

# hessingpark

C O N C R E T

ISSN: 1861-2539



## Radiologie:

Neuer Kernspintomograph liefert  
noch schärfere Bilder | Seite 15

## Internationaler Dialog in der Fußchirurgie:

Kollegen aus Dänemark in  
Augsburg, Dr. Martin Jordan  
in den USA zu Gast | Seite 10

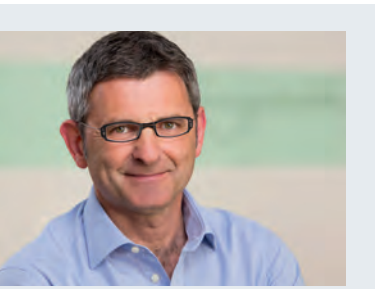


## Ärzteteams an der HP-C stellen sich verstärkt auf:

Anästhesie, Wirbelsäule und Endo-  
prothetik mit vier neuen Kollegen  
seit Jahresanfang | ab Seite 3

## "Kulinarischer Kopf" der HP-C im (Vor)Ruhestand:

Küchenchef Eschenlauer über-  
gibt nach 40 Jahren am Herd in  
jüngere Hände | Seite 21



Dr. med.  
Ulrich Boenisch

Facharzt für Orthopädie

Ärztlicher Leiter der  
Hessingpark-Clinic

## Liebe Leserinnen, liebe Leser!

⇒ Veränderung, Abschied, Verlust, Hessing Stiftung

Die Hessingpark-Clinic hat sich seit ihrer Eröffnung im Herbst 2002 immer wieder als Innovator verstanden, der Neuerungen offen gegenüber steht, der aber auch gleichzeitig bewährte Elemente zu schätzen und zu pflegen weiß. So halten wir es auch mit unserem hauseigenen Periodikum *hessingpark-concret*.

### Neues Layout, bekannte Qualität

Die treuen und teils langjährigen Leser unserer Hauszeitschrift *hessingpark-concret* werden es bestimmt auf den ersten Blick merken, dass wir im elften Jahr des Erscheinens dem Magazin ein neues Layout „spendiert“ haben. Nicht, dass unsere Art Directorin über die Jahre kontinuierlich kleinere Anpassungen vorgenommen hätte – aber dieses Mal haben sich Herausgeber, Redaktion und die Kreation dazu entschlossen, dem Blatt ein ziemlich neues Aussehen zu geben. Gleichzeitig ging es aber auch darum, an den bekannten Rubriken festzuhalten. Diese Aufgabe zu meistern, ist – meiner bescheidenen Meinung nach – gelungen. Wir haben eine Optik, die in ihrem klaren und unverschnörkelten Design sehr gut mit der architektonischen Formenspra-

che der HP-C harmoniert. Gleichzeitig sorgen weiterhin die Kollegen mit ihren Beiträgen und die Redaktion dafür, dass Sie als Leser auch zukünftig eine inhaltliche und journalistische Qualität geliefert bekommen, die ebenfalls den Qualitätsansprüchen unseres Hauses entspricht. Ich hoffe, Sie können meine Draufsicht teilen!

### Abschied von Direktor Wolfgang Winkler

Mit diesem Heft nehmen wir auch Abschied von Herrn Wolfgang Winkler, dem langjährigen Direktor der Hessing Stiftung (*siehe S. 31*). Er war der HP-C ein Wegbegleiter der ersten Stunde und hat die Entwicklung unserer Einrichtung über die Jahre entscheidend mit beeinflusst. Nur wenige Wochen nach seinem Ausscheiden als Direktor der Hessing Stiftung, was seiner angeschlagenen Gesundheit geschuldet war, verstarb Wolfgang Winkler völlig überraschend. Unser Mitgefühl gehört seinen Angehörigen!

## Impressum:



**hessingpark-concret:** Periodikum der Hessingpark-Clinic GmbH im Eigenverlag

**Herausgeber:** Hessingpark-Clinic GmbH, Hessingstraße 17, 86199 Augsburg, redaktion@hessingpark-clinic.de

**Schriftleitung:** Dr. med. Gunther Boenisch, Dipl.-Kfm. Philipp Einwang (V.i.S.d.P.), Dipl.-Oec. Willibald Lunzner

**Verlag:** Eigenverlag HP-C Augsburg **Redaktion:** Dr. med. Gunther Boenisch, Wiesbaden **Lektorat:** Jan Schuster

**Layout & Grafik:** Heidi Eichner, www.heidisign.de **Druck:** deVega Medien GmbH, Anwaltinger Str. 10, 86165 Augsburg;

klimaneutral gedruckt, Papier mit FSC Umweltzertifikat **ISSN:** 1861-2539 **Copyright 2005-2016 by Hessingpark-Clinic GmbH**

☐ Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der Hessingpark-Clinic GmbH.  
Keine Haftung für unaufgefordert eingesandte Manuskripte.

⇨ Geßner, Anästhesie, Holub, Gemeinschaftspraxis, Oertel, Neurochirurgie

## **Aufgeschrieben:** Aufstockung des HP-C Ärzteteams dient Sicherstellung der ärztlichen Betreuung

**A**ls die Hessingpark-Clinic im Herbst 2002 an den Start ging, bildeten gerade einmal drei operativ tätige Kollegen, zwei Anästhesisten und ein Radiologe das Ärzteteam der Hessingpark-Clinic. „Mit dem stetig zunehmenden Patientenzustrom zeigte sich aber schon bald, dass wir als Einzelkämpfer sehr schnell an unsere psychischen und physischen Leistungsgrenzen kommen würden“, sagt Dr. Ulrich Boenisch, Ärztlicher Leiter und Initiator der Hessingpark-Clinic. „Eine Aufstockung des Teams war deshalb über die Jahre zwingend notwendig und wird es auch in Zukunft bleiben“, so Dr. Ulrich Boenisch. Für ihn dient die kontinuierliche, aber mit Bedacht vorgenommene Aufstockung der Kollegenzahl einerseits dem Ausbau der Serviceleistungen an der HP-C. „Andererseits – und das ist mir in meiner Verantwortung als Ärztlicher Leiter der Einrichtung noch viel wichtiger – dient sie aber vor

allem der Sicherstellung der ärztlichen Betreuung, etwa im Krankheitsfall, während Urlaubs- oder Fortbildungszeiten.“

### **Kollegen mit ausgezeichneter Expertise**

Die drei neu an der HP-C tätigen Ärzte Dr. Oliver Holub, Prof. Dr. Matthias Oertel und Dr. Peter Geßner (*siehe S. 14*) bezeichnet Dr. Ulrich Boenisch als „Kollegen mit ausgezeichneter Expertise in ihren jeweiligen Spezialgebieten“. Zudem passten sie sehr gut in das Anforderungs- und Qualitätsprofil der HP-C, das den Servicegedanken und eine qualitativ hochwertige humane Medizin als oberste Priorität betrachtet. Alle drei Kollegen haben sich diesem Gedankengut verschrieben und sehen in Patienten „keine Fälle, sondern Gäste“. Bleibt zu wünschen, dass die zuweisenden Kolleginnen und Kollegen und natürlich auch die Patienten den drei „Neuen“ an der HP-C ihr Vertrauen schenken. ■



### **Arztgespräch:**

Dr. Oliver Holub – Rückkehr eines bekannten Gesichtes

Zu Beginn des Jahres bekam die Gemeinschaftspraxis Dres. Boenisch/Stapelfeldt/Elser/Griesmann einen weiteren Partner: Dr. Oliver Holub, sechs Jahre Oberarzt an der Klinik für Endoprothetik und Rheumatologie der Hessing Stiftung, wechselte als Partner zu den Kollegen in der HP-C. Für den gebürtigen Günzburger ist das eine Rückkehr, war er doch vor seiner Zeit in der Stiftung bereits als Assistent in der HP-C tätig. ■



„Medizin als Service am Menschen ist meine Behandlungsphilosophie“

## **Neuigkeiten:** Professor Dr. Matthias Oertel neu im Ärzteteam der Hessingpark-Clinic

**M**it Datum 1. April hat das Team der Wirbelsäulenchirurgie um Dr. Felix C. Hohmann (*im Bild rechts*) einen neuen Kollegen bekommen: Professor Dr. Matthias Oertel, bis Herbst Oberarzt und Chefarztstellvertreter an der Neurochirurgischen Klinik am Klinikum Augsburg, tritt in das Ärztekollegium der privatärztlichen Hessingpark-Clinic GmbH ein. Er ist damit Nachfolger des auf eigenen Wunsch ausgeschiedenen Dr. Karsten Wiechert, der zehn Jahre an der HP-C tätig war.

Prof. Dr. Matthias Oertel studierte nach dem Gymnasium in Hof/Saale in Erlangen und den USA und fühlte sich schon als Student der Neurochirurgie zugetan. In den bisher 22 Jahren seiner Tätigkeit hat er sich ein operatives Spektrum erarbeitet, das die Neuro- und Wirbelsäulenchirurgie vom Kopf bis zur Lendenwirbelsäule umfasst. Bis heute stehen weit über 3.000 Eingriffe an der Wirbelsäule, an peripheren Nerven, am Gehirn sowie diagnostische Eingriffe in seinem Operationskatalog. ■



Dr. med.  
Ulrich Boenisch

Facharzt für Orthopädie

**Spezialgebiete:**

- › Sportverletzungen
- › Knie- und Schulterchirurgie



## Kreuzbandverletzungen immer operieren?

⇨ VKB, konservative Therapie, Operation, Reha

### OP verlangsamt, verhindert aber nicht die Arthrose

Die Berichterstattung rund um den Skiweltcup in Kitzbühel 2016 erzeugt den Eindruck, es gäbe keine Diskussionen über Notwendigkeit und Zeitpunkt der Behandlung einer vorderen Kreuzbandverletzung (VKB): Sofortige OP – so das Credo beim Spitzenathleten. „Trifft das auch für Otto Normalverbraucher zu“, wollten wir wissen und fragten nach bei dem Knieexperten Dr. Ulrich Boenisch.

#### Interview: hp-concret // Dr. Ulrich Boenisch

**hp-concret:** Was passiert nach einer Verletzung des VKB?

**Dr. Ulrich Boenisch:** Durch den Zug des großen vorderen Streckmuskels wird der Unterschenkel bei Bewegungen des Kniegelenks in Beugung mehr nach vorne gezogen. Das wird als unangenehme Instabilität empfunden. Gleichzeitig erzeugt die gestörte Mechanik auch mehr Druck auf Menisken und Knorpel, mit der Gefahr von Folgeverletzungen.

**hp-concret:** Ist so eine VKB-Verletzung zu kompensieren?

**Dr. Boenisch:** Muskulär kann das ausgeglichen werden durch Stärkung der großen Beugemuskeln auf der Rückseite des Kniegelenks. Deshalb gibt es bei ausreichender Stärkung dieser Muskeln unter einer speziellen Schulung der „Muskel-Ansteuerung“ viele Patienten, die trotz eines Risses des VKB gut im Alltag und auch im Sport zurechtkommen.

**hp-concret:** Wie sieht die Studienlage aus?

**Dr. Boenisch:** Zwei skandinavische Studien aus den Jahren 2010 bzw. 2012 vergleichen nicht operativ versorgte VKB-Verletzungen mit operativ versorgten und schließen daraus, dass nach 5 Jahren die Ergebnisse identisch sind. Die Empfehlung: OP vermeiden! Bei genauer Durchsicht kristallisiert sich jedoch heraus, dass sich 51 % der primär nicht operativ versorgten Patienten in einem Zeitraum von 2-3 Jahren nach Verletzung dann doch operieren ließen, weil es zu Folgeverletzungen oder Instabilität gekommen war. Die Conclusio aus diesen Studien ist also kritisch zu betrachten. Das Ergebnis einer Literaturrecherche aus dem Jahre 2015 mit dem Thema „Arthrose-Entstehung nach VKB-Verletzungen“ ist ernüchternd: Die Verletzung an sich stellt das größte Arthroserisiko dar, umso höher, je stärker die Begleitverletzungen ausfallen. Die OP verlangsamt die Arthrose-Entstehung und die Gefahr der schnelleren Entwicklung einer Zusatzverletzung an Meniskus und Knorpel. Als Arzt befinde ich mich in dem Dilemma, was empfehle ich nach VKB-Verletzungen?

**hp-concret:** Sind VKB-Verletzungen eher isoliert oder eher Kombinationsverletzungen?

**Dr. Boenisch:** Die Schweizerische Unfallversicherung hat wohl die detaillierteste Auflistung an Verletzungen des VKB:

2013 ereigneten sich 7.184 VKB-Verletzungen, 75% im Sport, davon 14% im Profisport. 76% davon gingen mit signifikanten Zusatzverletzungen einher. Nur 24% der Patienten erlitten isolierte VKB-Verletzungen.

**hp-concret:** Wie versuchen Sie, für Ihre Patienten die beste Lösung zu finden?

**Dr. Boenisch:** Zusammenfassend muss die Verletzung genauestens durch eine sorgfältige klinische Untersuchung und eine genaue Diagnostik beurteilt werden. Liegen Begleitverletzungen vor, stellt die Operation natürlich die Therapie der Wahl dar. Ist das VKB isoliert verletzt, kann auch konservatives Vorgehen genügen. Das umfasst aber eventuell ein anspruchsvolles Reha-Programm, danach dauerhaftes Training und vielleicht das Tragen einer Knieschiene. In einem ausführlichen Aufklärungsgespräch muss auf das höhere Verletzungsrisiko von Menisken und Knorpeln und auf den Zeitverlust hingewiesen werden, sollte dann doch operiert werden müssen. Gerade deshalb werden Spitzensportler in der Regel sofort operiert, da zumeist schwere Kombinationsverletzungen vorliegen, ein konservativer Versuch schon aufgrund des immensen zeitlichen Drucks nicht in Frage kommt und auch der materielle Aspekt zu berücksichtigen ist. Ganz abgesehen davon, dass die Belastungen in den „Risikoportarten“ nicht so zurückgeschraubt werden können, um im Leistungssport wirklich bestehen zu können. ■

# Bruch der Schulterpfanne

## Glenoidrandfrakturen führen nicht selten zu einer dauerhaften Instabilität der Schulter

⇨ Schultergelenk, Instabilität, Ruhigstellung, Operation



PD Dr. med.  
Florian Elser

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Mannschaftsarzt FC Augsburg

**Spezialgebiete:**

- » Sportverletzungen
- » Knie- und Schulterchirurgie
- » Endoprothetik an der Schulter
- » Ellenbogenchirurgie

**B**rüche der Schulterpfanne, so genannte Glenoidrandfrakturen, sind seltene, aber häufig schwerwiegende Verletzungen des Schultergelenks. In Abhängigkeit der Größe des Fragmentes führt eine Glenoidrandfraktur zu einer bleibenden Instabilität des Schultergelenks. Größere Brüche sollten deswegen operativ versorgt werden.

Die meisten Brüche der Schulterpfanne entstehen bei Verrenkungen des Schultergelenks, gefolgt von direkten Anpralltraumata. An Begleitverletzungen finden sich Knorpelschäden, Verletzungen der Kapsel und Gelenkklippe und selten auch Nervenverletzungen.

### Bildgebung Kern der Diagnostik

Aufgrund des besonderen Aufbaus der Schulter mit einer verhältnismäßig kleinen, flachen Pfanne und einem großen Kopf führt eine weitere Schwächung der Pfanne durch einen Bruch derselben häufig zu bleibenden Instabilitäten. Da die klinische Untersuchung aufgrund der Schmerzen im akuten Fall häufig nur eingeschränkt zu werten ist, nimmt die Bildgebung einen hohen Stellenwert in der Diagnostik und Einschätzung der zu erwartenden Instabilität ein. Die Standardabklärung im Traumafall ist die Röntgenuntersuchung. Zusätzlich sollte zur genaueren Beurteilung eine MRT-Untersuchung (Kernspin-

tomographie) und ggf. auch eine Computertomographie (CT-Untersuchung) durchgeführt werden.

### Detaillierte Nachbehandlung notwendig

Kleinere Läsionen bei älteren Patienten können konservativ behandelt werden. Der Großteil der Patienten muss jedoch operativ versorgt werden. Die konservative Therapie umfasst die Ruhigstellung in einer Schulter-Arm-Schlinge und die nur schrittweise Freigabe der Beweglichkeit. Zusätzlich sollte Physiotherapie durchgeführt werden. Die operative Therapie kann heutzutage meist minimal-invasiv in arthroskopischer Technik durchgeführt werden. Diese Eingriffe sind technisch sehr anspruchsvoll, da das Schultergelenk sehr eng ist und die Brüche schwer einzurenken und zu fixieren sind. Der Eingriff kann entweder in Fadenankertechnik, oder mittels Schraubenfixation durchgeführt werden. Häufig werden beide Techniken kombiniert angewendet. Auch nach der operativen Versorgung kann die Belastung und Beweglichkeit des Gelenks nur schrittweise freigegeben werden, um das fixierte Fragment nicht zu sehr zu belasten. Ein detailliertes Nachbehandlungsschema und gutes Zusammenspiel zwischen Arzt und Physiotherapeut ist deswegen, wie bei den meisten Schulteroperationen, wichtig. Die Erfolgsaussicht des Eingriffs ist bei adäquater Versorgung gut. ■

← Ob konservativ oder operativ versorgt: Die Glenoidrandfraktur braucht auf alle Fälle eine intensive physiotherapeutische Nachbehandlung.

📌  
"Die klinische Untersuchung ist aufgrund der Schmerzen im akuten Fall nur eingeschränkt aussagekräftig"

# Nicht's geht über eine "saubere" Klinik

## HP-C geht bei der Hygiene über gesetzliche Standards hinaus

⇨ Hygienemanagement, Teamarbeit, RKI, Empfehlungen



**Dr. med.  
Christian Griesmann**

Facharzt für Orthopädie  
und Rheumatologie

**P**atienten erwarten, gesund zu werden, wenn sie eine Klinik aufsuchen müssen. Das Erreichen dieses Ziels hängt von vielen Faktoren ab. Neben einer individuellen Behandlung, schonenden Operationstechniken und vorausschauender Nachsorge sind hohe Ansprüche an Hygienemaßnahmen wichtige Voraussetzungen, um optimale Ergebnisse bei der Behandlung zu erzielen. Wie aber kann das erreicht werden? Dazu sprachen wir mit Dr. Christian Griesmann, Endoprothetikspezialist und hygienebeauftragter Arzt an der Hessingpark-Clinic.

 **Interview: hp-concret // Dr. Christian Griesmann**

**hp-concret:** Herr Dr. Griesmann, was versteht man in der Medizin eigentlich unter dem doch sehr weit gefassten Begriff „Hygiene“?

**Dr. Christian Griesmann:** Hygiene ist die wissenschaftliche Lehre von der Gesundheit und der Vermeidung von Krankheiten. Die Krankenhaushygiene hat zum Ziel, Krankheiten speziell in Zusammenhang mit medizinischen Behandlungen zu vermeiden.

**hp-concret:** Welche Faktoren sind ausschlaggebend dafür, dass dieses Ziel erreicht wird?

**Dr. Griesmann:** Vorsorge und vorausschauende Planung sind die Kernfaktoren. Umwelteinflüsse bestimmen ebenso wie pflegerische, diagnostische und therapeutische Maßnahmen den Erfolg eines Klinikaufenthaltes und führen letztendlich zu gesunden Patienten. So ist die Hauptaufgabe der modernen Krankenhaushygiene, Infektionen in Zusammenhang mit Behandlungen, so genannten Krankenhaus assoziierten oder – im Fachjargon – nosokomialen Infektionen vorzubeugen und möglichst zu verhindern.

**hp-concret:** Wie kann das in einer Einrichtung wie der Hessingpark-Clinic erreicht werden?

**Dr. Griesmann:** Teamarbeit ist die Devise, denn Hygiene bedeutet, dass es nicht die Aufgabe einzelner isoliert arbeitender Personen sein kann und



↑ Hygienemanagement an der HP-C bedeutet: Teamarbeit unterschiedlichster Berufsgruppen.

darf, sondern dass Hygiene eine Disziplinen und Abteilungen übergreifende Aufgabe ist. Hygienefachkräfte arbeiten mit dem hygienebeauftragten Arzt, spezialisierten Pflegekräften und anderen Berufsgruppen in der Hessingpark-Clinic zusammen. Hierzu zählen nicht nur Pflegekräfte und Ärzte, auch der Reinigungsdienst, die Spezialisten im Team der Sterilisationsgruppe im Operationsbereich und die Technik des Hauses zählen ebenso dazu und arbeiten als Team sehr, sehr eng zusammen.

**hp-concret:** Woran orientiert sich eigentlich das Hygienemanagement in der Hessingpark-Clinic? Gibt es festgeschriebene gesetzliche Rahmenbedingungen oder sind das alles freiwillig eingehaltene Standards?

**Dr. Griesmann:** Das Hygienemanagement an der Hessingpark-Clinic orientiert sich an gesetzlich festgelegten Richtlinien und dem neuesten Stand der Wissenschaft. Natürlich setzen wir, entsprechend unserem Qualitätsanspruch, noch gesonderte Maßnahmen oben darauf. Regelmäßige Fort- und Weiterbildung sichern die Entwicklung, Umsetzung und Optimierung des Hygienemanagements in unserem Hause. Denn wir sind überzeugt davon, dass nur ein systematisches Hygienemanagement die Patienten vor Infektionen schützt.

**Dr. med.  
Oliver Holub**

Facharzt für Orthopädie  
und Rheumatologie

**Spezialgebiete:**

- 】 Knie- und Hüftendoprothetik
- 】 Schulterendoprothetik
- 】 Osteologie
- 】 Rheumatologie

**hp-concret:** Gibt es in der Bundesrepublik eine Institution, die Richtlinien bei der Krankenhaushygiene vorgibt und wenn ja, wer ist diese Institution?

**Dr. Griesmann:** Unsere Hygienearbeit richtet sich nach den Empfehlungen des Robert-Koch-Instituts. Es ist ein Bundesinstitut im Zuständigkeitsbereich des Bundesgesundheitsministeriums und die zentrale Einrichtung der Regierung auf dem Gebiet der Krankheitsüberwachung und -prävention. Das RKI, wie es abgekürzt genannt wird, ist die zentrale Einrichtung des Bundes auf dem Gebiet der anwendungs- und maßnahmenorientierten biomedizinischen Forschung. Kernaufgaben sind die Erkennung, Verhütung und Bekämpfung von Krankheiten, insbesondere von Infektionen. Ich denke, dass das RKI und damit auch seine Empfehlungen weltweit zu den führenden Einrichtungen seiner Art gezählt werden darf.

**hp-concret:** Holt die HP-C auch externe Expertise bei der Hygienearbeit ein?

**Dr. Griesmann:** Ganz klar: Ja! Fachärzte für Mikrobiologie sowie ein externer Hygieneberater eines renommierten Instituts beraten uns in der Schulung der Mitarbeiter und führen regelmäßig Kontrollen durch. Im Jahr 2015 ist unsere OP-Sterilisationsabteilung nach modernstem technischen Standard komplett erneuert und erweitert worden. Das war nicht zwingend notwendig, aber auch wieder dem Selbstverständnis der Hessingpark-Clinic geschuldet, in möglichst allen Bereichen am Optimum zu agieren.

**hp-concret:** Wie sieht das konkret aus?

**Dr. Griesmann:** Der menschliche Körper ist von einer Vielzahl von Bakterien und Mikroorganismen

besiedelt. Ohne diese wäre unser Leben gar nicht möglich. Wenn das Immunsystem nicht mehr richtig funktioniert, offene Wunden vorliegen oder eine OP geplant ist, können Keime zum Problem werden. Besonders Keime, die gegen gängige Antibiotika unempfindlich geworden sind, stellen uns vor große Probleme. Indem wir nun über die Empfehlungen des RKI hinausgehen, machen wir bei allen Patienten mit größeren und komplexen Eingriffen ein präoperatives Screening auf multi-resistente Keime.

**hp-concret:** Wann passiert das und was sind beim Nachweis von Problemkeimen die Maßnahmen?

**Dr. Griesmann:** Diese Untersuchung führen wir zwei bis drei Wochen vor der geplanten OP durch, damit im Falle des Nachweises eines Problemkeimes noch rechtzeitig eine einfache Sanierung vor der OP erfolgen kann. Für diese erhält der Patient ein Reinigungskit mit einer speziellen Waschlotion und einer Nasensalbe zur selbständigen Anwendung. Die Sanierung erfolgt also zu Hause. Darüber hinaus erhält jeder Patient eine Lotion, um mit dieser am Vorabend und am Morgen des Eingriffs zu duschen. Sinn dieser Maßnahme ist es, die normale Keimbesiedlung auf der Haut für kurze Zeit vor der OP herabzusetzen und nochmals die Sicherheit des Eingriffs zu erhöhen. Wir haben uns zu diesem Vorgehen vorsorglich entschlossen, obwohl bisher keinerlei Probleme mit Infektionen oder gar multiresistenten Keimen aufgetreten sind. Aber auch hier gilt: Rechtzeitige Vorsorge hilft unsere Patienten vor Schaden zu bewahren und ein gemeinsames Ziel zu erreichen: Den gesunden und zufriedenen Patienten.

**hp-concret:** Herr Dr. Griesmann, wir danken Ihnen für dieses ausführliche und informative Gespräch. ■

↓  
"Unsere Hygienearbeit richtet sich nach den Empfehlungen des Robert-Koch-Institutes"

↓ Im vergangenen Jahr ist die OP-Sterilisationsabteilung nach modernstem technischen Standard komplett erneuert und erweitert worden.





→ Ein verengter Wirbelkanal (Spinalstenose) ist bei „Ischias-Patienten“ häufig die Schmerzursache für ihre Rückenbeschwerden.

## Ischiasschmerzen

Spinalstenose oder Bandscheibenvorfall häufig die Ursache

⇔ Ischiasnerv, Rückenschmerzen, Symptome

**R**ückenschmerzen, bedingt durch eine wie auch immer geartete Reizung des Ischiasnervs, des längsten Nervs im menschlichen Körper, sind eine der häufigsten Ursachen für den Gang zum Orthopäden. „Rückenschmerzen durch Probleme mit dem Ischiasnerv können getrost als Volkskrankheit bezeichnet werden“, berichtet der Wirbelsäulenspezialist Dr. Felix C. Hohmann aus seiner täglichen Praxis an der Hessingpark-Clinic.

### Ischialgie, Lumbago oder Lumboischialgie?

Schmerzen in einem Teil des Versorgungsgebietes des Nervus ischiadicus bezeichnet der Mediziner als Ischialgie oder auch Ischiasyndrom. Dabei ist der Bereich einer Nervenwurzel in der Lendenwirbelsäule oder des Kreuzbeins betroffen und die Schmerzen strahlen oft chronisch entlang des Ischiasnervs aus. Beim „Hexenschuss“, der akuten Lumbago, handelt es sich nach der Definition hingegen um einen akuten Rückenschmerz ohne Ausstrahlung in die Beine. „Oft tritt jedoch eine Kombination aus Lumbago und Ischialgie auf, was wir dann im Fachjargon als Lumboischialgie bezeichnen“, so Dr. Felix C. Hohmann.

### Verengter Wirbelkanal „nervt“ den Nerv

Die Schmerzursache ist bei vielen „Ischias-Patienten“ häufig ein verengter Wirbelkanal, eine so genannte Spinalstenose. Diese Verengung reizt den Ischiasnerv, der von der Lendenwirbelsäule ins Bein zieht. Er versorgt das Bein mit muskulärer Kraft und Gefühl. Er bereitet aber auch Schmer-

zen, wenn er „genervt“ wird. Patienten klagen dann häufig über schwere Beine, ein unangenehmes Einschlafen der Beine oder ein Ameisenkribbeln. Das Gehen fällt ihnen oftmals so schwer, dass sie stehen bleiben oder sich setzen müssen. Auch nächtliche Waden- oder Fußkrämpfe können vorkommen. „Alle typischen Symptome für eine Spinalstenose im bereits fortgeschrittenen Stadium. In frühen Phasen bleibt die degenerative Erkrankung meist beschwerdefrei und damit unentdeckt“, so der Wirbelsäulenspezialist. Auslöser für Verengungen sind meist altersbedingte Abnutzungen oder Vererbung. Die Bandscheibe wird weniger stabil und der Körper beginnt, Knochen im Wirbelkanal zur Stabilisierung anzubauen.

### Wenn Bandscheiben verrutschen

Bandscheibenvorfälle sind eine weitere wichtige Ursache für Ischiasprobleme. Bandscheiben liegen wie Gelkissen zwischen den Wirbeln. Sie können sich durch alterungsbedingte Risse vorwölben und auf einen Nerv drücken. „Das kann sehr schmerzhaft sein. Viele kennen das als ‚Hexenschuss‘“, so Dr. Hohmann. Die meisten akuten Bandscheibenvorfälle lassen sich nach den Worten des Experten gut konservativ mit Schmerzmitteln und Krankengymnastik behandeln. Nur in wenigen Fällen muss bei Bandscheibenvorfällen – anders als bei Spinalstenosen – operiert werden, um dauerhafte Nervenschädigungen mit Lähmungen und chronischen Schmerzen zu vermeiden. ■



Dr. med.  
Felix C. Hohmann

Facharzt für Orthopädie

#### Spezialgebiete:

- » Mikrochirurgische Hals- und Lendenwirbelsäulenchirurgie
- » Verengung des Wirbelkanals
- » Bandscheibenvorfälle
- » Rückenschmerzen
- » Ischiasschmerzen
- » Bandscheibenverschleiß
- » Instabilität der Wirbelsäule
- » Künstl. Bandscheiben an HWS und LWS

# Tumore an der Wirbelsäule

## Neurochirurg erweitert in der HP-C das Therapiespektrum an der Wirbelsäule

⇒ Therapiespektrum Tumor, MRT, Kontrastmittel

**F**allbeispiel: Eine 54-jährige Patientin klagte seit einigen Wochen über eine zunehmende Schwäche beider Beine, wobei das rechte Bein besonders betroffen war. Ferner wäre ihr auch ein Taubheitsgefühl am rechten Bein aufgefallen. In den letzten Tagen war die Patientin mehrfach gestürzt, was zur Vorstellung beim Neurologen führte. Dieser stellte ein inkomplettes Querschnittssyndrom fest. Ein MRT der Brustwirbelsäule zeigte einen spinalen Tumor, der homogen Kontrastmittel aufnahm und einem Meningeom entsprach. Nach der vollständigen Entfernung des Tumors bildeten sich innerhalb von Tagen die Symptome zurück und die Patientin war wieder normal gehfähig.

### Erweitertes Therapiespektrum

Mit der Erweiterung der Wirbelsäulenchirurgie an der HP-C durch einen Neurochirurgen wird es in Zukunft auch möglich sein, das Behandlungsspektrum an der Wirbelsäule neben den degenerativen Erkrankungen auch auf Tumore in diesem Teil des menschlichen Körpers auszudehnen.

Tumore an der Wirbelsäule können in drei verschiedenen Lokalisationen auftreten:

**1** Tumore, die von den knöchernen Strukturen ausgehen, und das Rückenmark und die abgehenden Nerven bedrängen: Solche Tumore sind am häufigsten Metastasen anderer Tumore oder primäre Tumore der Knochen wie Osteome oder die seltenen Chondrome.

**2** Tumore, die innerhalb des Duralschlauches liegen: Diese Tumore gehen als Meningeome von den Deckzellen der Hirnhäute, insbesondere der Arachnoidea aus und bedrängen das Rückenmark. Seltener gibt es Tumore der Nervencheiden selbst (Neurinome). Auch Tumore, die als so genannte Abtropfmetastasen von intrakraniellen Tumoren (z. B. Ependymome) ausgehen, können an der Wirbelsäule auftreten.

**3** Tumore, die innerhalb des Rückenmarkes wachsen: Diese Tumore treten äußerst selten



auf und gehen von den Stützzellen des Nervengewebes aus. Auch Tumore, die durch Gefäße gebildet werden, können hier lokalisiert sein.

### Unterschiedlichste Symptomatik

Die Symptome solcher Tumore können sehr unterschiedlich sein. Je nach Lokalisation im Spinalkanal können motorische und sensible Defizite vorhanden sein, deren Intensität variabel ist. So reicht das Spektrum der Symptome von leichter Gangunsicherheit bis zum vollständigen Querschnittssyndrom. Auch Blasen- und Mastdarstörungen können auftreten. Innerhalb der ersten 24 h kann auch ein vollständiger motorischer und sensibler Querschnitt noch heilbar sein. Danach sinken die Chancen hierauf jedoch. Heute können diese Tumore nicht nur schnell diagnostiziert, sondern auch häufig vollständig und schonend mikrochirurgisch entfernt werden. Ist keine vollständige Tumorentfernung erreichbar, kann auch eine Reduktion der Tumormasse zur Rückbildung des Querschnitts führen. Nach einer Operation können weitere Maßnahmen, etwa Bestrahlung oder Chemotherapien, eingeleitet werden, um die Behandlung weiterzuführen. ■



Prof. Dr. med.  
Matthias Oertel

Farcharzt für Neurochirurgie

#### Spezialgebiete:

- » Mikrochirurgische Hals- und Lendenwirbelsäulenchirurgie
- » Verengung des Wirbelkanals
- » Bandscheibenvorfälle
- » Rückenschmerzen
- » Ischiasschmerzen
- » Bandscheibenverschleiß
- » Instabilität der Wirbelsäule
- » Künstl. Bandscheiben an HWS und LWS
- » Tumore der Wirbelsäule



Dr. med. Ulrich Frank

Facharzt für Orthopädie  
Handchirurgie

**Spezialgebiete:**

- » Komplette Hand- und Handgelenkschirurgie
- » Unterarm- und Ellenbogenchirurgie



## Die Lunatumnekrose

Selten, aber gefährlich: Das Absterben des Mondbeins führt zur Handgelenksarthrose

⇨ Handwurzelknochen, Erschütterungen, Knochendurchblutung

Es ist ein seltenes Krankheitsbild, das vor allem jüngere Patienten betrifft: die Lunatumnekrose. Ursache ist eine Mangeldurchblutung, die zum Absterben des Mondbeins (Os lunatum) führt. Das Mondbein liegt im Zentrum der Handwurzel und überträgt die Kraft vom Unterarm auf die zweite Handwurzelreihe und die Mittelhand. Der österreichische Radiologe Robert Kienböck (1871-1953) hat die Krankheit erstmalig beschrieben.

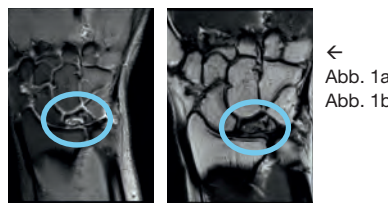
### Wechselhafte Symptomatik

Viele mögliche Krankheitsauslöser wurden diskutiert; neben einer anatomischen Anlagevariante – nur eine Arterie, statt der üblicherweise zwei Gefäße, versorgt den Knochen mit Blut – spielen Belastungen eine Rolle, die zu konstanten Erschütterungen der Hand führen. Exemplarisch sei der Einsatz eines Presslufthammers genannt. Die Symptomatik ist wechselhaft: Vor allem belastungsabhängige Beschwerden über der Streckseite des Handgelenks stehen anfangs im Vordergrund. Im weiteren Verlauf treten schmerzhafte Schwellungen und eine Minderung der Grobkraft auf. Letztere ist begleitet von einer Einschränkung der Handgelenkbeweglichkeit. Die Diagnose wird nach einer gründlichen Untersuchung radiologisch gestellt.

### Stadien nach Röntgenbild einteilen

Die bis heute gebräuchlichste Stadieneinteilung beruht auf der Beurteilung am Röntgenbild. Ist im Anfangsstadium nur eine Verdichtung des Knochens bei er-

haltener Knochentextur erkennbar, zerfällt das Lunatum im weiteren Verlauf, um schließlich im Endstadium als nicht mehr durchbluteter Knochenbrösel Ursache für eine Handgelenkarthrose zu sein. Es besteht heute Einigkeit darüber, dass nur bei möglichst früher Diagnosestellung das fortschreitende Absterben des Knochens aufgehalten werden kann. Daher leistet die Kernspintomographie wertvolle Dienste: Durch Kontrastmittelgabe lassen sich Veränderungen der Knochendurchblutung lange vor einem positiven Röntgenbefund nachweisen (Abb. 1a und 1b).



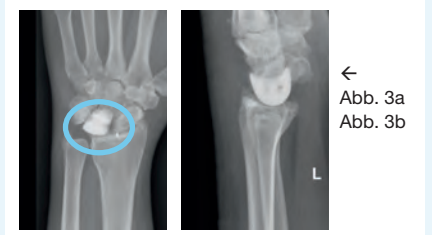
←  
Abb. 1a  
Abb. 1b

Im Frühstadium ist es tatsächlich möglich, durch eine konsequente 8-wöchige Ruhigstellung eine vollständige Ausheilung zu erreichen. Liegt radiologisch eine Verdichtung der Knochenstruktur bei noch erhaltener äußerer Kontur vor, kann durch eine druckentlastende OP eine Heilung erreicht werden. Am häufigsten wird heute die Speiche um wenige Millimeter gekürzt; da die Hauptkraft über die Speiche auf Kahnbein und Mondbein übertragen wird, ermöglicht eine Niveauänderung zwischen Speiche und Elle eine Erholung des Knochens (Abb. 2). Ist das Mondbein wenigstens noch teilweise durchblutet, kann ein

kleiner vitaler Knochenblock aus der Speiche vorsichtig in das Mondbein transplantiert werden. Der Eingriff ist aufgrund der Zartheit der Strukturen kompliziert und wird mit dem Mikroskop durchgeführt. Ist schließlich das Mondbein völlig zerfallen, verbleibt als „Rettung“ die Entfernung von Kahn-, Mond- und Dreiecksbein. Das Handgelenk wird durch das Tiefertreten des Kopfbeins neu gebildet. Alternativ ist es möglich, ein künstliches Mondbein in die Handwurzel einzusetzen (Abb. 3a und 3b).



↑ Abb. 2



←  
Abb. 3a  
Abb. 3b

### Besser früher als später behandeln

Als Fazit ist festzustellen: Schmerzt das Handgelenk über längere Zeit, ist in jedem Fall die handchirurgische Abklärung angeraten. Auch wenn sie selten ist, stellt die Lunatumnekrose ein schwer behandelbares Krankheitsbild dar, das in jedem Fall abgeklärt werden sollte. Es gilt: je früher behandelt, desto besser die Heilungschance. ■

# Knorpelverletzungen am Sprunggelenk

## Knorpelverletzungen am Sprunggelenk müssen nicht das Ende der Sportkarriere bedeuten

⇨ Distorsionen, Knorpelwachstum, Erfahrungsaustausch

**S**prunggelenksverletzungen durch Umknicken (Distorsionen) sind die häufigsten Verletzungen der unteren Extremität. Die Sprunggelenksdistorsion zählt zu den häufigsten Gründen für den Besuch beim Orthopäden. Problematisch werden diese Verletzungen, wenn nicht nur Gelenkkapsel oder Bänder, sondern auch Knochen oder Knorpel verletzt wurden. Besonders Knorpel- und Bandverletzungen lassen sich im Röntgenbild nur in besonders schweren Fällen diagnostizieren.

### Oft auch Schäden am Knochen

Gewöhnlich ist für die Diagnose ein Kernspintogramm erforderlich. Nach neueren Untersuchungen erleiden 50% der Patienten nach Sprunggelenksdistorsion bzw. -fraktur Knorpelschäden und Schäden an den unter dem Knorpel liegenden Knochenschichten. Ein Ausheilen von Knorpelverletzungen mit konservativen Methoden ist bisher nur bei Kindern und Jugendlichen bekannt. Eine Ausnahme bildet das Knochenmarködem, das auch bei älteren Erwachsenen durch Ruhigstellung ausheilen kann. Die Therapiekonzepte, die auch in der HP-C angewendet werden, umfassen je nach Größe und Lokalisation der Knorpelverletzungen, arthroskopische Maßnahmen oder mini-offene Operationsmethoden, um ein Wachstum von Ersatzknorpel anzuregen.

### Alle modernen Verfahren an der HP-C

Bei kleinen Defekten genügt es oft, das Knochenmark unter dem Knorpeldefekt zu stimulieren, um Wachstum von Ersatzknorpel anzuregen. Ist der Defekt  $>1\text{ cm}^2$ , werden entweder Knorpelzellen transplantiert oder Membranen implantiert, die ebenfalls das Knorpelwachstum anregen. Dabei werden entweder Knorpelzellanzüchtungen aus dem Labor oder Stammzellen zur Anregung des Knorpelwachstums verwendet. Alle diese modernen Verfahren kommen auch an der HP-C zur Anwendung.

### Studie bestätigt Op-Erfolge

In einer aktuellen Studie wurden die Ergebnisse der Knorpelregenerationsoperation der letzten 12 Jahre ausgewertet. Die Ergebnisse sind absolut überzeugend und wurden auch nach vielen Jahren vom Gros der Patienten mit „sehr gut“ bewertet. Die Ergebnisse werden demnächst in führenden Fachzeitschriften für Fuß- und Sprunggelenkschirurgie veröffentlicht. Unter den operativ versorgten Patienten waren auch einige professionelle Sportler, die nach der Knorpelregeneration wieder in ihrem Sport einsatzfähig wurden. Daher sollte bei den heutigen Möglichkeiten einer operativen Wiederherstellung die Ausübung von Sport nach der Operation durchaus erwartet werden können. ■



Dr. med.  
Manfred Thomas

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie



Dr. med.  
Martin Jordan

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

#### Spezialgebiete:

- » Fuß- und Sprunggelenkschirurgie
- » operative und konservative Behandlung von Fuß- und Sprunggelenkskrankungen

**i** Information: Fellowship-Programm

### „Schulterschluss“ in der Fußchirurgie:

Kürzlich weilten Dr. Ellen Hamborg-Petersen und Prof. Dr. Johnny Frøkjær zu einem intensiven Erfahrungsaustausch an der HP-C. Prof. Frøkjær ist Leiter der Fuß- und Sprunggelenkschirurgie am Uniklinikum Odense, der größten Uniklinik Dänemarks. Zugleich ist er Koordinator für die Fortsetzung des Fellowship-Programms mit der HP-C. Unser Bild zeigt die dänischen Kollegen mit Dr. Manfred Thomas und Dr. Martin Jordan.

→ Von links: Dr. med. Martin Jordan, Dr. med. Ellen Hamborg-Petersen, Prof. Dr. Johnny Frøkjær und Dr. med. Manfred Thomas.





# Wenn der Muskel reißt

## Muskelverletzungen bremsen jeden aus

⇨ Körperliche Untersuchung, MRT, Nachbehandlung

**S**port dient nicht nur der Verbesserung der körperlichen Fitness, sondern beugt auch Krankheiten vor, z.B. Bluthochdruck, Diabetes und sogar Krebserkrankungen. Allerdings gehören im Breiten- und Profisport Verletzungen am Bewegungs- und Bandapparat dazu. Die Beurteilung und Behandlung von Muskelverletzungen nimmt einen wichtigen Stellenwert in der Hessingpark-Clinic ein. Wir befragten Dr. Ralf Stapelfeldt zu diesem Thema.

 Interview: hp-concret // Dr. Ralf Stapelfeldt



**Dr. med. Ralf Stapelfeldt**

Facharzt für Orthopädie  
und Rheumatologie

**Spezialgebiete:**

- › Konservative und präventive Orthopädie
- › Rheumatologie



"Eine Re-Ruptur durch zu frühe Belastung muss vermieden werden"

**hp-concret:** Welche Bedeutung haben Muskelverletzungen?

**Dr. Ralf Stapelfeldt:** Wir sehen die Muskulatur, ähnlich wie z.B. Lunge und Herz, als ein eigenständiges Organ. Die Muskulatur trägt, abhängig vom Alter und vom Trainingszustand, bei Frauen mit etwa 30% und bei Männern mit ca. 40% zu unserem Körpergewicht bei. Wenn Muskeln verletzt sind, kann es zu erheblichen, länger anhaltenden Funktionseinschränkungen mit sichtbarem Muskelabbau kommen. Solche Verletzungen treten beim Sport, aber auch bei nicht sport-assoziierten Belastungen, etwa Unfällen, oder im Alltag auf. Im Rahmen von Knochenbrüchen und Sehnenrupturen, z.T. auch bei Gelenkverletzungen, ist die Muskulatur durch Einblutung oder Läsionen fast immer mitbeteiligt. Die gezielte Untersuchung und Diagnostik sind wichtig um das Ausmaß der Muskelläsion festzustellen und um die Therapie optimal zu gestalten. Die Patienten möchten möglichst schnell ihren Sport wieder aufnehmen und keinen Funktionsverlust erleiden. Der menschliche Körper hat über 300 verschiedene Muskeln, weshalb der Stellenwert einer Muskelverletzung für den Arzt, den Therapeuten und die betroffenen Patienten sehr hoch sein sollte.

**hp-concret:** Wie diagnostizieren Sie Muskelverletzungen eigentlich?

**Dr. Stapelfeldt:** Zunächst sind Anamnese und körperliche Untersuchung hinweisend. Wir tasten Verhärtungen, Schwellungen oder sogar Muskellücken an der schmerzhaften Stelle. Damit haben wir zunächst eine Verdachtsdiagnose. Dann

folgt in der Regel eine bildgebende Diagnostik, meistens mit einem Kernspin/MRT. In der HP-C haben wir erfahrene Radiologen. Wir erörtern gemeinsam die Symptomatik und Lokalisation der Verletzung. Mit Hilfe der MRT-Untersuchung können Läsionen beeindruckend gut dargestellt werden. So gelingt uns eine genaue Einteilung der Schwere der Verletzung. Diese ist bei der Therapieempfehlung und für die Prognose wichtig. Zudem lassen sich im MRT Sehnen, Knochen, Menisken usw. erkennen.

**hp-concret:** Welche Muskelverletzungen gibt es?

**Dr. Stapelfeldt:** Es wird zwischen direkten sowie indirekten Traumen unterschieden. Im Prinzip gibt es vier Schweregrade, von der Muskelverhärtung bis zum kompletten Riss. Heute verwenden wir an der HP-C die Einteilung der Muskelverletzung nach Müller-Wohlfahrt und Mitarbeitern, die sich in den letzten Jahren zunehmend etabliert hat. So gibt es z.B. eine „Schmerzhafte Muskelverhärtung“ die als „Typ-I-Läsion“ bezeichnet wird. Die so genannte „Muskelzerrung“ als Typ-II, den „Muskelfaser- und Muskelbündelriss“ als Typ-III und schließlich den „Muskelriss“ als Typ-IV-Läsion. Zu dieser Typeneinteilung gibt es noch einige Untergruppen. Dadurch erhalten Ärzte und Therapeuten detaillierte Informationen und können gezielter behandeln.

**hp-concret:** Was passiert bei Muskelverletzungen?

**Dr. Stapelfeldt:** In der Akutphase tritt die Verletzung primär z.B. durch eine Überlastung, eine

Überdehnung, vermehrten Druck wie bei einem Schlag, durch Zug oder eine Schnittverletzung der Muskulatur auf. Zunächst werden Muskelzellen geschädigt und es kommt zu einer Begleitreaktion des umliegenden Gewebes. Die Muskeln ziehen sich zusammen und verspannen sich. In einer zweiten Phase mit Entzündungsreaktion schädigen sich die Zellen durch Stoffwechselprozesse sogar zum Teil selbst. Dann folgt die Phase der Reparatur und Wiederherstellung. Der Muskel heilt entweder mit guter Funktion oder aber es kommt zur Narbenbildung mit gestörter Muskelfunktion. Klinische Symptome wie Schmerzen, Schwellungen ein Bluterguss o.ä. treten akut oder mit einigen Tagen Verzögerung auf.

**hp-concret:** Was ist, wenn der Muskel verletzt ist?

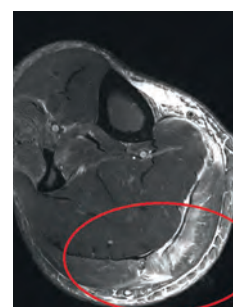
**Dr. Stapelfeldt:** In der Akutphase unbedingt versuchen die Schwellung gering zu halten. Das ist weniger schmerzhaft und gut für die Heilung. Daher gilt: Ruhe geben, Eis auflegen, Kompressionsverband anlegen und Hochlagerung. Nach der Diagnose kann dann abhängig vom Stadium der Verletzung die Therapie angepasst und der vorsichtige Belastungsaufbau abhängig vom Beschwerdebild vorgenommen werden. Einen wichtigen Stellenwert in der Therapie haben unsere Physiotherapeuten und Sportwissenschaftler von Hessingpark-Clinic Therapie und Training. Die sollten möglichst schnell beginnen können. Sie behandeln mit manueller Therapie, speziellen Muskeltechniken, Lymphdrainage, Strom und Ultraschall, gezieltem Training und Belastungsaufbau. Gute Erfahrung haben wir mit der An-

lage eines Muskelentlastungsverbandes, eines Tape- oder Lymph-Verbandes. Diese werden von unseren Therapeuten unterstützend genutzt. Je nach Schweregrad kann die Behandlung und Sportpause mehrere Wochen dauern. Daher ist auch Geduld Teil der Therapie. Besonders wichtig ist es, dass es zu keiner Re-Ruptur durch zu frühe Belastung kommt. Operative Maßnahmen sind bei reinen Muskelverletzungen selten indiziert. In Kombination mit Sehnen-, Gelenk- oder sogar Gefäßverletzungen kommen Operationen eher vor.

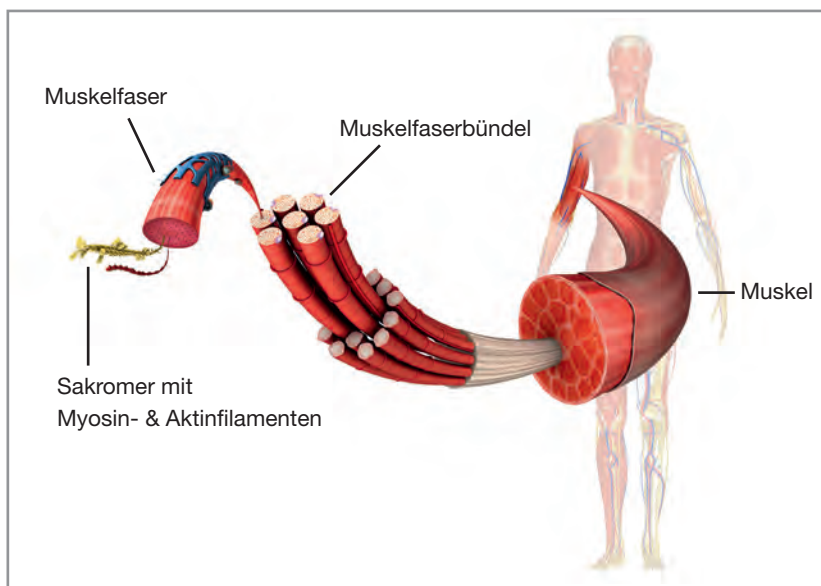
**hp-concret:** Wie vermeidet der Sportler Muskelverletzungen?

**Dr. Stapelfeldt:** Ganz verhindern lassen sich Muskelverletzungen nicht. Durch ein zielgerichtetes Aufwärmtraining und regelmäßige Belastung kann das Risiko deutlich gesenkt werden. Das dient zur Vorbereitung der Muskulatur auf die zu erwartende Belastung. Es gibt aktive – durch langsame Aufbelastung – und passive Aufwärmmethoden (z.B. Wärme, Dehnen/Stretchen). Diese begünstigen die Durchblutung des Muskels mit einer Steigerung der Stoffwechselprozesse. Dadurch erhält der Muskel ein verbessertes Sauerstoff- und Nährstoffangebot. Auf die richtige Dosierung kommt es an. Vorsicht beim Stretchen: Keine Überdehnung von Muskulatur und Sehnen! Genügend Vorbereitungszeit vor dem Sport einplanen und die Belastung langsam steigern, das ist ebenfalls wichtig.

**hp-concret:** Herr Dr. Stapelfeldt, vielen Dank für das Gespräch! ■



↑ Darstellung einer Verletzung vom Musculus gastrocnemius („Zweiköpfiger Wadenmuskel“, „Zwillingswadenmuskel“)





Eberhardt Binhammer

Facharzt für Anästhesie

Dr. med.  
Sebastian Swierkot

Facharzt für Anästhesie

**Spezialgebiete:**

- › Anästhesie und Schmerztherapie
- › Therapiekonzepte gegen chronische Schmerzzustände

→ Fit sein für den Notfall: Lehrkräfte der Franz-von-Assisi-Schule mit den Trainern Gabi Schmidt (re.) und Helmut Krell.



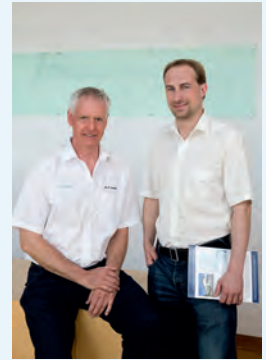
"Je routinierter und eingespielter die Ersthelfer, umso größer die Chance für das Überleben"

## Anästhesie "wächst"

### Dr. Peter Geßner als Partner, Dr. Sebastian Delker als Kollege

⇨ Gemeinschaftspraxis, Partner, Leitender Notarzt

Das Team der Anästhesie an der HP-C hat sich seit Jahresbeginn deutlich verstärkt: Dr. Peter Geßner, der schon seit drei Jahren im Team von Eberhardt Binhammer und Dr. Sebastian Swierkot als Facharzt für Anästhesie mitgewirkt hat, ist ab sofort gleichberechtigter Partner in der Gemeinschaftspraxis. Komplett neu ist hingegen Dr. Sebastian Delker, Facharzt für Anästhesie und Leitender Notarzt für den Bereich Süd des Rettungsdienstbereiches Augsburg. Herzlich Willkommen! ■



↑ Dr. Peter Geßner (li.) und Dr. Sebastian Delker sind die Neuen im Team Anästhesie an der HP-C.



## Megacode-Training

### Fit für den (hoffentlich seltenen) Notfall

⇨ Notfall, Reanimation, Franz-von-Assisi-Schule

Gelangt ein Mensch in einen lebensbedrohlichen Zustand, ist schnelles und kompetentes Handeln der Ersthelfer überlebenswichtig. Solche Situationen sind sehr selten, können theoretisch jedoch immer und überall auftreten – nicht nur im Krankenhaus. Dabei zählt jede Minute. Je routinierter und eingespielter das Team der Ersthelfer ist, umso besser sind Überlebenschancen. In der HP-C wird deshalb unter der Anleitung von Gabi Schmidt und Helmut Krell (Abt. Anästhesie)

regelmäßig ein Reanimationstraining für das Pflegepersonal, die Medizinischen Fachangestellten, Physiotherapeuten und Ärzte durchgeführt.

Diese Schulung bietet die HP-C auch für externe Interessenten an. So absolvierten beispielsweise die Lehrkräfte der Franz-von-Assisi-Schule in Augsburg-Haunstetten das Training „Fit für den Notfall“ in den Räumlichkeiten der Hessingpark-Clinic. ■



## "Upgrade" des Kernspins – es geht immer einen Tick besser

### MRT-Technologie schreitet rasend schnell voran

⇒ Diagnostik, „Rauschen“, Bildqualität, Patientenkomfort

**O**bwohl es sich bei dem Magnetresonanztomographen (MRT) in der HP-C um ein hochmodernes Gerät gehandelt hat, wurde Ende 2015 ein umfangreiches „Upgrade“ durchgeführt. Die Weiterentwicklung in der MRT-Technologie ist so rasant, dass trotz der erst 5 Jahre zurückliegenden Geräteinstallation diese Investition sinnvoll erschien. Es ist der Anspruch in der HP-C, für die Patienten nicht nur die beste operative, sondern auch die beste diagnostische Technologie anzubieten. Dies ermöglicht optimale Diagnostik bei größtmöglichem Komfort.

#### Noch bessere Bilder durch Digitalisierung

Bei der Erneuerung wurde außer dem supraleitenden 3 Tesla Magneten, der zu den besten Modellen im Markt zählt, so ziemlich alles ausgetauscht. Technologisch wichtigste Neuerung ist die Digitalisierung der empfangenen Signale bereits in den Empfangsspulen – das sind die „Antennen“, die die Informationen aus dem Körper aufnehmen. Durch diesen technologischen Trick wird das „Rauschen“ reduziert – so wie wir es auch von digitalen Techniken im Fernsehen

oder bei der Musik kennen. Weniger „Rauschen“ bedeutet noch bessere Bilder. Je nach klinischer Situation kann dieser Zugewinn auch genutzt werden, um die Untersuchung für den Patienten in noch kürzerer Zeit durchführen zu können.

Eine weitere Verbesserung, die den Patientenkomfort betrifft, ist eine andere Bauart der Spulen, was zu deutlich mehr Platz „in der Röhre“ führt. Dies werden insbesondere Patienten mit Platzangst positiv aufnehmen. Schließlich enthält die ebenfalls neue Software noch weitere Messtechniken, die bei speziellen Fragestellungen zusätzliche Informationen liefern oder ebenfalls die Bildqualität verbessern.

#### Erwartungen voll erfüllt

Nach drei Monaten Erfahrung mit dem neuen MRT kommen die Radiologen Dr. Peter Munding und Dr. Wolfgang Fischer zu der Einschätzung, „dass unsere hohen Erwartungen rundum erfüllt wurden. Auch die Durchführung des Umbaus in einem ehrgeizig kurzen Zeitfenster zwischen Weihnachten und Neujahr war erstklassig.“ ■



Dr. med.  
Peter Munding

Facharzt für Diagnostische  
Radiologie und Neuroradiologie



Dr. med.  
Wolfgang Fischer

Facharzt für Diagnostische  
Radiologie



"Digitalisierung in den Empfangsspulen bringt eine nochmalige Verbesserung der Bildqualität"

OSTENIL®

OSTENIL® PLUS

OSTENIL® MINI



**Bewegung  
neu erleben!**  
Behandlung von  
Arthrose großer und  
kleiner Gelenke.



VIPs an der HP-C: Jan-Ingwer Callsen-Bracker, Aleksandar Aranitovic, Albin Ekdal, Jennifer Cramer, Daniel Dziwniel, Carlos Ascues



**1**  
Bald wieder gesund werden und den Klassenerhalt schaffen – das sind derzeit die beiden größten Wünsche von FCA-Verteidiger Jan-Ingwer Callsen-Bracker.

**2**  
Das Finale der Euroleague wird Basketballer Aleksandar Aranitovic von Mega Leks Belgrade (Serbien) nach einem Kreuzbandriss wohl verpassen.

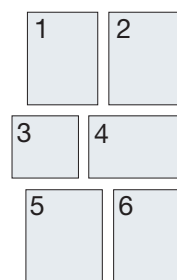
**3**  
Albin Ekdal: Immer wieder zwingt das Verletzungspech den schwedischen Nationalspieler in Diensten von „Bundesliga-Dino“ HSV zu Zwangspausen.

**4**  
Ihr Leben ist der Fußball: Mit fünf Jahren begann Nationalspielerin Jennifer Cramer zu kicken. Heute ist sie Leistungsträgerin bei FFC Turbine Potsdam und auch aus der Nationalmannschaft nicht mehr wegzudenken – auch wenn sie Verletzungen immer mal wieder bremsen.

**5**  
In Frankfurt/M geboren und bei der Eintracht „gelernt“, in Offenbach „ausgeholfen“, in Chorow (Polen) groß rausgekommen und jetzt beim FC St. Gallen eine feste Größe: der polnische U21-Nationalspieler Daniel Dziwniel.

**6**  
Verteidiger Carlos Ascues hofft, dem VfL Wolfsburg im Ligaaufstieg wieder zur Verfügung zu stehen.

Fotos: © HP-C



*H. Hessing*

# HESSING 1868

SCHUHE NACH MASS



## HANDWERKSKUNST MIT TRADITION

Seit mehr als 140 Jahren stellen die Werkstätten bei Hessing orthopädische Maßschuhe her. Unsere Schuhmachermeister nutzen diesen einzigartigen Erfahrungsschatz auch bei der Fertigung von klassischen Modellen für alle Kunden, die persönlichen Stil und Qualität schätzen. Tragekomfort, Fußklima und Langlebigkeit der 1868 Modelle werden Sie begeistern. Die Hessing-Schuhtechniker sind als versierte Handwerker geprägt von den Qualitäten des Hauses Hessing. Jedes Paar Ihrer Hessing 1868 Maßschuhe ist dafür ein einzigartiges Zeugnis.

Wir beraten Sie sehr gern über unsere Modelle, die Materialien und individuelle Möglichkeiten Ihres persönlichen Maßschuhs.




### HESSING 1868

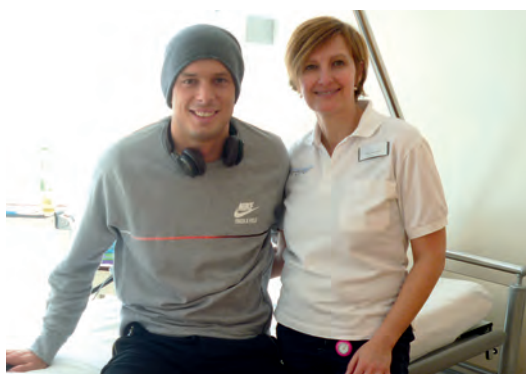
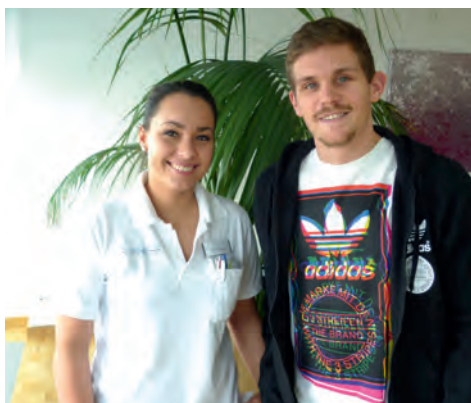
Hessingstraße 17 · 86199 Augsburg

T +49 (0) 821 909 400

info@hessing1868.de

[WWW.HESSING1868.DE](http://WWW.HESSING1868.DE)

 **VIPs an der HP-C:** Daniel Ginczek, Alexander Meier, Veronique Hronek, Philipp Bargfrede, Marco Höger, Sebastian Jung, Petar Sliskovic, Nadine Keßler



**1**  
Erst die Halswirbelsäule, jetzt das Knie: Seit Herbst schuffet Daniel Ginczek vom VfB Stuttgart mehr in der Reha als auf dem Platz.

**2**  
Will seiner Frankfurter Eintracht unbedingt noch im Abstiegskampf helfen: Alexander Meier.

**3**  
Bei der Alpinen Ski-WM 2015 in den USA verletzte sich Veronique Hronek am Knie. Kurz vor ihrem Comeback verletzte sie sich erneut.

**4**  
Philipp Bargfrede (Werder Bremen) musste nach einer Knieverletzung die komplette Rückrunde abhaken.

**5**  
Bevorzugt das Mittelfeld mehr als die Krankenstation: Marco Höger (Schalke 04).

**6**  
Noch ein Gast von den "Wölfen" aus Wolfsburg: Sebastian Jung.

**7**  
Petar Sliskovic will bei den Stuttgarter Kickers so bald als möglich wieder auf Torejagd gehen.

**8**  
Weltfußballerin Nadine Keßler (VfL Wolfsburg) zählt ihre Knieverletzungen schon gar nicht mehr.

 Fotos: © HP-C

1	2
3	4
5	6
7	8



►► **Neue Marke:**  
Hessingpark-Clinic  
Akademie

*hessingpark*  
CLINIC  
AKADEMIE

► "Stetige Fort-  
und Weiter-  
bildung sind  
wichtige  
Grundwerte  
der HP-C von  
Anfang an"

## HP-C Akademie

### Fortbildung unter neuer Marke

Was bislang schon in kontinuierlicher, aber loser Weise erfolgt, bekommt jetzt eine eigene Marke: Die Fortbildungsaktivitäten der Hessingpark-Clinic werden auf Initiative des Ärzteteams unter der neuen Marke „Hessingpark-Clinic Akademie“ gebündelt. Als Kurator der neuen Marke fungiert Dr. Martin Jordan, der sich auch im Vorfeld sehr stark in die Ausgestaltung und Umsetzung der Ideen seiner Kollegen eingebracht hat.

Die Veranstaltungen der Akademie sind als freiwillige Möglichkeit zur Fort- und Weiterbildung auf regelmäßiger Basis für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der HP-C zu verstehen. Geplant sind zunächst drei bis vier Termine pro Jahr. Dabei wird jeweils ein Arzt zu einem speziellen Thema interaktiv referieren, anschließend folgt eine ausführliche Diskussions- und Fragerunde, ggf. mit praktischen Übungen. Nach erfolgreicher Teilnahme an mindestens sechs Veranstaltungen erhalten die Teilnehmer ein Zertifikat der HP-C Akademie. ■

►► **Preisverleihung:**  
Dr. Bob Anderson ist  
für die NFL-Teams  
"Bester Doc der USA"

Während des Besuchs von Dr. Martin Jordan in Charlotte wurde sein Gastgeber Dr. Bob Anderson von der NFL als „Bester Vereinsarzt der USA“ ausgezeichnet. Die medizinische Betreuung von Profis durch die Vereine ist in den USA noch professioneller als hier zu Lande. Der Team-Arzt und der Leiter der Physiotherapie sind bei fast jeder Trainingseinheit und bei jedem Match im Team mit dabei.

## Erfahrungsaustausch in den USA

### Dr. Martin Jordan zu Gast bei "OrthoCarolina"

⇒ Fortbildung, Football, Basketball, NBA, NFL

Fortbildung und Erfahrungsaustausch der Ärzte auf internationaler Ebene ist ein wichtiges Element in der Philosophie der Hessingpark-Clinic. Anfang März lebte der Fußchirurg Dr. Martin Jordan diesen Gedanken und hospitierte auf Einladung von Dr. Bob Anderson (*Bild li.*) und Dr. Hodges Davis (*re.*) am Foot & Ankle Institute der OrthoCarolina Klinikgruppe in Charlotte/Carolina. Die beiden US-amerikanischen Fuß- und Sprunggelenkschirurgen sind in ihrem Fach international gefragte Experten mit hervorragendem Renommee.

Dr. Martin Jordan hat Dr. Hodges Davis vor drei Jahren auf einem Kongress in Amsterdam/NL kennengelernt und pflegte seither einen regen, aber losen Gedankenaustausch mit ihm. Dr. Hodges Davis ist ein international gefragter Referent, der pro Jahr ca. 4 Monate nur von Kongress zu Kongress reist, über neueste Forschungsergebnisse spricht und Fortbildungskurse zu den neuesten Op-Techniken abhält. Für Juni ist eine Fortbildung im Wright-Lab in Augsburg geplant. „Dann ist es gut möglich, dass wir Dr. Davis auch an der Hessingpark-Clinic begrüßen dürfen“, gibt sich Dr. Martin Jordan vorsichtig optimistisch.



Dr. Bob Anderson ist Seniorpartner von OrthoCarolina und Teamarzt der Carolina Panthers, einem Spitzenteam der National Football League (NFL). Darüber hinaus ist er auch die erste Adresse für die meisten der 32 NFL-Profitteams und die Basketballer aus der NBA, wenn Athleten Probleme mit dem Fuß bzw. Sprunggelenk haben. ■



## HP-C "Urgestein" verabschiedet Küchenchef Eschenlauer im (Vor)Ruhestand

**E**in „Urgestein“ der Hessingpark-Clinic ist in den (Vor)Ruhestand getreten: Küchenchef Lorenz Eschenlauer will nach mehr als 40 Jahren am Herd nun endlich mehr Zeit für seine Familie und seine zahlreichen Hobbies haben.

So bescheiden, wie er all die Jahre an der HP-C aufgetreten ist, so bescheiden hat sich der Küchenmeister im Rahmen einer kleinen Feier im Aufenthaltsraum der HP-C Küche von seiner Brigade verabschiedet. Aufhebens um seine Person hat Lorenz Eschenlauer nie gemacht, er überzeugte viel lieber durch bedingungslose Quali-

tät und höchst mögliche Perfektion. „Mit ihrem Anspruch und Selbstverständnis haben Sie die 'Speisenversorgung' – wie Krankenhausverpflegung im Amtsdeutsch sperrig genannt wird – zu einem Aushängeschild der HP-C gemacht“, sagte Dr. Ulrich Boenisch bei der Verabschiedung.

Nach über 40 Jahren „unter Strom“ hat der Küchenchef das Zepter nicht von heute auf morgen aus der Hand gegeben. Schon seit geraumer Zeit hat er das Team, das nun von Christian Brummer geleitet wird, auf diesen so bedeutenden Schritt vorbereitet und entsprechend aufgestellt. ■



### Gedicht:

Auszug aus dem Gedicht zum Abschied von Lorenz Eschenlauer:

Seit knapp 30 Jahren im Hessing Clan, schmiedeten Sie immer einen neuen Plan. Mit Strenge und dem nötigen Respekt, führten Sie als Küchenleitung das Amt korrekt. Ihre Buffets, die sie machten, waren ein Augenschmaus, das ließ kein Arzt hier im Hause gerne aus.

Gemüse tournieren war Ihr großer Akt, „das muss schön sein“, das ist Fakt. Mit voller Konzentration und Elan, richteten Sie die Essen an. Schön und heiß musste das Essen raus, alles andere war für Sie der Graus.

Traurig sind wir allemal, so einen guten Chef gibt es nicht noch einmal. Jetzt haben Sie viel Zeit mit Frau, Wald und Hund, aber treiben Sie es nicht zu bunt.

Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Spaß und wir versprechen Ihnen: Wir geben Gas!

Ihr HPC Küchenteam



"Küchenteam der HP-C steht weiter für Qualität"



Heike Weiß

Heilpraktikerin und  
Physiotherapeutin

Elisabeth Traut

Heilpraktikerin und  
Physiotherapeutin

Christine Ehrnsperger

Heilpraktikerin, Osteopathin  
und Physiotherapeutin

## Schlafstörungen

... und was man dagegen unternehmen kann

⇒ Insomnie, Teufelskreis, Lebensgewohnheiten

**E**in- oder Durchschlafstörungen kennt fast jeder Mensch: Jeder dritte Erwachsene leidet zumindest gelegentlich darunter. Meistens allerdings nur, wenn belastende, sorgenvolle persönliche Situationen im Alltag vorkommen, die einem nachts den Schlaf rauben. Laut medizinischer Definition müssen Ein- und Durchschlafstörungen sowie frühmorgendliches Erwachen über einen Zeitraum von einem Monat an jeweils mindestens drei Tagen pro Woche bestehen, um als Insomnie (Schlafstörung) bezeichnet zu werden.

### Insomnie belastend wie chronischer Schmerz

Untersuchungen haben gezeigt, dass die Lebensqualität von Patienten mit ausgeprägten Schlafstörungen ähnlich negativ beeinflusst wird, wie die von chronischen Schmerzpatienten. Deshalb sollten schon die ersten Anzeichen einer beginnenden chronischen Schlafstörung ernst genommen werden.

Häufig treten Schlafstörungen tagsüber dann gemeinsam mit körperlichen Symptomen wie Kopfschmerzen, Herzrasen, Konzentrationsstörungen, Magenschmerzen oder Verdauungsstörungen auf.

Auch eine chronisch erhöhte Infektanfälligkeit und Rückenbeschwerden werden gehäuft in diesem Zusammenhang beobachtet.

### Ursachen für Schlafstörungen vielfältig

Die Ursachen für Schlafstörungen können sehr vielfältig sein: von psychischen Belastungen wie Existenzsorgen, Beziehungsproblemen, berufliche Überlastung oder auch körperliche Krankheiten, etwa Schilddrüsenerkrankungen, Diabetes mellitus, Wechseljahrsbeschwerden oder das Restless-legs-Syndrom bis hin zu Burn-out und Depressionen können mögliche Auslöser sein. Aber auch manche Medikamente können einen Einfluss auf das Schlafverhalten haben, so z.B. Diuretika, Asthmamedikamente oder Cortison.

Der Teufelskreis beginnt, wenn die Menschen nachts nervös werden und Angst davor bekommen, nicht genügend Erholung für die Anforderungen des nächsten Tages zu bekommen. Umso wichtiger ist es schnell und zielgerichtet die Ursachen für die Schlafstörungen herauszufinden. Dazu gehört natürlich neben einer ausführlichen Anamnese, der körperlichen Untersuchung und

Labortests, die Analyse der belastenden Faktoren im Alltag und eine genaue Überprüfung der Lebensgewohnheiten.

### Geregelter Tag, gesunder Schlaf

Sehr wichtig für einen gesunden Schlaf ist ein regelmäßiger Tagesablauf, mit Tag- und Nachtrhythmen, der jedoch in vielen Berufsbildern nicht einzuhalten ist (Schichtdienste etc.). Aber auch das späte und schnelle Abendessen kurz vor dem Schlafengehen kann zu Einschlafstörungen führen. Eine einfache Überprüfung der so genannten „Schlafhygiene“ kann schon ausreichen, um etwas am negativen Schlafverhalten zu verändern:



### Selbsthilfe

- Der Schlafraum sollte, wenn möglich nicht gleichzeitig als Arbeitszimmer genutzt werden
- Tagsüber viel ins Freie gehen, da Tageslicht die innere Rhythmik stärkt
- In der Mittagszeit eine kurze Ruhephase von 15 Minuten einbauen
- Bewegung: Wer tagsüber aktiv ist, kommt abends besser zur Ruhe
- Einschlafen auf dem Sofa oder vor dem Fernseher am Abend vermeiden
- Alkohol am Abend reduzieren (belastet die Leber und reduziert die Regeneration)
- Keine großen Mahlzeiten und Getränkemengen 3 Stunden vor dem Zubettgehen konsumieren
- Helles, blaues Licht des Computers bis mindestens eine Stunde vor dem Einschlafen vermeiden
- Mindestens eine Stunde vor dem Zubettgehen zur Ruhe kommen, z. B. durch Lesen, Entspannungsübungen, Yoga oder auf eine gedankliche „Entspannungsreise“ gehen

### Ursachen für schlechten Schlaf

Neben Änderungen der Gewohnheiten und des Tagesablaufs können auch naturheilkundliche Medikamente helfen, einen regelmäßigeren und tieferen Schlaf herbeizuführen. Dabei ist es natürlich wichtig, vorher genau zu analysieren, was die Ursachen für den schlechten Schlaf sind. So können z. B. innere Unruhe oder die Folge von Wechseljahrsbeschwerden völlig andere Therapien und Medikamente erfordern, als z. B. Schlafstörungen, die mit einem Burn-out einhergehen. Die Pflanzenheilkunde bietet ein großes Spektrum an Therapiemöglichkeiten, so z. B. mit Teemischungen oder Tinkturen aus Baldrian, Hopfen, Melisse, Passionsblume, Lavendel oder auch Johanniskraut. Auch die Homöopathie arbeitet häufig mit Auszügen aus diesen Pflanzen. Außerdem gibt es die Möglichkeit auf komplexhomöopathische Medikamente zurückzugreifen, die ein Arzt, Heilpraktiker oder Apotheker gezielt empfehlen kann.

### Fußbäder und Fußmassage fördern Schlaf

Unterstützend können auch warm ansteigende Fußbäder am Abend vor dem Zubettgehen sehr

📌  
"Selbsthilfe und Naturheilkunde bieten viele Möglichkeiten, wieder zu besserem Schlaf zu finden"

gut tun, oder die Füße können mit einer speziellen wärmenden Salbe einmassiert werden (z. B. Kupfer-Salbe rot). Auch regelmäßige Akupunktursitzungen können über den Ausgleich von Yin und Yang und einen freien Energiefluss den Schlaf positiv beeinflussen.

In der Praxis für Naturheilkunde und Osteopathie an der HP-C werden außerdem Therapien wie die Vitalfeldtherapie, die Fußreflexzonenmassage und die Osteopathie angeboten, um wieder zu innerer Ruhe, Rhythmik und dadurch zu einem regelmäßigeren, tieferen Schlaf zu gelangen. ■



### Praxis für Naturheilkunde und Osteopathie

**Sprechzeiten:**  
Montag - Freitag:  
8.00 - 18.00 Uhr

**Anmeldung:**  
Telefonisch unter:  
0821 909 91 16



Steffen Rodefeld

Ltd. Sportwissenschaftler



Andreas Rigel

Ltd. Physiotherapeut



"Myokine beeinflussen den gesamten Organismus positiv"

# Myokine "pushen" Muskeln

## Bodytec EMS Training – signifikante Trainingseffekte schon bei geringem Trainingsvolumen

⇨ Niederfrequenter Reizstrom, Muskelmasse, Trainingsvolumen



**D**änische Mediziner entdeckten vor ca. 10 Jahren, dass Skelettmuskeln bei jeder Bewegung bisher unbekannte Botenstoffe ins Blut abgeben. Diese Botenstoffe, Myokine genannt (was in etwa „von Muskeln produzierte Signalfstoffe“ heißt), wandern über den Blutkreislauf in Leber, Knochen, Organe, ins Gehirn und können so mit diesen „kommunizieren“ und den Organismus beeinflussen. Bisher fanden die Forscher über 600 verschiedene Myokine. Was allen diesen Stoffen gemein ist, ist die Tatsache, dass sie erst bei körperlicher Anstrengung in nennenswerten Mengen produziert werden.

### Myokine als natürliches „Doping“

Man hat somit eine Erklärung, warum Sport, Krafttraining bzw. ein Mindestmaß an Bewegung für den Menschen lebensnotwendig ist. Die Myokine übernehmen dabei vielfältige Aufgaben:

- Die Myokine regen wie natürliche Anabolika den Muskelaufbau an.
- Sie regen den Fettstoffwechsel an, indem sie Muskel- und Fettzellen signalisieren, dass sie ankommende Fettsäuren aus der Nahrung nicht speichern, sondern abbauen sollen.
- Myokine sensibilisieren die Zellen, um wieder empfänglicher für Insulin zu werden. So nehmen

die Botenstoffe Einfluss auf Leber und Bauchspeicheldrüse, die für die Produktion von Insulin zuständig sind, steuern das Zusammenspiel der Organe und halten so den Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht. Die beste Prävention gegen Typ-2-Diabetes!

- Moderates Krafttraining kann auch bei Bluthochdruck helfen.
- Durch Ausdauertraining aber auch durch Muskeltraining produzierte Myokine fördern das Nervenwachstum im Gehirn und schützen so vor Alzheimer.
- Effektive Osteoporose-Prophylaxe und Therapie durch Krafttraining.
- Experimente zeigten außerdem, dass Krebszellen, insbesondere Brust- oder Darmkrebszellen, ihr Wachstum einstellten und absterben, wenn das betroffene Gewebe mit Myokinen behandelt wurde.

### Bodytec EMS Training nicht nur für Profis

Niederfrequenter Reizstrom (<1 kHz), wie er beim Elektro-Myo-Stimulationstraining von Bodytec angewendet wird, kommt in vielen Bereichen zur Anwendung, sei es bei medizinisch-therapeutischen Anwendungen in Prävention und Rehabilitation oder im Training zur Vorbeugung bzw. Reduktion von Rückenbeschwerden sowie Harninkontinenz.

Im Breiten- und Leistungssport wird niederfrequente EMS ebenfalls für die Bereiche Kraft- und Ausdauertraining genutzt. Insbesondere im Krafttraining bewirkt niederfrequente EMS eine Verstärkung der willkürlichen Muskelkontraktion. In der Praxis spannt demnach der Trainierende die Muskulatur an, zeitgleich wird diese Anspannung mit dem aufgeschalteten elektrischen Reiz intensiviert. Die Stimulation kann lokal oder über mehrere Muskelgruppen bis hin zum Ganzkörper-EMS-Training erfolgen.

#### EMS wirkt auf den ganzen Körper

Kemmler et al. (2009) untersuchten den Einfluss eines niederfrequenten Ganzkörper-EMS-Trainings auf die Körperzusammensetzung und kardiale Größen bei älteren Männern mit einem Metabolischen Syndrom. Als wesentlichstes Ergebnis dieser kontrollierten, randomisierten und teilverblindeten Studie zeigten sich jeweils signifikante Effekte bezüglich der abdominalen Fettmasse, der Gesamtkörperfettmasse sowie der Muskelmasse der Extremitäten. Und das bei einem geringen Trainingsvolumen von ca. 45 min

pro Woche und einer kurzen Interventionsdauer von 14 Wochen.

Niederfrequente EMS kann weiterhin effektiv zur Kraftsteigerung sowohl für untrainierte als auch fitnessorientierte Personen eingesetzt werden. Die durchschnittliche Verbesserung der isometrischen Maximalkraft nach EMS-Training bei untrainierten Probanden lag bei 23,5%. Dabei ist hervorzuheben, dass bei dieser Trainingsform keine hohen Gelenkbelastungen wie bei mechanischem Training auftreten und die Dosierbarkeit stufenlos möglich ist. Darüber hinaus sind Kombinationen mit anderen Krafttrainingsformen möglich. Gemischtes Training (Hypertrophie an Maschinen) kombiniert mit EMS zeigte die größten Maximalkrafteffekte (Kreuzer et al., 2006). In der Organisation von niederfrequenter Stimulation ist das EMS-Ganzkörpertraining eine sehr interessante Trainingsalternative, da alle Muskelgruppen mit unterschiedlicher Akzentuierung angesteuert werden können. Dadurch ist ein zeitsparendes, aber dennoch höchst effektives Training möglich (15 bis 20 Minuten). ■

Weitere Information finden sich im Internet unter [www.medical-fitness-and-healthcare.de](http://www.medical-fitness-and-healthcare.de)

Natürlich stehen auch die Spezialisten von Hessingpark-Clinic Therapie und Training jederzeit für Auskünfte zur Verfügung.



## HP-C Therapie und Training "goes" praktische Wissenschaft

In Zusammenarbeit mit dem Institut für Sportwissenschaften der Uni Augsburg führte Hessingpark-Clinic Therapie und Training eine Studie zur Untersuchung eines Testprotokolls für die Kraftdiagnostik im Fitness- und Gesundheitssport durch. An der Studie nahmen 28 Personen (> 60 Jahre), die bei Therapie und Training ihr Fitnessstraining absolvieren, teil.

Für die Bestimmung der maximalen Kraftfähigkeit wird häufig das „1er-Wiederholungs-Maximalgewicht“ bestimmt, um das effektive Trainingsgewicht zu finden; d.h. es wird getestet, welches Gewicht der Trainierende maximal einmal mit guter Qualität bewegen kann. Dies birgt aber die Gefahr der Überlastung und ist meist nur bei gut trainierten und kraftsporterfahrenen Sportlern möglich. Diese Athleten können sich selbst besser einschätzen, haben teils schon eine ausgereifere Technik und können ihr

individuelles Kraftmaximum bei diesen Krafttests abrufen.

Alternativ werden immer öfter Multiple-Wiederholungs-Maximum-Krafttests durchgeführt. Dabei wird ein bestimmtes Gewicht für eine definierte Wiederholungszahl bis zur maximalen Erschöpfung bewegt. Ein Problem bei diesem Vorgehen könnte sein, dass dieser Test alleine schon einen gewissen Trainingseffekt bei den Probanden auslöst bzw. der Testgewichtsunterschied von Test und Re-Test deutlich variieren könnte. In der vorlie-




genden Studienhypothese sollte deshalb bewiesen werden, dass „die Test-Retest-Reproduzierbarkeit eines 5er-Wiederholungs-Maximum-Krafttest für Senioren gegeben ist.“ Um dies zu beweisen, wurden die Probanden, nach einer kurzen Vorbereitungs-Session, einem 5er-Wiederholungs-Maximum-Krafttest an der Bankdrück- und der Rudermaschine unterzogen. Der Test und der Re-Test wurden innerhalb 7 Tagen durchgeführt, um etwaige Erschöpfungs- oder Gewöhnungseffekte zu eliminieren.

**Ergebnis:** Sowohl für die Gesamtstichprobe als auch für alle untersuchten Teilstichproben wurden sehr hohe Intra-Klassen-Korrelationen festgestellt (ICC>0.90; p<0.001; Variationkoeffizienten lagen bei 0,7 und 2,8%).

**Fazit:** Die aufgezeigte Studie bestätigt die Reproduzierbarkeit des 5er-Wiederholungs-Maximum-Krafttest für die obere Extremität bei Senioren. Der Test ist eine verlässliche und einfache Messmethode und kann in der Sportpraxis eingesetzt werden. ■

# "Schicht um Schicht"

## Kunst als Form der Begegnung und des Dialogs

 **Kunst an der HP-C:**  
Aktuelle Ausstellung im  
Foyer der HP-C:

**AN-DRE-ART Malerei**  
Ansgar Dressler

[www.an-dre-art.com](http://www.an-dre-art.com)



⇨ **Termin der Ausstellung:**  
noch bis Ende Mai 2015,  
Foyer der Hessingpark-Clinic

Die abstrakte Malerei ist für Ansgar Dressler eine Ausdrucksform, die über die der gesprochenen und geschriebenen Sprache hinausgeht. So baut er durch das Zusammenspiel der Farben, Formen und Maltechniken, wie auch der Spontaneität und manchmal auch dem Zufall, die aufgestaute kreative Energie ab, bis zu einem bestimmten Level der inneren Zufriedenheit. Am meisten haben ihn die abstrakten Werke Gerhard Richters inspiriert, wie in vielen seiner Werke erkennbar. Ansgar Dresslers Bilder wurden bisher erfolgreich rund um die Welt ausgestellt und sind Teil vieler Sammlungen weltweit.




In seiner Funktion als "Künstlerischer Leiter" an der HP-C begrüßte Dr. Ulrich Frank die Gäste zur Vernissage von Susanne Salvermoser (*im Hintergrund re.*) im Foyer der Hessingpark-Clinic.

**E**in doppelter Kunstgenuss wurde die Vernissage von Susanne Salvermoser: Die Malerin präsentierte mit ihren Werken nicht nur einen beeindruckenden Querschnitt durch ihr künstlerisches Schaffen, sondern auch den Tenor Benedikt Linus Bader. Begleitet wurde Bader, der berühmte Opernarien zum Vortrag brachte, von Silvia Amberger am Klavier. Dr. Ulrich Frank, der einst mit Juan José Chuquisengo an selber Stelle die Tradition der HP-C Weihnachtskonzerte begründete, wies in seiner Begrüßung ausdrücklich darauf hin, dass sich die HP-C nicht nur als Gesundheitseinrichtung sieht, sondern auch als ein Ort der Begegnung und des Dialogs. ■

↓ Mit seinen Opernarien beeindruckte der Augsburger Tenor Benedikt Linus Bader die Gäste, die zur Vernissage von Susanne Salvermoser in die HP-C gekommen waren.



↑ Der Laune nach zu urteilen, hat die Vernissage der Malerin Susanne Salvermoser (*re.*) den Geschmack des Publikums durchaus getroffen.

  
"... denn die  
Kunst ist  
eine Tochter  
der Freiheit"

(Friedrich v. Schiller)



"Smoothies  
– die ideale  
Lösung um  
den Körper fit  
und gesund zu  
halten"

# Smoothie

## Die Entstehung der Smoothies

Der Name, der hinter der bekannten Vitaminbombe „Smoothie“ steckt, lautet: Victoria Boutenko. Die Russin, die seit 1990 mit ihrer Familie in den USA lebt, gilt als „Mutter der grünen Smoothies“. Sie entdeckte die grünen Smoothies in den 1990er Jahren und machte sie allgemein bekannt.

In den letzten Jahrzehnten hat sich der Lebensstil in der westlichen Welt stark verändert. Vor allem die Industrialisierung veränderte die Arbeitsbedingungen und mit ihnen die Ernährungsgewohnheiten. Eine der Folgen: mangelnde Nährstoffversorgung. Die Zahl der chronischen „Zivilisationskrankheiten“, etwa Arthritis, Diabetis, Herzleiden oder Asthma, nahm drastisch zu. Grüne Smoothies beugen diesen Krankheiten auch ohne die Einnahme von Medikamenten vor. Grüne Smoothies sind perfekt, um die Folgen der veränderten Ernährungsgewohnheiten auszugleichen. Zu den Fans gehören nicht nur Vegetarier oder Veganer. Die Rohkostfreunde sind auch Väter, Mütter, Kinder, Sportler und Künstler. Noch ein Vorteil der Smoothies: Sie enthalten zahlreiche Mikronährstoffe, die wichtige Körperfunktionen, z. B. Zellwachstum, Stoffwechsel, Erneuerung von Knochen, Haut und Blutkörperchen, anregen und unterstützen. ■



### Rezept:

Kiwi-Petersilien  
Smoothie

10 reife Kiwis  
1,5 Liter kalte Sojamilch  
10 EL Imkerhonig  
1 Bund Krauspetersilie  
1 Bund Blattpetersilie

Die Kiwis schälen und etwa eine halbe Stunde in Sojamilch einlegen. In der Zwischenzeit die Blätter von der Petersilie trennen und waschen. Kiwis, Honig, Sojamilch und Petersilie zusammen in einen starken Mixer geben und alles zuerst langsam, danach auf voller Stufe pürieren. In ein Whiskeyglas füllen und mit Physalis und einem Blatt Minze garnieren. Sofort servieren und genießen.



## Wie die Firmen laufen lernten ...

### Team-Captains für den Firmenlauf in der HP-C

Rund 70 Teamcaptains waren der Einladung des Teams des 5. M-net Firmenlaufs Augsburg in die Räume von Hessingpark-Clinic Therapie und Training gefolgt. Aus erster Hand erfuhren die Teilnehmer alle Infos zum diesjährigen Lauf. Egal, ob Anmeldeprocedere, Abholung der Startunterlagen oder Ablauf der Veranstaltung – Katja Mayer von der km Sport-Agentur lieferte gesammelt nochmals alle Informationen zum Lauf. Großen Anklang fand unter anderem der Hinweis auf die in diesem Jahr geänderte Streckenführung, von der sich die Veranstalter eine deutliche Entzerrung der engen Lauf-Situation nördlich der Bürgermeister-Ulrich-Straße erhoffen. Dass die Streckenänderung zudem die Laufstrecke um gut 400 m verkürzt, dürfte für so manchen Teilnehmer zusätzlich eine positive Neuerung sein!

Ebenfalls mit großem Interesse folgten die Teilnehmer den Ausführungen von Steffen Rodefied, Ltd. Sportwissenschaftler von HP-C Therapie und Training. Er gab Tipps für eine sinnvolle Vorbereitung und Angebote im Vorfeld, etwa spezifische Trainingspläne oder die Leistungsdiagnostik. Zum

Abschluss des rundum gelungenen Abends servierte die Küche der HP-C den Gästen selbst kreierte Smoothies und andere gesunde Snacks. ■



← Das Team der km Sport-Agentur mit Karla Klaeser, Andrea Binder und Katja Mayer (v.l.n.r.) umrahmt von Jan Schuster und Philipp Einwang von der Hessingpark-Clinic.

## 2016? ... und wie es auch begrüßt werden kann!

**W**enn es in den Räumen von HP-C Therapie und Training an einem Wochenende bis in den späten Abend bzw. frühen Morgen „rock(t) & roll(t)“ – dann ist wieder ein neues Jahr angebrochen und die gesamte HP-C heißt es bei der traditionellen Neujahrsparty willkommen. So auch wieder anno 2016! Da kommt keine Trübsal auf, dass man(n) und frau schon wieder ein Jahr mehr auf der Lebenslinie ankreuzen müssen. Da werden Einschlafstörungen nicht behandelt, sondern in vollen Zügen ausgelebt. Stress und Sorgen kommen im Jahresverlauf so und so...

Fotos: © HP-C



"Ein Leben ohne Feste gleicht einer weiten Reise ohne Einkehr"

(Seneca)



Highlights: Neujahrskracher, Partystimmung, David Garrett






Verlosung

**5 x 2 Karten  
David Garrett**

2. Dezember 2016, 20.00 Uhr  
in München / Olympiahalle

Gestiftet von: Ärzte Hessingpark-Clinic  
Verlosung: ca. 22.30 Uhr



"Teufelsgeiger"  
rockt auch für  
fünf HP-Cler

**E**in höchst „explosives“ Konzerterlebnis wird der Auftritt von „Teufelsgeiger“ David Garrett in der Münchner Olympiahalle sicher auch für die fünf HP-C Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die bei der großen Tombola ein Ticket gewonnen haben. Da gibt’s bestimmt was „auf die Lauscher“!



# Haustechnik der HP-C

Ohne diese "stillen Stars" gehen die "Lichter aus"

⇨ Elektrik, Rauchabzug, Sicherheitsbelange



"Die Elektrik ist nur ein Bruchteil der Aufgaben der Haustechnik"



**M**ichael Bollinger (*li. im Bild*) und Kurt Korkisch (*re. im Bild*) sind zwei „stille Stars“, ohne deren tägliche Arbeit es in der Hessingpark-Clinic tatsächlich sehr still werden würde. Das liegt daran, dass die beiden Mitarbeiter für die gesamte Haustechnik zuständig sind. Ohne deren Funktionieren gingen in der HP-C praktisch die „Lichter aus“.



Elektroniker für Geräte und Systeme weitergebildet. Kurt Korkisch hat Elektro-Installateur und Energieanlagen-Elektroniker gelernt. Dieses Wissen kommt den beiden in ihrer heutigen Position zu Gute. Doch die Prüfung und Reparatur aller elek-

trischen Geräte, sei es nun Eismaschine, Kaffeeautomaten, Küchengeräte, Putzmaschinen, Wasserkocher, oder auch nur ein Föhn in den Patientenzimmern, ist nur ein Teil der vielfältigen Aufgaben, die sie an der HP-C zu erfüllen haben. Sie sind zum Teil auch für elementare Sicherheitstechnik zuständig, denn die Prüfung und Wartung der Rauch- und Wärmeabzugsanlagen in den Treppenhäusern, der Eingangshalle und den Fluren betrifft sensible Sicherheitsaspekte. Wären die beiden Haustechniker als Mediziner unterwegs, dann wären sie veritable „Ärzte für Allgemeinmedizin“. ■

## Erwartungen voll erfüllt

Beide Techniker verfügen über eine fundierte Handwerksausbildung. Michael Bollinger hat zunächst Gas-Wasser-Installateur gelernt, sich später dann zum



## Das Sanitätshaus für Alle

Hessing zentral bietet orthopädie- und schuhtechnische Versorgung sowie ein Sanitätshaus mit Qualitätsprodukten rund um den Rehabedarf. Der Hessing-Vorteil: Neueste Arbeitstechniken, Erfahrung und ständige Weiterbildung unseres Fachpersonals gewährleisten Lösungen auf höchstem Niveau.

Wir bei hessing zentral sind als versierte Handwerker und geschulte Mitarbeiter geprägt von den Werten des Hauses Hessing. Für uns ist es selbstverständlich, dass Sie professionell beraten und mit der maximalen Qualität aus Werkstatt oder Sanitätshaus versorgt werden. Dabei kommt Ihnen eine jahrzehntelange Erfahrung und unsere intensive Zusammenarbeit mit Ärzten und Therapeuten zu Gute.

Sie erhalten bei uns für jeden Bedarf die bestmögliche Unterstützung, das bestmögliche Produkt und einen umfassenden Service – von der hochwertigen Einlage bis zur maßgefertigten Prothese.

Wir freuen uns darauf, Sie zu beraten.

Hessing zentral  
Hessingstr. 17  
86199 Augsburg

Schuhtechnik:  
T 0821 909 400  
Orthopädietechnik:  
T 0821 909 408

zentral@hessing-stiftung.de  
www.hessing-stiftung.de

**Hessing**  
zentral

"Wenn wir aus dieser Welt  
Durch Sterben uns begeben,  
So lassen wir den Ort,  
Wir lassen nicht das Leben"

(Nikolaus Lenau)



Zum Gedenken an Herrn

## Wolfgang Winkler

1960 – 2015

**E**insatzbereitschaft, Hartnäckigkeit und enormer Gestaltungswille zeichneten Herrn Wolfgang Winkler aus. „Die Arbeit war sein Leben“ sagen viele, die ihn kennen. Wenn dem so war, müsste sein Leben eigentlich die Hessing Stiftung gewesen sein. Denn nur für eine kurze Zeit seines Arbeitslebens, nämlich als Lehrling bei Zeuna und Stärker und später als Sanitätssoldat, war er nicht bei der Hessing Stiftung beschäftigt. Insgesamt brachte er es auf insgesamt 34 Jahre Stiftungszugehörigkeit, in der heutigen, schnelllebigen Zeit eine seltene Besonderheit.

Seine Talente waren ungewöhnlich breit gefächert. Buchhaltung, Rechnungswesen und EDV bildeten die Grundlage, denn er war definitiv ein „Mann der Zahlen“. Wenn sie an ihn denken, werden viele in Gedanken ein Bild zeichnen, wie er am Besprechungstisch sitzt, in Windeseile mit dem Taschenrechner komplexe Berechnungen vornimmt und die Ergebnisse für seine Ziele nutzt. Im Laufe der Jahre hat er sein Wissen und Können in beeindruckender Weise erweitert. Für die Stiftung war seine Expertise vor allem im Krankenhauswesen unschätzbar. Aber auch seine Kenntnis in Gesellschaftsrecht, Baurecht, Organisation und vielen anderen Teilgebieten modernen Managements haben immer wieder überrascht.

Wolfgang Winkler hat sicher gern gearbeitet. Anders ist diese berufliche Karriere, die die Führung von mehr als 1.200 Mitarbeitern und die Verantwortung über ein Budget von beinahe 100 Mio. Euro pro Jahr umfasst, nicht

zu erklären. Die Prioritäten waren dabei stets eindeutig: Zuerst kamen für ihn die Stiftung und ihre Belange. Alle Entscheidungen sollten nachhaltig sein. Er war stark von seiner sozialen Denkweise geprägt, dabei sich selbst stets zurücknehmend und nie auf Effekthascherei bedacht. Seine persönlichen Bedürfnisse, auch wenn es um seine eigene Gesundheit ging, stellte er stets, vielleicht sogar zu oft, hinten an.

Neben seiner beruflichen Seite gab es aber auch noch eine private, von der er, ganz seiner eigenen Philosophie folgend, nie groß Aufhebens machte. Wir wissen um sein großes Interesse an alten technischen Geräten, die er mit Begeisterung sammelte, reparierte und darin Ausgleich und Entspannung fand.

Die Stiftung zeigt nach den Jahrzehnten mit Wolfgang Winkler ein modernes, zukunftsgerichtetes Gesicht. Er war Neuem und Innovativem stets aufgeschlossen und vergaß dabei nie die Tradition und das Erbe der Stiftung. Herr Wolfgang Winkler hat die Hessing Stiftung und damit auch die Hessingpark-Clinic enorm weiterentwickelt und geprägt.

**Dafür gebührt ihm der Dank von uns allen.  
Geschäftsführung, Ärzteschaft und Mitarbeiter  
der Hessingpark-Clinic GmbH**

# Hessingpark

C L I N I C



... eine Clinic, die ihre Patienten als Gäste empfängt.

Zentrum für konservative und operative Orthopädie

**Fachbereiche:**

Fuß und Sprunggelenk  
Hand und Ellenbogen  
Hüftgelenk  
Kniegelenk  
Schultergelenk  
Wirbelsäule

**Anästhesie und Schmerztherapie**

Kernspintomographie  
Naturheilkunde  
Osteopathie  
Rheumatologie  
Therapie und Training

→ **Anschrift:**

Hessingpark-Clinic GmbH  
Hessingstraße 17  
(Parkplatz Wellenburger Str. 18)  
86199 Augsburg



→ **Sprechzeiten:**

Montag – Freitag  
und nach Vereinbarung

Telefon: 0821 909 9000

Fax: 0821 909 9001

E-Mail: [contact@hessingpark-clinic.de](mailto:contact@hessingpark-clinic.de)

Internet: [www.hessingpark-clinic.de](http://www.hessingpark-clinic.de)

Die Informationen in **hessingpark-concret** ersetzen nicht die Betreuung, Beratung und Versorgung durch Ärzte, Krankenhäuser, Apotheker und andere Leistungserbringer. Alle Informationen sind unverbindlich und für Patienten gedacht, die allgemeine medizinische und gesundheitliche Fragen haben. Die Informationen der Experten basieren auf deren aktuellem Wissensstand. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechtzeitigkeit der Antworten und Informationen wird jede Haftung ausgeschlossen.

Die Hessingpark-Clinic bietet ihre Leistungen außerhalb eines Versorgungsvertrages mit den gesetzlichen Krankenversicherungen an. Diese übernehmen daher in der Regel keine Kosten für eine Behandlung in der Hessingpark-Clinic. Fragen zur Kostenübernahme sollten bereits im Vorfeld einer Behandlung mit der jeweiligen Versicherung geklärt werden.