



■ ARZNEIMITTEL



Erinnerungshilfen >> Seite 2

■ KOLUMNE



Gut für dich, gut für das Klima >> Seite 3

■ MEDIZIN



Bluthochdruck entdecken >> Seite 6

■ KINDERGESUNDHEIT



Ständig abgelenkt? >> Seite 8



SOMMERFRÜCHTE

Das sind unsere Favoriten: zuckerarm und gesund · Seite 7

Liebe prosper- und proGesund-Versicherte, im Gesundheitsnetz der KNAPPSCHAFT fühlen Sie sich gut versorgt. Mehr als 80 Prozent von Ihnen sind zufrieden bis sehr zufrieden mit der medizinischen Versorgung und Betreuung in den Gesundheitsnetzen. Das ist das Ergebnis einer Online-Befragung, die wir bis Anfang dieses Jahres in allen acht prosper/proGesund-Netzregionen durchgeführt haben. Damit liegt der Zufriedenheitswert bei den prosper/proGesund-Teilnehmenden höher als bei dem Durchschnitt der gesetzlich Versicherten in Deutschland. Das macht uns stolz. Bei einer Umfrage des Marktforschungsinstituts Ipsos im Auftrag des GKV-Spitzenverbands gaben nur 58 Prozent der Befragten an, zufrieden oder sehr zufrieden mit der Gesundheitsversorgung zu sein.¹

Uns freut besonders, dass Sie vor allem die besser abgestimmte medizinische Versorgung im Gesundheitsnetz spürbar wahrnehmen und zu schätzen wissen. Bei prosper/proGesund arbeiten Haus-, Fach- und Krankenhausärztinnen und -ärzte Hand in Hand. Das wirkt sich auf die hohe

Qualität der medizinischen Versorgung aus. Mehr zu den Umfrageergebnissen erfahren Sie auf Seite 2.

Uns spornt das gute Umfrageergebnis an, prosper/proGesund weiter zu entwickeln. Aktuell arbeiten wir daran, Ihnen noch schneller einen Facharzttermin zu ermöglichen und unsere digitalen Angebote auszubauen. Über diese neuen Serviceleistungen werden wir Sie in einer der nächsten Ausgaben dieser Zeitung informieren. Im Mittelpunkt von prosper/proGesund stehen Sie und Ihre Gesundheit!



prosper/proGesund-Teilnehmende sind zufrieden: Das freut uns sehr!

Ich wünsche Ihnen einen schönen Sommer und vor allem: Bleiben Sie gesund!

Herzlichst Ihre Bettina am Orde
Vorsitzende der Geschäftsführung
KNAPPSCHAFT

¹<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/138476/Zufriedenheit-mit-Gesundheitssystem-gestiegen>

Empfehlen Sie uns weiter!

Ausführliche Informationen zum Gesundheitsnetz - die Teilnahmemöglichkeiten und Vorteile - gibt es direkt bei der KNAPPSCHAFT, telefonisch unter 08000 200 507 oder im Internet unter www.prosper-netz.de bzw. www.progesund-netz.de.

ARZNEIMITTEL

Tabletten vergessen?

Medikamente wirken nur, wenn man sie auch einnimmt.



Foto: Deagreen/Stock

Laut der Weltgesundheitsorganisation WHO nehmen etwa 50 Prozent der Menschen mit chronischen Erkrankungen ihre Medikamente nicht wie verordnet ein. Dabei ist die korrekte Einnahme von Arzneimitteln meist der wichtigste Teil der Therapie. Wie sieht das bei Ihnen aus? Vergessen Sie manchmal Ihre Medikamente einzunehmen? Dann helfen Sie Ihrem Gedächtnis auf die Sprünge.

Das sporadische Vergessen eines Arzneimittels ist kein Drama. „Das kann jedem Mal passieren“, weiß Dr. Angela Nachtigall, Apothekerin im prosper/proGesund-Team. „Das ist keineswegs nur ein Problem bei älteren Menschen. Hat man Stress im Alltag, denkt man mitunter nicht daran, seine Tabletten einzunehmen. Bei einigen Medikamenten ist es manchmal nicht erforderlich, die verpasste Einnahme nachzuholen. Man sollte einfach das geplante Einnahmeschema weiter fortsetzen“, rät die Expertin. „Andere, z. B. einige kurz wirksame Wirkstoffe, sollten streng nach Plan eingenommen werden.“

Am besten bespricht man vorab mit seiner Ärztin oder seinem Arzt, was bei einer versäumten Tabletteneinnahme zu tun ist oder erkundigt sich im Beipackzettel.“

Tipps gegen das Vergessen

Wenn die Einnahme von Arzneimitteln häufiger unregelmäßig erfolgt, ist es ratsam, Erinnerungshilfen zu nutzen. Denn viele Erkrankungen, die eigentlich gut behandelbar sind, können bei fehlender Therapietreue, schwere gesundheitliche Folgen haben.

Oft ist es für den Erfolg einer Behandlung wichtig, dass die Medikamente selbst bei verminderten Symptomen weiterhin eingenommen werden. Gerade wenn keine Beschwerden mehr auftreten, fällt es vielen schwer, regelmäßig an die Einnahme zu denken. Dabei ist die regelmäßige Einnahme von Wirkstoffen oft überhaupt erst der Grund für die Beschwerdefreiheit.

Hier sind die Tipps von Dr. Angela Nachtigall, um die regelmäßige Tabletteneinnahme sicherzustellen:

■ Pillendose

Die Pillendose ist eine sehr zuverlässige Merkhilfe, da sie genau verrät, ob Sie Ihre Arzneimittel bereits zu sich genommen haben. Somit kann sie verhindern, dass zu viel oder zu wenig Medikamente eingenommen werden. Die Pillendose eignet sich besonders für Menschen, die täglich mehr als eine Tablette einnehmen müssen.

■ Tablettenwecker

Dieser spezielle Wecker kombiniert die Pillendose mit einer Erinnerungsfunktion. Es können tägliche mehrere Alarme eingestellt werden. Der Tablettenwecker eignet sich vor allem für Arzneimitteltherapien, die streng nach Plan eingenommen werden müssen, wie z. B. bei einer Parkinson-Therapie.

■ Medikamenteneinnahme als Morgen-Ritual

Bauen Sie die Einnahme von Arzneimitteln

fest in Ihr Morgenritual ein, z. B. beim täglichen Zähneputzen oder dem Anstellen der Kaffeemaschine. Am besten lagern Sie die Medikamente griffbereit, wie z. B. die Antibabypille, direkt neben dem Bett.

■ Zettel am Badezimmerspiegel

Bei kurzen Therapien, z. B. der Einnahme eines Antibiotikums, kann es auch hilfreich sein, sich einen Zettel an den Badezimmerspiegel als Gedächtnisstütze zu hängen. Bei Langzeittherapien funktioniert das nicht. Irgendwann verschwindet der Zettel oder man registriert ihn einfach nicht mehr.

■ Erinnerungs-Apps

Außerdem gibt es eine Vielzahl an Erinnerungs-Apps, die an die Einnahme von Medikamenten erinnern. Je nach Bedarf können Sie diese Apps auf Ihrem Smartphone auch personalisieren und auf den persönlichen Bedarf abstimmen. Der Vorteil ist, dass Sie nicht nur eine Erinnerung erhalten, sondern auch eingeben können, dass Sie die Arzneimittel eingenommen haben.

AUS DEN PROSPER/PROGESUND-GESUNDHEITSNETZEN

Teilnehmende empfehlen prosper/proGesund gerne weiter

Umfrageergebnisse bestätigen unsere Gesundheitsnetze

Der spannendste Teil bei einer Umfrage ist stets die Auswertung. Wir freuen uns, dass diese so positiv ausfällt wie bei der jüngsten prosper/proGesund-Online-Befragung. Mehr als 80 Prozent der Befragten gaben an, dass sie mit der medizinischen Versorgung und Betreuung in den Gesundheitsnetzen zufrieden bis sehr zufrieden sind und eine Teilnahme am Gesundheitsnetz weiterempfehlen. Kurz: Sie fühlen sich bei prosper/proGesund in guten Händen.

Insgesamt beteiligten sich über 500 prosper/proGesund-Teilnehmende aus acht Netzregionen zwischen Dezember 2022 und Februar 2023 an der Online-Befragung. „Ganz herzlichen Dank allen, die an der Umfrage teilgenommen haben“, erklärt Frank Kutscher, bei der KNAPPSCHAFT verantwortlich für prosper/proGesund. „Die Umfrageergebnisse sind für uns ein Gradmesser und richtungsweisend für unsere Arbeit. Die Auswertung zeigt, dass die Versicherten die abgestimmte und kompetente medizinische Versorgung, die unsere Ärztinnen und Ärzte sowie die Praxen- und Krankhausteams in den Gesundheitsnetzen Tag für Tag leisten, sehr schätzen.“

Bei prosper/proGesund stimmen sich Haus-, Fach- und Krankenhausärztinnen und -ärzte untereinander ab. Das betrifft sowohl konkrete Behandlungssituationen, als auch generelle Therapie- und Arzneimitteltherapieempfehlungen. „Die meisten unserer Ärztinnen und Ärzte arbeiten seit vielen Jahren im Gesundheitsnetz zusammen. Sie kennen sich. Das vereinfacht die Kommunikation untereinander und erlaubt einen möglichst reibungslosen Behandlungsablauf“, so Kutscher.

prospere/proGesund-Facharzt-Sprechstunde

Einer der ausschlaggebenden Gründe für die Teilnahme am Gesundheitsnetz ist für viele Versicherte die zeitnahe Versorgung bei Fachärztinnen und Fachärzten. Für über 23 Prozent der Befragten bedeutet die prosper/proGesund-Facharzt-Sprechstunde eine wirkliche Verbesserung ihrer medizinischen Versorgung. „Mit der Facharzt-Sprechstunde stellen wir sicher, dass prosper- und proGesund-Versicherte entsprechend der Dringlichkeit ihres Versorgungsbedarfs zeitnah einen Termin beim weiterbehandelnden Facharzt erhalten“, erläutert Kutscher. „So können Diagnosen früher gestellt und Therapien zeitnah eingeleitet werden. Das hilft, den Behandlungsprozess zu verkürzen und kommt den Patientinnen und Patienten unmittelbar zugute.“ Voraussetzung für den Besuch einer prosper/proGesund-Facharztsprechstunde ist eine Überweisung des Hausarztes mit dem Vermerk „prospere“ bzw. „proGesund“.

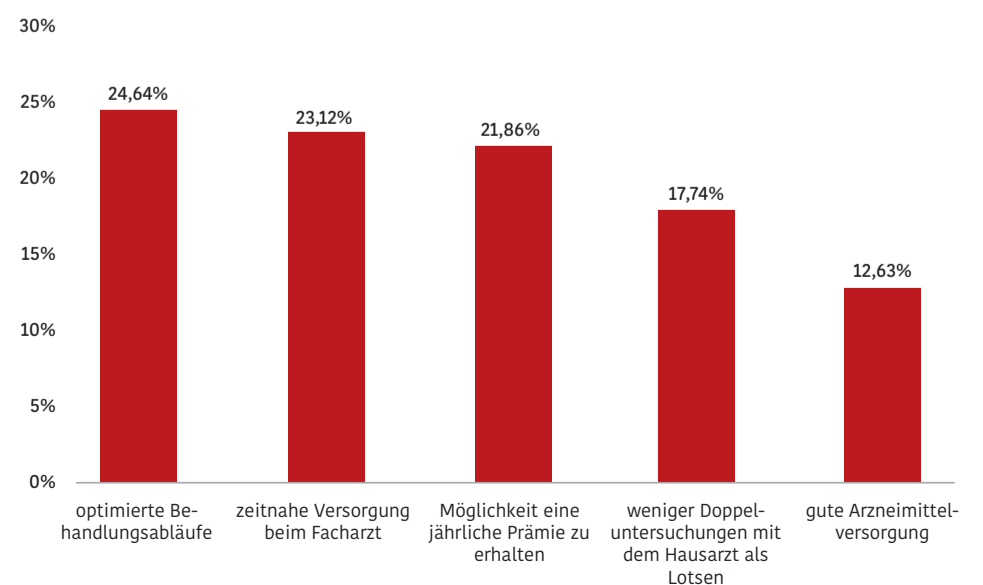
Medizinische Qualität hat Priorität

„Die Umfrage zeigt, dass die Qualität der Behandlung und die Patientensicherheit für die Versicherten einen sehr hohen Stellen-

wert haben“, so Kutscher. „Das sehen wir genauso. Wir möchten die medizinische Versorgung im Gesundheitsnetz stetig verbessern. Einer unserer zentralen Ansätze lautet: „Mehr Vorsorge für alle.“ Im Rahmen der prosper/proGesund-Qualitätsoffensive machen wir die Netzärztinnen und -ärzte und ihre Patienten gezielt auf die sie betreffenden Vorsorgeangebote aufmerksam. Aber auch in der therapeutischen Versorgung

wollen wir besser werden und fördern die Teilnahme von chronisch Erkrankten an speziellen Behandlungsprogrammen, so genannten Disease-Management-Programmen.“ Teilen Sie gerne Ihre positiven Erfahrungen mit dem Gesundheitsnetz der KNAPPSCHAFT und begeistern Sie Familie und Freunde für die Teilnahme an prosper/proGesund!

Was waren für Sie die ausschlaggebenden Gründe für Ihre Teilnahme am Gesundheitsnetz prosper/proGesund?



PROSPER/PROGESUND

Vom Banker zum Pflegefachmann

Ein Jobwechsel mit Sinn und Selbstentfaltung

Robert Benz war 18 Jahre lang in einer Sparkasse tätig, zuletzt als Immobilien- und Baufinanzierungsspezialist und Seniorberater. Heute macht er eine Umschulung als Pflegefachmann am prosper-Netzkrankenhaus Bergmannsheil Buer in Gelsenkirchen. Für ihn war der Jobwechsel die richtige Entscheidung.

Wie es dazu kam? „Ein Schüsselerlebnis war der intensive Austausch mit meinem Sohn über seinen schwierigen Start ins Leben“, berichtet Robert Benz nachdenklich. „Er und sein Zwillingbruder waren vor sechszehn Jahren als Frühgeburt zur Welt gekommen. Bei Simon gab es Komplikationen. Er hatte Keuchhusten und musste beatmet werden. Ich erinnere mich mit großer Dankbarkeit an das Pflegepersonal, das ihn auf der Intensivstation großartig pflegte. Eine ähnlich große Wertschätzung gegenüber der Pflege im Krankenhaus habe ich auch während der Corona-Pandemie empfunden. Da hat es mich nicht mehr im Finanzwesen gehalten. Ich wollte ein Teil des Gesundheitswesens werden, etwas zurückgeben, mit anpacken.“

„Viele reagieren irritiert auf meinen Jobwechsel. Gab ich doch einen gut bezahlten und sicheren Job auf. Schließlich waren zwei

Kinder, zwei Hunde und ein Eigenheim zu unterhalten. Aber meine Familie hat sofort zu hundert Prozent hinter meiner Entscheidung gestanden“, blickt der Familienvater zurück. „Der Zeitpunkt stimmte.“ Die schweren Jahre nach dem Hausbau waren geschafft. Seine Frau arbeitet als Vollzeit-Bankerin. Zudem hatte die Familie Rücklagen gebildet.

Leben retten statt Geld vermehren

„Jetzt darf ich etwas machen, was mich erfüllt“, erklärt der 43-Jährige, der bereits die Hälfte der Ausbildungszeit hinter sich hat. „Es ist ein gutes Gefühl, einen Beitrag leisten zu können, damit Menschen ihre Schmerzen verlieren, wieder lächeln oder den Rollstuhl verlassen können.“ Dabei ist der neue Pflege-Job anspruchsvoll: „Es ist sehr abwechslungsreich. Ich bin den ganzen Tag in Bewegung. Kein Tag ist wie der andere. Meine Aufgabengebiete sind sehr vielfältig. Ich lerne jeden Tag etwas Neues und bin gefordert. Aber genau das ist mein Ding.“

Heute fährt Robert Benz täglich eine Dreiviertelstunde von Iserlohn nach Gelsenkirchen: „Die Kinderklinik am Bergmannsheil Buer war meine Wunsch-Ausbildungsstätte.“ Und er wurde nicht enttäuscht. „Es war ganz einfach anzukommen: bei den



Kolleginnen und Kollegen auf den Stationen, bei den Lehrenden und den anderen Auszubildenden. Das hatte ich so nicht erwartet“, freut er sich. „Zudem sind die einzelnen Ausbildungsphasen an der Pflegeschule Knappschaft Kliniken sehr gut strukturiert und organisiert und die Praxisanleiterinnen der Klinik hoch motiviert. Ich habe mich direkt wohl gefühlt.“

Tipps für Pflege-Umschüler

„Ich empfehle eine Umschulung als Pflegefachkraft gerne weiter. Niemand sollte sich abschrecken lassen! Jedoch ist es ratsam, die Entscheidung gut abzuwägen“, so Benz. Er empfiehlt, möglichst schon Berührungspunkte mit der Pflege oder der sozialen Arbeit gehabt zu haben. „Man sollte wissen, wie es sich anfühlt, Menschen zu pflegen und zu begleiten.“ Zudem braucht es in der Krankenpflege Teamplayer. „Viele Tätigkeiten erledigen wir zu zweit oder mit mehreren gemeinsam. Manchmal muss man auch kurzfristig in einem anderen Team aushelfen. In diesem Job ist es wichtig, mit verschiedenen Menschen umgehen zu können.“ Und letztlich ist eine Umschulung immer auch eine Frage der guten Planung, so der Ex-Banker: „Schaffen Sie sich ein finanzielles Polster. Erstellen Sie einen Finanzierungs-Plan.

Pflege-Quereinsteiger sind willkommen

„Rund 10 Prozent der Auszubildenden in der Pflege sind heute Quereinsteiger“, betont Martina Koch, Pflegedirektorin am prosper-Netzkrankenhaus in Gelsenkirchen-Buer. „Sie sind bei uns sehr willkommen. Das Besondere dieser Bewerber ist: wer sich so spät für diesen Beruf entscheidet, ist sich sicher und brennt dafür.“ Zulassungsvoraussetzung für eine Umschulung zur Pflegefachkraft ist ein mittlerer Bildungsabschluss oder eine abgeschlossene Berufsausbildung in einem anderen Tätigkeitsfeld. Eine Umschulung zur Pflegefachkraft dauert drei Jahre und ist identisch mit einer regulären Ausbildung zur Pflegefachkraft. Weitere Infos zur Umschulung und Ausbildung bei prosper/proGesund unter www.krankenpflegeschule-vest.de oder auf den Websites der jeweiligen prosper/proGesund-Netzkrankenhäuser.

Bei einem Wechsel in Mangelberufen unterstützt auch die Arbeitsagentur, z. B. bei Fahrtkosten. Informieren Sie sich!“

Wechselschichten, das frühe Aufstehen, die hohe psychische und körperliche Belastung, wieder die Schulbank zu drücken: all das macht Robert Benz nichts aus. Im Gegenteil: schon jetzt hat er den nächsten Schritt getan und studiert berufsbegleitende Pflege- und Gesundheitsmanagement.

KOLUMNE

Gut für mich, gut für das Klima! Ein Aufwand - doppelter Nutzen: Ein gesundes und klimafreundliches Leben lohnt sich

Von Dr. Nikolaus von Rhein, prosper-Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychosomatik in Bottrop

Jeder von uns wünscht sich vor allem Gesundheit. Trotzdem fällt uns eine gesundheitsfördernde Lebensweise oftmals schwer. Was vielen nicht bewusst ist: Es gibt noch weitere drängende Gründe dafür, sich gesund zu ernähren und mehr zu bewegen. Wer auf ein gesundes Leben setzt, stärkt nicht nur seine individuelle Gesundheit, sondern reduziert auch seinen persönlichen CO₂-Fußabdruck. Ganz gleich, welches Ziel man verfolgt: Gesundheit oder Klimaschutz - ein Gewinn an Lebensqualität ist sicher.

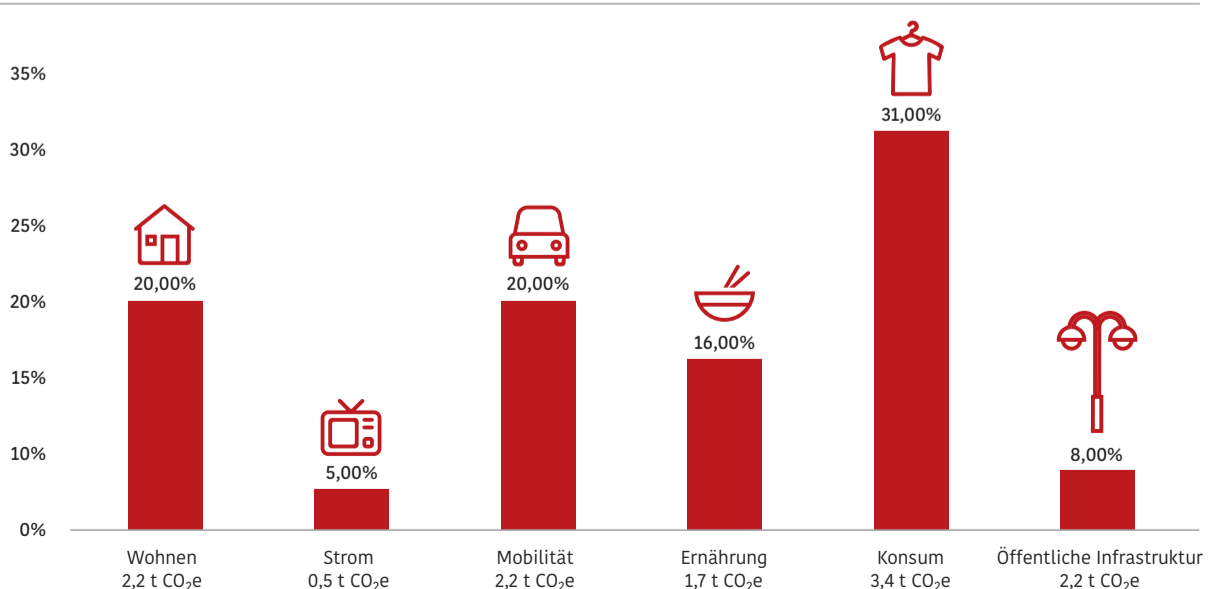
Beispiel Ernährung: Die Klimabilanz verschiedener Lebensmittel lässt sich sehr genau bestimmen. Den mit Abstand größten Einfluss auf den CO₂-Ausstoß hat Rindfleisch. Das liegt daran, dass nicht nur Treibhausgase entstehen, um Futter für die Tiere zu produzieren und Bäume gefällt werden, um Weideland zu gewinnen. Die Kühe stoßen selbst das noch klimaschädlichere Gas Methan aus. Jedes verkaufte Kilogramm Rindfleisch erzeugt, laut des Instituts für Energie- und Umweltforschung Heidelberg (Ifeu), gut zwölf Kilogramm CO₂. Ein Kilo Kartoffeln kommt auf nur 0,4 Kilogramm CO₂-Emissionen. Tierische Produkte wie Fleisch, Käse oder Eier haben eine deutlich schlechtere Klimabilanz als pflanzliche Produkte wie Hülsenfrüchte, Getreide, Obst und Gemüse. Sich klimafreundlich zu ernähren, bedeutet eine überwiegend pflanzenbasierte Ernährung. Und diese gilt gleichzeitig auch als gesund. Insbesondere in Hinblick auf die Entwicklung von Adipositas oder Diabetes scheint eine ausgewogene überwiegend pflanzenbasierte Ernährung positive Effekte zu haben. Eine vegetarische Ernährung ist zudem mit einem geringeren Risiko für bestimmte

Herzerkrankungen verbunden! Der gesunde Speiseplan sollte daher zu Großteilen aus Vollkornprodukten, Gemüse, Obst, Nüssen und Hülsenfrüchten bei insgesamt weniger Tier- und Fertigprodukten bestehen. Auch wenn es um die Bewegung geht, entstehen für Menschen, die sowohl gesund als auch klimafreundlich leben wollen, sogenannte Co-Benefits. Wer sich muskelbasiert statt motorisiert fortbewegt, tut gleichzeitig etwas für Gesundheit und Klima.

Wer Fahrrad fährt, bringt sein Herz-Kreislaufsystem in Schwung, kräftigt seine Muskulatur und stößt kein zusätzliches CO₂ aus. In Deutschland entsteht, laut Umweltbundesamt, allein 20 Prozent des CO₂-Ausstoßes durch Mobilität. Jackpot! Mit einer überwiegend pflanzenbasierten Ernährung und muskelbasierten Fortbewegung haben wir also die Chance, unsere Lebensqualität in gleich doppelter Hinsicht zu verbessern. Wir erlangen mehr Kontrolle über unsere Gesundheit und tragen gleichzeitig zum Erhalt unseres Planeten bei. Nutzen wir doch diesen Glücksfall und schlagen gleich zwei „lästige“ Fliegen mit einer Klappe!

¹ Dybvik JS, Svendsen M, Aune D. Vegetarian and vegan diets and the risk of cardiovascular disease, ischemic heart disease and stroke: a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. Eur J Nutr. 2023 Feb;62(1):51-69.

Treibhausgas-Ausstoß pro Kopf in Deutschland nach Konsumbereichen



Quelle: Umweltbundesamt CO₂ Rechner (Stand 2022)

I PROSPER BOTTROP

Die Schlaganfall-Spezialisten

Knappschafts Krankenhaus Bottrop führt mehr als 100 Thrombektomien nach Schlaganfällen allein in 2022 durch

Jeder akute Schlaganfall ist ein Notfall und muss so schnell wie möglich behandelt werden. Der Grund: Bei rund 85 Prozent aller Schlaganfälle verstopft ein Blutgerinnsel die Hirnarterie. Das führt dazu, dass die Hirnzellen innerhalb kürzester Zeit nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden und absterben.

Je schneller eine Patientin oder ein Patient in einem spezialisierten Zentrum behandelt

wird, desto größer ist der Therapieerfolg. Konkret bedeutet das: weniger Todesfälle und weniger langfristige Schäden. Das Knappschafts Krankenhaus Bottrop zählt zu den Schlaganfall-Spezialisten in der Region und bietet mit der Thrombektomie ein spezielles Behandlungsverfahren an.

Zirka viereinhalb Stunden: So viel Zeit bleibt Neurologen, um bei Patientinnen und Patienten nach einem akuten Schlaganfall eine Thrombolyse, auch Lysetherapie ge-

nannt, einzuleiten. Dazu verabreichen sie Medikamente, die das Blutgerinnsel auflösen. „Gelingt das nicht oder ist das Gerinnsel in einem größeren Hirngefäß sichtbar, führen wir mithilfe von Mikrokathetern zusätzlich eine mechanische Thrombektomie durch“, erklärt Rustam Ibrahim, Oberarzt für Neuroradiologie am Knappschafts Krankenhaus Bottrop. „Die Technik für die Thrombektomie ist inzwischen viel ausgereifter als noch vor einigen Jahren und ermöglicht sehr gute Behandlungserfolge. Zudem erweitert dieses Verfahren unser Zeitfenster über die viereinhalb Stunden hinaus.“

Bei der mechanischen Thrombektomie wird von der Leiste aus ein Mikrokatheter bis an die Stelle des Gehirns geschoben, wo das Blutgerinnsel eine Arterie blockiert. Der Thrombus wird mittels Katheter aufgesucht und mit einem Stent wie eine Art Minikäfig umschlossen und anschließend abgesaugt.

Speziell ausgebildet und erfahren

Mehr als hundert Mal hat das Schlaganfall-Team am prosper-Netz Krankenhaus in Bottrop diesen komplexen medizinischen Eingriff im letzten Jahr vorgenommen. Die Bottroper Anästhesisten, Neuroradiologen,



Freude am 20.12.2022 um 02:30 Uhr über die 100. Thrombektomie (v.l.n.r.): Anästhesiefachkraft Ariane Walc, Markus Große-Schware, Facharzt für Anästhesie, MTRA Birgit Bodden und der Neuroradiologe Rustam Ibrahim.

Neurologen und fachspezifischen Assistenzen sind speziell dafür ausgebildet und verfügen über einen enormen Erfahrungsschatz. Wegen der besonderen Spezialisierung kommt diese Therapie in nur wenigen Krankenhäusern zum Einsatz.

proGesund Recklinghausen

TIPS als Ausweg bei Leberzirrhose Klinikum Vest bietet Shunt-Operation auf Uniklinik-Niveau

Eine Leberzirrhose kann größere Komplikationen verursachen. Um diese zu behandeln, bietet das Klinikum Vest in Recklinghausen Betroffenen eine sogenannte Shunt-Operation an. Ein Transjugulärer Intrahepatischer Portosystemischer Shunt, kurz TIPS, wird bislang fast ausschließlich an Universitätskliniken implantiert.

Die Leber hat viele wichtige Aufgaben. Wird sie über lange Zeit geschädigt, kann eine Leberzirrhose entstehen. Dabei verändert sich die Organstruktur, die Leber vernarbt. Das Blut kann schlechter durch das Organ hindurchflie-

ßen, es staut sich vor der Leber – mit fatalen Folgen für den Patienten. Dazu gehören beispielsweise die wiederkehrende Bauchwassersucht oder Krampfader-Blutungen in Magen und Speiseröhre. „Bei dem TIPS-Verfahren wird operativ eine Querverbindung zwischen der Pfortader der Leber und einer Lebervene – eine Art Umleitung – hergestellt“, erläutert Dr. Matthias Ross, Chefarzt der Klinik für Gastroenterologie am Standort Recklinghausen. „Das hilft, den hohen Druck in den Gefäßen zu mindern und die zum Teil lebensbedrohlichen Gefahren zu verringern.“ Dank der engen Zusammenarbeit von Dr. Ross, PD Dr. Markus Reiser,

Chefarzt der Klinik für Gastroenterologie an der Paracelsus-Klinik Marl, und dem Chefarzt der Radiologie Dr. Christian Loehr können Patientinnen und Patienten mit Leberzirrhose aus der gesamten Region am Klinikum Vest optimal versorgt werden. Und so läuft der Eingriff ab: Durchgeführt wird die TIPS in der Klinik für Radiologie in Recklinghausen, da der Stent unter Röntgen- und Ultraschallkontrolle platziert werden muss. Zunächst bekommt der Patient Medikamente verabreicht, damit er keine Schmerzen empfinden muss. Für die Operation ist als Zugangsweg lediglich eine Punktion der Halsvene nötig. Über diesen Zugang wird ein Katheter bis zu einer Lebervene geführt. Von der Lebervene aus wird dann eine Verbindung in die Pfortader mittels eines Stents hergestellt. Ein Kurzschluss sozusagen, der den Hochdruck im Pfortaderkreislauf sofort senkt und damit auch das Blutungsrisiko

aus den Krampfadern in Speiseröhre und Magen. Bisherige Ergebnisse haben gezeigt, dass Patientinnen und Patienten mit Leberzirrhose aus der gesamten Region am Klinikum Vest effizient und wohnortnah versorgt werden können. In manchen Fällen ist der TIPS nur eine kurzfristige Übergangslösung, manchmal kann er aber auch die Zeit bis zur Notwendigkeit einer Lebertransplantation um Jahre verlängern.

Lebersprechstunde

Knappschafts Krankenhaus Recklinghausen
Tel. 02361-565151
Paracelsus-Klinik Marl
02365-902101

TIPS-Sprechstunde

Knappschafts Krankenhaus Recklinghausen:
Tel. 02361-5683801

PERSONALIEN

prosper StädteRegion Aachen: Wechsel in der Geschäftsführung des Rhein-Maas Klinikums: **Jonas Wintz (31)** übernimmt das Ruder kommissarisch ab 1. April 2023. Er folgt damit auf **Dr. Patrick Frey**, der aus persönlichen Gründen in seine Wahlheimat „Rhein-Main-Gebiet“ zieht. Wintz war zuletzt Kaufmännischer Direktor der prosper-Netz Krankenhäuser Bergmannsheil und Kinderklinik Buer in Gelsenkirchen und Knappschafts Krankenhaus Bottrop.

Viel Erfahrung in der Gefäßchirurgie bringt **Dr. Cornelis J.J.M. Sikkink (51)** mit. Er leitet seit Anfang Februar die Klinik für Gefäßchirurgie am Rhein-Maas Klinikum in Würselen. Das prosper-Netz Krankenhaus reagiert damit auf die wachsende Zahl an Gefäßerkrankungen und baut diese Fachdisziplin weiter aus.

prosper Bottrop/ prosper Gelsenkirchen: Seit dem 1. Februar 2023 stehen das Knappschafts Krankenhaus Bottrop und die Bergmannsheil und Kinderklinik Buer unter einer neuen Leitung. Hauptgeschäftsführer der beiden prosper-Netz Krankenhäuser ist **Paul Kudlich (45)**. Er möchte die Spezialisierung und Zentrenbildung in den Häusern weiter ausbauen.

prosper Lausitz: Mit **Dr. med. Tobias Lange** hat die Klinik für Orthopädie am Carl-Thiem-Klinikum in Cottbus einen der kompetentesten Operateure und Orthopäden Südbrandenburgs als neuen Chefarzt gewinnen können. Seine Schwerpunkte liegen in der Endoprothetik inklusive großer Wechsellösungen, in der Schulterchirurgie, der

arthroskopischen Chirurgie, der Kinderorthopädie und der septischen Gelenkchirurgie.

Zum Jahresbeginn hat mit **Marc Bernstädt (37)** ein erfahrener Klinikmanager die Geschäftsführung der Sana Kliniken Niederlausitz übernommen. Er löst damit **Sadik Taştan** am prosper-Netz Krankenhaus in der Niederlausitz ab, der für die Sana Kliniken AG an die Universitäts- und Rehabilitationsklinik Ulm wechselt.

Außerdem begrüßte die Klinikleitung der Sana Kliniken Niederlausitz in den letzten Monaten gleich drei neue Chefarzte und stellte damit die Weichen in Richtung Versorgungssicherheit in der Niederlausitz. Bereits seit dem 1. September 2022 ist **Dr. Christian Schmidt** der neue Chefarzt der Unfallchirurgie und Orthopädie am prosper-Netz Krankenhaus in Senftenberg.

Mit **Zainab Moualla (46)** konnte am 1. April dieses Jahres der Fortbestand der Geburtsklinik in Lauchhammer gesichert werden. Die erfahrene Fachärztin ist die neue Chefarztin der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe.

Zeitgleich übernahm **Prof. Dr. Guido Matschuck** die Leitung der Klinik für Innere Medizin/Kardiologie in Senftenberg. Der neue Chefkardiologe bringt einen großen Erfahrungsschatz und viel Können bei der Diagnostik und der interventionellen Versorgung von Herzklappen mit. Ein weiterer Schwerpunkt seiner Tätigkeit liegt auf der Behandlung von Herzrhythmusstörungen.

Seit dem 1. Dezember 2022 ist **Tobias Grundmann** Geschäftsführer des Krankenhauses Spremberg. Der Medizinökonom stieg als Nachwuchsführungskraft beim Helios-Konzern ein, später war er unter anderem Assistent der Geschäftsführung der Helios Weißeritztal-Kliniken. Zuletzt arbeitete der 32-jährige Chemnitzer als Geschäftsführer der Helios Klinik Rottweil GmbH.

prosper Saar: Das prosper-Netz Krankenhaus im Saarland hat in der ersten Jahreshälfte 2023 drei Chefarztstellen neu besetzen können. Neue Chefarztin für Angiologie und Internistische Intensivmedizin am Knappschaftsklinikum Saar in Püttlingen ist **Dr. Christiane Jochum**. Die Medizinerin wird schon seit Jahren in der Focus-Liste „Top-Mediziner“ geführt.

Neue Chefarztin am Knappschaftsklinikum Saar ist außerdem **Dr. Eva Anyiloibi**. Die Fachärztin für Innere Medizin und Notfallmedizin leitet standortübergreifend die zentralen Notaufnahmen (ZNA) in Püttlingen und Sulzbach. Nun freut sich die Chefarztin auf die Neueröffnung des Püttlinger ZNA- und Ambulanzbereichs in diesem Sommer.

Dr. Bassam Dr. Al-Najjar ist seit diesem Frühjahr neuer Chefarzt für Kardiologie am Knappschaftsklinikum Saar in Sulzbach. Er leitet die neue Klinik für Innere Medizin III mit einer sogenannten Chest Pain Unit in der Notaufnahme. Damit verfügt der Standort Sulzbach über eine spezialisierte Akutversorgung für Herzinfarkt-Patienten.

PROSPER ESSEN

Krebs: Nebenwirkungen lindern, Lebensqualität steigern

Neue Klinik für Integrative Onkologie & Supportivmedizin an den KEM | Evang. Kliniken Essen-Mitte



Vorwiegend für Patientinnen mit Brust- und Eierstockkrebs werden an den KEM | Evang. Kliniken Essen-Mitte schon seit längerem naturheilkundliche Verfahren eingesetzt, um Chemotherapie-Nebenwirkungen und seelische Belastungen zu lindern. Nun soll dieses einzigartige Klinikangebot allen onkologischen Patientinnen und Patienten zugutekommen. Die neue Klinik für Integrative Onkologie & Supportivmedizin unter Leitung von Direktorin PD Dr. Petra Voiß ergänzt seit dem 1. Mai die onkologische Versorgung am prosper-Netzkrankenhaus in Essen.

Eine Tumorerkrankung wirkt sich auf Körper und Seele aus und kann den Alltag stark beeinträchtigen. Hier setzt die Integrative Onkologie an. „Wir ergänzen die onkologische Behandlung mit wissenschaftlich fundierten Verfahren aus der Naturheilkunde. Damit stärken wir unsere Patientinnen und Patienten, lindern Nebenwirkungen

und verbessern die Lebensqualität“ erklärt PD Dr. Petra Voiß, Internistin und Ärztin für Naturheilverfahren. Neben Medizinerinnen und Pflegenden besteht das Team aus Expertinnen und Experten für Mind-Body Medizin, Ernährung, Sport und Psychologie.

„Wir beraten zu Pflanzentherapie und Nahrungsergänzungsmitteln, recherchieren zu Wechselwirkungen, trainieren zusammen, behandeln und geben Empfehlungen zur Selbsthilfe. Unser Ziel ist es, die Menschen zu stärken – mental, psychisch, körperlich“, erklärt die Ärztin.

Die KNAPPSCHAFT übernimmt die Kosten der Gruppenprogramme sowie die Beratungen und einige Behandlungen im Rahmen der onkologischen Gesamtbehandlung.

Weitere Informationen zur Klinik für Integrative Onkologie & Supportivmedizin an den KEM | Evang. Kliniken Essen-Mitte finden Interessierte online unter www.kem-med.com.



PROSPER LAUSITZ

Die Babyflüsterin

Familienhebamme des CTK hilft bei Schreibabys

Alle Babys schreien – das ist normal. Doch wenn Neugeborene ständig schreien und sich nicht beruhigen lassen, ist das Stress pur für die Eltern und kann sie in die Verzweiflung treiben. Am Carl-Thiem-Klinikum (CTK) in Cottbus steht seit letztem Jahr Andrea Noack jungen Familien zur Seite, die sich in einer solch belastenden Situation befinden.

Als Familienhebamme geht sie bis zu einem Jahr nach der Geburt des Kindes in die Familien und berät und unterstützt bei der

alltagspraktischen gesundheitlichen Versorgung. Das Angebot können alle frischgebakenen Eltern in der Region in Anspruch nehmen.

„Beim ersten Termin versuche ich die Situation, in der sich Eltern und Kind befinden, genau kennenzulernen“, erklärt die erfahrene Familienhebamme, Säuglingstherapeutin und Eltern-Kind-Beziehungstherapeutin. „Ich gebe den Eltern Strategien an die Hand, die ihrem Kind helfen können, sich selbst zu beruhigen. Je nach Ursache und Bedarf vermittele ich auch weitere Angebote,

wie z. B. Physiotherapie.“

Das präventive Konzept der Familienhebamme haben Dr. med. Jörg Schreier, Chefarzt der CTK Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, und die „Babyflüsterin“ Andrea Noack gemeinsam für das prosper-Netzkrankenhaus in der Lausitz entwickelt. Denn nicht jedes Kind hat einen optimalen Start ins Leben. „Wir bieten damit am CTK eine neue Qualität in der ganzheitlichen Behandlung von Schwangeren und Neugeborenen an. Das ist einzigartig in der Region, resümiert Dr. Schreier.

KURZ NOTIERT:

prosper Dortmund
DER KÜMMERER



Kümmerer aus Leidenschaft – so nennen sich die Patientenführer am Klinikum Westfalen. Die Klinik am Park in Lünen hat jetzt einen neuen Kümmerer. Dieter Kniffka (li.) löst seinen Vorgänger Klaus Stallmann im Ehrenamt ab und fördert nun die Kommunikation zwischen Medizinerinnen, Pflegefachkräften und Patientinnen und Patienten. Kniffka vermittelt bei großen und kleinen Konflikten und setzt sich mit Herzblut für die Patientinnen und Patienten ein. Er ist jeden Montag zwischen 12:30 Uhr und 13:30 Uhr im prosper-Netzkrankenhaus in Lünen zu erreichen.

prosper Saar
PSYCHOSOMATIK-AMBULANZ

Am Knappschaftsklinikum Saar wurde die erste Psychosomatische Institutsambulanz (PsIA) des Saarlandes eröffnet. Die PsIA Saar richtet sich an Menschen, die wegen Art, Schwere oder Dauer ihrer Erkrankung zeitnah eine intensive ambulante Versorgung benötigen. „Körper und Seele wieder in Einklang bringen“ ist das Motto von Dr. med. Michael Käfer, Chefarzt der Klinik für psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Knappschaftsklinikum Saar. Dies ist dank der neuen Ambulanz auch erstmals im Rahmen von ambulanten Langzeittherapien möglich. Die Behandlung in der Psychosomatischen Institutsambulanz wird von allen gesetzlichen Krankenkassen und den meisten privaten Krankenversicherern getragen. Die Überweisung erfolgt durch eine Fachärztin oder einen Facharzt für Psychosomatik oder Psychiatrie. Die PsIA am prosper-Netzkrankenhaus in Püttlingen ist die einzige ihrer Art im Umkreis von 200 Kilometern.

prosper StädteRegion Aachen
SENSOMOTORIK-PFAD



Auf einem neuen Sensomotorik-Pfad können am Rhein-Maas Klinikum in Würselen Menschen mit Gangunsicherheit trainieren, wieder sicher zu gehen. Viele Erkrankungen älterer Menschen bringen eine Gangunsicherheit mit sich. Das erhöht die Wahrscheinlichkeit zu stürzen. Oft schränkt die Angst vor Stürzen die Mobilität weiter ein und führt zu vorsichtigen Gangarten. Unter der fachlichen Anleitung von Physio- oder Ergotherapeuten können im Außenbereich des prosper-Netzkrankenhauses in der StädteRegion Aachen nun Gleichgewicht und Reaktionsvermögen, Koordination und Konzentration sowie Ausdauer geschult und trainiert werden. Dazu bietet der Pfad weiche und harte Böden aus Pflastersteinen, Mulch und Kies.

MEDIZIN

GESUND LEBEN HEISST DEN EIGENEN BLUTDRUCK KENNEN!

Ab 30 regelmäßig den Blutdruck messen, um Bluthochdruck frühzeitig zu entdecken und zu behandeln.



Foto: greatideapl/iStock

Fast jeder Dritte in Deutschland weiß nichts von seiner Bluthochdruckerkrankung.¹ Das ist fatal. Vor allem, wenn man bedenkt, dass ein unbehandelter Bluthochdruck ein großer Risikofaktor für Herz-Kreislauferkrankungen ist und langfristig lebensgefährlich sein kann, meint Korneliusz Palenga, prosper-Facharzt für Allgemeinmedizin in Bottrop. Dabei ist das Thema Bluthochdruck für alle wichtig, egal ob jung oder alt. Wer also wirklich gesund leben möchte, sollte seinen Blutdruck kennen und regelmäßig kontrollieren.

Bluthochdruck ist eine Volkskrankheit. Zwischen 20 und 30 Millionen Erwachsene leiden in Deutschland unter erhöhten Blutdruckwerten, wobei das Risiko, an Bluthochdruck zu erkranken mit zunehmendem Alter steigt. Die gute Nachricht: Bluthochdruck ist in den meisten Fällen gut behandelbar. Manche Betroffene können ihren Blutdruck sogar allein mit einer gefäßfreundlichen Lebensweise ausreichend senken. Wenig Salz, viel Bewegung – am besten Ausdauersport –, Stress reduzieren, nicht rauchen, sich insgesamt gesund ernähren und Übergewicht loswerden – das alles

schadet generell niemandem und zeigt bei Bluthochdruckpatienten meist deutliche Effekte! In einer Änderung des Lebensstils steckt zumeist noch viel ungenutztes Potenzial. Die zweite Säule in der Bluthochdrucktherapie sind die blutdrucksenkenden Mittel. Gleich mehrere Wirkstoffe haben sich in der Therapie bewährt. Welches Mittel sich eignet, hängt von verschiedenen Faktoren ab, die man am besten gemeinsam mit einer Ärztin oder einem Arzt bespricht. Oftmals werden auch verschiedene Präparate kombiniert. Wer seinen Lebensstil zudem konsequent umstellt, braucht in der

Regel deutlich weniger blutdrucksenkende Medikamente. „Die Behandlung sollte grundsätzlich darauf abzielen, die Blutdruckwerte im „Normalbereich“ zu halten“, erklärt Palenga.

Warum es so wichtig ist, Bluthochdruck zu behandeln.

Bluthochdruck ist der Ausgangspunkt für viele Folgeerkrankungen und legt den Grundstein für die Multimorbidität der Betroffenen im höheren Alter. Dabei ist ein unbehandelter Bluthochdruck gefährlich, langfristig sogar lebensgefährlich. Grob gesagt, gehen fast die Hälfte aller Schlaganfälle und Herzinfarkte und fast ein Drittel aller Nierenkrankheiten auf sein Konto. Auch Demenzerkrankungen, sogar Erblindungen, zählen zu den Langzeitfolgen von dauerhaft erhöhten Blutdruckwerten. Eine Auswertung von Gesundheitsdaten der WHO-Länder ergab: je höher die Blutdruckwerte, desto mehr tödliche kardiovaskuläre Ereignisse.

Bluthochdruck rechtzeitig entdecken

Die Krux am Bluthochdruck: In der Regel spüren Betroffene es nicht, wenn der Blutdruck dauerhaft zu hoch ist. Oftmals treten bei Bluthochdruck über längere Zeit keine Symptome auf. Ist der Blutdruck stark erhöht, können ein Engegefühl im Brustraum, Luftnot, Sehstörungen sowie Nackenschmerzen und Schwindel Hinweise auf zu hohe Blutdruckwerte geben.

Selbst wenn keine Symptome auftreten, muss das Herz jedoch das Blut mit erhöhtem Druck in die Blutgefäße pumpen. Dies kann gesundheitliche Folgen haben. Denn ein dauerhaft erhöhter Blutdruck schädigt die Blutgefäße und fördert das Entstehen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ebenso kann es zu einer demenziellen Entwicklung führen. Umso wichtiger ist es, einen erhöhten Blutdruck rechtzeitig zu entdecken. „Ich empfehle Menschen über 30, deren Blutdruck bisher noch normal ist, diesen ein- bis zweimal im Jahr richtig zu messen,

entweder beim Arzt oder auch zu Hause“, rät der prosper-Hausarzt. „Sind die Werte erhöht, sollten weitere Messungen stattfinden. Bei einem diagnostizierten Bluthochdruck oder dem Verdacht auf Bluthochdruck oder Blutdruckschwankungen ist es ratsam, der Blutdruck häufiger zu kontrollieren.“

So messen Sie den Blutdruck richtig

Der Blutdruck ist kein konstanter Wert. Er verändert sich im Lauf eines Tages ständig. Meist ist er morgens etwas höher als nachts. Zudem beeinflussen Faktoren wie Sport, Ärger und Stress die Pumpleistung des Herzens und damit den Blutdruck. Daher sollte die Messung immer unter konstanten Bedingungen erfolgen:

- Messen Sie Ihren Blutdruck zweimal täglich immer zu den gleichen Zeiten, idealerweise zwischen 6 und 9 Uhr morgens sowie zwischen 18 und 21 Uhr abends.
- Messen Sie Ihren Blutdruck immer vor der Einnahme blutdrucksenkender Medikamente.
- Entspannen Sie sich etwa 5 Minuten vor sowie während der Blutdruckmessung.
- Messen Sie den Blutdruck immer an dem selben Arm.
- Der Arm sollte bei der Messung unbekleidet sein, sodass die Manschette auf der Haut aufliegt.
- Die Manschette sollte sich während der Messung auf Herzhöhe befinden.
- Empfehlenswert ist für die Blutdruckmessung eine entspannte Sitzposition.
- Reden und bewegen Sie sich während der Messung nicht.
- Empfohlen sind immer zwei Messungen im Abstand von ein bis zwei Minuten, wobei der zweite, in der Regel niedrigere Wert zählt.

¹ Laut einer in „The Lancet“ 2021 veröffentlichten Studie liegt die Dunkelziffer für Bluthochdruck in Deutschland bei rund 30 Prozent.

DER BLUTDRUCK: EIN INDIKATOR FÜR DIE GESUNDHEIT!

Warum ist der Blutdruck ein so wichtiger Wert für den Körper?

Das Blut versorgt alle Organe des Körpers mit Sauerstoff und Nährstoffen. Dazu muss es von den Füßen bis zum Kopf eine beträchtliche Höhe überwinden. Um alle Organe zuverlässig zu erreichen, muss das Blut mit einem gewissen Druck durch den Körper gepumpt werden. Die Blutdruckwerte geben daher maßgeblich Auskunft darüber, ob das Herz-Kreislauf-System funktioniert.

Wer sorgt für den „Druck“ im Blut?

Zuständig dafür sind Herz, Gefäße und Muskeln. Das Tempo für diesen Pump-Akt gibt das Herz vor. Das Herz zieht sich zusammen und presst so das Blut in die Arterien. Es „drückt“ das Blut förmlich in die Arterien. Dadurch entsteht dort ein Druck, der Blutdruck.

Auf seinem Weg durch den Körper verliert das Blut immer mehr an Druck. Ist es in den Füßen angekommen, genügt die Energie, nicht mehr, um das Blut zurück zum Herzen zu transportieren. Jetzt helfen Gefäße und Muskeln, indem sie sich zusammenziehen und das Blut auf diese Weise hochpumpen. Eine gut trainierte Wadenmuskulatur ist da sehr hilfreich!

Was hat der Puls mit dem Blutdruck zu tun?

Der Blutdruck beschreibt den Druck, mit dem das Herz bei jedem einzelnen Schlag das Blut durch unseren Körper treibt. Verengen sich die Gefäße, steigt der Blutdruck, nicht aber der Puls. Der Puls gibt an, wie oft das Blut in den Körper gepumpt wird, also wie schnell das Herz schlägt. Meist wird dies in Schlägen pro Minute angegeben.

Wozu werden zwei Blutdruckwerte gemessen?

Der Herzmuskel zieht sich abwechselnd zusammen und entspannt sich wieder. Bei jedem Zusammenziehen drückt das Herz Blut in die Arterien. Entspannt sich der Herzmuskel, wird auf der anderen Seite neues Blut eingesaugt. Das bedeutet: Zieht sich das Herz zusammen, ist der Druck hoch. Dieser Blutdruckwert wird auch systolischer Blutdruck genannt. Entspannt sich das Herz, sinkt der Druck. Sichtbar wird die Entspannungsphase im unteren, diastolischen Blutdruckwert. Beide Werte verraten, wie es um den Druck in den Gefäßen bestellt ist.

Einordnung der Blutdruckwerte eines Erwachsenen in verschiedene Kategorien:

Kategorie	Blutdruck systolisch/ diastolisch (mmHg)
Niedrig	105/ 65
Optimal	120/ 80
Normal	130/ 85
Hochnormal	130-139/ 85-89
Hypertonie Grad 1	140-159/ 90-99
Hypertonie Grad 2	160-179/ 100-109
Hypertonie Grad 3	179/ 109

ERNÄHREN

ZUCKERARMES OBST: IMMER EINE GUTE WAHL

Früchte sind gesund, können aber auch viel Zucker enthalten. Welches Obst hat am wenigsten?

Sich zuckerarm zu ernähren, liegt im Trend. Und das ist gut so. Denn zu viel Zucker kann problematisch sein, weiß Elena Maisler, Leiterin Ernährungsmanagement im prosper-Netzkrankenhaus Hellmig-Krankenhaus (Klinikum Westfalen GmbH) in Kamen. Ein hoher Zuckerkonsum kann bei der Entwicklung verschiedener Krankheiten eine Rolle spielen, so die Studienlage.

Wer an Übergewicht, Diabetes Typ 2, Bluthochdruck, Herz-

kreislaufkrankungen, erhöhten Blutfettwerten, Fettleber, Gicht, Rheuma oder Schilddrüsenerkrankungen leidet, sollte seinen Zuckerkonsum reduzieren.

Obst gilt meist als gesunde Alternative zu Süßigkeiten und Gebäck, da sie viele gesunde Nährstoffe enthalten. Trotzdem macht wie immer die Dosis das Gift. Einige Sorten wie Weintrauben enthalten sogar sehr viel Zucker. Wer gerne und viel Obst isst, sollte daher zuckerarme

Obstsorten bevorzugen. Der genaue Zuckergehalt der jeweiligen Frucht hängt vom Reifegrad und von der Sorte ab. So sind beispielsweise nicht alle Apfelsorten gleich zuckerhaltig. Diabetesberaterin Elena Maisler stellt Ihnen hier einige ihrer zuckerarmen Favoriten vor. Wer den Rhabarber vermisst, muss wissen, dass es sich bei der Staudenpflanze botanisch um ein Gemüse handelt. Aber mit nur 1,1 g Zucker* zählt er natürlich zu den zuckerarmen Lebensmitteln.



AVOCADO

- ca. 0,7 – 3,5 g Zucker*
- ist fructosefrei
- enthält viele ungesättigte Fettsäuren



PAPAYA

- ca. 7,1 g Zucker*
- ein großartiger Vitamin-C-Lieferant
- enthält Kalzium, Eisen und Natrium



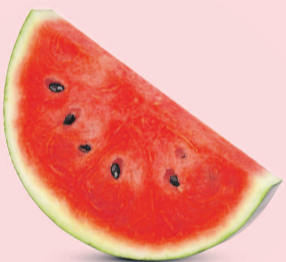
ZITRUSFRÜCHTE

- ca. 1,7 – 8,3 g Zucker* je nach Sorte
- Nach Zuckergehalt aufsteigend: Limetten, Zitrone, Grapefruit, Orange
- enthalten reichlich Vitamin C



APRIKOSE

- ca. 7,7 g Zucker*
- das enthaltene Betacarotin wandelt der Körper in Vitamin A um
- reich an Kalium



WASSERMELONE

- ca. 6,2 g Zucker*
- reich an Vitamin A und C
- Aminosäure Citrullin wirkt gefäßerweiternd



BEERENFRÜCHTE

- ca. 4,4 – 7,4 g Zucker* je nach Sorte
- Nach Zuckergehalt aufsteigend: Himbeere, Brombeere, Erdbeere, Johannisbeere (rot), Heidelbeere
- hoher Anteil an Vitamin A und C, Antioxidantien, und Mineralien

*pro 100 g je nach Reifegrad und Sorte.

PRÄVENTION

Fitnessarmbänder, Smartwatches und Co. Fitnesstracker fördern die Gesundheit, können aber weder Arzt noch Therapeuten ersetzen.

Sie zeichnen Bewegungsprofile auf, ermitteln die Herzfrequenz und können auch Notrufe absetzen. Immer mehr Menschen nutzen sogenannte Wearables wie Fitnessarmbänder und Smartwatches beim Training oder in ihrer Freizeit, um nützliche Daten über ihren Körper zu sammeln. Für den medizinischen Einsatz werden die Daten-Tracker zwar bereits getestet, befinden sich aber noch in der Entwicklung. Wir wollten von Dr. Jens Anstipp aus Bergkamen, prosper-Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie aus Bergkamen wissen, wie Wearables uns unterstützen können, gesund und aktiv zu leben, und wo ihre Grenzen sind.

Wearables sind kleine Computersysteme, die direkt am Körper getragen werden. Mittels Sensoren können sie z. B. die Herzfrequenz, den Blutdruck, den Blutzuckerspiegel, den

Schlaf oder den Kalorienverbrauch messen. Die Messergebnisse können anschließend über eine App auf dem Smartphone bewertet werden. Am häufigsten werden Wearables als Fitnessarmband oder als Smartwatch am Arm verwendet.

Die Nachfrage nach Fitnessarmbändern und Smartwatches boomt. Die Technik, die in den Fitnesstrackern steckt, entwickelt sich rasant. Sie können immer mehr Gesundheitsdaten messen. Meist gibt es zum Fitnessarmband eine passende Smartphone-App, an die das Gerät die Daten übermittelt. Dort können Nutzerinnen und Nutzer Ergebnisse einsehen, vergleichen und kontrollieren.

Bislang nicht für den medizinischen Einsatz zugelassen
Wichtig zu wissen: Die Daten eines Fitnesstrackers sind nur Richtwerte, um ein Training oder einen Lebensstil danach auszurichten. Jede Marke und jedes Produkt erreicht unterschiedlich genaue Ergebnisse für die einzelnen Parameter. Nutzer, die auf ein bestimmtes Ziel trainieren oder den Tracker am Handgelenk für ein medizinisches Monitoring verwenden, sollten sich daher vorher genau informieren, welches Gerät für sie am besten geeignet ist. „Wearables für den Freizeit- und Fitnessbereich können dazu beitragen gesünder und aktiver zu leben. Sie können jedoch einen Arztbesuch oder gar eine Therapie in keinem Fall ersetzen!“



Foto: baranozdemir/iStock

so Dr. Anstipp. Die derzeit auf dem Markt erhältlichen Freizeit-Wearables sind nicht für den medizinischen Einsatz zugelassen. Bislang konnte keiner der Tracker die im Medizinproduktegesetz gestellten Anforderungen erfüllen. „Doch das wird sich bald ändern“, prognostiziert der Orthopäde. „Medizinische Wearables eröffnen im Gesundheitswesen ganz neue Möglichkeiten. Sie haben das Potenzial, die Behandlung und Diagnose von Krankheiten zu revolutionieren. Sie ermöglichen eine Echtzeitüberwachung und das Sammeln wichtiger Daten, die mithilfe von künstlicher Intelligenz in der Cloud weiterbearbeitet werden können. Es ist nur eine Frage der Zeit, wann wir dieses Potenzial nutzen können.“

PROSPER/PROGESUND FRAGT

WAS KANN DIE BAUCHSPEICHELDRÜSE?

Die Bauchspeicheldrüse hat zwei lebenswichtige Funktionen: Sie produziert Verdauungssäfte und Hormone, die den Blutzuckerspiegel regulieren.

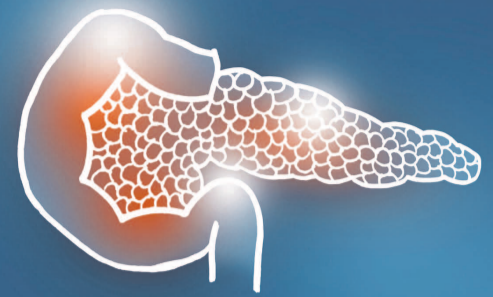


Foto: mi-vir/f/stock

Oft unterschätzt, spielt die Bauchspeicheldrüse eine entscheidende Rolle in unserem Körper. Sie produziert Enzyme, die helfen, Nahrung abzubauen und wichtige Nährstoffe aufzunehmen, und Hormone wie Insulin und Glukagon, die den Blutzuckerspiegel regulieren. „Eine Störung der Bauchspeicheldrüse kann schwerwiegende Folgen haben“, betont Dr. Ralf Denger, prosper-Facharzt für Innere Medizin und Diabetologe in Friedrichsthal im Saarland. „Und bei immer weniger Menschen funktioniert die Bauchspeicheldrüse reibungslos.“ Grund genug, mehr über diese Drüse zu erfahren und zu wissen, wie man sie schützt.

Eine der größten Drüsen

Mit einer Länge von etwa 15 bis 25 cm ist die Bauchspeicheldrüse, auch Pankreas genannt, eine der größten Drüsen des menschlichen Körpers. Sie liegt hinter dem Magen und erstreckt sich quer durch den Oberbauch. Der Pankreas produziert jeden Tag

anderthalb bis zwei Liter Verdauungssäfte. Diese enthalten Enzyme, die für den Abbau von Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen benötigt werden. Die Verdauungssäfte fließen direkt in den Zwölffingerdarm und helfen dort bei der Verdauung der Nahrungsmittel.

Der Türöffner Insulin

Eine weitere interessante Funktion der Bauchspeicheldrüse ist ihre Fähigkeit Insulin zu produzieren. Das Hormon Insulin hilft dem Körper, den Blutzuckerspiegel zu regulieren. Dieser chemische Botenstoff sorgt dafür, dass nach einer Mahlzeit Glukose, also Traubenzucker, aus dem Blut in die Körperzellen gelangt und diese mit Energie versorgt. Das Insulin funktioniert dabei wie ein Schlüssel: Es öffnet die Körperzellen, um die Glukose dort hineinzuschleusen. Glukose ist der wichtigste Energielieferant des Körpers. Die Bauchspeicheldrüse misst laufend den Zuckergehalt im Blut. Steigt der Glukosespiegel nach einer Mahlzeit an, so ist das das

Signal für den Pankreas, Insulin in das Blut auszuschütten. Insulin ist übrigens das einzige Hormon, das blutzuckersenkend wirkt.

Wenn die Funktion gestört ist

Oft überlasten die Menschen die Bauchspeicheldrüse. Dann kann es passieren, dass das Organ nicht mehr ausreichend Insulin produziert und die Körperzellen ihre Empfindlichkeit für die Wirkung von Insulin verlieren. Betroffene entwickeln Diabetes mellitus Typ 1 oder Typ 2. Allein in Deutschland sind rund acht Millionen Menschen betroffen, Tendenz steigend. Aber auch die anderen Haupterkrankungen des Pankreas, wie die Bauchspeicheldrüsenentzündung und der Bauchspeicheldrüsenkrebs nehmen zu. „Einer der Gründe dafür ist der Lebensstil der Betroffenen“, erklärt Denger.

Lebensstil hat großen Einfluss

„Um eine Störung der Bauchspeicheldrüse zu vermeiden, ist es wichtig, eine gesunde

Lebensweise zu führen“, so der Experte. „Eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung sind hierfür der Schlüssel!“

Das hält die Bauchspeicheldrüse gesund:

- vollwertig und ausgewogen ernähren
- den Zuckerkonsum reduzieren
- Übergewicht vermeiden
- täglich 30 Minuten moderat bewegen
- nicht rauchen
- Alkohol nicht oder wenig konsumieren

Impressum

Herausgeber: KNAPPSCHAFT

ViSdP: Frank Kutscher, KNAPPSCHAFT

KNAPPSCHAFT · Team prosper/proGesund

44781 Bochum · Hotline 08000 - 200 507



KINDERGESUNDHEIT

Weggeträumt statt zugehört? Wie wir Kindern helfen können, ihre Konzentrationsfähigkeit aufzubauen und zu erhalten

Es fällt ihnen schwer zuzuhören, einer Anweisung zu folgen oder eine längere Aufgabe zu erledigen: Immer mehr Kinder können sich schlecht konzentrieren. Woran liegt das? Und vor allem, was können wir dagegen tun?

„Seine gesamte Aufmerksamkeit über eine längere Zeitspanne auf einen Sachverhalt, eine Aufgabe oder eine Person zu fokussieren, ist nicht angeboren“, stellt Dr. Dirk Weinrich, proGesund-Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin aus Recklinghausen klar. „Kinder müssen ihre Konzentrationsfähigkeit erst aufbauen. Während bei Fünfjährigen die Aufmerksamkeitsspanne bei höchstens 15 Minuten liegt, können sich Zwölfjährige bis zu einer halben Stunde auf eine Aufgabe konzentrieren.“

Doch hat sich durch die intensive Mediennutzung die Konzentrationsfähigkeit der Kinder verändert. Kein Wunder, denn unaufhörlich prasseln neue Nachrichten, kurze Filme und Informationshäppchen aus der digitalen Welt auf sie ein. WhatsApp, Tik Tok, Youtube und Co.: Momente der Online-Aufmerksamkeit sind kurz. Die Folge: Das Gehirn passt sich dem medialen Dauerfeuer an. Das hat unterschiedliche Effekte. Manche Kompetenzen und Gehirnbereiche profitieren von der Nutzung der neuen Medien, während andere eher darunter leiden. Dauernde Ablenkungen und Unterbrechungen kosten uns Fokus und Tiefe. Wir alle arbeiten heute unkonzentrierter und machen mehr Fehler, so der Neurowissenschaftler und Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie Volker Busch. Er sagt: „Ich glaube, eine der größten Herausforderungen in digitalen Zeiten wird es sein, dass wir wieder lernen, unsere Aufmerksamkeit besser zu steuern.“¹ Wie also können wir unsere Kinder dabei unterstützen, sich besser konzentrieren zu können?

■ Ausreichend Schlaf

Mindestens neun Stunden Schlaf sollten Kinder zwischen neun und zwölf Jahren bekommen, so die Empfehlung. Diese Zeit brauchen die Hirnareale, die für Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Impulskontrolle zuständig sind, um genügend Volumen zu entwickeln, so eine aktuelle Studie (2022).²

■ Viel Sport und Bewegung

Wenn Kinder Sport treiben oder toben, wird auch ihr Gehirn besser durchblutet – das fördert die Konzentration. Daher sollten Kinder sich regelmäßig bewegen, am besten an der frischen Luft.

■ Ausgewogene Ernährung

Um leistungsfähig zu sein, braucht das Gehirn Energie und Flüssigkeit. Doch Fast Food und Softdrinks führen oft geradezu ins Zuckerloch. Energie sollte daher in Form von komplexen Kohlenhydraten aufgenommen werden, die in Vollkornprodukten, Obst und Gemüse enthalten sind. Genauso wichtig ist es, ausreichend zu trinken, am besten ungesüßte Getränke oder Wasser pur. Auch wichtig: gemeinsame Mahlzeiten. Sie machen Kinder zufriedener, wodurch sie sich besser motivieren können.

■ Das Gehirn zur Ruhe kommen lassen

Das Gehirn braucht regelmäßig Phasen, in denen es aufräumen kann, um die aufgenommenen Informationen zu verarbeiten und im Gehirn weiterzuentwickeln. Kinder brauchen daher auch reizarme Zeiten, damit sie ihren Gedanken freien Lauf lassen können.

■ Echte Ablenkungen ausschalten

Gedanken, Geräusche, Musik, der Blick aus dem Fenster oder das Smartphone. Viele Dinge können die Konzentration stören. Doch das Störempfinden kann sehr individuell sein. Während das eine Kind Musik ablenkt, kann sie einem anderen helfen, sich zu konzentrieren. Ebenso können Konflikte und Sorgen mit Freunden oder der Familie den Kopf blockieren. Dagegen hilft nur eines: miteinander reden. Kinder sollen sich konzentrieren – Ordnung und ausreichend

viel Licht am Arbeitsplatz kann ihnen dabei helfen. Idealerweise liegt das Smartphone zudem außerhalb der Sichtweite.

Wer solche Störfaktoren ausschaltet, ist auf einem guten Weg die Aufmerksamkeit von Kindern zu verbessern und die Konzentration zu fördern. Denn wie gut ein Kind dieses Potenzial abrufen kann, hängt auch von seinem Training ab. Tatsächlich lässt sich Konzentration erlernen und üben. Der Tipp von Dr. Weinrich: Eine Vielzahl an altersgerechten Konzentrationsübungen gibt es im Internet zum Herunterladen und Ausdrucken.

¹ https://www.focus.de/digital/dldaily/online-rund-um-die-uhr-wie-das-internet-unser-gehirn-veraendert-und-wie-wir-uns-davorschuetzen_id_10280798.html, zuletzt aufgerufen 28.03.23

² DOI: [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(22\)00188-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(22)00188-2)

BILDSCHIRMFREI BIS 3

Was viele Eltern unterschätzen: Zu viel Medienkonsum kann die Gesundheit von Kleinkindern nachhaltig schädigen. Beispiele seien Bindungs- oder Entwicklungsstörungen, sowie negative Effekte auf die Sprachentwicklung. Ebenso wirke es sich negativ auf die Sprachentwicklung eines Kindes aus, wenn Eltern häufig am Handy sind, so eine aktuelle Untersuchung der TU Dortmund (2023). Um die Auswirkungen von Medienkonsum auf Kinder unter drei Jahren zu untersuchen und gleichzeitig auf die Gesundheitsgefährdung durch Bildschirmmedien aufmerksam zu machen, startete die Universität Witten/Herdecke im Sommer 2022 die deutschlandweite Studie „Bildschirmfrei bis 3“. Weitere Informationen dazu für Eltern unter www.bildschirmfrei-bis-3.de