselte dann an das akademische Lehrkrankenhaus in Traunstein. Hier absolvierte ich meine sechsjährige Facharztausbildung in der Anästhesieabteilung. Die Mitarbeit bei Kinderhilfsprojekten in Kamerun und Venezuela war prägend für meine spätere Tätigkeit und den Entschluss zur Selbstständigkeit.
Seit 2004 arbeite ich im Landkreis Traunstein als niedergelassener Anästhesist. Im Rahmen von Vertretungen lernte ich die Salzachklinik Fridolfing kennen und trat Anfang 2016 die Nachfolge von Dr. Zbil in der Anästhesie an.
Ein warmherziges, langjährig eingespieltes, gut qualifiziertes Team, die überschaubare Organisationsstruktur, die eine besondere Nähe zum Patienten erlaubt, und die beispielhafte Ausstattung der operativen Infrastruktur des Hauses durch die Gemeinde als Träger haben mich überzeugt, meinen Arbeitsschwerpunkt hier zu verankern.
Die Patienten schätzen die individuelle Betreuung und die Gemeinde schafft stabile, effektive Strukturen und verleiht dem Krankenhaus eine Priorität, auf die unser Team bauen kann. Das bildet den Maßstab für ein effizientes, auf den Patienten konzentriertes Arbeitsklima.
Ich hoffe, dass wir unsere Medizin hier im Sinne und für das Wohl unserer Patienten – in diesem Rahmen und auf diesem Niveau – noch lange weiter betreiben können.

Grußwort

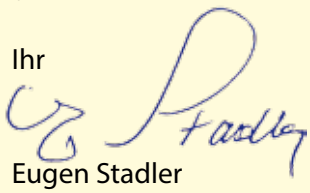
von Eugen Stadler

Grüß Gott liebe Leserinnen und Leser des Klinikjournals,

als gebürtiger Fridolfinger und Altbürgermeister der Gemeinde Fridolfing sowie als 1. Vorsitzender des Fördervereins der Salzachklinik Fridolfing lagen mir der Bestand und die Weiterentwicklung unserer Salzachklinik schon immer sehr am Herzen.
In der 129-jährigen erfolgreichen Geschichte der Salzachklinik stand neben der erstklassigen medizinischen Versorgung und Ausstattung des Krankenhauses immer der Mensch im Vordergrund. Die hochqualifizierte Pflege in der familiären Atmosphäre unseres, mit 45 Belegbetten überschaubaren, Hauses trägt ebenso wie das hervorragende Engagement unserer Belegärzte maßgeblich zum Wohlbefinden und zur Genesung der stationären Patienten bei.
Um die Klinik ideell und materiell zu unterstützen, gründeten wir am 4.11.2003 den Förderverein Salzachklinik e. V.. Seitdem hat sich die Mitgliederzahl des Fördervereins auf über 400 erhöht, da sich viele zufriedene Patienten nach ihrem stationären Aufenthalt um eine Mitgliedschaft bemühen.
Neben Mitgliedsbeiträgen erhält der Förderverein zahlreiche Spenden von Einzelpersonen. So konnten bisher über 190.000 Euro für die medizinische und gestalterische Ausstattung der Salzachklinik investiert werden. Der Verein finanziert u. a. das kostenlose Mineralwasser für alle Patienten und bezuschusst modernste medizintechnische Anschaffungen, wie z. B. das Videokoloskop (2014) oder Überwachungsmonitore (2016). Außerdem wirken wir bei der optischen Gestaltung der Innenbereiche der Salzachklinik mit Bildern und Vorhängen mit.
Wir sind stolz auf unsere Salzachklinik sowie die erstklassige Arbeit, die dort geleistet wird. Und das drücken wir in unserer ehrenamtlichen Tätigkeit innerhalb der Vorstandschaft des Fördervereins der Salzachklinik Fridolfing aus. Eine wohnortnahe, beste medizinische Versorgung der Menschen in der Region, das ist unser Anliegen.

Ich lade Sie herzlich ein, sich bei der Lektüre dieses Klinikjournals ein Bild von unserer Salzachklinik zu machen. Vor allen Dingen aber wünsche ich Ihnen, dass Sie gesund bleiben bzw. bald wieder gesund werden.

Ihr



Eugen Stadler
1. Vorsitzender des Fördervereins der Salzachklinik Fridolfing

Förderverein Salzachklinik e. V. Fridolfing
Informationen und Beitrittsformulare bei der Gemeinde, der Salzachklinik oder unter www.salzachklinik-fridolfing.de

Bankverbindungen:

VR-Bank Oberbayern Südost,
BIC: GENODEF1BGL
IBAN: DE69 7109 0000 0005 7441 05

Sparkasse Traunstein-Trostberg,
BIC: BYLADEM1TST
IBAN: DE85 7105 2050 0008 0770 18

Hefthemen:

Neue Ärzte stellen sich vor
Dr. Wernbacher und Dr. Gerber 2

Familien-Sprechstunde
Thema: Impfungen 4

Depressionen
Rückblick auf den Vortrag von
Petra Ohlendorf 5

Gefäßvorsorge
Früherkennung ist wichtig 6

Die Hausapotheke
Was gehört hinein 7

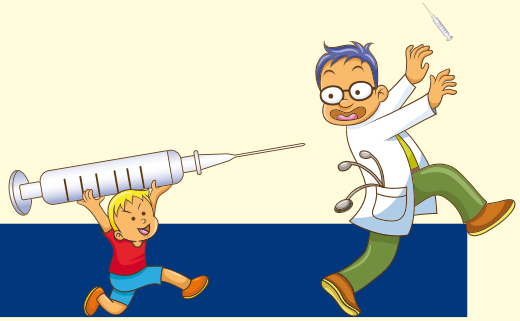
K(r)ummer großer Zeh
Der Hallux valgus 8

Rätsel
Lösen Sie unser Gitterworträtsel 9

Darmkrebs-Vorsorge
Rückblick auf den Vortrag von
Dr. Gotthardt und Maria Stadler 10

Im Notfall 11

Familien-Sprechstunde



Thema: Impfungen

Impfungen gehören zu den wichtigsten und wirksamsten Maßnahmen, um einer Krankheit vorzubeugen. Durch Erreichen hoher Impfquoten ist es sogar möglich, einzelne Krankheitserreger auszurotten.

6-fach-Impfung:
Mit diesem Kombinationsimpfstoff wird gegen mehrere Krankheiten gleichzeitig geimpft.
Mit nur einem Pieks werden jedes Jahr Hunderttausende von Kindern vor Krankheiten wie Tetanus, Diphtherie, Kinderlähmung (Polio), Hepatitis B, Keuchhusten und dem Bakterium Hib geschützt. Wirksamkeit und Sicherheit der Impfung sind sehr gut.
Die erste Auffrischungsimpfung für Tetanus, Diphterie und Keuchhusten sollte in einem Alter von 5 – 6 Jahren durchgeführt werden, danach alle 10 Jahre.

Die „Ständige Impfkommission" (STIKO) empfiehlt weitere Standardimpfungen:
Säuglinge: Pneumokokken, Rotaviren, Meningokokken C, Masern, Mumps, Röteln und Varizellen.

Mädchen ab dem 9. Lebensjahr: Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs (Human Papillonviren, HPV). Standardimpfung im Alter von 9 – 13 bzw. 9 – 14 Jahren, je nach verwendetem Impfstoff. Geimpft wird zweimal im Abstand von 6 Monaten, bei einer Nachholimpfung > 13 bzw. > 14 Jahren oder bei einem Impfabstand von mehr als 6 Monaten zwischen der 1. und 2. Dosis ist eine 3. Dosis erforderlich.

Ab 18 Jahren: Masernimpfung für bislang nicht oder in der Kindheit nur einmal geimpfte Personen.

Für Erwachsene ab 60: Jährliche Standardimpfung gegen Influenza (Grippe). Einmalige Standardimpfung gegen Pneumokokken.

FSME (Frühsommer-Meningo-Enzephalitis):
Diese Entzündung des Gehirns und der Hirnhäute, wird durch Viren hervorgerufen, die von infizierten Zecken oder durch den Konsum von Rohmilch von infizierten Tieren übertragen werden.
Wer in FSME-Risikogebieten (z. B. Bayern) wohnt oder dorthin reist und sich viel in der Natur aufhält, sollte sich impfen lassen: Grundimmunisierung bestehend aus drei Impfungen, erste Auffrischung nach drei Jahren, dann alle fünf Jahre.

Impfkalender der STIKO

Impfung	Altern in Wochen	Alter in Monaten					Alter in Jahren					
	6	2	3	4	11-14	15-23	2-4	5-6	9-14	15-17	ab 18	ab 60
Tetanus		G1	G2	G3	G4	N	N	A1	A2		A (ggf. N)	
Diphterie		G1	G2	G3	G4	N	N	A1	A2		A (ggf. N)	
Keuchhusten		G1	G2	G3	G4	N	N	A1	A2		A (ggf. N)	
Bakterium Hib		G1	G2	G3	G4	N	N					
Kinderlähmung		G1	G2	G3	G4	N	N		A1		ggf. N	
Hepatitis B		G1	G2	G3	G4	N	N					
Pneumokokken		G1		G2	G3	N						S
Rotaviren	G1	G2	(G3)									
Meningokokken C					G1 (ab 12 M.)		N					
Masern					G1	G2	N				S	
Mumps, Röteln					G1	G2	N					
Varizellen					G1	G2	N					
Influenza (Grippe)												S jäh.
HPV									G1 G2	N		
FSME							G1 G2 G3	erste A nach 3 J. dann alle 5 J.				

G = Grundimunisierung (bis zu 4 Teilimpfungen) A = Auffrischimpfung S = Standardimpfung N = Nachholimpfung

Akute Angst und Depressionen – Was kann ich selber für mich tun?

Petra Ohlendorf hielt einen spannenden Vortrag an der Salzachklinik

Wie schon beim vorherigen Vortrag zum Thema Depression war auch diesmal die Cafeteria der Salzachklinik wieder bis auf den letzten Platz gefüllt. Mehr als 70 Interessenten waren gekommen, um den spannenden Vortrag von Frau Ohlendorf zu verfolgen.
Die Psychiaterin erklärte den Zuhörern, dass sie einer etwaigen Depression oder Angststörung nicht zwangsläufig ausgeliefert sein müssen. „Eigentlich ist Angst ja etwas Positives, was uns schon seit der Urzeit vor Gefahren aller Art beschützt", meinte Frau Ohlendorf, nachdem sie die einzelnen Formen von Angst aufgezählt hatte. Jedoch kann Angst im krankheitswertigen Übermaß zur starken Belastung werden.
Perta Ohlendorf riet u. a. dazu, dass Betroffene ein sogenanntes „Angsttagebuch" führen sollten: Wann kommt die Angst? Wie fühlt sie sich an? Wie reagiere ich? Oft empfinden Patienten „Angst vor der Angst", was dazu führt, dass z. B. bestimmte Situationen vermieden werden, was wiederum den sozialen Rückzug zur Folge hat. Das setzt die Angstspirale in Bewegung.

Was tun gegen Angst

Tritt ein plötzliches Angstgefühl auf, so können schon einfache Atemübungen helfen. „Außerdem können Meditation, Joga, Autogenes Training und verschiedene andere Entspannungsübungen sinnvoll sein", so Frau Ohlendorf. Sie riet außerdem dazu, sich mit seiner Angst „aktiv" auseinander zu setzen.

Körperliche Symptome

Im zweiten Teil des Vortrags ging es um das Krankheitsbild Depression, das fast immer in Verbindung mit körperlichen Symptomen auftritt. Beispiele sind Rücken- oder Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Störungen der Magen-Darm-Tätigkeit und Appetitverlust. In depressiven Phasen sollten Betroffene auf einen regelmäßigen und strukturierten Tagesablauf achten. „Nehmen Sie Aktivitäten wahr, die Ihnen in gesunden Zeiten Freude gemacht haben", riet Frau Ohlendorf.

„Radikale Akzeptanz"

„Leiden entsteht dadurch, dass das, was den seelischen Schmerz verursacht, nicht akzeptiert wird", erklärte Frau Ohlendorf. Sie riet Betroffenen zu versuchen, den Schmerz als einen Teil des Lebens, den man grundsätzlich nicht vermeiden kann, anzunehmen.

„Erste Hilfe" bei Schlafstörungen

Die meisten Depressionen werden von Schlafstörungen begleitet. Der innere, zirkadiane Rhythmus ist gestört und sollte von außen neu vorgegeben werden, z. B. durch das Einhalten von festen Schlafenszeiten und das Praktizieren von Schlafritualen.

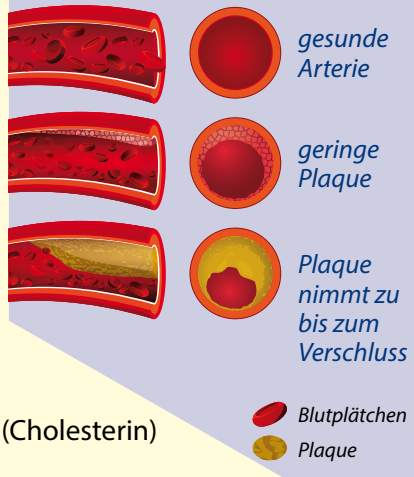
Im Anschluss an ihren Vortrag nahm sich Frau Ohlendorf die Zeit, Fragen zu beantworten und Einzelgespräche mit einigen Zuhörern zu führen.

Mehr als 70 interessierte Zuhörer verfolgten den spannenden Vortrag von Frau Ohlendorf

Gefäßvorsorge an der Salzachklinik

Früherkennung ist wichtig

Atherosklerose ist eine gefährliche Grunderkrankung, die viele Folgeerkrankungen verursacht



Was sind Gefäße?

Die Adern sind die Blutgefäße des menschlichen Körpers. Sie teilen sich in Arterien, die das sauerstoffreiche Blut vom Herzen in die Organe wie Gehirn, Leber, Nieren, Muskeln, Knochen usw. transportieren. Den Transport des sauerstoffarmen Blutes zurück zum Herzen übernehmen die Venen. Beide Gefäßsysteme sind für den Menschen immens wichtig und können sich im Laufe des Lebens verändern und erkranken. Für krankhafte Veränderungen sind hauptsächlich der Lebensstil, aber auch Vererbung, Alter und Geschlecht verantwortlich.

Arterien

Arterienverkalkung (Atherosklerose) ist z. B. eine krankhafte Veränderunge der Arterien. Zunächst verlieren die Arterien ihre Elastizität und verengen sich. Dadurch können sich Fette, Kalk und Eiweißbestandteile, sogenannte Plaques, an der Gefäßwand ablagern und zu einer weiteren Verengung führen. Durch diese „Verkalkung" wird nicht nur der Blutfluss eingeschränkt, sondern es besteht auch die Gefahr, dass ein Plaque aufbricht und sich durch Anlagerung von Blutplättchen ein Gerinnsel (Thrombus) bildet. Dieser Thrombus kann sich lösen und an einer anderen Stelle im Körper ein Gefäß verstopfen. Dann kommt es zu einer lebensbedrohlichen Situation, wie einem Herzinfarkt, Schlaganfall oder einem hochakuten Gefäßverschluss.

Venen

Eine krankhafte Veränderung an den Venen sind z. B. Krampfadern (Varizen). Dieses unregelmäßig geschlängelten, sackartig ausgeweiteten, oberflächigen Venen treten vor allem an den Beinen auf. Das Blut wird nicht mehr richtig zum Herzen zurücktransportiert und verbleibt länger im Bein. Es kommt zu Schwellneigung, „schweren Beinen", Spannung und ziehenden Schmerzen. Im weiteren Verlauf kann eine Braunfärbung und Verhärtung der Haut bis hin zum Unterschenkelgeschwür entstehen.

Risikofaktoren:

- Bluthochdruck
- Diabetes mellitus
- Rauchen
- Zu hohe Blutfette (Cholesterin)
- Übergewicht
- Bewegungsmangel

Erkennen und Behandeln der Gefäßerkrankungen

In der Salzachklinik haben wir durch speziell geschulte Fachärzte und die hochmodernen medizinischen Geräte die Möglichkeit, Gefäßerkrankungen zu erkennen und zu behandeln. Zwei wichtige Pfeiler sind die Vorbeugung und das rechtzeitige Erkennen von Veränderungen an den Blutgefäßen. In der Salzachklinik werden regelmäßig Patientenschulungen zu Risiken und Vorerkrankungen abgehalten.

Doppler-Ultraschall, Farbduplexsonographie und die ABI-Messung sind Untersuchungsmethoden von außen, die eine Gefäßerkrankung ausschließen oder mit hoher Wahrscheinlichkeit nachweisen können. Dabei wird völlig gefahrlos, schmerzfrei und ohne Strahlenbelastung mit einem Ultraschallgerät das jeweilige Gefäß untersucht. Es wird ein Gel aufgetragen und mit einem Ultraschallkopf die zu untersuchende Region abgetastet. Mittels Reflexion von Schallwellenbündeln vom fließenden Blutstrom werden ein Ton und ein zweidimensionales Bild erzeugt. Durch eine Farbkodierung wird die Richtung des Blutstromes mit Hilfe unterschiedlicher Farben sichtbar gemacht. So kann der untersuchende Arzt Informationen zu Strömungsrichtung und Flussgeschwindigkeit des Blutes sowie Gefäßwandveränderung und Verengung erhalten.
Im anschließenden Patientengespräche wird das Ergebnis erklärt und eine geeignete Therapie vorgeschlagen. Schwere Gefäßerkrankungen und hochakute Ereignisse wie Schlaganfall oder Herzinfarkt erfordern die sofortige Behandlung in speziellen Abteilungen der Gefäßchirurgie, Kardiologie usw. Aber dazu soll es durch Vorsorge und Mitbehandlung von Begleiterkrankungen gar nicht erst kommen.

Für weitere Informationen stehen Ihnen die Ärzte der Salzachklinik gerne zur Verfügung.

Die Hausapotheke

Für den Notfall gewappnet

Laut einer Umfrage der Apotheken Umschau haben vier von fünf Deutschen eine Hausapotheke daheim. Aber nur etwa ein Drittel überprüft den Inhalt regelmäßig.

Was gehört eigentlich in eine Hausapotheke hinein?
Wir haben eine Checkliste für Sie zusammengestellt:

Verbandszeug

- ❑ Pflaster mit Wundauflage
- ❑ Sprühpflaster
- ❑ Gelpflaster
- ❑ Fingerkuppenpflaster
- ❑ Heftpflaster
- ❑ Mullbinden
- ❑ Sterile Kompressen
- ❑ Verbandpäckchen steril
- ❑ Elastische Binden
- ❑ Dreiecktuch
- ❑ Verbandschere
- ❑ Kühlkompresse (im Kühlschrank lagern)

Salbe/ Medikamente

- ❑ Wunddesinfektionsmittel
- ❑ Wund- und Heilsalbe
- ❑ Hydrogel
- ❑ Wund- und Brandgel
- ❑ Salbe/Gel gegen Prellung, Zerrung usw.
- ❑ Schmerz- und Erkältungsmittel
- ❑ Gurgellösung zur Munddesinfektion
- ❑ Mittel gegen Magen-Darmbeschwerden
- ❑ Zäpfchen gegen Fieber (wenn Kinder im Haus)
- ❑ Gel/Salbe gegen Mückenstiche, Sonnenbrand usw.

Sonstiges

- ❑ Rettungsfolie
- ❑ Zeckenpinzette
- ❑ Erste-Hilfe-Anleitung
- ❑ Splitterpinzette
- ❑ Einmal-Handschuhe
- ❑ Notfall-Telefonnummern (112, Hausarzt, ...)

Prüfen Sie der Inhalt Ihrer Hausapotheke mindestens einmal pro Jahr auf sein Verfalldatum.
Die Hausapotheke sollte trocken, dunkel, kühl und für Kinder unzugänglich gelagert werden – am besten in Schlafzimmer, Flur oder Abstellkammer, jedoch nicht im Bad, da es hier zu feucht und zu warm ist.

KLEMENS-APOTHEKE
Hadrianstr. 27 · 83413 Fridolfing
Tel. 08684 238

Öffnungszeiten:
Mo – Fr 8.30 – 13.00 Uhr, 15.00 – 18.00 Uhr
Sa 8.30 – 12.00 Uhr

Wir sind Ihnen gerne bei der Zusammenstellung Ihrer persönlichen Hausapotheke behilflich.

K(r)ummer großer Zeh

Der Hallux valgus – ugs. Hammerzeh, Ballenzeh, Schiefzeh

Von einem Hallux valgus spricht man, wenn die Großzehe (Hallux) sich dauerhaft nach außen (Valgusstellung) in Richtung der anderen Zehen krümmt. Oft ist es familiäre Veranlagung, aber die Fehlstellung kann auch z. B. durch länger andauernde Fehlbelastung entstehen. Mit der Zeit können zunehmende Beschwerden auftreten.
Der Hallux valgus ist die am häufigsten vorkommende Fehlstellung des Vorfußes. Es leiden in Deutschland schätzungsweise etwa zehn Millionen Menschen daran.

Ursachen

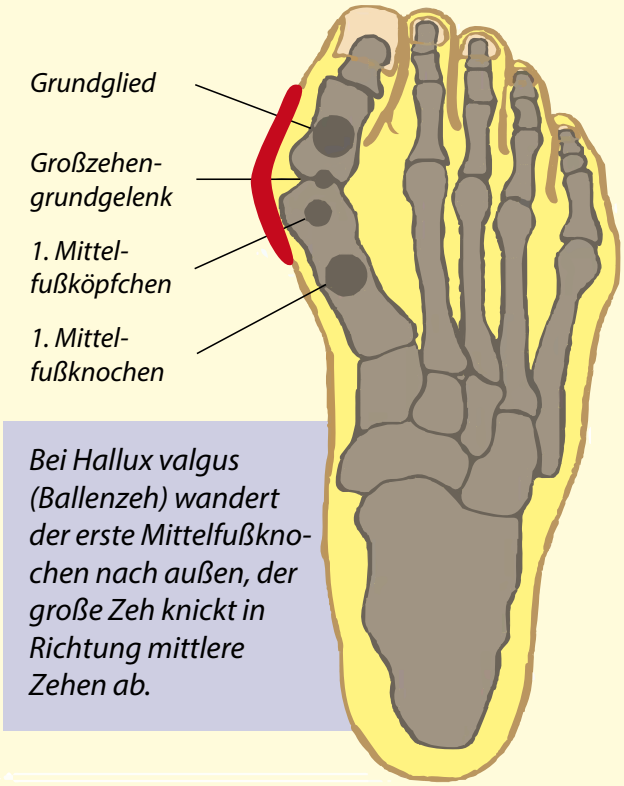
Die Ursache für einen Hallux valgus liegt nicht immer innerhalb der Großzehe. Durch Absinken des Fußgewölbes, Instabilitäten einzelner Gelenke oder angeborene Veränderungen einzelner Fußknochen kann es zu dieser Fehlstellung kommen. Um eine erfolgreiche, auf den Patienten angepasste Behandlung zu gewährleisten, ist das Erkennen der genauen Ursache unbedingt erforderlich.
Falsche Schuhwerk ist z. B. ein Risikofaktor für die Entstehung eines Hallux valgus. Sind die Schuhe zu eng, zu spitz oder haben sie zu hohe Absätze, wird der große Zeh nach innen gedrückt. Der dauerhafte Druck verformt mit der Zeit die Innenseite des Fußes und es bildet sich eine Art Überbein am Zehgelenk. Gelenkverschleiß und die Beeinträchtigung der benachbarten Zehen folgen. Kein Schuh passt mehr richtig und es tut weh.

Diagnose

Dr. Bergmann, spezialisierter Fußchirurg aus Traunstein und Belegarzt der Salzachklinik Fridolfing, beurteilt bei einer komplette Untersuchung das Stand- und Gangbild um die Stabilität der Fuß- und Zehengelenke. Bestehende Beschwerden des ganzen Bewegungsapparates (Rücken-, Knie-, Bandscheiben- und Gefäßerkrankungen) werden in die Wahl der richtigen Therapieform einbezogen.

Behandlung

Im breiten Spektrum der Behandlungsmethoden, wie angepasstes Schuhwerk, Einlagenversorgung und gezielte Krankengymnastik, sollte die operative Behandlung der „letzte Schritt“ sein.
Die individuelle Schmerzgrenze entscheidet letztendlich, ob eine Operation nötig ist.
Ob durch komplexe Umstellungsoperationen oder isolierte Versteifungen in Kombination mit Weichteileingriffen – es gibt viele unterschiedliche Operations-



Bei Hallux valgus (Ballenzeh) wandert der erste Mittelfußknochen nach außen, der große Zeh knickt in Richtung mittlere Zehen ab.

verfahren, um die physiologische Belastungsachse wiederherzustellen und das Fortschreiten der Fehlstellung zu verhindern.
Bei leichtem bis mittelschwerem Hallux valgus wird z. B. meist die Methode nach Chevron/Austin angewandt: Der Mittelfußknochen wird im Bereich des Köpfchens durchtrennt und dann neu fixiert. Außerdem müssen immer die Knochenstrukturen an der Fußinnenseite abgetragen werden.
Auch die postoperative Nachbehandlungsphase hat in den letzten Jahren eine enorme Entwicklung durchlebt. Ein stationärer Aufenthalt ist meist nur eine Nacht notwendig. Durch moderne Orthesen und Entlastungsschuhe kommen dem Patienten, neben der Möglichkeit einer frühen Vollbelastung, viel Trage- und Bedienungskomfort zugute. Je nach Ausmaß des Eingriffs, Wundheilungsfortschritt und Patientendisziplin ist der Patient nach 3–6 Wochen wieder arbeitsfähig.

Dr. Artur Bergmann
Facharzt für Orthopädie
und Unfallchirurgie

- Sportmedizin
- Notfallmedizin
- Chirotherapie
- Akupunktur

Maxplatz 13
83278 Traunstein
Tel. 0861 20990020

Hallux valgus – vor und nach der Operation
Operationsmethode nach Chevron/Austin

Gitterworträtsel

Gönnen Sie Ihrem Gehirn etwas Bewegung – lösen Sie unser Gitterworträtsel

So wird's gemacht
Suchen Sie die nachfolgenden 15 Wörter in allen möglichen Richtungen: senkrecht, waagerecht oder diagonal, jeweils vorwärts oder rückwärts.

Die gesuchten Wörter ...

Medizin	Operation	Symptom
Bruch	Herz	Arzt
Patient	Lunge	Bakterien
Chirurg	Pflege	EKG
Zuckerkrank	Impfstoff	Salzachklinik

M	B	X	I	S	A	M	H	I	M	E	D	I	Z	I	N	S	H
N	O	I	T	A	R	E	P	O	J	A	X	S	B	Y	X	E	D
O	A	A	S	H	Z	Y	T	B	H	S	J	B	O	E	S	O	E
Y	N	N	C	S	Y	P	Z	C	L	E	G	J	M	A	B	C	G
F	T	Z	C	J	M	Q	U	D	A	Q	R	M	R	Y	A	D	E
F	C	M	R	Y	M	R	O	Y	M	J	E	Z	B	O	K	J	L
O	H	U	S	M	B	C	J	C	P	A	T	I	E	N	T	S	F
T	H	Y	I	A	S	L	U	N	G	E	S	S	E	V	E	V	P
S	G	C	U	R	S	R	Z	R	P	L	Y	I	R	A	R	I	S
F	S	E	K	G	Z	I	Q	O	Q	G	G	R	U	R	I	H	C
P	M	Q	S	Z	Q	D	A	M	R	V	Z	S	I	M	E	M	Z
M	I	K	N	A	R	K	R	E	K	C	U	Z	V	N	N	F	F
I	B	F	V	F	S	A	L	Z	A	C	H	K	L	I	N	I	K

Darmkrebs-Vorsorge an der Salzachklinik

Dr. med. Matthias Gotthardt und Ernährungsberaterin Maria Stadler informierten

Am 26. Januar fand in der Cafeteria der Salzachklinik Fridolfing ein Vortrag zum Thema Darmgesundheit und Darmkrebsvorsorge statt. Dr. Matthias Gotthardt, niedergelassener Internist, Gastroenterologe und Belegarzt an der Salzachklinik, informierte die vielen Besucher zu diesen wichtigen Themen. Maria Stadler, Ernährungsberaterin an der Salzachklinik, referierte über Ernährungs- und Lebensstiländerungen. Anschließend luden sie zu einem Rundgang durch die Behandlungsräume ein und führten die medizinischen Geräte vor.

Zu Beginn beschrieb Dr. Gotthardt anhand anschaulicher Bilder, Videosequenzen und Grafiken die Strukturen des Verdauungsapparates. Er erklärte, welche Erkrankungen sich endoskopisch bei einer Darmspiegelung aufdecken lassen: Ausstülpungen (Divertikel) und Entzündungen der Darmwand, Anomalien der Blutgefäße, aber auch Dickdarmpolypen (Vorstufen zum Darmkrebs) und Darmkrebs.

Dr. Gotthardt bei einer Darmspiegelung

Wie häufig tritt Darmkrebs auf?

„Prostatakrebs bei Männern und Brustdrüsenkrebs bei Frauen sind die häufigsten Krebsarten", so Dr. Gotthardt, „doch schon an zweiter Stelle der Häufigkeit steht der Darmkrebs."

Wie groß ist das Risiko zu erkranken?

Diese Frage werden sich wohl viele Menschen stellen. Dr. Gotthardt referierte über Darmkrebsvorstufen und die Darmkrebsentwicklung. Im Schnitt erkrankt jeder siebzehnte an Darmkrebs – das sind mehr als vier Millionen der heute lebenden Einwohner in Deutschland.

Wie entsteht Darmkrebs eigentlich?

Auch auf diese Frage hatte Dr. Gotthardt eine Antwort: „Es beginnt mit einer kleinen Wucherung der Schleimhaut, über immer größer werdende Polypen vermehren sich die krankhaft veränderten Zellen zum Krebs."
Die Heilungschancen des Darmkrebses liegen, je nach Entwicklungsstadium, zwischen 90 % und im fortgeschrittenen Stadium 10 %. Deswegen ist es ratsam, rechtzeitig die – von den Krankenkassen empfohlene – Darmkrebsvorsorge in Anspruch zu nehmen.

Wann empfiehlt sich die Vorsorgeuntersuchung?

Die Empfehlungen raten Menschen ohne familiäre Belastung, im Alter von 55 Jahren und anschließend alle 10 Jahre eine Darmspiegelung durchführen zu lassen. Bei Menschen mit Darmkrebsvorkommen in der Familie sollte die Darmspiegelung 10 Jahre vor dem Erkrankungsalter des betroffenen Verwandten, spätestens aber mit 50 Jahren stattfinden.

Wie kann ich Darmkrebs vorbeugen?
Um Darmkrebs vorzubeugen, sollte man vor allem auf seine Ernährung achten:

- nicht zu viel tierisches Fett
- nicht zu viel Zucker
- ausreichend Flüssigkeit
- nicht zu viel tierisches Eiweiß
- mehr Ballaststoffe
- mehr Bewegung
- weniger Alkohol

Wichtig ist auch eine regelmäße Stuhlentleerung. Dadurch sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass sich krebserregende Stoffe in den Darmfalten einnisten und ihr Unheil treiben. Jeder Einzelne kann dem Darmkrebs vorbeugen. Verzicht auf Rauchen, ein normales Körpergewicht und regelmäßige Bewegung sind ratsam. Anstatt hauptsächlich Wurst und Fleisch aufzutischen, wird täglich eine vitamin- und ballaststoffreiche Nahrung wie Obst und Gemüse empfohlen.

Zum Ende dieses sehr informativen Vortrags beantwortete Dr. Gotthardt noch einige Fragen von interessierten Besuchern. Auf die Frage nach dem Nutzen des Heilfastens antwortete Dr. Gotthard: „Heilfasten ist sinnvoll in Bezug auf spirituelle Erneuerung, Gesundheitsmotivation und um sich den Wert der Nahrungs- und Genussmittel wieder bewusst zu machen. Der Darm selbst braucht Heilfasten, Reinigung oder oft teure Nahrungsergänzungsmittel nicht!“ Die Auswirkungen einer Antibiotikatherapie auf die Darmflora erklärte Dr. Gotthardt so: „Manchmal schadet sie der Darmflora, aber diese ist in der Lage, sich schnell zu regenerieren. Und die Vorteile einer notwendigen Therapie überwiegen in der Regel die Risiken einer Antibiotikaanwendung.“

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 – und zwar sowohl aus dem Fest- als auch aus jedem Mobilfunknetz.

Wenn Sie über die 112 den Notruf wählen, ist für die Rettungskräfte sehr wichtig, dass Sie den Unfall/Notfall knapp und präzise beschreiben. Dabei können Ihnen die sogenannten 5 W-Fragen helfen:

- **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.

Internistische und chirurgische Bereitschaft in Fridolfing

Für die ganze Familie – ärztliche Hilfe an Samstagen, Sonn- und Feiertagen

Internistische Bereitschaft durch die Hausärztliche Bereitschaftspraxis
Samstag, Sonntag, Feiertag 9–13 Uhr und 17–18 Uhr
im Untergeschoss der Salzachklinik Fridolfing
ohne Anmeldung

Chirurgische Bereitschaft durch die Praxis Dr. Rehme
Unfälle, Arbeitsunfälle und chirurgische Notfälle aller Art rund um die Uhr
Notfallsprechstunde am Wochenende:
Samstag 10–11 Uhr, Sonntag 10 Uhr, ohne Voranmeldung
Außerhalb dieser Zeiten zu den üblichen Sprechstunden oder nach Voranmeldung unter Tel. 08684 985-298

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. Stefan Wernbacher
Dr. med. Michael Hüller
Dr. med. André Hoffmann
Dr. med. Lothar Seissiger

Zentrale:
Telefon: + 49 (0) 86 84 / 9 85-0
Telefax: + 49 (0) 86 84 / 9 85-1 70
Email: verwaltung@salzachklinik-fridolfing.de

24h-Telefon:
Telefon: + 49 (0) 86 84 / 9 85-2 98

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

Verwaltungsleitung:
Robert Speigl
verwaltungsleitung@salzachklinik-fridolfing.de

Impressum:
Ausgabe: 01/2017 | 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. Johannes Kern | Dr. Ullrich Rehme
PDL Michael Nürbauer | Web und Werbe Werk
Bildnachweis: Röntgenbilder auf S. 9 von Michael Nebel - Selbst fotografiert, CC BY-SA 2.0 de, https://commons.wikimedia.org/w/index.php? curid=2169764 bzw. curid=36926628