

BESUCHSZEIT

Das Magazin des Medizin Campus Bodensee – Nr. 59 | Februar 2023

Aktuell | Seite 4

Zwei neue Chefärzte

Jens Sudmann und Prof. Dr. Christian von Tirpitz leiten Kliniken

Echtzeit | Seite 10

Fit fürs Frühjahr

Gesunde Ernährung ist ein Ganz-Jahresthema

Aktuell | Seite 18

Arthrose

Bewegung trotz Gelenk- und Rückenschmerzen



Warm up –
fit ins Frühjahr starten



MEDIZIN
CAMPUS
BODENSEE



6 AKTUELL
**Systemrelevant -
 Kinderkrankenschwestern**



16 AKTUELL
**60 Jahre Krankenpflege-
 ausbildung am Klinikum**



21 AKTUELL
**Praxis für Orthopädie und
 Unfallchirurgie Wangen an vier
 Tagen im Tettninger OP**

IMPRESSUM

Besuchszeit ist das kostenlose Magazin des Medizin Campus Bodensee.

Erscheinungsweise:
 2-mal jährlich

Herausgeber:
 Klinikum Friedrichshafen GmbH,
 Röntgenstraße 2,
 88048 Friedrichshafen

Redaktion:
 Susann Ganzert (ga),
 E-Mail: s.ganzert@klinikum-fn.de

Autoren: Susann Ganzert (ga),
 Claudia Wörner (cw), Svenja Kranz (sk),
 Kerstin Schwier (ks), Carolin Riegger (cr),
 Melanie Klein (mk)

Fotos: Medizin Campus Bodensee,
 Adobe Stock

Gestaltung:
 team|dv GmbH, www.team-dv.de,
 Friedrichshafen

Druck: Siegl Druck, Friedrichshafen

Auflage: 6000 Stk.

AKTUELL

- 4 Jens Sudmann ist neuer Chefarzt der Klinik für Akut- und Notfallmedizin Friedrichshafen/Tettngang und Prof. Dr. Christian von Tirpitz leitet als Chefarzt die Klinik für Allgemeine Innere Medizin, Gastroenterologie, Onkologie und Palliativmedizin Friedrichshafen/Tettngang
- 6 Systemrelevant – Kinderkrankenschwestern Geboren im Jahr 2022: 2187 Mädchen und Jungen
- 8 Das Seelsorgeteam der Klinik Tettngang ist wieder komplett Hebamme Claudia Ruthe arbeitet seit 30 Jahren am Klinikum Friedrichshafen
- 14 Was macht man beim FSJ im Krankenhaus? Mein Job und ich: Mitarbeitende stellen sich vor
- 16 Von der Anästhesie Technischen Assistentin (ATA) zur Medizin-Studentin
- 21 Mein Job und ich: Mitarbeitende stellen sich vor
- 22 Zahlen, Daten, Fakten
- 23 Veranstaltungen des Medizin Campus Bodensee

ECHTZEIT

- 13 Reportage: Plastische Chirurgie

RÄTSELZEIT

- 14 Das „Besuchszeit“-Bilderrätsel

SPRECHZEIT

- 10 Gesunde Ernährung, das Programm Optifast: Interview mit der Programmleiterin Dr. Julia Pilgram

BEDENKZEIT

- 19 Die Seelsorge-Kolumne

MEINE SACHE

- 20 Frühjahrsmüdigkeit

WISSEN

- 18 Sanfter Start ins Frühjahr trotz Gelenkschmerzen

SERVICEZEIT

- 24 Unser Service für Sie

**Liebe Leserinnen
 und Liebe Leser,**

Hand aufs Herz! Wie viele gute Vorsätze haben Sie am Jahreswechsel 22/23 gefasst? Und wie viele davon haben Sie bis heute, wo Sie das aktuelle Krankenhaus Magazin „Besuchszeit“ in den Händen halten tatsächlich umgesetzt? Oder wenigstens damit begonnen? Wie auch immer, diese Besuchszeit soll ein warm-up in diesem noch jungen Jahr sein.

Wir wollen Sie ermutigen sich um Ihre Gesundheit zu kümmern. Nutzen Sie Vorsorgemöglichkeiten, Präventionsmaßnahmen und Informationsveranstaltungen – tragen Sie selbst Verantwortung für Ihre Gesundheit. Die Ärzte und Pflegekräfte, Therapeuten und andere medizinische Experten stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite im Notfall, aber auch beratend. Uns liegt Ihre Gesundheit am Herzen, ebenso wie Ihnen.

Mit dieser Besuchszeit halten wir Sie aber auch auf dem laufenden darüber, was in der Klinik Tettngang und im Klinikum Friedrichshafen „sonst noch geschah“. Ganz aktuell können Sie sich immer auf unserer Website www.medizin-campus-bodensee.de informieren.

Bleiben Sie gesund!

Franz Klöckner
 Geschäftsführer

Neustart mit renommiertem Chefarzt



→ Sie freuen sich auf eine fruchtbare Zusammenarbeit: (von links:) Franz Klöckner (MCB-Geschäftsführer), Chefarzt Prof. Dr. Christian von Tirpitz, Annick Ochel (komm. Pflegedienstleitung) und Prof. Dr. Roman Huber (Medizinischer Direktor MCB).

können“, sagte der Medizinische Direktor. Umso größer war dann die Freude über die Zusage, denn Professor von Tirpitz verfüge nicht nur über ausgezeichnete fachliche Kompetenzen, sondern sei auch „ein äußerst differenzierter, distinguiertes und kollegialer Mensch“, bescheinigte ihm sein Chefarztkollege Professor Huber.

In Schleswig-Holstein geboren, wuchs Professor von Tirpitz in Nürtingen auf. Studium und Facharztausbildung absolvierte er in Ulm, 2004 erfolgte die Habilitation, 2006 wechselte er an das Sana Klinikum. Bis heute lebt er mit seiner Ehefrau und den drei gemeinsamen Kindern in Biberach. Bereits zehn Mal wurde Professor von Tirpitz als Top-Mediziner im Bereich Gastroenterologie vom Nachrichtenmagazin FOCUS

Zum Jahresbeginn hat Prof. Dr. Christian von Tirpitz die Leitung der Klinik für Allgemeine Innere Medizin, Gastroenterologie, Onkologie und Palliativmedizin Friedrichshafen/Tettngang übernommen. Professor von Tirpitz gilt als ausgewiesener Experte im Bereich Gastroenterologie und war zuvor 16 Jahre Chefarzt der Medizinischen Klinik am Biberacher Sana Klinikum.

Seine langjährige Erfahrung wird er nun in das von den Fachgesellschaften zertifizierte Darmzentrum Friedrichshafen einbringen. „Was Sie besonders auszeichnet ist, dass Sie die Menschen rasch annehmen und für sich begeistern können“, erklärte MCB-Geschäftsführer Franz Klöckner bei der Begrüßungsfeier für Professor von Tirpitz im Kreis der Chefarztkollegen, Abteilungsleiter und Pflegedienstleitungen.

Direkte Ansprache führt zum Ziel

Auch Prof. Dr. Roman Huber, Medizinischer Direktor am MCB, freute sich, Professor von Tirpitz begrüßen zu dürfen. In der heutigen Zeit gestalte sich die Arztakquise immer schwieriger. Genügte einst eine Stellenausschreibung im Ärzteblatt, führe heute die direkte Ansprache geeigneter Kandidaten eher zum Ziel, erinnerte er. „Wir hätten nicht geglaubt, ihn von seiner alten Stelle loseisen zu

ausgezeichnet. Sein Ruf und die Expertise auf seinem Spezialgebiet, gastroenterologischen Endoskopie und Behandlung chronisch-entzündlicher Darmerkrankungs-Patienten, sind über die Landesgrenzen bekannt.

Zeit für etwas Neues

„Ich bin hier so freundschaftlich und kollegial aufgenommen worden, dass ich jetzt schon sicher bin, dass es die richtige Entscheidung war“, bedankte sich Professor von Tirpitz für die vielen freundlichen Willkommensworte. Er habe sich die Entscheidung, das Sana Klinikum zu verlassen, nicht leichtgemacht und wäre von allein wahrscheinlich gar nicht auf die Idee gekommen, etwas Neues zu wagen. „Doch dann kam der Anruf vom MCB und der fiel auf fruchtbaren Boden. Ein Funke in mir ging auf, noch einmal etwas ganz Anderes zu machen“, berichtete der 55-Jährige. An seiner alten Wirkungsstätte sei zwar alles reibungslos gelaufen, er habe seinen Ruf gehabt, doch irgendwie war alles ein bisschen zu eingefahren, es habe die Herausforderung gefehlt, erklärte der neue MCB-Chefarzt. Herausforderungen gäbe es an seiner neuen Stelle nun reichlich, doch: „Das macht mir Freude. Das werden wir zusammen im Team lösen. Ich möchte meinen Teil dazu beitragen, meine Abteilung und das Krankenhaus weiterzuentwickeln“, versprach Professor von Tirpitz. (ks)

einen ausgeprägteren Tastsinn haben als Sehende, untersuchen die Brust, um kleinste oder auch größere Knoten zu finden. Das Klinikum stellt dem Sozialunternehmen „discovering hands“ hierfür Räume zur Verfügung. Damit das Pilotprojekt starten kann, arbeiten discovering hands (dh), Rolls-Royce Power-Systems (RRPS) und das Klinikum Friedrichshafen eng zusammen und bringen das Projekt vereint voran.

Mit Tastsinn gegen Tumore

Blinde und sehbehinderte Frauen helfen bei der Brustkrebsfrüherkennung

Im Klinikum Friedrichshafen wird eine neue Brustkrebsvorsorge etabliert. Sehbehinderte Frauen, die aufgrund ihrer Behinderung

Treibende Kraft ist Nadja Will, vor einiger Zeit selbst an Brustkrebs erkrankt. Sie macht sich nicht nur stark für mehr Aufklärung, sondern steht für „brustbewusste“ Frauen unter dem Motto „gemeinsam statt einsam“ (www.think-pink.club). Sie heuerte auch bei discovering hands an, einem Sozialunternehmen, das blinden und sehgeschwachen Frauen eine berufliche Perspektive bietet. Bevor die Frauen medizinisch-taktil untersuchen (MTU) dürfen, müssen sie eine neunmonatige Ausbildung absolvieren. Rund 50 MTUs gibt es mittlerweile deutschlandweit.

Dr. Hans-Walter Vollert, Chefarzt der Frauenklinik und Leiter des Brustzentrum Bodensee-Standorts Friedrichshafen, freut sich über die Kooperation, ist diese Form der Vorsorge doch eine gute Ergänzung in der Früherkennung von Brustkrebs. Gerade, weil durch die MTUs ein Tumor „doppelt so früh erkannt werden kann“, begeistert ihn das Projekt. Frauen wie MTU Daniela Mettvett ertasten schon einen Tumor ab sechs Millimetern Größe, während Menschen ohne den besonderen Tastsinn diesen frühestens ab einem Zentimeter erkennen. Dennoch: Eine Taktilographie ist „nur“



→ Die Streifen auf der Büste markieren die Untersuchungslinien für die sehgeschwache MTUlerin Daniela Mettvett (links); Nadja Will brachte die Aktion discovering hands an den Bodensee, worüber Dr. Hans-Walter Vollert sehr glücklich ist.

eine sinnvolle Ergänzung zu herkömmlichen Untersuchungen. Viele Unternehmen und Krankenkassen übernehmen die Kosten von rund 55 Euro für die Taktile Untersuchung und auch Frauenärzte können Interessierten diese Vorsorge verordnen. (cr)

Exzellenter Kliniker für die Notaufnahmen

Jens Sudmann ist neuer Zentrumsdirektor der Klinik für Akut- und Notfallmedizin

Jens Sudmann ist seit 1. November Zentrumsdirektor der Klinik für Akut- und Notfallmedizin Friedrichshafen/Tettngang. Herzstück dieser Klinik sind die Zentralen Notaufnahmen (ZNA) an beiden MCB-Standorten. Viel Erfahrung in der Notfallversorgung bringt der 56-jährige Jens Sudmann mit an den Bodensee: Der Facharzt für Allgemeinmedizin, für Anästhesie sowie Notfall-, Intensiv- und Flugmedizin.

Seine ersten Monate im MCB waren arbeitsintensiv: Die Verantwortung für die Notaufnahmen an zwei Standorten sei eine Hausnummer, unterstrich der Medizinische Direktor des MCB, Prof. Dr. Jochen Wöhrle. Dafür brauche es sowohl eine entsprechende Persönlichkeit als auch Qualifikation. „Mit Ihnen haben wir für unsere Häuser einen exzellenten Kliniker gefunden“, betonte der Medizinische Direktor und wünschte Jens Sudmann „für Ihre Arbeit Fingerspitzengefühl und Motivation.“

Sudmanns berufliche Expertise ermöglicht an dieser Stelle genau das. Im Süden von Bremen aufgewachsen, hat er in Hannover Medizin studiert. Erste Erfahrungen in der Notfallversorgung sammelte der neue Zentrumsdirektor und Chefarzt als Sanitätsoffizier und „Fliegerarzt“ im Marinegeschwader Nordholz.

Zusätzlich zu seinen Facharztausbildungen hat er einen Master in Gesundheitsökonomie. Jens Sudmann war einige Jahre für die ärztliche Weiterbildung der Landesärztekammer Hessen zuständig und leitete zuletzt Notaufnahmen in Bremerhaven und in Traunstein.

„Die menschliche Wärme und die Herzlichkeit haben mich ab dem ersten Moment angesprochen“, sagte Sudmann, denn „es kommt in erster Linie auf die Mannschaft an, denn nur gemeinsam kann man etwas bewegen.“ Ihm gehe es vor allem darum, auf die Stärken der beiden Krankenhäuser zu setzen. Dabei würden Offenheit und Ehrlichkeit ebenso dazugehören wie gelebtes Vertrauen und Menschlichkeit. (cw)



→ Jens Sudmann (Mitte) ist neuer Zentrumsdirektor der Klinik für Akut- und Notfallmedizin am MCB. Dessen Medizinischer Direktor Prof. Dr. Jochen Wöhrle (links) begrüßte ihn zusammen mit MCB-Geschäftsführer Franz Klöckner.

„Unser ganzes Team ist offen für Neues“

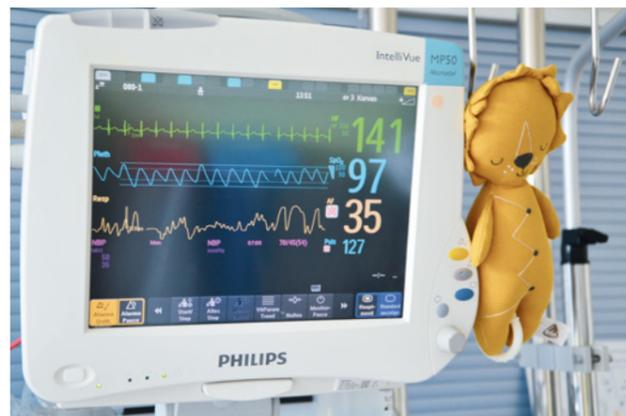
Systemrelevant – Kinderkrankenschwester im Mutter-Kind-Zentrum Friedrichshafen

Am Vormittag bin ich im Mutter-Kind-Zentrum (Mukiz) des Klinikums Friedrichshafen auf der Frühgeborenen-Station PG 20 unterwegs. Während ich meine Hände desinfiziere, treffe ich auf Gabriella Meyer oder auch „Gabi“, wie sie von Patienten und Kollegen genannt wird. In der Kinderklinik duzen sich übrigens alle Mitarbeitenden – egal, ob sie Ärzte oder Pflegekräfte sind.

Die 41-jährige Gabi macht hier ihre Ausbildung zur Kinderkrankenschwester. Auf die Frage, wie ihre Schicht bisher läuft, antwortet sie zufrieden: „Kinder geben einem so viel zurück. Ihre Anerkennung und Dankbarkeit spornen mich täglich an. Da vergesse ich sogar, dass ich heute Frühschicht habe“. Auf meine Frage, ob sie sich auch vorstellen könnte, mit Erwachsenen zu arbeiten, sagt sie: „Ausschließen würde ich es nicht. Aber ich würde immer wieder Kinderkrankenschwester werden wollen“, lächelt sie und erzählt: „Kinder gehen schlichtweg anders mit ihrer Krankheit um. Generell haben die Kleinen trotz ihrer Krankheiten eine unglaubliche Lebensfreude“. An der Fotowand treffen wir Bettina Kelbing, die „Betti“, und schon ist die „Gabi“ im nächsten bunt geschmückten Patientenzimmer beschäftigt.

„Betti“ ist ebenfalls eine „Pflegefachfrau mit Schwerpunkt Kinderkrankenpflege“ in Ausbildung – so die offizielle Berufsbezeichnung. Sie versucht damit auch, ihr Helfersyndrom in eine erfüllende befriedigende Bahn zu lenken und sich so jeden Tag aufs Neue herauszufordern. Mit großen Augen erzählt sie von ihrem Highlight der heutigen Frühschicht: Sie war bei ihrer ersten Spontangeburt dabei: „Das werde ich sicher nie vergessen“.

Am Stationstresen, auf dem ein großer Teddy lümmelt, treffe ich Selina Stadler und Annerose Blessing. Beide sind examinierte Kinderkrankenschwestern und sich einig: Ihren Beruf würden sie immer wieder ergreifen, denn nicht nur die Arbeit mit Kindern ist



☞ Sie gehören zum Team der Frühchenstation im Mutter-Kind-Zentrum: Die examinierten Kinderkrankenschwestern Selina Stadler und Annerose Blessing sowie die Auszubildenden Bettina Kelbig und Gabriella Meyer (von links).

einzigartig und „total erfüllend“. Daran, dass sie nicht Erzieherinnen oder Lehrerinnen geworden sind, ist der „medizinische Teil“, der sie von Tag eins begeisterte, Schuld. Sie betonen außerdem, dass gerade hier im Mukiz auf moderne Medizin gesetzt wird. Sätze wie „So haben wir es halt schon immer gemacht“ gibt es in der Klinik, die von Dr. Steffen Kallsen geleitet wird, nicht, sagt Selina stolz. „Unser ganzes Team ist offen für Neues und lernt gerne. Neue Therapien, gerade auch im Hinblick auf die große Altersspanne der Patienten vom Frühgeborenen bis zum 18-Jährigen, die im Mukiz behandelt werden, fordern uns heraus“, so die Kinderkrankenschwester.

Vom Frühgeborenen bis zum jungen Erwachsenen

Mir wird schnell klar, dass der starke Zusammenhalt im Team, der herzliche und familiäre Umgang im Mukiz, nicht nur für eine tolle Stimmung unter den Kollegen sorgt, sondern auch den Angehörigen ein gutes Gefühl gibt. „Das spüren auch die jungen Patienten und deren Eltern wissen, dass ihr Kind hier gut aufgehoben ist“, nickt mir Selina zufrieden zu.

Beim Schreiben dieses Textes wird mir nochmal richtig deutlich, wie wichtig die Arbeit der Kinderkrankenschwestern ist. Ein so essenzieller und erfüllender Job, welcher von Leidenschaft, Zusammenhalt, Positivität und Fachwissen geprägt ist – ist überaus wichtig für unsere Gesellschaft.

Wer gerne mit Kindern arbeitet, medizinisch interessiert ist und ein Teil eines starken Teams sein will, sollte sich umgehend bewerben und das Team des Mutter-Kind-Zentrums unterstützen, egal ob als examinierte Kinderkrankenschwester oder Auszubildende. (cr)



Einmal Drillinge, 21 Zwillingespärchen und insgesamt 2187 MCB-Neugeborene



Im vergangenen Jahr ging es erneut hoch her in den beiden Kreißsälen des Medizin Campus Bodensee – insgesamt erblickten in Tettngang und Friedrichshafen nicht weniger als 2187 Mädchen und Jungen das Licht der Welt, wurden spontan oder per Kaiserschnitt geboren und kamen in wenigen Ausnahmen sogar nahezu zeitgleich mit ihren Geschwistern auf diese Welt.

937 kleine Tettninger

Das 900. Tettninger Baby kam übrigens am 12.12.22 auf die Welt und beinahe wäre auch die Geburtszeit (12:07 Uhr) eine „Schnapszahl“ geworden, viel wichtiger aber ist, dass Emina ein gesundes kleines Mädchen ist, auf das sich seine drei „großen“ Geschwister sehr



☞ Aneta Stasch-Berisha brachte das 900ste Baby in der Klinik Tettngang im Jahr 2022 auf die Welt: Die kleine Emina wurde am 12.12. geboren mit Unterstützung der Hebamme Karin Schädler.

freuen. Sie alle sind in der Klinik Tettngang geboren und so stand für die vierfache Mama Aneta Stasch-Berisha fest: „Ich wäre auch 200 Kilometer gefahren, um hier mein Kind auf die Welt zu bringen!“

Das beliebte geburtshilfliche Team in Tettngang, das sich auch für die Zukunft kaum etwas Schöneres vorstellen kann, als kleinen Menschen auf die Welt zu helfen, hatte dann auch am Weihnachtstag ordentlich zu tun: Gleich sechs neue Erdenbürger konnten sie begrüßen: „Irgendwie wollten die alle am 24. Dezember auf die Welt“, berichtet Hebamme Meike Siegl, die seit über 40 Jahren als Geburtshelferin in der Tettninger Klinik arbeitet und sich schon ein bisschen wundert, dass es „am ersten Weihnachtstag, wieder ganz ruhig ist“. Die kleine Karla war dann am 24. Dezember 2022 um 20:26 Uhr das letzte gesund und muntere „Christkind“ in der Klinik Tettngang.

Das dicke Geburtenbuch belegte schlussendlich am 31. Dezember, dass im Tettninger Kreißsaal insgesamt 937 Kinder geboren wurde (2021: 952). Und am 1. Januar 2023 ging es in den frühen Morgenstunden munter weiter: noch vor 2 Uhr begrüßte das Kreißsaalteam mit Iwan und Atrisa zwei neue Tettninger, so wie auch zu Beginn des Jahres 2022.

Drillinge und Zwillinge

Im Mutter-Kind-Zentrum Friedrichshafen konnte das Geburtshilfe-Team – bestehend aus Hebammen, Gynäkologen, Anästhesisten, Kinderärzten und Kinderkrankenschwestern – 1227 Mal „Herzlichen Glückwunsch“ sagen. Darunter 21 Mal auch zu frischgebackenen Zwillingeltern und im Sommer sogar einmal zu Eltern von Drillingen. Insgesamt gab es 2022 also 1250 neugeborene Friedrichshafener (2021: 1298).

Natasha Czörgö eröffnete hier am Weihnachtstag den Geburtsreigen: In den frühen Morgenstunden des Heiligen Abends, nämlich um 0:53 Uhr, machte sie ihren ersten Schrei und damit ihre Eltern Ildiko Hochrein und Richard Czörgö überglücklich. Für das Paar ist es das erste Kind. „Das ist das schönste Weihnachtsgeschenk, was wir jemals in unserem Leben bekommen haben“, strahlt der stolze Vater und schaut auf sein 51 cm großes und 4090 Gramm schweres Töchterlein. Eigentlich sollte Natasha schon am 12. Dezember zur Welt kommen, aber sie hat sich noch etwas Zeit gelassen, berichten ihre aus Ungarn stammenden Eltern. „Vielen Dank an das Kreißsaalteam für die tolle Unterstützung. Es hat alles super geklappt, es war wunderschön“, erinnert sich Richard Czörgö, während seine Augen liebevoll auf seiner Tochter ruhen. (ks/sg)



☞ Um 0:53 Uhr erblickt am Heilig Abend 2022 Natasha Czörgö das Licht der Welt im Klinikum Friedrichshafen, was ihre Eltern Richard Czörgö und Ildiko Hochrein sehr glücklich macht.

Klinik-Seelsorge wieder komplett

Jael Berger und Konrad Krämer sind das neue Tandem

Das Seelsorge-Team an der Klinik Tettngang ist wieder komplett: Jael Berger heißt die neue Kollegin von Konrad Krämer. Sie hat am 1. September ihre Pfarrstelle in der Martin-Luther-Kirchengemeinde Tettngang angetreten.

„Der Austausch im Tandem ist uns ganz wichtig“, sind sich die beiden Seelsorger einig. Konrad Krämer, der als Seelsorger zwei Jahre vor Jael Berger in der Klinik Tettngang begonnen hat, ist sehr froh, dass die vakante Stelle wiederbesetzt ist.

Die Klinikseelsorge ist für die 33-jährige Jael Berger ein neues Feld. Daher beginnt sie neben ihren pastoralen Aufgaben berufsbegleitend eine Klinik-Seelsorge-Ausbildung. Den Kontakt



Das neue Klinik-Seelsorge-Tandem Tettngang: Pfarrerin Jael Berger und Dekanats-Jugendseelsorger Konrad Krämer.

zu ihrem katholischen Kollegen Krämer, der zu 75 Prozent in der Jugendseelsorge des Dekanats Friedrichshafen tätig ist, empfindet die junge Pfarrerin als sehr bereichernd. Und beide freuen sich, dass sie nun gemeinsam seelsorgerisch für die Patientinnen und Patienten, die Angehörigen sowie das Personal der Klinik Tettngang da sein können. (sg)

Überraschung gelungen

Drei Jahrzehnte Hebamme im Klinikum

Knapp 3000 Geburten hat Hebamme Claudia Ruthe in ihrem Berufsleben bereits begleitet und ist, wie man so schön sagt, eigentlich „mit allen Wassern gewaschen“. Dennoch war sie überrascht, als eines Tages MCB-Geschäftsführer Franz Klöckner im Kreißsaal steht und ihr zu einem besonderen Ereignis gratuliert: Seit drei Jahrzehnten hilft die überaus engagierte Geburtshelferin als Hebamme im Klinikum Friedrichshafen neuen Erdenbürgern auf die Welt und ist damit die dienstälteste Geburtshelferin des Klinikums.



MCB Geschäftsführer Franz Klöckner gratulierte Hebamme Claudia Ruthe, die im Kreißsaal des Klinikums Friedrichshafen eine feste Größe ist.

Schon mit 14 Jahren, inspiriert von einer Tante, wusste Claudia Ruthe, dass sie Hebamme werden möchte und wurde es dann auch. Auf die Frage nach ihrer Philosophie antwortet sie: „Im Team alles daransetzen, dass die Frauen und Paare hier in der Klinik eine möglichst entspannte, ruhige und interventionsarme Geburt erleben – in einer wirklich angenehmen Umgebung“.

„Wichtig finde ich, dass die Frau bei der Geburt in Begleitung einer vertrauten, liebevollen Person ist. Das kann auch eine gute Freundin, die Mutter oder Schwester sein.“

Claudia Ruthe

Einige der knapp 3000 Entbindungen in ihrer Laufbahn sind Claudia Ruthe in Erinnerung geblieben, hervorheben möchte sie keine. Dass sie auf die werdenden Väter genauso individuell eingeht, wie auf die werdenden Mamas versteht sich von selbst. „Wichtig finde ich, dass die Frau bei der Geburt in Begleitung einer vertrauten, liebevollen Person ist. Das kann auch eine gute Freundin, die Mutter oder Schwester sein.“, sagt sie. (sg)

Dank Reha wieder steil bergauf.



Argentalklinik, Isny-Neutrauchburg
Klinik Alpenblick, Isny-Neutrauchburg
Klinik Schwabenland, Isny-Neutrauchburg
Klinik im Hofgarten, Bad Waldsee

Parksanatorium Aulendorf
Rehabilitationsklinik Bad Wurzach
Rehabilitationsklinik Saulgau

Ein Stück Leben.
www.wz-kliniken.de

Gewicht halten ist wichtiger als abnehmen

Im Gespräch mit Ernährungswissenschaftlerin Dr. Julia Pilgram

Mit Beginn jedes neuen Jahres schießen Diätprogramme regelmäßig wie Pilze aus dem Boden. Warum gerade jetzt?

Gute Vorsätze sind immer mit Wechsel und Neustart verbunden. Außerdem häufen sich zum Jahresende Feste, die alle mit gutem Essen in Verbindung stehen. Mit Beginn des neuen Jahres spüren die Leute, dass sie Handlungsbedarf haben und etwas verändern sollten.

Habe ich nur einen Schwimmring zu viel um die Hüfte oder bin ich schon adipös? Wo liegt der Unterschied und ab wann ist Übergewicht krankhaft?

Den Unterschied machen wir am Body-Mass-Index (BMI) fest. Ab einem BMI von 30 sprechen wir von Adipositas, zwischen 25 und 30 handelt es sich um Übergewicht. Wer allerdings einen BMI von 28 und Begleiterkrankungen wie eine Fettleber oder Diabetes Typ 2 hat, sollte ebenfalls abnehmen. Ab einem BMI von 30 muss man auf jeden Fall etwas tun, da Adipositas ein Risikofaktor für so viele andere Krankheiten ist.

Ist der Body Mass Index noch zeitgemäß? Oft spricht man ja auch vom Wohlfühlgewicht ...

Für uns Ernährungsmediziner ist der BMI nach wie vor eine wichtige und valide Messgröße. Selbstverständlich schauen wir uns jeden Patienten auch genau an. So ist es tragisch, wenn ein junger Mensch einen BMI von 30 hat. Für jemanden mit 65, der sich fit und gesund fühlt, kann dieser BMI aber noch in Ordnung sein. Auch wenn sich bei Frauen das Fettgewebe eher an Oberschenkeln und Po festsetzt als am Bauch lässt sich der BMI entspannter sehen.

Warum sind manche Menschen mehr von Übergewicht betroffen als andere?

Es gibt genetische Dispositionen wie eine eher zähe Stoffwechsellaktivität. So verändert beispielsweise eine Schilddrüsenunterfunktion den Grundumsatz stark. Auch Medikamente wie Anti-Depressiva haben einen Einfluss. Wer schon als Kind adipös war, ist es mit großer Wahrscheinlichkeit auch im Alter. In erster Linie ist Adipositas aber ein Verhaltensproblem und eine chronische Erkrankung mit Risikopotenzial für viele Folgeerkrankungen. Oft finden wir eine Kombination aus Unwissenheit, zu wenig Bewegung und zu viel Essen – egal ob aus Langeweile, wegen Überforderung oder zum Trost. Genau hier liegt der Ansatzpunkt des medizinisch geführten, ambulanten Therapieprogramms Optifast, das wir seit 2011 im Klinikum Friedrichshafen anbieten.



➔ Viel mehr als eine Diät: Ernährungswissenschaftlerin Dr. Julia Pilgram betreut die Patienten beim Therapieprogramm Optifast im Klinikum Friedrichshafen.

Wodurch unterscheidet sich Optifast von anderen Diätprogrammen?

Zuallererst ist Optifast keine kurzfristige Diät, sondern ein multidisziplinäres Therapieprogramm mit professionellen Fachkräften. Zu Beginn des 52-wöchigen Programms steht eine Fastenphase während der die Patienten drei Monate lang fünfmal am Tag eine spezielle Optifast-Nahrung zu sich nehmen. Darin ist, beschränkt auf 800 Kalorien, alles, was der Körper braucht. Schritt für Schritt wird in der achtwöchigen Umstellungsphase das „normale“ Essen wieder eingeführt. Dann beginnt die mit 31 Wochen längste und wichtigste Phase der Stabilisierung. An diesem Punkt wissen wir, wie viel der Patient an Nährstoffen zu sich nehmen darf, um bei seinem alltäglichen Bewegungsumsatz das Gewicht dauerhaft zu halten. Mithilfe von Verhaltenstherapeuten lernen die Patienten, die Ursachen ihres Essverhaltens zu verstehen. Außerdem starten sie unter Anleitung eines Physiotherapeuten ein Sportprogramm.

Apropos Sportprogramm – welche Rolle spielt die Bewegung beim Abnehmen?

Eine große. Aber es ist ein Mythos zu glauben, dass man allein durch Bewegung sein Gewicht reduzieren kann. Man muss zum Beispiel 7000 Kalorien einsparen, um ein Kilo Fettgewebe abzubauen. Bei einer 30-minütigen Joggingrunde verbrauchen wir nur 280 bis 450 Kalorien. Da lohnt sich ein Blick auf die entsprechenden Tabellen.

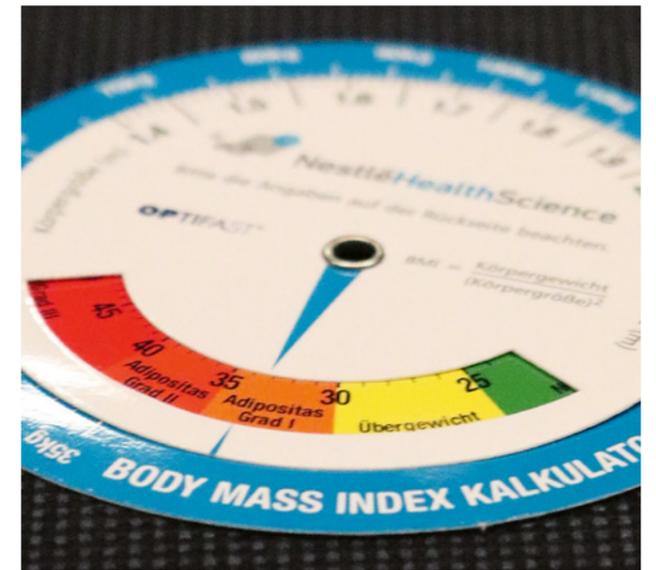
Gibt es tatsächlich den Jojo-Effekt?

Hier kommt die Evolution ins Spiel. Ist die Diät vorbei, freut sich der Körper über das wieder reichhaltige Nahrungsangebot und legt sich neue Fettpolster für die nächsten schweren Zeiten zu. Da er durch die Diät gelernt hat, mit weniger Nahrung auszukommen, erreicht er dabei sogar leicht ein höheres Gewicht als vorher –

es kommt zum Jojo-Effekt. Früher war das Fettgewebe überlebenswichtig. Leider hat unser Körper noch nicht begriffen, dass Essen jetzt 24 Stunden am Tag zur Verfügung steht. Deshalb ist beim Optifast-Programm eben die Stabilisierungsphase mit 31 Wochen am längsten. Dann gilt es, sich um die persönliche Kaloriengrenze zu bewegen. Dann hat man endlich Ruhe mit dem Thema.

Haben Sie einen Wunsch an die Gesundheitspolitik?

Notwendig wäre eine mehrdimensionale Hilfe. Vom Kindergarten über die Schule bis zur Ausbildung sollte Ernährung in jeder Sozialisierungsphase auf dem Lehrplan stehen. Flächendeckende statt punktuelle Therapieangebote wären wünschenswert. Für mich ist es ein Widerspruch, dass die Kosten für Programme wie Optifast nur von wenigen Krankenkassen übernommen werden, Magenverkleinerungen ohne ergänzende



Therapie aber bei ähnlichen Voraussetzungen eher bezahlt werden. Dabei ist Adipositas eine chronische Erkrankung und kein rein physiologisches Problem. Viel wichtiger wäre es, den Mensch in seiner jeweiligen Situation zu unterstützen. (cw)

Mein Job und ich



MELANIE KLEIN

Seit September 2022 macht Melanie Klein ihre Ausbildung als Kauffrau im Gesundheitswesen.

Ihre erste Station im praktischen Teil der dreijährigen Ausbildung war die Unternehmenskommunikation. Ein guter erster Anlaufpunkt, um als „Frischling“ einen Eindruck vom Haus zu bekommen. Von Eva-Maria Theilig wurde sie dann in das Feedbackmanagement eingelernt – Lob, Kritik und Anregungen

zum MCB gehen hier auf verschiedenen Kanälen ein. Alles muss letztendlich nicht nur beantwortet werden, sondern zuerst in die jeweiligen Abteilungen gesendet werden, nachdem jede Rückmeldung individuell aufgenommen wurde. „Es ist wichtig, immer beide Seiten zu Wort kommen zu lassen, habe ich hier gelernt“. In der Unternehmenskommunikation werden aber auch Marketingmaßnahmen gesteuert sowie Veranstaltungen geplant und vorbereitet. Gemeinsam mit der Pressesprecherin ging Melanie Klein auf solche Termine und versuchte sich anschließend in Pressemitteilungen. „Auch Büro-Basics, wie einen Serienbrief erstellen oder Etiketten drucken, habe ich gelernt“, erklärt die 21-Jährige. Besonders in Erinnerung blieb ihr der „Kennenlerntag“ am 2. September: Hier kamen alle 50 Azubis und Studenten zusammen, erkundeten mit einer Schnitzeljagd das Klinikum, ließen sich fotografieren und aßen gemeinsam Mittag – „ein gelungener Tag“, so Melanie Klein. Von Anfang an war sie bei Besprechungen dabei, beantwortete Beschwerdebriefe, verfasste kleinere Texte für die Homepage, organisierte und begleitete Veranstaltungen wie „Medizin am Gleis“ oder die Gesundheitstage im Graf-Zeppelin-Haus. Und natürlich gibt es auch den theoretischen Teil der Ausbildung: „Jeden Freitag und jeden zweiten Mittwoch gehe ich in die Berufsschule nach Aulendorf. Gemeinsam mit 15 anderen Frauen lerne ich dort alles über das Gesundheitswesen“, erklärte sie. Durch das vielfältige Aufgabengebiet der Unternehmenskommunikation „kann ich mich gut im Klinikum Friedrichshafen und in der Klinik Tettngang orientieren“, so Melanie Klein – ein gutes warm-up für die nächsten Jahre. (CR)

Skalpell statt Studio – Dank OP in wenigen Stunden zum Traumbody?

Die guten Vorsätze zum Jahreswechsel bleiben mal wieder das, was sie waren – eben nur gute Vorsätze. Die überschüssigen Pfunde auf den Rippen erweisen sich auch weiter als treue Begleiter und irgendetwas verhindert ständig den lang geplanten Gang ins Fitnessstudio. Doch das Frühjahr steht vor der Tür und der Blick in den Spiegel hat leider keine Filter- oder Weichzeichnerfunktion. Warum also nicht einfach statt Diät und anstrengendem Muskeltraining die Abkürzung über den OP-Tisch nehmen und der Natur chirurgisch nachhelfen?

„Anfang des Jahres, von Februar bis Mai, haben wir tatsächlich eine hohe Nachfrage von Patienten, die ihre Tuningmaßnahmen für die Sommersaison planen“, berichtet Dr. Michael Ruggaber, Chefarzt der Klinik für Plastische-, Ästhetische- und Handchirurgie am Klinikum Friedrichshafen. Da käme es auch durchaus vor, dass jemand ein Sixpack haben möchte. Doch chirurgisch lässt sich der gewünschte Waschbrettbauch nicht einfach mal kurz modellieren. „Es gibt aber Silikonimplantate, die kann ich dem Patienten unter die Haut schieben und dann hat er sein Sixpack“. Eventuell ist aber auch eine Kombination mit einer Fettabsaugung notwendig, erklärt der Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie. Weitaus häufiger werden im Frühjahr allerdings Brustoperationen, Hautstraffungen oder aber Augenlidoperationen nachgefragt, „damit bis zum Sommer die Verbände weg sind“. Die Corona-bedingte Maskenpflicht habe zudem zu einem deutlichen Anstieg der Operationen im Augenlidbereich geführt. Die Menschen hätten auf einmal realisiert, „wie alt sie oberhalb der Maske aussehen“, so der Experte. Generell gebe es mittlerweile in der Ästhetischen Chirurgie „nichts, was es nicht gibt“. Doch einige Eingriffe, wie etwa Wadenverkleinerung oder Popovergrößerung, seien nicht ganz ungefährlich und bergen ein deutlich höheres Risiko als andere Operationen.

Keine klassische Schönheitsklinik

„Ich bin glücklicherweise in der Lage, dass ich nicht alles machen muss, was machbar wäre. Das ist in einer klassischen Schönheitsklinik schon etwas anders“, erklärt Dr. Ruggaber, der Patienten auch ablehnt, wenn er spürt, dass die Erwartungshaltung von Chirurg und Patient zu weit auseinanderliegt. Seine Klinik bietet alle vier Säulen der Plastischen Chirurgie (Rekonstruktive Chirurgie, Verbrennungsmedizin, Ästhetische Chirurgie und Handchirurgie) an und ist wichtiger Kooperationspartner

des Brustzentrums Bodensee. Die Ästhetische Chirurgie, im Volksmund Schönheitschirurgie genannt, macht etwa ein Drittel der Operationen aus, wobei die Grenzen zur Plastischen Chirurgie oft fließend sind. „Für uns ist das einfach Tagesgeschäft, wie auch chronische Wunden, Handchirurgie, Druckgeschwüre und in letzter Zeit vermehrt Hautkrebsarten in allen Facetten“, berichtet der Chefarzt.

Kassenleistung oder Selbstzahler?

Die Chancen, eine operative Frühjahrskur von der Krankenkasse bezahlt zu bekommen, sind eher gering. Fettabsaugung oder Brustvergrößerung für die optimale Bikinifigur muss die Patientin im Normalfall selbst zahlen. Ganz anders sieht es bei einer medizinischen Indikation aus. Wenn etwa eine junge Frau seit Jahren unter ihrer sehr großen Brust leidet und diese chronische Schmerzen im Halswirbel- oder Rückenbereich verursacht. Dann erstellt Dr. Ruggaber ein Gutachten und reicht dieses bei der Krankenkasse ein. In solchen Fällen oder auch bei angeborenen Deformitäten der Brust übernimmt die Kasse oft die Kosten der Operation. Ähnlich sieht es bei einer Bauchdeckenstraffung nach einer bariatrischen (gewichtsreduzierenden) Operation aus. Neben dem Brustzentrum arbeitet die Klinik für Plastische Chirurgie eng mit dem Adipositaszentrum des Klinikums Friedrichshafen zusammen.

Von dort kommt die Patientin mittleren Alters, die sich an diesem Tag in Dr. Ruggabers Sprechstunde vorstellt. Vor über einem Jahr hat sie sich von dem Adipositas-Chirurgen, Dr. Stefan Tange, den Magen operativ verkleinern lassen. Ihr Gewicht hat sich seitdem um fast 70 Kilogramm auf 91 Kilogramm reduziert.

Steigerung der Lebensqualität

„Ich bin ein ganz anderer Mensch. Ich fühle mich ganz anders. Mit jedem verlorenen Kilo fällt es mir leichter, mich zu bewegen und auch Sport zu treiben“, berichtet die Frau, die unzählige erfolglose Diäten hinter sich hat. Durch die enorme Gewichtsreduktion hat sich bei ihr viel überschüssige Haut, vor allem im Bauchbereich, gebildet. Hier soll nun Dr. Ruggaber mit einer Bauchdeckenstraffung helfen. Eine derartige Operation macht allerdings erst nach Ende der Abnehmphase Sinn. Bei dieser Patientin ist noch zu viel Fett im oberen Bereich des Bauches vorhanden. Dieses könne er entweder absaugen, klärt Dr. Ruggaber sie auf, oder aber sie versuche aus eigener Kraft, weitere fünf Kilo abzunehmen und dann könne eine Bauchdeckenplastik bei der Krankenkasse beantragt werden. Die Frau entscheidet sich für letzteres. „Machen Sie sich einen fixen Wochenplan. Tragen Sie ein: am Dienstag gehe ich, zur Not mit Stirnlampe und Gummistiefeln, spazieren – egal wie das Wetter ist, ob Sommer oder Winter. Anders funktioniert das nicht“, weiß der Experte aus jahrelanger Erfahrung. In drei Monaten soll sie sich erneut bei ihm vorstellen. „Ich bin mir zu 1000 Prozent sicher, dass

ich hier an der richtigen Stelle bin. Die Atmosphäre hier ist so nett und freundlich. Ich finde es auch ganz toll, wie die beiden Ärzte zusammenschaffen, ganz harmonisch“, erklärt die Patientin, die nun, frisch motiviert, an die letzten fünf Kilos gehen will. (ks)



Bei einer Bauchschürzen-OP, beispielsweise nach Schwangerschaften oder einer größeren Gewichtsabnahme, kann es sein, dass sich die Haut im Bauchbereich nicht ausreichend zurückbildet. Es entsteht eine sogenannte Bauchschürze aus dem überdehnten Hautgewebe.



Mit einer Bauchdeckenstraffung wird die überschüssige Haut einschließlich des Unterhautfettgewebes im Bauchbereich entfernt und dabei die Muskulatur der Bauchwand gestrafft. Das Ergebnis ist ein ästhetisch straffer und glatter Bauch.



Eine Oberarmstraffung kommt vor allem für Frauen und Männer in Frage, die unter schlaffer, hängender Haut an den Oberarmen leiden. Mit einem farbigen Stift wird vor der OP beidseitig markiert, wo der Chirurg das Skalpell ansetzt



Dr. Michael Ruggaber im Gespräch mit einer Patientin.

"Sonnenbrand"

Jüngere Menschen haben im Vergleich zu den Älteren fast fünfmal so häufig einen Sonnenbrand

Mehr als die **Hälfte** der Menschen zwischen **35 und 49 Jahren** hat mindestens einmal im Jahr einen Sonnenbrand

Nur **14 %** der Befragten über **65 Jahren** bekommen im Jahr einen Sonnenbrand

33 % der Menschen im Alter zwischen **50 und 64 Jahre** haben mindestens einmal im Jahr einen Sonnenbrand

Ein Jahr freiwillig am MCB

Wenn eine 19-Jährige im Kreißsaal des Klinikums Friedrichshafen steht, bedeutet das nicht unbedingt, dass sie ein Kind bekommt. Jara Göppinger (19) hat sich für ein Freiwilliges Soziales Jahr am Medizin Campus Bodensee (MCB) eingeschrieben. Genauso wie aktuell rund 20 weitere junge Menschen macht sie ein Freiwillig-Soziales Jahr (FSJ) beim MCB. Zu den FSJlerinnen gehört auch Hannah Gießler, die ihr freiwilliges Jahr in der Klinik Tettang leistet.

Jara ist seit November 2021 im Klinikum Friedrichshafen und war bis vor kurzem in der Zentralen Notaufnahme (ZNA) tätig und wechselte für zwei Monate ins Mutter-Kind-Zentrum (MuKiZ). Hannah unterstützt währenddessen seit September in Tettang das Team der Station 3 und die 17-Jährige ist schon voll in den Stationsalltag eingebunden. Beide haben gut zu tun – Langeweile hat hier keinen Platz. Nicht nur, weil beide so ihre Fachhochschulreife erlangen, sondern wegen des praktischen Parts haben sie sich nach der Schule für ein FSJ begeistert.

Jaras Aufgaben in der ZNA waren abwechslungsreich und aufregend. Von Blutdruck messen und Betreuung von dementen Patienten bis hin zum Waschen und Transportieren von Patienten „war alles dabei, man lernt und sieht sehr viel. Aber es war schon stressig, gerade weil überall Personal fehlt.“

Hannah, die auf der „Stationären Holding Area“ in Tettang arbeitet, wo allen elektiven Patienten vor der OP aufgenommen werden, sagt, dass sie die ihr übertragene Verantwortung besonders toll findet. „Aber auch die Zeit mit den Patienten“, schätzt sie sehr: „Dass ich als FSJlerin mehr Zeit für die Patienten habe als die Festangestellten, honorieren die Patienten sehr“, berichtet sie von ihrem bisherigen emotionalen FSJ-Highlight. Auf die Frage, ob ihr das FSJ Freude bereitet, antwortet Jara spontan: „Ja es war schon cool“ und fügt an, dass der Personalmangel dazu führte, dass sie zehn Monate auf der ZNA blieb und froh ist, zum Ende ihres FSJs ins MuKiZ gewechselt zu haben. Hannah könnte sich eine Zukunft am MCB vorstellen, kann aber nach nur vier Wochen nichts in Stein meißeln.

Generell würde Jara das FSJ am MCB weiterempfehlen, da sie viel Wert auf praktische Arbeit legte. Durch das Fehlen von Fachpersonal wirken sich der Stress und die Arbeitsbelastung auch auf die FSJler aus. Auch sie schließt eine Karriere im MCB als Pflegekraft nicht aus. Obwohl, wie sie ehrlich zugibt, die Arbeitszeiten sowie die Dienste am Wochenende und an Feiertagen eher abschrecken. (cr)



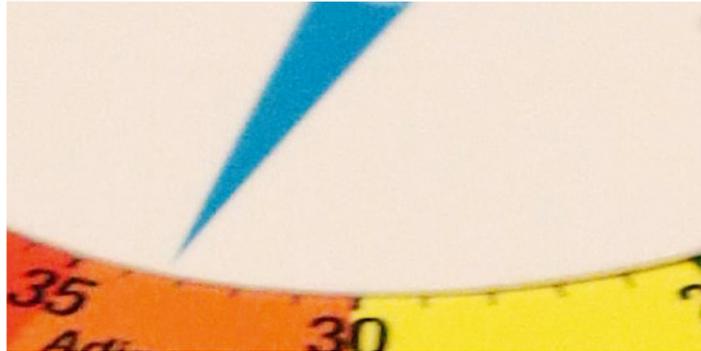
➔ Jara Göppinger (links) leistete ihr Freiwilliges soziales Jahr im Klinikum Friedrichshafen und zum Schluss im MuKiZ. Hannah Gießler (rechts) absolviert ihr FSJ in der Klinik Tettang.



Was ist denn das?

Das Besuchszeit-Bilderrätsel

Was ist auf diesem Foto zu sehen? Kleiner Tipp: Die Geschichte hinter diesem Bild finden Sie in dem Magazin.



Schicken Sie uns Ihre Lösung:

- ➔ Innerstädtisches Tempolimit
- ➔ BMI Grenzwert

Senden Sie Ihre Antwort bitte an:

Klinikum Friedrichshafen, Unternehmenskommunikation,
Stichwort „Besuchszeit Bilderrätsel“,
Röntgenstraße 2, 88048 Friedrichshafen
oder per Mail an s.ganzert@klinikum-fn.de

Bitte vergessen Sie nicht, Ihren postalischen Absender zu vermerken (vor allem, wenn Sie uns eine E-Mail schicken).

[Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir tolle Preise. Teilnahmeschluss ist der 31. März 2023, der Rechtsweg ist ausgeschlossen und die Auflösung gibt es in der nächsten Besuchszeit.](#)

Auflösung aus Heft 58: Haben Sie es auch erkannt?

Es war die Hausmannskost in der Klinik Tettang

Mehr als 20 Besuchszeit-Lesende haben uns Ihre Lösungen geschickt!

Die Glücksfee hat folgende glückliche Gewinner ermittelt:

Gabriel Stelz, Manfred Vater, Christa Reger,
Brigitte Schnekenbühl und
Christel Rohde

Herzlichen Glückwunsch und viel Erfolg beim nächsten Besuchszeit Bilderrätsel.



Volkskrankheit Migräne



Es ist sonniges Wetter, draußen tobt das bunte Leben und alle freuen sich auf das Stadtfest am Abend – ein perfekter Tag. Aber nicht für alle, denn rund 18 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter Migräne und einige von ihnen liegen in diesem Moment in einem abgedunkelten Zimmer, mit einem kühlen Tuch über dem Kopf und Stöpseln im Ohr im Bett. Fern ab von möglichen Gerüchen, Lärm oder sonstigen Migränetriggern.

Zirka 1,66 Millionen Deutsche haben mindestens an 15 Tagen im Monat Migräne. Davon sind dreimal so viele Frauen wie Männer betroffen, was auf die Sexualhormone zurückzuführen ist. Vor allem Erwachsene zwischen 40 und 50 Jahren sind betroffen, aber auch Kinder und Jugendliche bleiben von der unheilbaren Krankheit Migräne nicht verschont. Studien zeigen, dass die Zahl der Betroffenen im Kindesalter in den vergangenen Jahren gestiegen ist. Wie bei vielen Krankheiten gibt es auch bei Migräne Varianten. Man unterscheidet zwischen Migräne mit und ohne Aura. Der Hauptunterschied ist, dass sich bei Migräne mit Aura diese durch Wahrnehmungsstörungen und Kopfschmerzen ankündigt. Und sie dauert länger als eine Migräne ohne Aura. Während Migräne-Attacken ohne Aura bis zu drei Tage andauern können, sind an Migräneerkrankte mit Aura mindestens einen Tag länger durch die Vorankündigung belastet.

Migräneauslöser sind ganz individuell. Die meisten Betroffenen berichten jedoch, dass Stress, eine Störung in ihren Routinen, spontane Ereignisse, Witterung und Hormonschwankungen sowie ein gestörter Schlafrythmus aber auch Lebensmittel, die viel Tyramin enthalten, das Risiko auf eine Migräneattacke erhöhen. Zu diesen Lebensmitteln gehören unter anderem die beliebte Schokolade, lang gereifter Käse aber auch Alkohol und zuckerreiche Getränke. Koffein löst bei manchen Erkrankten eine Attacke aus, bei manchen hingegen hilft sogar die tägliche und regelmäßige Koffeinnahme.

Bei unvorhersehbaren Migräneattacken müssen sich Betroffene meist in ein abgedunkeltes Zimmer legen, sich zurückziehen und sich von der Außenwelt abschotten. Die meisten sind extrem licht-, lärm- und geruchsempfindlich. Betroffene kämpfen auch mit Übelkeit, Erbrechen und Kreislaufschwäche. Migräneerkrankte mit Aura sind zusätzlich mit Lichtblitzen und verschwommener Sicht belastet. Durch die Attacken gibt es große Einschränkungen im Berufs- und Sozialleben, meist haben Betroffene viele Krankheitstage und müssen Treffen mit Freunden und Familie kurzfristig absagen. So setzen sie sich oft unter Druck, empfinden sich selbst als unzuverlässig und haben Angst vor kommenden Ereignissen. Zusammenfassend lastet ein doppelter Druck auf ihnen: der physische und der psychische und ihre Lebensqualität leidet. Dadurch entsteht ein erhöhtes Risiko für Depressionen, einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall.

Spezielle Schmerztherapien

Migräne ist zwar unheilbar, aber es gibt präventive Maßnahmen, die die unvorhersehbaren Attacken erträglicher machen. Viele Patienten berichten, dass Entspannungsübungen und Meditation, sowie eine feste stressfreie Morgenroutine sehr hilfreich waren. Auch eine Verhaltenstherapie und leichte körperliche Aktivitäten, wie Yoga, beugen Schmerzen vor. Schmerztabletten helfen natürlich auch, jedoch verursachen sie bei Überdosierung einen chronischen Schmerz. Auch Botox, in die Triggerpunkte gespritzt, kann bei chronischer Migräne helfen, ist aber auch kein Wundermittel.

Im MCB gibt es verschiedene Ansprechpartner für Migräne-Patienten – eine davon ist Dr. Christiane Schwickert, Fachärztin für Anästhesiologie, Zusatzbezeichnungen: Spezielle Schmerztherapie, Palliativmedizin, Akupunktur – Leiterin der Schmerztherapie im Medizinischen Versorgungszentrum. (cr/mk)



60 Jahre Pflegeausbildung am Klinikum Friedrichshafen

60 Jahre Pflegeausbildung im Klinikum Friedrichshafen: Leitender Praxislehrer Christoph Ley zeigt den Auszubildenden, worauf beim Blutdruckmessen zu achten ist.

Vor 60 Jahren absolvierten die ersten Schwesternschülerinnen an der neu gegründeten Krankenpflegeschule am Karl-Olga-Krankenhaus in Friedrichshafen ihre Ausbildung. Von der Krankenschwester in den 1960er Jahren bis zur heutigen Pflegefachkraft hat sich einiges verändert. „Ob damals oder heute – unser Beruf ist toll, abwechslungsreich und sinnstiftend“, sagt der leitende Praxislehrer Christoph Ley.

Christoph Ley kann zwar nicht auf 60 Jahre, aber doch auf jahrzehntelange Erfahrung in der Pflegeausbildung zurückblicken. Von 1994 bis 1997 absolvierte er selbst seine Ausbildung zum Krankenpfleger am Klinikum Friedrichshafen. „Die Schule war auf dem Gelände und das Wohnheim gleich nebenan“, erinnert er sich fast 30 Jahre zurück. Seit 2005 besuchen die angehenden Fachkräfte des Klinikverbundes MCB für den theoretischen Part die Gesundheitsakademie Bodensee-Oberschwaben in Weingarten.

Neue generalistische Ausbildung

Seit zwei Jahren hat sich durch die EU-weit anerkannte generalistische Ausbildung zur Pflegefachkraft auch in der Praxis einiges verändert. Das neue Berufsbild fasst die Kranken-, die Kinderkranken- und die Altenpflege zusammen und die Auszubildenden müssen sich erst nach der Ausbildung für einen der drei Berufszweige entscheiden. „Während meiner Ausbildungszeit waren wir für zweimal sechs Wochen für Praktika außer Haus, heute sind es zweimal drei Monate

plus weitere drei Wochen“, weist Ley auf einen Aspekt hin, der für die Kliniken nicht ganz einfach ist. Schließlich sei die Arbeitsweise in einem Pflegeheim ja doch eine ganz andere als im Krankenhaus.

Beruf bietet Möglichkeiten und Karrierechancen

Zum 1. September 2022 haben am Klinikum Friedrichshafen 24 junge Menschen ihre Ausbildung zur Pflegefachkraft gestartet, sechs weitere in der Klinik Tettang. Außerdem absolvieren sechs Azubis in Friedrichshafen die einjährige Ausbildung zum Krankenpflegehelfer. „Unser Beruf ist toll und abwechslungsreich, außerdem stiftet er Sinn“, sagt Ley, der selbst immer mit Menschen arbeiten wollte und seine wertebasierte Arbeit bis heute liebt. Außerdem bietet der Beruf sehr viele Karrierechancen, sei es eine Tätigkeit im Ausland oder über eine Fortbildung zur Intensiv- oder Anästhesiepflege, zur Stationsleitung oder zur Pflegedienstleitung.

Spezialausbildung im Operationssaal

Ergänzend zu den Pflegeberufen bieten das Klinikum Friedrichshafen und die Klinik Tettang auch die Ausbildungen zum Operationstechnischen beziehungsweise Anästhesietechnischen Assistenten an – kurz OTA und ATA, die erstmals 2017 in die Ausbildung starteten. „Beide Ausbildungen finden in einem besonderen und nicht einsehbar Umfeld, dem Operationssaal, statt“, macht Jessica Lausen, die für die Praxisanleitung im OP verantwortlich ist, auf diese Besonderheit aufmerksam. Vorab gebe es kaum Ein-

blicke in das multidisziplinäre Miteinander, durch das die optimale Versorgung und Behandlung der Patienten sichergestellt werde. Praktika gebe es deshalb exklusiv für Bewerber, die das Vorstellungsgespräch erfolgreich absolviert haben. Während und nach der Ausbildung müsse das Wissen und Können rund um den menschlichen Körper mit der Technikaffinität der Auszubildenden harmonieren. „Das ist ein besonderer Anspruch, der, wie in jedem Beruf, mit Herz, Kopf und Hand gelebt werden muss“, sagt Lausen. Im September 2022 haben vier angehende ATAs und sieben OTAs im Klinikum Friedrichshafen ihre Ausbildung begonnen.

Corona-Pandemie wirkt sich aus

Die Corona-Pandemie hatte nicht nur auf die Arbeit in jeder Klinik, sondern auch auf die Ausbildung Einfluss. „Für manche Bewerber gab Corona jedoch den Ausschlag, sich für einen Beruf in der Pflege zu entscheiden“, weiß Ley, der im Klinikum Friedrichshafen auch für die Bewerberakquise und die Vorstellungsgespräche verantwortlich ist. „Sie wollen sich gerade jetzt einbringen und unterstützen.“ Selbstverständlich würden die Auszubildenden immer und zu jeder Zeit gebraucht und seien ein wichtiger Teil des Gesundheitssystems. 60 bis 80 Prozent halten den Häusern in Friedrichshafen und Tettang auch nach ihrem Examen die Treue und treten hier ihre erste Arbeitsstelle an. „Darüber sind wir sehr glücklich, denn der Nachwuchs wird dringend gebraucht“, sagt Ley. [cw]

1962 entstand am Karl-Olga-Krankenhaus in Friedrichshafen unter Leitung von Schwester Agatina Straub eine Krankenpflegeschule. Unterrichtet wurde in zwei ehemaligen Krankenzimmern. Die Schüler wohnten in einem Haus in der Ailinger Straße.

1975 zog die Krankenpflegeschule um in einen Neubau. 1977 rief Dr. Joachim Simmendinger den ersten Kurs für Anästhesie- und Intensivpflege ins Leben. 1979 übernahm Prof. Dr. Andreas Zehle die ärztliche Leitung der Schule. Zu Beginn des 21. Jahrhunderts war das Gebot der Stunde, kreative Lösungen zu finden, um dem Pflegenotstand zu begegnen. So gründete das Klinikum Friedrichshafen zusammen mit der Oberschwabenklinik Ravensburg eine gemeinsame Gesellschaft, um den eigenen Berufsnachwuchs in der Pflege heranzuziehen.

2005 startete die neue Gesundheitsakademie Bodensee-Oberschwaben in Weingarten. Sie bietet heute 380 Schulplätze für Gesundheits- und Krankenpflege, Gesundheits- und Kinderkrankenpflege, Gesundheits- und Krankenpflegehilfe sowie Operationstechnische und Anästhesietechnische Assistenten, ist aber auch eine regionale Anlaufstelle für berufliche Weiterbildung im medizinischen Bereich. [cw]

Mein Job und ich



SOPHIE VON KLITZING

Sophie von Klitzing (24) aus Bexbach im Saarland machte 2016 Abitur mit einem Notenschnitt von 3,0; den sie selbst als „naja“ bezeichnet.

Sie wollte eigentlich schon immer Humanmedizin studieren, aber angesichts der für einen Studienplatz notwendigen Traumnoten von 1,0 war daran nicht zu denken. Nach einer beruflichen Zwischenstation in Ravensburg wollte sie in der Region bleiben und recherchierte das Ausbildungsprogramm zur Anästhesie Technischen Assistentin (ATA), das es seit 2017 am Klinikum Friedrichshafen gibt. Als eine der ersten in diesem Ausbildungsprogramm wurde sie natürlich genau beobachtet, wie sie sich entwickelt. Und sie hat durch Leistung und Engagement überzeugt. Für ein Humanmedizin Studium hat sie sich 2021 an der Universität Tübingen erfolglos beworben; 2022 klappte es innerhalb der Landarztquote- im Juli kam die Zusage. In diesem Programm muss man sich verpflichten, nach der Ausbildung für zehn Jahre in der Inneren Medizin, Allgemeinmedizin oder Pädiatrie in einer Region mit einem Landärztemangel zu arbeiten. Sophie sieht daran kein Problem, da sie in einer ländlichen Region aufgewachsen ist und obendrein hat die Region Friedrichshafen ebenfalls einen Landärztemangel – wo alle ihre Freunde wohnen. In ihrer Familie aus Geografen, Lehrern, Ingenieuren und Gastronomen wird sie die erste Ärztin sein. Sie blickt schon vor der Abreise aus Friedrichshafen wehmütig zurück, weil sie sich im Anästhesie Team extrem wohl gefühlt hat.

Trotz Gelenkschmerzen an die frische Luft

Wenn die Tage länger werden, steigt auch die Lust, sich draußen mal wieder richtig zu bewegen. Doch vor allem die Menschen, die unter Gelenk- und Rückenschmerzen leiden, sollten vorsichtig ins Frühjahr starten.

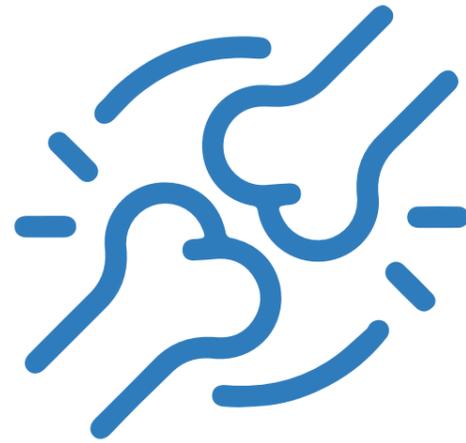
Wenn es doch lediglich ein Ziehen und Knarzen wäre. Gelenkschmerzen sind selten nur lästig. Für Betroffene sind sie mehr als das: Sie schränken den Alltag erheblich ein und sind ein alltägliches oder häufig wiederkehrendes Grundrauschen; wie eine dunkle Wolke, die einen durch den Tag begleitet. Mal sticht es, mal ist es ein Dauerbrennen. Gerade im Frühling spürt man seine Gelenke oft mehr, der Schmerz ist größer. Dies liegt schlicht daran, dass man sich in der kalten Jahreszeit weniger bewegt, weniger ausgewogen ernährt und wir uns zusätzlich gestresster fühlen.

Verschleiß sorgt für Schmerzen

Gelenke sind der Dreh- und Angelpunkt aller Bewegungen. Dabei lastet auf den Knien und der Hüfte ein Großteil des Körpergewichts. Im Laufe der Jahrzehnte verschleißt deshalb hier besonders oft der Knorpel, der eigentlich als Puffer dienen soll. Als Folge reiben die Knochen aufeinander, was zu teils massiven Schmerzen führen und erhebliche Einschränkungen im Alltag mit sich bringen kann. Bei fast jedem Menschen über 40 Jahren kann man solche Abnutzungserscheinungen nachweisen. Am häufigsten sind, als Folge von Abnutzung, die Arthrose und entzündliche Gelenkerkrankungen wie rheumatische Arthritis oder auch Gicht. So unterschiedlich und vielfältig diese Krankheitsbilder sind, so ähnlich äußern sich ihre Symptome: quälende Schmerzen in den Gelenken. Auch der Rücken macht im Laufe der Jahre viel mit: Durch langes Sitzen beispielsweise, oder auch das Tragen schwerer Taschen, verspannt und verhärtet sich die Muskulatur. Das kann für Schmerzen sorgen. Oft schont man sich deshalb, bewegt sich noch weniger. Dann bilden sich die Muskeln zurück, die Wirbelsäule muss noch mehr aushalten und man leidet weiter unter Rückenschmerzen.

Mit schonender Bewegung ganz einfach vorbeugen

Wer unter ersten Gelenkschmerzen leidet, neigt dazu, seinen Körper übermäßig zu schonen. Allerdings ist das nicht sehr effektiv - ganz im Gegenteil: es kann den Schmerz sogar noch verschlimmern. Daher gilt bei Gelenkschmerzen: Aktiv bleiben! Wer sich regelmäßig bewegt, nimmt einen positiven Einfluss auf die Gelenke und baut auch eventuelles Übergewicht ab,



denn jedes Kilo weniger ist eine Entlastung für die Gelenke. Mit der Bewegung gelangen wichtige Nährstoffe in den Knorpel, während Abbauprodukte herausbefördert werden. Dabei ist Bewegung nicht gleich Bewegung. Bei der Auswahl sollte man auf gelenkschonende Sportarten setzen, die das Gelenk aber gleichzeitig viel bewegen. Darunter fallen beispielsweise Schwimmen, Radfahren, Wandern und Walken. Auch der Rücken profitiert von ausreichend Bewegung: Eine kräftige Rumpfmuskulatur wirkt wie ein Stützkorsett auf die Wirbelsäule. Sie stärkt die Bänder und Gelenke und wirkt Muskelschwund entgegen. Zusätzlich kann eine angemessene Ernährungsweise bei Gelenkerkrankungen einen hilfreichen Beitrag leisten. So können im Alter Verschleißerscheinungen abgemildert werden.

Warum Gelenke den Winter nicht mögen

In den Wintermonaten ruhen die meisten Aktivitäten. Weil die Gelenke nicht bewegt werden, leiden sie stärker unter Knorpelverschleiß und chronischen Entzündungen. Jetzt im Frühling sollte man es aber mit Sport im Freien nicht gleich übertreiben, sonst bekommt man das schmerzhaft etwa in Knie oder Hüfte zu spüren. Betroffene sollten langsam starten und sich Schritt für Schritt an die alten Gewohnheiten herantasten.

Zum Arzt gehen, wenn die Beschwerden nicht nachlassen

Hat man den Verdacht, dass hinter Gelenkschmerzen eine rheumatische Erkrankung stecken könnte, sollte man unbedingt zum Arzt gehen. Abklären lassen sollte man es auch, wenn die Gelenke gerötet und geschwollen sind oder die Beschwerden nicht nachlassen. Bei Gelenkschmerzen, deren Ursache Entzündungen sind, hilft es, die betroffenen Körperpartien hoch zu lagern und ruhigzustellen. Auch feuchte und kühlende Umschläge um die betroffenen Stellen können helfen. Gleiches gilt für entzündungshemmende und schmerzlindernde Cremes. (sk)

Selbstverantwortlich

Welche Gefühle löst dieses Wort bei Ihnen aus? Für mich klingt es ambivalent.

„Endlich selbst verantwortlich!“ – so dachte ich als Jugendliche, als junge Erwachsene nach dem Abitur. Endlich eigene Entscheidungen treffen, die Welt erkunden und unabhängig sein. Wie schön ist es, Handlungsspielräume nutzen zu können, auszuprobieren, was man erreichen kann mit dem eigenen Kopf, den eigenen Händen. Auch heute noch. Wie wertvoll die Erfahrung für das Selbstwertgefühl und das Wohlbefinden ist, selbstwirksam zu sein, hat die Psychologie gut erforscht. Es fühlt sich gut an, für etwas zu arbeiten, sich zu engagieren, Zeit, Energie und Liebe zu investieren und am Ende ein Ergebnis zu sehen. Dann sagen zu können: Dafür bin ich verantwortlich. Das habe ich geschafft! Ein unbezahlbares Gefühl.

Auch im Hinblick auf meine mentale und körperliche Gesundheit möchte ich meine Möglichkeiten nutzen. Ich versuche, viel Zeit an der frischen Luft zu verbringen, gesund zu essen, und ich bewege mich, mache Sport. Wenn ich auf eine Laufveranstaltung wochenlang hintrainiert habe und dann mit einem Lachen die Ziellinie überquere, dann fühle ich das tief in mir: Das habe ich geschafft. Bei schönem Wetter habe ich trainiert, aber auch im Regen, in der Kälte, im Dunkeln bin ich gelaufen, um heute fit zu sein, und natürlich auch, um grundsätzlich fit zu sein und zu bleiben.

Und doch empfinde ich noch etwas anderes:

„Selbstverantwortlich“ – dieses Wort kann mir auch eine Last aufladen. „Dafür bist du selbst verantwortlich!“ Wenn etwas nicht gut ausgeht, nicht gelingt, klingt dieser Satz schwer. Etwas allein stemmen zu müssen, auf sich gestellt zu sein, kann auch Einsamkeit bedeuten. Selbstverantwortung zu spüren, kann auch heißen, sich schuldig zu fühlen, wenn mir etwas Schlechtes widerfährt.

Wer krank wird, fragt sich das vielleicht: Habe ich genug getan? Liegt es an mir, an meinem Lebensstil?

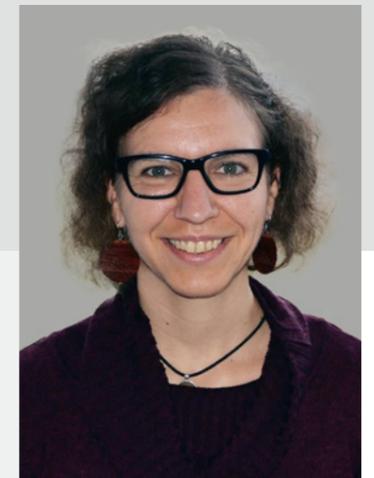
Wir wissen alle, Vorsorge ist gut und auch notwendig. Doch wir haben nicht alles in der Hand. Gesundheit ist auch ein Geschenk; Krankheit kann jeden treffen. Und wen sie trifft, der sollte sich nicht noch mit einer Schuldfrage quälen müssen.

Wir Menschen leben immer auch in Abhängigkeiten und manche Abhängigkeit ist für uns sogar sehr gesund. In Beziehungen zu leben, ein soziales Netz zu haben und auch Orte und Tätigkeiten, die unser Wohlbefinden steigern.

Kommt die Krankheit, dann sind und bleiben wir aufeinander angewiesen, auf die Pflegenden im Krankenhaus oder beim mobilen Dienst und auf die Menschen um uns. Ich denke, beides ist wichtig: Die eigenen Möglichkeiten zu nutzen, zu sehen, was ich selbst schaffen kann, etwas für mich zu tun, weil es mir dann auch mental gut geht. Und getrost abzugeben und zu akzeptieren, was nicht in meiner Hand liegt. Auch darin liegt eine Kraft.

Pfarrerin Jael Berger

Ev. Klinikseelsorge Tett nang





Meine Sache – Frühjahrsmüdigkeit

WAS TUN GEGEN FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT:

- # Sei viel draußen an der frischen Luft
- # Tanke Sonnenlicht - das unterstützt bei der Bildung des Wachmacherhormons Serotonin
- # Mit Bewegung gegen Schläppheit
- # Iss viel Obst und Gemüse – das bringt Energie und Vitamine
- # Genügend schlafen – aber nicht tagsüber!

DAUERGÄHNEN STATT FRÜHLINGSGEFÜHLE!

Die ersten Frühlingssonnenstrahlen erwärmen den Körper, das Erwachen der Natur sorgt für gute Stimmung und hochfliegende Pläne. Wenn nur die Frühjahrsmüdigkeit nicht wäre! Du fühlst dich schlapp, gähnst ohne Ende und hast Mühe, dich zu konzentrieren. Wer ist schuld am Frühlingstief? Das Wetter? Die Hormone? Dass wir Menschen müde und schlapp herumhängen, während um uns herum die Tiere und Pflanzen zu neuem Leben erwachen, ist keine Krankheit, sondern eine Umstellungsphase. Sobald im Frühling die Tage länger werden und die Sonne häufiger scheint, ändert sich auch der Bio-Rhythmus. Im Körper beginnen hormonelle Veränderungen, die auch unseren Stoffwechsel beeinflussen.

WAS BEDEUTET IMMUNSYSTEM?

Hormone steuern alle wichtigen körperlichen Prozesse wie Schlaf, Stoffwechsel, Wohlbefinden, Antrieb, Hunger, Durst, Fortpflanzung und Wachstum. Ist von Frühjahrsmüdigkeit die Rede, sind besonders zwei Hormone im Gespräch: Das „gute Laune“- oder „Glücks“-Hormon Serotonin und das „Schlaf“-Hormon Melatonin.

Serotonin ist ein Botenstoff, eine Substanz von vielen, die Informationen von Nervenzelle zu Nervenzelle vermitteln. Es greift u.a. in unseren Wach-Schlaf-Rhythmus ein, sorgt für Wohlbefinden und Zufriedenheit, wirkt aber auch antriebssteigernd. Serotonin wird bei Helligkeit im Gehirn gebildet. Bei Dunkelheit und während der Nacht baut der Körper Serotonin zu Melatonin um, das den Tag-Nacht-Rhythmus vieler Körperfunktionen steuert und den Schlaf fördert. Wenn im Frühjahr die Tage länger und das Licht intensiver werden steigert der Körper die Serotonin-Produktion und drosselt gleichzeitig die Melatonin-Bildung. Darauf muss der Körper sich erst einstellen. Die Folge: der Blitzstart in den Frühling findet nicht so prompt statt, wie wir das vielleicht erhoffen. Gönn dir also Verschnaufpausen und bewege dich so viel wie möglich in der Sonne, bis sich die „innere Uhr“ wieder eingependelt hat.

WARUM BIN ICH IM FRÜHLING SO MÜDE?



BESUCHSZEIT +++ AKTUELL

Gelenk-Experten kooperieren in der Klinik Tett nang

Praxis für Orthopädie und Unfallchirurgie Wangen
an vier Tagen im Tett nanger OP

Nichts wird in der Bewegung stärker in Anspruch genommen, als Gelenke. Im Alltag oder am Arbeitsplatz, beim Sport und in der Freizeit sind Knie, Hüfte, Schulter und Ellenbogen ständig gefordert.

In der Klinik Tett nang agieren bei Gelenk-Beschwerden mehrere Spezialisten mit einer hohen Expertise, sowohl in der konservativen als auch in der operativen Behandlung. Zu diesen Experten gehören seit Mai 2020 unter anderem die Orthopäden und Unfallchirurgen der Wangener Praxis Frei-Kraemer: Dr. Patrick Frei, Dr. Martin Kraemer und Dr. Patrick Suntheim. Sie sind an vier Tagen pro Woche hier im OP und „operieren alle großen Gelenke“, so Dr. Frei.

Zusammen führen sie mit ihrem Team über 1000 ambulante und stationäre Operationen durch.

Dr. Suntheim ist Hauptoperator im zertifizierten Endoprothetikzentrum (EPZ) Tett nang, das Teil der Klinik für Unfallchirurgie, orthopädische Chirurgie und Endoprothetik ist, die Chefarzt Dr. Christian Grasselli leitet und er sagt stolz: „In unser Klinik arbeiten viele Gelenk-Experten seit Jahren hochwirksam und sehr gut zusammen“. Nicht nur die Ärzte seiner Klinik, sondern auch die der Zentralen Notaufnahme sowie des MVZ Tett nang. Und

darüber hinaus eben auch die Experten der Praxis für Orthopädie und Unfallchirurgie Wangen, die der Bodensee-Sportklinik in Friedrichshafen sowie des Wirbelsäulenzentrums Bodensee und der Praxis für Hand- und Fußchirurgie Friedrichshafen – alle kooperieren im Sinne ihrer Patienten und operieren in den hochmodernen Sälen der Klinik Tett nang. „Durch diese Kooperationen bilden wir in der Klinik Tett nang das komplette Spektrum der Gelenkchirurgie mit den jeweiligen Spezialisten ab“, fasst Chefarzt Dr. Grasselli stolz zusammen. (sg)



Seit zweieinhalb Jahren operieren die Gelenkspezialisten Dr. Patrick Frei (links) und Dr. Patrick Suntheim (rechts, beide Praxis für Orthopädie und Unfallchirurgie Wangen) in der Klinik Tett nang. Der Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie, orthopädische Chirurgie und Endoprothetik, Dr. Christian Grasselli, sowie Jürgen Sachsenmaier, Klinikleitung, sind begeistert vom Miteinander im ambulanten und stationären Bereich.

Mein Job und ich



ANNETT LANGER

Annett Langer arbeitet seit 20 Jahren als Krankenschwester auf Station 3 in der Klinik Tett nang

„Geht nicht gibt's nicht“ ist das Leitwort von Krankenschwester Annett Langer. Seit 20 Jahren arbeitet die 42-Jährige mit zweieinhalb Jahren Unterbrechung wegen Elternzeit auf der Station 3 (Chirurgie) der Klinik Tett nang. Aktuell ist sie gern als sogenannte „Nachteule“ tätig, da sich dieser Dienst am besten mit der Familie vereinbaren lässt. „Aber wenn ich einspringen kann, dann bin ich da“, sagt sie. Durch eine Zusatzausbildung zur Mentorin ist sie in engem Kontakt mit Auszubildenden. Bis heute ist ihr Beruf für Annett Langer spannend, bietet er doch täglich neue Herausforderungen im positiven Sinn. Dabei hat sich ihre Arbeit durchaus gewandelt. Stand früher die intensive Pflege der frisch Operierten im Vordergrund ist es heute die medizinische Betreuung. „Die Arbeit ist deshalb aber nicht weniger anstrengend.“ Wichtig ist Annett Langer, dass sie sich im Team aufeinander verlassen können. Den Beruf der Krankenschwester – heute Pflegefachfrau/-mann – hält sie für Menschen, die sich im sozialen Bereich sehen und sozial engagiert sind, für besonders geeignet. Sie selbst ist seit ein paar Jahren Vorsitzende des Tett nanger Spatzennestes. „Außerdem muss man in der Lage sein, sich auch mal selbst auf die Schulter zu klopfen.“ Für Annett Langer ist ihr Beruf auf Station 3 jedenfalls Berufung und eine Herzensangelegenheit. (cw)



„Helle Farben sind so wichtig“

➔ Nertil Bardhi und Daniela Löhle (Bildmitte in weißer Dienstkleidung) freuen sich über ihre „neue“ Station, die nun wieder in Betrieb genommen werden konnte. Daran beteiligt waren (von links) Bernhard Huber, Annick Ochel, Karl Böttcher und Marcus Brinkmann.

„Isolier-Station“ des Klinikums geht nach 22 Wochen komplett saniert wieder in Betrieb

Fertig! 22 Wochen sind vergangen seit dem Auszug der Patienten und Mitarbeitenden der Pflegegruppen 11 und 11a des Klinikums Friedrichshafen und der Wieder-Inbetriebnahme der „Isolier-Station“, die in der Zwischenzeit für rund 930.000 Euro umgebaut und saniert wurde.

Auf rund 400 Quadratmeter Nutzfläche, in 13 Patientenzimmern und auf einem der längsten Flure des Klinikums gaben sich im Herbst 2022 rund 18 Wochen lang Mitarbeitende der Haustechnik und anderer Firmen sprichwörtliche Klinke in die Hand. Das Ergebnis kann sich sehen lassen – Zimmer und Flur erstrahlen in frischen Farben, die neuen Bäder sind rollstuhlgerecht und die Möbel modern.

„Wir haben die Patientenzimmer zurückgebaut, die Zimmer zeitgemäß erneuert, die Grundrissoaufteilung optimiert und die technische Ausstattung modernisiert“, fasst Marcus Brinkmann, Leiter Bau und Liegenschaften des MCB zusammen. Nur acht Wochen blieben für die Vorbereitung der Maßnahme von der

Planung bis zur Vergabe der Bauleistungen. Die Mitarbeitenden der Station wurden einbezogen, als es um die Farb- und Materialauswahl sowie die Ausstattung der Patientenzimmer ging. „Helle Farben sind so wichtig“, sagt stellvertretend für seine Kollegen Nertil Bardhi. Er arbeitet seit drei Jahren sehr gerne auf dieser besonderen Station, auf der die Mitarbeitenden es „mit vielen verschiedenen Infektionen zu tun haben, wodurch man immer etwas lernt“.

Seine Kollegin Daniela Löhle und er schätzen aber auch, dass sie etwas mehr Zeit für ihre Patienten haben also auf allen anderen Pflegegruppen, da diese meist länger stationär versorgt werden müssen. Gemeinsam mit ihren Kollegen habe sie sich für helle blau- und tiefere gelb-Töne bei Wänden und Mobiliar entschieden. Und im Bad fallen die kleinen blauen Fliesen auch gleich ins Auge. „Unser Dank gilt nicht nur den Handwerkern, die diese Baumaßnahme kurzfristig und mit hohem Engagement durchgezogen haben. Unseren Dank richten wir auch an die Zeppelin Stiftung, die diese dringend notwendige Maßnahme finanziert hat.“, sagt MCB-Geschäftsführer Franz Klöckner. Er weiß, dass es einige weitere Stationen im Klinikum, das im Juni 1975 in Betrieb genommen wurde, gibt. (sg)



**#Zahlen #Daten
#Fakten
#Fit nach Zahlen**

1 Minute lachen
am Tag versetzt unseren Körper in einen Glücksrausch. Die dabei ausschüttenden Endorphine, helfen beim Stressabbau und reduzieren Entzündungen.



1x im Jahr sollte man einen medizinischen Check-up machen,
z.B. Termine mit dem Zahnarzt und dem Gynäkologen/ Urologen. Ab einem Alter von 35 Jahren sollte man alle zwei Jahre zum Herz-Kreislauf-Test und zum Hautarzt gehen.



5 Portionen Obst und Gemüse
am Tag versorgen den Körper mit essenziellen Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffe und Ballaststoffen. Diese Vitalstoff-Power kann sogar Krebs vorbeugen.



1000 mg Kalzium täglich
bauen Knochen und Zähne auf. Der Tagesbedarf wird schon durch zwei Scheiben Emmentaler gedeckt. Aber auch grünes Gemüse wie Spinat und Brokkoli sind neben Mineralwasser gute Kalziumquellen.



6 Gramm Salz sind genug!
Wir nehmen heutzutage aber deutlich mehr auf. Ein zu hoher Salzkonsum lässt den Blutdruck steigen und erhöht das Schlaganfallrisiko.



**2023
Veranstaltungen**

Medizin am Gleis
Anorektale Funktionsstörung – immer noch ein Tabuthema
Referenten: Chefarzt Dr. med. Christian Fünfgeld, Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe Tettngang, Notker Hackenbruch, Chefarzt Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie Tettngang
Mittwoch, 15. März, 19 Uhr, Kulturschuppen am Gleis (Bahnhof Meckenbeuren)

Medizin am Gleis
Arthrose der großen Gelenke
Referent: Dr. med. Christian Grasselli, Chefarzt Klinik für Unfallchirurgie, orthopädische Chirurgie und Endoprothetik Tettngang
Mittwoch, 10. Mai, 19 Uhr, Kulturschuppen am Gleis (Bahnhof Meckenbeuren)

Gedenk-Gottesdienst für die im Medizin Campus Bodensee verstorbenen Menschen.
Dienstag, 23. Mai 2023, 17 Uhr am kleinen Teich hinter dem Klinikum Friedrichshafen

10 Minuten in der Sonne am Tag
stärken Psyche, Immunsystem und Knochen – dabei sollte man auf den Lichtschutzfilter verzichten, denn nur dann kommen die gesunden UVB-Strahlen direkt auf die Haut und der Körper kann das wichtige Vitamin D bilden. Für längere Sonnenbäder sollte sich selbstverständlich eingecremt werden.



7 Stunden Schlaf
sind optimal. Nachts laufen die körpereigenen Regenerationsprogramme auf Hochtouren. Ausreichender Schlaf ist wichtig fürs Immunsystem, die Verdauung, sowie Haut und Blutdruck. Zusätzlich speichert das Gehirn im Schlaf neu Erlerntes ab und vereinfacht somit das Lernen.



10 Minuten Treppensteigen am Tag
verbessert die körperliche Fitness in nahezu allen Bereichen. Es hilft um sich fit zu halten und ist bequem im Alltag einzubauen.



Unser Service für Sie

→ Bargeldlos zahlen

Rechnungen, Rezept- und Praxisgebühren können Sie bei uns auch bargeldlos mit Ihrer EC- oder Kreditkarte bezahlen.

→ Besuchszeiten

Aktuelle Besuchsregeln wegen der Corona-Pandemie finden Sie im Internet auf www.medizin-campus-bodensee.de

→ Cafeteria

Die Cafeterien mit integriertem Kiosk im Erdgeschoss sind täglich geöffnet. Die konkreten Öffnungszeiten finden Sie am Eingang.

→ Elternschule

Unsere Elternschulen bieten eine Vielzahl von Kursen an rund um Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach. Weitere Informationen und Anmeldung auf der Internetseite der Hebammen bzw. unter www.medizin-campus-bodensee.de.

→ Friseur

Der Friseurladen im Klinikum Friedrichshafen ist dienstags bis freitags zwischen 8:30 und 18 Uhr sowie samstags von 8:00 bis 13 Uhr geöffnet.

Telefon 07541 96-1137

→ Lob, Anregung, Kritik

Wenden Sie sich einfach an unsere Mitarbeiter oder direkt an das Beschwerdemanagement, das Sie unter **Telefon 07541 96-71387** oder an feedback@klinikum-fn.de erreichen. Oder aber Sie bewerten uns online auf einer der gängigen Plattformen

→ Öffentlicher Nahverkehr

Die Krankenhäuser des Medizin Campus Bodensee sind mit dem öffentlichen Nahverkehr sehr gut erreichbar. Die Bushaltestellen befinden sich nahezu am Haupteingang.

→ Parken

Patienten, Besucher und Gäste können ihr Fahrzeug auf den kostenpflichtigen Parkplätzen abstellen.

→ Patientenfürsprecher

Sollten Sie sich als Patient oder auch als Angehöriger in einer Situation befinden, in der Sie keine Möglichkeit sehen, die im Krankenhaus entstandenen Probleme mit Ärzten, Pflegekräften oder anderen Personen direkt zu besprechen, können Sie sich an den Patientenfürsprecher des Medizin Campus Bodensee wenden. Er ist unabhängig, nicht weisungsbunden und kein Angestellter des Klinikverbundes. Sie erreichen ihn telefonisch unter **0151-61442986**.

→ Seelsorge

Gerne stehen unsere Seelsorger für ein Gespräch zur Verfügung, auch wenn Sie keiner Konfession angehören. Bitte teilen Sie Ihren Wunsch den Mitarbeitern der Pflege auf Ihrer Station mit.

→ Sozialdienst

Manchmal geraten Menschen durch den Aufenthalt im Krankenhaus unverschuldet in eine Notsituation. Wenden Sie sich in diesen Fällen an unseren Sozialdienst.

→ Förderverein

Sowohl im „Verein der Freunde und Förderer des Klinikums Friedrichshafen e.V.“ als auch im „Förderverein der Klinik Tettang e.V.“ kann jeder Mitglied werden. Aus den Mitgliedsbeiträgen und stets willkommenen Spenden werden verschiedene Projekte finanziert. Mehr Informationen erhalten Sie auf der Website www.medizin-campus-bodensee.de oder bei den Vereinsvorsitzenden, Prof. Dr. Kaare Tesdal (Friedrichshafen) bzw. Dr. Sieghard Freysing (Tettang).

→ Website

Ganz aktuell informiert sind Sie immer auf der Website des Medizin Campus Bodensee unter www.medizin-campus-bodensee.de



Familie Kugler Pfullendorf
nach der Frühgeburt ihres Sohnes Henry im Mai 2022 in der 30 SSW

SIE WAREN ZUFRIEDEN?

Dann sagen Sie es uns und gerne auch weiter, vielleicht auf den Plattformen:

klinikbewertung.de



Google

Direkt zur MCB Feedback-Seite

DANKE.