Heft 6 | Frühjahr 2021

RUNDUM GESUND

Patientenzeitschrift
Krankenhäuser Landkreis Freudenstadt gGmbH

Kardiologie:

Kleinster Herzschrittmacher der Welt eingesetzt

Seite 22

Darmzentrum:

Klinikum Freudenstadt bietet beste Versorgung in der Region

Seite 18

GRATIS
für Sie
zum Mitnehmen

Wir schützen Sie!

Klinikum Freudenstadt zeichnet sich durch vorbildliches Hygienemanagement aus

Krankenhäuser
Landkreis Freudenstadt
gGmbH

Nicht nur sauber, sondern rein…

Liebe Patientinnen und Patienten,
liebe Leserinnen und Leser

Die Covid-19-Pandemie hat dafür gesorgt, dass seit einem Jahr nichts mehr so ist wie es einmal war. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an unseren Kliniken in Freudenstadt und Horb stehen seitdem im Kampf gegen das Virus an vorderster Front. Sie geben zum Wohle unserer Patientinnen und Patienten Tag für Tag alles. Dafür möchte ich an dieser Stelle ausdrücklich ein großes Dankeschön aussprechen! Fast täglich stehen wir vor neuen Herausforderungen und Vorgaben, die nur gemeinsam gemeistert werden können. Im Klinikum Freudenstadt und in der Klinik für Geriatrische Rehabilitation Horb ziehen wir alle an einem Strang – zum Schutz unserer Patientinnen und Patienten sowie zum Schutz aller Mitarbeitenden.

Transparenz ist für uns ein zentrales Anliegen – gerade in diesen Zeiten, in denen das Corona-Virus zahlreiche Menschen stark verunsichert. Darum stellen wir in dieser Ausgabe von „Rundum gesund“ ausführlich dar, wie unser Hygienemanagement funktioniert und welche hohen Anforderungen wir an uns stellen. Prävention in Sachen Keime und Co. wird bei uns ganz großgeschrieben – und das nicht erst seit Beginn der Corona-Pandemie. Bei uns können sich Patientinnen und Patienten rundum sicher fühlen.

Zusätzlich zu den Herausforderungen, die Covid-19 mit sich bringt, schreitet unser Teilneubau in großen Schritten voran. Das Großprojekt liegt trotz der Pandemie voll im Zeit- und Kostenrahmen. Es ist das teuerste Bauprojekt in der Geschichte des Landkreises: Die Gesamtkosten betragen knapp 90 Millionen Euro. Das Land Baden-Württemberg fördert den Bau mit 54 Millionen Euro, den Rest übernimmt der Landkreis. Die Fertigstellung ist für Mitte 2022 geplant. Inzwischen läuft der Innenausbau auf Hochtouren. In Sachen Digitalisierung wird das neue Klinikum Freudenstadt auf dem aktuellsten Stand sein. Verschaffen Sie sich auf den nächsten Seiten selbst einen Eindruck von unserem Großprojekt!

Diese Ausgabe von „Rundum gesund“ bietet Ihnen wieder einen abwechslungsreichen Einblick in unseren Klinikalltag und in die Vielfalt unseres medizinischen Leistungsspektrums. Bei uns sind Sie in den besten Händen!

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Durchblättern und Lesen dieses Magazins!

Bleiben Sie gesund!

Ihr

Matthias Meier
Geschäftsführer Krankenhäuser
Landkreis Freudenstadt gGmbH

4

Wir schützen Sie!
Klinikum Freudenstadt zeichnet sich durch vorbildliches Hygienemanagement aus

24

Vereinbarkeit von Familie und Beruf
„Ohne meine Kinder wäre mein Leben nur halb so gut“

22

Kleine Kapsel - große Wirkung
Kleinster Herzschrittmacher der Welt eingesetzt

18

Darmzentrum Freudenstadt
Die beste Versorgung in der Region

Inhalt

4 **Wir schützen Sie!**
Vorbildliches Hygienemanagement im Klinikum Freudenstadt

10 **Medizin im Porträt**
Von der Desinfektion zum Dudelsack

12 **Stürze vermeiden**
So bleiben Sie auch im Alter sicher auf den Beinen

16 **Schnellere Versorgung im Notfall**
Der Landkreis stockt seine Kapazitäten auf

18 **Darmzentrum Freudenstadt**
Die beste Versorgung in der Region

22 **Kleine Kapsel - große Wirkung**
Kleinster Herzschrittmacher der Welt eingesetzt

24 **Vereinbarkeit von Familie und Beruf**
„Ohne meine Kinder wäre mein Leben nur halb so gut“

26 **Klinik-Neubau macht große Fortschritte**
Kaufmännische Direktorin Monique Bliesener über das Großprojekt

31 **Klinikführer**

Die Fotos in diesem Magazin sind zu einem Teil vor Beginn der Corona-Pandemie entstanden. Der andere Teil wurde unter strenger Anwendung der allgemeinen Abstands- und Hygienemaßnahmen fotografiert. Alle Beteiligten hatten sich zuvor einem Gesundheitscheck unterzogen.

Wir schützen Sie!

Das Wort Hygiene stammt aus dem Griechischen und bedeutet „der Gesundheit dienend“. Das begreifen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter am Klinikum Freudenstadt als Auftrag – Tag für Tag. Und nicht erst seit das Thema Krankenhaushygiene durch Corona zusätzliche Aufmerksamkeit erhalten hat.

Es geht (...) darum, wie die Basishygiene korrekt durchgeführt wird und welche erweiterten Maßnahmen bei bestimmten Problemkeimen ergriffen werden

Gefährliche Keime können in Kliniken leichtes Spiel haben - wenn nicht speziell geschultes Hygienepersonal im Einsatz ist. Das haben viele Studien inzwischen sehr deutlich belegt. Die Empfehlungen des Robert Koch-Institutes sind daher klar:
Ein Hygienekernteam - bestehend aus Hygienefachkräften und Krankenhaushygieniker (Arzt) - betreuen das gesamte Klinikum sowie die Klinik für Geriatrische Rehabilitation Horb in Hygienefragen. Ergänzend dazu haben Hygienebeauftragte Ärzte die Infektionsrate in ihren Abteilungen im Blick und Hygienebeauftragte in der Pflege sorgen für die Umsetzung der Hygienemaßnahmen vor Ort. Am Klinikum Freudenstadt hat das hohe Priorität. Nur in einem Team kann effektiv gearbeitet werden.

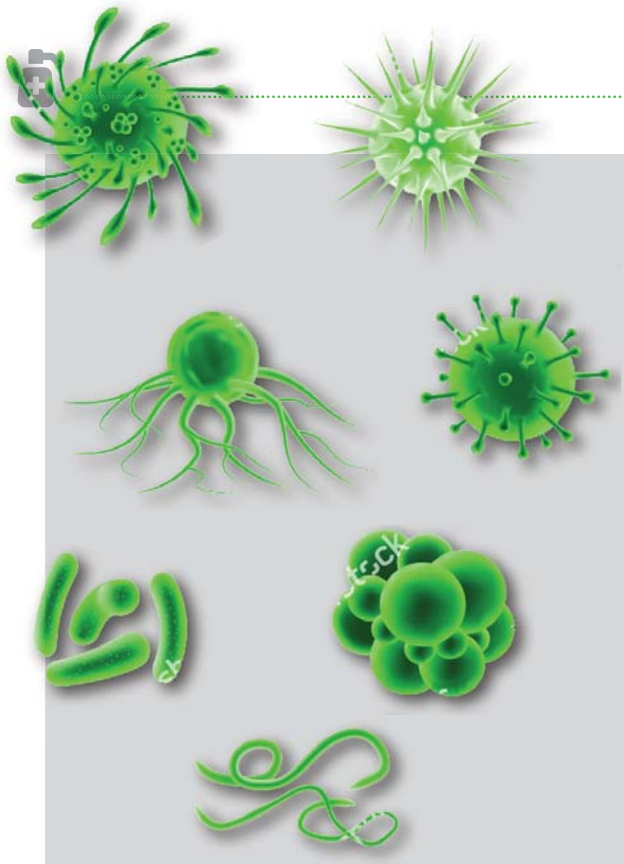
Sabina Kimmig und Melanie Wiechert sind die beiden Hygienefachkräfte im Haus, unterstützt werden sie durch einen externen Krankenhaushygieniker.

Zusätzlich zu ihrer Ausbildung als Gesundheits- und Krankenpflegerin und langjähriger Berufserfahrung haben sie eine intensive berufsbegleitende Ausbildung zur Hygienefachkraft am Landesgesundheitsamt in Stuttgart absolviert.

Ihr Einsatzort ist eindeutig definiert: das gesamte Klinikgebäude. „Wir haben mit allen Berufsgruppen zu tun und das macht unsere Tätigkeit auch so spannend“ erklärt Sabina Kimmig.

Die beiden Expertinnen machen Hygienebegehungen auf den Stationen, im OP, in der Küche, in der Cafeteria – kein Ort wird ausgenommen. Dieser Hygienebericht geht an die Verantwortlichen der Abteilungen und wird dann abgearbeitet.

„Zudem entnehmen wir mikrobiologische Proben, die im Labor auf bestimmte Erreger untersucht werden, die an dieser Stelle eigentlich nicht hingehören“, berichtet Frau Kimmig von ihrem Arbeitsalltag. Ob in den Waschmaschinen für Reinigungsmöppe oder Spülmaschinen in der Zentralküche, an den Händen der Mitarbeiter oder an den Kaffeemaschinen auf den Stationen – überall wird mit sogenannten Abklatschproben getestet. Dabei handelt es sich um ein Untersuchungsverfahren,



Sechs Gründe, warum Sie bei uns sicher sind:

1. Eigene Fachkompetenz

Mit Hygienefachkräften sowie Hygienebeauftragten Ärzten und in der Pflege verfügen wir über eigene Fachkompetenz und garantieren Hygiene auf höchstem Niveau und dem aktuellsten Stand der Wissenschaft.

2. Patienten-Tests:

Wir testen alle Patienten, die bei uns stationär behandelt werden, auf das Corona-Virus. Ambulante Patienten testen wir, wenn ein invasiver Eingriff vorgenommen wird.

3. Mitarbeiter-Tests:

Alle unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter werden in regelmäßigen Abständen auf das Corona-Virus getestet.

4. Schnelle Test-Ergebnisse:

Unser Testlabor liefert sehr schnelle und zuverlässige Ergebnisse

5. Check am Eingang:

Vor dem Einlass in das Klinikum erfolgt ein Gesundheitscheck.

6. Kontakte verfolgen:

Durch sorgfältige Registrierung sind wir in der Lage, Kontakte zu Corona-positiven Menschen zu verfolgen und weitere Ansteckungen zu verhindern

GEPRÜFTE SICHERHEIT DES KLINIKUM FREUDENSTADT

- **Sichere Aufnahme**
- **Geschützter Aufenthalt**
- **Getestete Mitarbeitende**

Unsere Sicherheitsstandards gehen über gesetzliche Anforderungen hinaus

In den Kliniken haben wir die längste und umfangreichste Erfahrung im Umgang mit Corona.

Abklatschprobe

Beim **Abklatsch** (auch Abklatschtest oder Abklatschprobe) werden Plastikbehälter mit sterilen Fertignährböden an Gegenstände oder Körperteile von Personen gedrückt, um die dort befindlichen Mikroorganismen (beispielsweise Pilze und/oder Bakterien) zu übertragen. Danach wird der Behälter verschlossen und in einem Brutschrank bebrütet.
Danach können Keime identifiziert werden.

bei dem ein Nährboden direkt auf eine Fläche oder die Hände des Personals gedrückt wird. Anschließend können, die so auf den Nährboden übertragenen Mikroorganismen angezüchtet und analysiert werden. Auch die Untersuchung des Trinkwassers auf Legionellen und Wasserkeime gehört zu den Aufgaben der beiden Hygienefachkräfte. Zu diesen Themen stehen sie im Austausch mit dem Gesundheitsamt.

Darüber hinaus sind Sabina Kimmig und Melanie Wiechert im klinischen Alltag zentrale Ansprechpartnerinnen in Sachen Hygiene für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Kliniken. Sie vermitteln die Maßnahmen der Hygienepläne, die nach den Richtlinien des Robert-Koch-Institutes erstellt werden. Sie tragen damit im ganzen Unternehmen zur Umsetzung infektionspräventiver Maßnahmen bei.

Einen großen Teil ihres Arbeitsalltags nimmt deshalb auch die Beratung und Schulung ein. „Da geht's zum Beispiel darum, wie die Basishygiene korrekt durchgeführt wird und welche erweiterten Maßnahmen bei bestimmten Problemkeimen ergriffen werden", erklärt Sabina Kimmig.

Immer wieder ein großes Thema ist natürlich auch das richtige Desinfizieren der Hände – das oberste Gebot in Sachen Krankenhaushygiene. Einmal im Jahr findet deshalb auch der „Händehygienetag" statt, an dem die beiden Expertinnen auf unterhaltsame Weise aufklären und schulen. Jeder kann sich dabei selbst überprüfen: Mit Hilfe einer fluoreszierenden Testflüssigkeit kann man erkennen, wenn die Hände unter UV-Licht gehalten werden, wo es noch Benetzungslücken gibt. Dann muss nachgebessert werden. „Die Hände sind der Hauptübertragungsweg von Keimen und daher Auslöser für ein Drittel aller Krankenhausinfektionen", so Melanie Wiechert.

Das UV-Licht bringt es an den Tag, wenn es noch Benetzungslücken gibt.

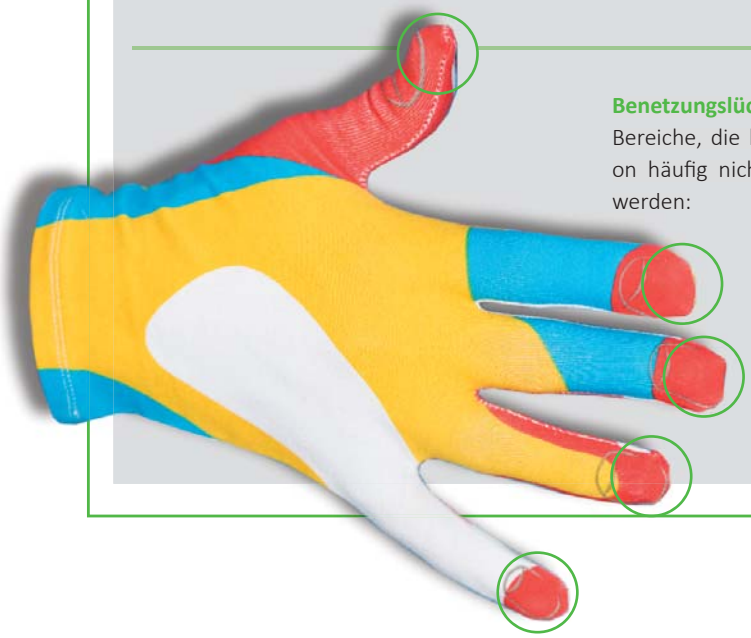
Hygienische Händedesinfektion

Ausreichend Hände-Desinfektionsmittel in die trockene hohle Hand geben, so dass alle Areale der Hand satt mit dem Präparat bedeckt werden können. Desinfektionsmittel sorgfältig über 30 Sekunden in die Hände einreiben.

Dabei ausreichend über die ganzen Handflächen verteilen- inklusive Handgelenk.

Kreisendes Reiben hin und her mit geschlossenen Fingerkuppen der rechten Hand in der linken Handfläche und umgekehrt.

Kreisendes Reiben des rechten Daumens in der geschlossenen linken Handfläche und umgekehrt.



Benetzungslücken vermeiden
Bereiche, die bei der Handdesinfektion häufig nicht ausreichend benetzt werden:

Rot:
häufig nicht erfasste Bereiche

Gelb und **Blau:**
teilweise nicht erfasste Bereiche

Besonderes Augenmerk auf Fingerkuppen und Daumen legen
Fingerkuppen und Daumen sind klinisch besonders wichtig, da sie am häufigsten in direkten Kontakt mit Patienten und/oder potentiell verkeimten Oberflächen kommen. An den Fingerkuppen befindet sich zudem die höchste Keimdichte im Vergleich mit anderen Handpartien.

> **Die Hände sind der Hauptübertragungsweg von Keimen und daher Auslöser für ein Drittel aller Krankenhausinfektionen**

Das Krankenhaus übermittelt unter anderem die MRSA-Nachweisrate (sogenannter Krankenhauskeim) und Wundinfektionen nach Operationen an die deutschlandweite Initiative KISS (Krankenhaus Infektion Surveillance System). Dieses System ist für die systematische Erhebung und Erfassung hygienebezogener Daten in medizinischen und pflegerischen Einrichtungen des deutschen Gesundheitssystems zuständig. Die Daten werden dort aufbereitet und mit denen anderer Kliniken in Deutschland verglichen.

Prävention in Sachen Keime und Co. wird am Klinikum Freudenstadt ganz großgeschrieben. „Wir sind sehr gut aufgestellt“, freuen sich Melanie Wiechert und Sabina Kimmig. Dies verdanke man unter anderem einem Erregerschnelltest, der spätestens nach zwei Stunden ein zuverlässiges Ergebnis liefert. Dort können im abgenommenen Probenmaterial gefährliche Erreger wie der MRSA oder Durchfallerreger nachgewiesen werden. Dementsprechend schnell können die Therapien und Schutzmaßnahmen eingeleitet werden. Auch in der Pandemie hat sich dieses Gerät bewährt. Patienten, bei denen der Verdacht besteht, an Covid-19 erkrankt zu sein, haben innerhalb kurzer Zeit die Gewissheit, ob sie das Coronavirus in sich tragen oder nicht. Dies bedeutet zusätzlich auch einen Schutz für das Personal.

Das sagt die Fachgesellschaft

Größere Ansteckungsrisiken im privaten Umfeld als in den Kliniken

Hygiene spielt im Kampf gegen Covid-19 die zentrale Rolle. „Rundum gesund“ hat mit Dr. Peter Walger, Sprecher der Deutschen Gesellschaft für Krankenhaushygiene (DGKH), über die allgemeine Lage in den deutschen Kliniken und die Lehren aus Corona gesprochen.

Wie sicher können sich Patienten in einer Klinik fühlen?

Dr. Peter Walger: Die Kliniken haben sich dreiteilen müssen in Versorgung von Corona-Patienten, Abklärung bei Coronaverdacht und Versorgung ohne Corona. Trotzdem ist es zu Ausbrüchen gekommen, die zum Teil über das Personal, zum Teil durch die Patienten selbst oder durch Besucher verursacht wurden. Die angepassten Hygienekonzepte und die aktuellen Erfahrungen und Lehren haben die Kliniken deutlich sicherer gemacht. Ausbrüche werden weniger. Die Ausweitung der Test-Kapazitäten und die konsequente Einhaltung der Schutzmaßnahmen werden für weitere Verbesserungen sorgen. Patienten haben im privaten Umfeld eher die größeren Ansteckungsrisiken als in den Kliniken selbst. Der Schaden durch aufgeschobene Behandlungen aus Angst vor Ansteckung sollte nicht unterschätzt werden.

Deutschland kommt im Vergleich zu anderen Ländern noch relativ gut durch die Pandemie. Liegt das daran, dass wir hier in Sachen Hygiene gut aufgestellt sind?

Dr. Peter Walger: Das ist sicher einer der Gründe für das relativ gute Abschneiden Deutschlands im Vergleich zu vielen unserer Nachbarländer und auch weltweit. Die vielen Intensivbetten spielen auch eine wichtige Rolle, wenn auch Personalmangel bis heute und anfängliche Engpässe in Sachen Schutzausrüstung das Bild trüben. Deutschland hat ein umfangreiches und sehr gutes Regelwerk für Krankenhaushygiene. Händedesinfektion und das Tragen von Schutzmasken mussten nicht erst erlernt werden.

Was sind die Lehren aus Corona?

Dr. Peter Walger: Wir hatten seit Jahren einen nationalen Pandemieplan in den Schubladen, wo er gut aufgehoben war. Corona hat uns gelehrt, dass Pandemie keine Science fiction ist, sondern eine reale Bedrohung. Für die Zukunft heißt das: bessere Vorratshaltung für Masken, Schutzkleidung, Desinfektionsmittel sowie Beatmungs- und Intensivausrüstung, bessere Logistik für Diagnose- und Testkapazitäten und kritische Sicht auf die globalen Abhängigkeiten bei Medikamenten und Medizinprodukten. Es wird einen nationalen Kraftakt bedeuten, die Lehren aus der Corona-Pandemie in einem neuen Pandemieplan zusammenzufassen. Eine weitere Lehre erscheint mir sehr wichtig, das ist die zu enge Auswahl der Experten. Wir haben ein enormes Spektrum an Expertenwissen nicht ausreichend genutzt. Die Hygiene fand nur schwer Gehör. Als Beispiel nenne ich die Verwirrung in der Maskenfrage, die zum Glück heute weitgehend beendet ist.

Kontakt:

Deutsche Gesellschaft für Krankenhaushygiene
Dr. Peter Walger
Sprecher des Vorstands
Joachimsthaler Straße 10
10719 Berlin
Tel.: 030 887273730

Die Patientensicherheit ist für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter am Klinikum Freudenstadt ein zentrales Anliegen. Aus diesem Grund, werden seit der ersten Welle im Frühjahr 2020 alle stationären Patienten auf das Coronavirus getestet und mittlerweile wurden die Testungen auch auf den ambulanten Bereich ausgedehnt.

Die Verantwortlichen in der Hygiene wissen: Mit Belehrungen und Sanktionen kommt man nur bedingt weiter. Daher gehen die Hygienefachkräfte ganz bewusst den Weg, eine gute Beziehung zu den Mitarbeitern aufzubauen und für ihre Anliegen immer ein offenes Ohr zu haben.

Ihre Fachklinik vor Ort:

Hygiene
Sabina Kimmig und
Melanie Wiechert
Hygienefachkräfte
Karl-von-Hahn-Straße 120
72250 Freudenstadt
hygiene@klf-net.de

Registrierung über Website beschleunigt Einlass

Kliniken sind dazu verpflichtet, alle Personen, die Zutritt zum Klinikgebäude bekommen, zu registrieren. Für das Klinikum Freudenstadt und die Klinik für Geriatrische Rehabilitation Horb kann die Registrierung digital bereits von zu Hause aus über die Website der KLF **www.klf-net.de** direkt und unkompliziert erledigt werden.

Zudem ist auch eine digitale Registrierung vor Ort möglich. Bitte informieren Sie sich vorher unbedingt auf der Website über die aktuell gültigen Bestimmungen.

Von der Desinfekt zum Dud

Anja Maroske-Jeck über ihre Arbeit als Leiterin der Aufbereitungseinheit für Medizinprodukte und ihr ungewöhnliches Hobby

„Wenn wir still stehen, dann steht hier alles.“ So bringt Anja Maroske-Jeck die Bedeutung ihrer Abteilung auf den Punkt: Seit vierzehn Jahren leitet die 40-Jährige die sogenannte Aufbereitungseinheit für Medizinprodukte – früher auch Zentralsterilisation genannt. Nicht erst seit Corona hat das Thema Hygiene an Bedeutung gewonnen. Am Klinikum Freudenstadt ist es schon lange ein wichtiges Merkmal für Qualitätssicherung und Patientensicherheit.

Zwischen 6.30 Uhr und 20.30 Uhr arbeitet das Team von Anja Maroske-Jeck in Schichten daran, Instrumente und Zubehör für Operationssäle, die Zentrale Notaufnahme, den Kreißsaal und einige stationäre Bereiche aufzubereiten. Der Aufbereitungsprozess - das heißt im Einzelnen Reinigung/Desinfektion, Prüfung, Verpackung und Sterilisation für Klemmen, Scheren, Schalen, Haken und Pinzetten - dauert mehrere Stunden und ist hochkomplex. „Alles, was reinkommt, geht steril weg“, bringt es Maroske-Jeck auf den Punkt.

Aber von vorne: In geschlossenen Behältern kommt das verschmutzte Material auf der sogenannten unreinen Seite der Aufbereitungseinheit für Medizinprodukte im Untergeschoss der Klinik an. Dort nimmt es eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter in kompletter Schutzkleidung entgegen. Nicht erst seit Corona – gegen HIV-Erreger, Hepatitis-Viren und andere Krankheiten muss sich das Sterilisationsteam natürlich sowieso immer schützen. Dann beginnt die Arbeit: Viele Instrumente müssen von Hand vorgereinigt werden. „Dafür sollte man schon Blut sehen können. Und manchmal riecht es auch ein bisschen unangenehm“, beschreibt Anja Maroske-Jeck die Situation. Es komme

ion elsack

schon mal vor, dass an einem Haken oder einer Schere noch Knochenmaterial oder Gewebereste hängen würden. Das müsse dann mit der Hand entfernt werden. „Nichts für Zartbesaitete“, sagt die Teamleiterin mit einem Augenzwinkern. Auch das Auseinanderschrauben der zum Teil sehr komplexen Instrumente gehört zu diesem Schritt dazu. Dabei handelt es sich um sehr kleine Winkel oder Gelenke – die im Anschluss dann auch natürlich wieder richtig zusammengebaut werden müssen. Aber nur so kann die komplette Reinigung garantiert werden.

Ist dieser Vorgang erledigt, geht’s weiter in die „Spülmaschine“. Korrekt heißt das Gerät „Reinigungs- / Desinfektionsautomat“ – sieht aber eben aus wie eine Spülmaschine. Danach sind die Instrumente sauber und desinfiziert für die sogenannte reine Seite der Abteilung. Alles wieder zusammenbauen, überprüfen und verpacken steht dort auf der To do-Liste. In einem letzten Schritt geht’s dann in den Sterilisationsapparat. Diese gesamte Prozedur wird von Anfang bis Ende lückenlos mit Hilfe einer Software dokumentiert und überwacht. Die Kontrollmechanismen sind streng – schließlich hat die Sicherheit der Patientinnen und Patienten oberste Priorität.

Auf Anja Maroske-Jecks Tagesplan stehen alle administrativen Tätigkeiten rund um die Aufbereitung, unter anderem Qualitätsmanagement, Verwaltung der Dokumentationen und der zugehörigen Software, Erstellen von Statistiken und Abrechnungen, Dienstplanungen und zur Zeit Baubesprechungen. „In der Produktion verbringe ich die wenigste Zeit“, so die Abteilungsleiterin. Dabei macht der gelernten Krankenschwester gerade diese Arbeit auch sehr viel Freude. „Das ist ein interessantes Feld hier“, erklärt sie, warum sie vor Jahren den Sprung aus der Pflege hinein in die Zentralsterilisation gewagt hat. Das Thema Hygiene habe in den vergangenen Jahren rasant an Bedeutung gewonnen. Und auch die Rechtsprechung habe sich verändert, weiß Anja Maroske-Jeck. „Früher musste der Patient nachweisen, dass er sich die Infektion in der Klinik geholt hat. Jetzt muss die Klinik nachweisen, dass er sich die Infektion dort nicht geholt haben kann. Es hat ein Umdenken stattgefunden.“

O: Komplexe Instrumente müssen für die Reinigung auseinander- und zusammengebaut werden.

U: Und weiter geht’s in die „Spülmaschine“.

Ihren Job macht die 40-Jährige leidenschaftliche gerne – auch wenn viel Verantwortung auf ihren Schultern lastet. „Ich bin hier sehr frei, kann gestalten und genieße das Vertrauen meiner Vorgesetzten“, beschreibt sie, was ihre Arbeit für sie ausmacht. Und auch am Klinikum Freudenstadt fühlt sie sich wohl: „Das ist ein familiäres Haus mit einer sehr angenehmen, persönlichen Atmosphäre.“ Anja Maroske-Jeck kann durchaus vergleichen, schließlich hat sie ihre Ausbildung am Carl-Thiem-Klinikum Cottbus absolviert. Nach Freudenstadt kam sie vor 20 Jahren, weil ihre Schwiegereltern hier lebten. „Und jetzt fühle ich mich hier zuhause“, sagt die Mutter von zwei kleinen Kindern. Wenn die beiden im Bett sind, schlägt die Stunde für ihr außergewöhnliches Hobby: Anja Maroske-Jeck packt ihren schottischen Dudelsack aus. Zu diesem Instrument kam sie über Umwege in der Mittelaltermusik, für die sie sich früher interessierte. Bei den „Caverhill Guardians“ in Schramberg erlernte sie die Grundlagen, inzwischen ist sie aber als „Solo Piper“ unterwegs. Die Musikerin nimmt regelmäßig an sogenannten Competitions teil, im nächsten Jahr strebt sie ein Ausbildungszertifikat am „College of Piping“ in Glasgow an. „Diese Musik erdet mich. Das tue ich nur für mich“, beschreibt sie die Faszination. Schottland hat sie schon sehr oft besucht – „das Land ist Balsam für die Seele“. Ein perfekter Ausgleich zu ihrem verantwortungsvollen Job in der Klinik.

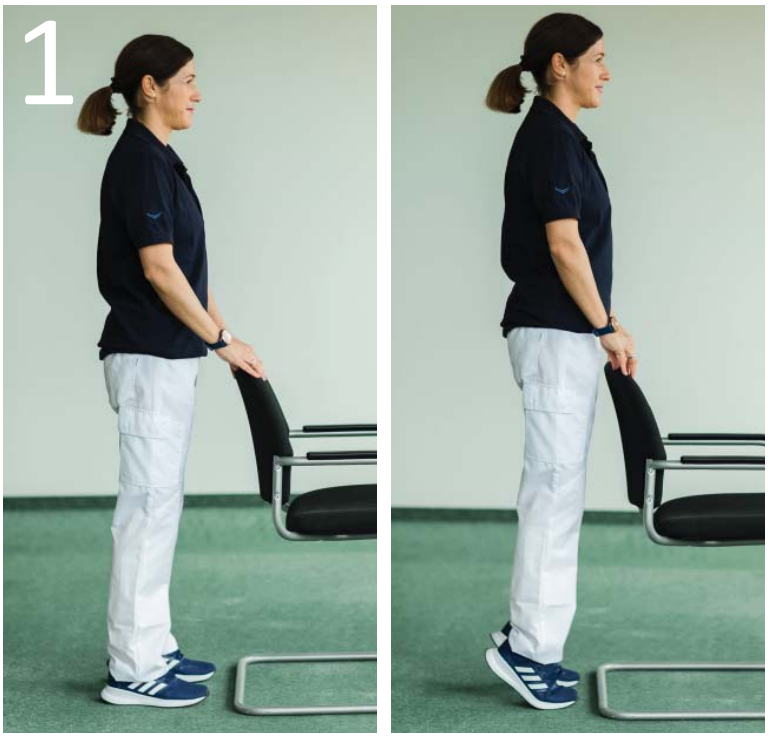
Kontakt

Klinikum Freudenstadt
Doris Klumpp
Leiterin der Personalabteilung
Karl-von-Hahn-Straße 120
72250 Freudenstadt
bewerbung@klf-net.de

Stürze vermeiden

So bleiben Sie auch im Alt

Im Bad ausgerutscht, die Teppichkante übersehen, gestolpert: Vermeintlich kleine Missgeschicke können besonders für ältere Menschen fatale Folgen haben. Schnell droht ein längerer Krankenhausaufenthalt mit Oberschenkelhalsbruch, Schulterfrakti-onen oder Platzwunden am Kopf. Damit es nicht so weit kommt, gibt Physiotherapeu-tin Heike Krapfl Tipps, wie Stürze vermie-den werden können. Ihre Kollegin Nathalie Neff zeigt die Übungen.



Wadenkräftigung

Stellen Sie sich aufrecht hinter einen Stuhl, die Füße hüftbreit auseinander. Halten Sie sich an der Rückenlehne fest. Spannen Sie Bauch- und Gesäßmuskulatur an. Drücken Sie sich soweit wie möglich in den Zehenstand. Senken Sie Ihren Körper wieder langsam in die Ausgangsposition. Als Steigerung wippen Sie vom Zehenstand auf die Fersen und heben die Zehen an.

„Die häufigsten Ursachen sind eine schwache Muskulatur und Probleme mit der Balance"

„Etwa jeder Dritte Mensch über 65 Jahre stürzt mindestens einmal im Jahr", bedient sich Heike Krapfl, Leiterin der Physiotherapie im Klinikum Freudenstadt, der Statistik. Oft passierten Stürze beim Aufstehen, Drehen oder dem ganz normalen Gehen und seien auf altersbedingte oder krankheitsbedingte Gegebenheiten zurückzuführen: Arthrose, Herz-Kreislauf-Probleme, Muskelschwäche. „Ältere Menschen fallen anders als Jüngere", sagt sie. Die Reaktionsfähigkeit sei nicht mehr so schnell, Muskeln und Gleichgewicht schwächer.

Das bestätigt auch die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie. Demnach werden mehr als 400.000 Menschen jährlich nach einem Sturz im Krankenhaus behandelt. Häufigster Grund ist eine Hüftfraktur. Jeder Dritte mit einem Alter von über 65 Jahren stürze mindestens einmal im Jahr, bei

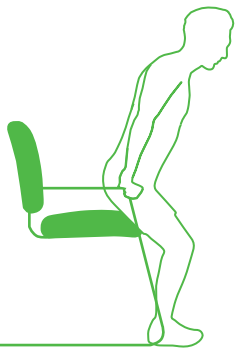
er sicher auf den Beinen

Oberschenkel- und Hüftmuskelkräftigung

Stellen Sie sich aufrecht hinter einen Stuhl, die Füße stehen geschlossen nebeneinander. Halten Sie sich an der Rückenlehne fest. Blicken Sie nach vorne.

Heben Sie das linke Bein seitlich an, soweit Sie können. Dann langsam wieder absenken. Danach führen Sie diese Übung mit dem rechten Bein durch. Bei noch schwacher Muskulatur können Sie die Zehenspitze des seitlich angehobenen Beines auf den Boden aufstellen.

Aufstehübung



Setzen Sie sich aufrecht in die Mitte des Stuhlsitzes. Die Füße und Beine sollen hüftbreit auf den Boden gestellt werden. Legen Sie Ihre Hände fest auf die Stuhllehnen.

Stemmen Sie nun Ihren Körper nach oben. Versuchen Sie die Arme und Ellenbogen soweit wie möglich zu strecken. Lassen Sie sich langsam wieder in den Stuhl absinken und versuchen Sie dabei, mit den Armen abzubremsen.

den über 80-Jährigen schafft diese Frequenz jeder Zweite.

„Die häufigsten Ursachen sind eine schwache Muskulatur und Probleme mit der Balance. Aber auch Seh- und Höreinschränkungen oder Medikamente, die die Reaktionsfähigkeit einschränken, tragen dazu bei“, sagt DGU-Präsident Prof. Dr. Joachim Windolf. Bereits ab dem 50. Lebensjahr würden Balance, Muskelkraft, Ausdauer und Beweglichkeit abnehmen, sodass mit zunehmendem Alter das Risiko, zu stürzen und sich dabei zu verletzen, steige. Senioren könnten dem mit gezieltem Kraft- und Balance-Training entgegenwirken.

In der Klinik Freudenstadt werden betroffene Patienten mit Fraktur nach einem Sturz zunächst operativ versorgt und bekommen dann bereits am ersten Tag nach dem Eingriff physiotherapeutische Unterstützung. „Sie dürfen aufstehen, machen Bewegungsübungen zum Beispiel für die Hüfte und anschließend Gehübungen mit dem Rollator oder Gehstöcken“, beschreibt die Physiotherapeutin. In einer anschließenden Reha, z.B. in unserer Rehaklinik in Horb, soll hinterher die Alltagstauglichkeit wiederhergestellt werden.

Um Stürze von vornherein möglichst zu vermeiden, gibt Heike Krapfl nicht nur

> **Warten Sie nicht, bis Sie gestürzt sind! Sie sollten schon viel früher mit gezielten Übungen beginnen**

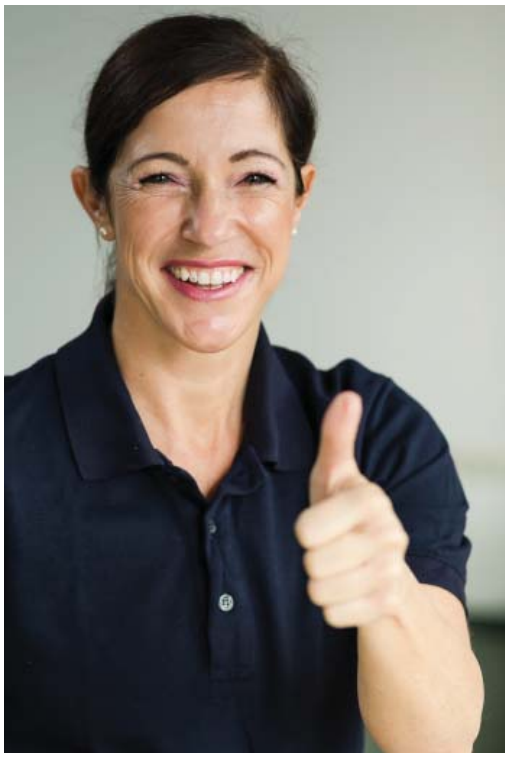
älteren Menschen einige Tipps mit auf den Weg: „Man kann gezielt Kraft- und Gleichgewichtsübungen absolvieren und Gehübungen in den Alltag einbauen.“ Wenn möglich also Treppen steigen statt den Aufzug benutzen, gezielt und individuell auf die persönlichen Möglichkeiten angepasst gehen üben, Muskeln und Gleichgewicht stärken. Das erfordert Selbstdisziplin und Anleitung.

Heike Krapfl empfiehlt deshalb, viel spazieren zu gehen, Kräftigungsübungen in den Alltag zu integrieren und regelmäßig mehrmals in der Woche Seniorensportgruppen zu nutzen. „Das fördert soziale Kontakte – und die Motivation, weil beim gemeinsamen Sport einfach mehr Freude an Bewegung aufkommt“, so die Physiotherapeutin. Auch Übungen unter Anleitung, die mit einem Rezept für ambulante Krankengymnastik oder als Selbstzahler auch in der Physiotherapie der Klinik Freudenstadt möglich sind, sind eine gute Möglichkeit, Stürzen vorzubeugen. Der dringende Rat der Therapeutin lautet dabei: „Warten Sie nicht, bis Sie gestürzt sind! Sie sollten schon viel früher mit gezielten Übungen beginnen.“

Ihre Physiotherapie vor Ort:
Klinikum Freudenstadt
Physiotherapie
Heike Krapfl
Leitung Physiotherapie
Karl-von-Hahn-Straße 120
72250 Freudenstadt
07441 54-6346
physiotherapie@klf-net.de

Einfache Maßnahmen zur Sturzprophylaxe

- Sehfähigkeit regelmäßig vom Augenarzt überprüfen lassen
- Medikamente richtig einstellen lassen (um Schwindelanfälle zu vermeiden)
- Auf feste Schuhe achten (keine Latschen!)
- Gefahrenquellen erkennen und beseitigen (Teppichläufer, Türschwellen, Gegenstände auf dem Boden)
- Gute Beleuchtung (zum Beispiel durch Nachttischlampe/ Bewegungsmelder für den nächtlichen Weg zur Toilette)
- Rutschfeste Gummimatten im Bad auslegen (rutschfeste Unterlage in der Dusche)
- Ein- und Ausstiegmöglichkeiten in und aus der Badewanne sollten bestenfalls barrierefrei sein
- Gehhilfe anschaffen und nutzen (Rollator)



Sturzprophylaxe gibt Sicherheit

Dr. Benjamin König,
Chefarzt der Unfall- und Orthopädischen Chirurgie, im Interview

1. ***Eine Hüftfraktur ist die häufigste Verletzung, wenn ältere Menschen stürzen. Warum ist es wichtig, mit dieser Verletzung so schnell wie möglich ins Krankenhaus gebracht zu werden?***

Ältere Menschen werden durch eine Hüftfraktur ohne Operation in den allermeisten Fällen immobil, wodurch eine Folge schwerer Gesundheitsstörungen bis hin zum Versterben resultieren kann. Mit dem Ziel, die Patienten schnellstmöglich wieder zu mobilisieren, ist eine Operation häufig der beste Weg, auch wenn Komplikationen wie Thrombosen, Lungenembolien oder andere Erkrankungen damit verbunden sein können. Es gilt, schnellstmöglich in Abwägung aller Vor- und Nachteile für den Patienten den besten Behandlungsweg zu finden.

2. ***Wie sieht die Therapie einer Hüftfraktur aus?***

Bei Brüchen von Schenkelhals und/oder Hüftkopf heilt eine Osteosynthese nur langsam aus und erfordert immer eine Teilbelastung über sechs Wochen. Das ist zum einen häufig für den Patienten nicht umsetzbar, da ihm die körperlichen Voraussetzungen zum Gehen an Unterarmgehstöcken verloren gegangen sind, so dass er dadurch immobil wird. Zum anderen wird im Rahmen der Heilung häufig bei älteren Patienten ein Verkürzen der Frakturzone gesehen und der Patient hat dadurch dauerhaft einen zusätzlichen Kraftverlust in der Hüftmuskulatur. Darum sollten Patienten mit Brüchen von Schenkelhals und/oder Hüftkopf eine Prothesenversorgung erhalten, welche schon wenige Stunden nach der Operation mit vollem Körpergewicht zum Gehen belastbar ist.

Alle Hüftprothesen erfordern jedoch eine ausreichende muskuläre Führung. Sind die Muskelansätze im Rahmen einer pertrochantären Fraktur abgebrochen, muss eine Osteosynthese mit einem Nagel erfolgen, welche meistens belastungsstabil ist, dass heißt auch hier soll der Patient direkt nach der Operation ohne Einschränkungen laufen üben.

Bei Hüftpfannenbrüchen muss entsprechend der Art des Bruches und der Einschätzung der Stabilität eine Abwägung zwischen Operation oder konservativem Vorgehen vorgenommen werden. Ist der Bruch belastungsstabil, verzichtet man möglichst auf eine Operation. Wird eine weitere Verschiebung des Bruches erwartet oder ist das Gehen schmerz- und instabilitätsbedingt nicht möglich, wird eine Stabilisierung mit Schrauben und/oder Platten durchgeführt.

3. ***Welche Bedeutung messen Sie der Sturzprophylaxe bei?***

Der Sturzprophylaxe wird eine sehr große Bedeutung beigemessen, da alle Menschen möglichst immer so mobil wie möglich bleiben sollen. Es ist immer besser die Mobilität zu erhalten für ein Training des Kreislaufes und eine Unterstützung der Regeneration des Körpers. Denn ohne Mobilität baut der Körper unter anderem die stabilisierenden Knochenstrukturen ab und eine Osteoporose nimmt mit dem damit verbundenen steigenden Bruchrisiko zu. Wenn durch Sturzprophylaxe den Menschen mehr Sicherheit gegeben werden kann, ist es nicht nur ein großer Gewinn an Lebensqualität für den Betreffenden, sondern auch eine starke Risikoreduktion zu erkranken, nicht nur einen Bruch zu erleiden. Und außerdem werden Folgekosten für Pflege und Krankheitsbehandlung sowohl für den Einzelnen als auch für die Gesellschaft reduziert.

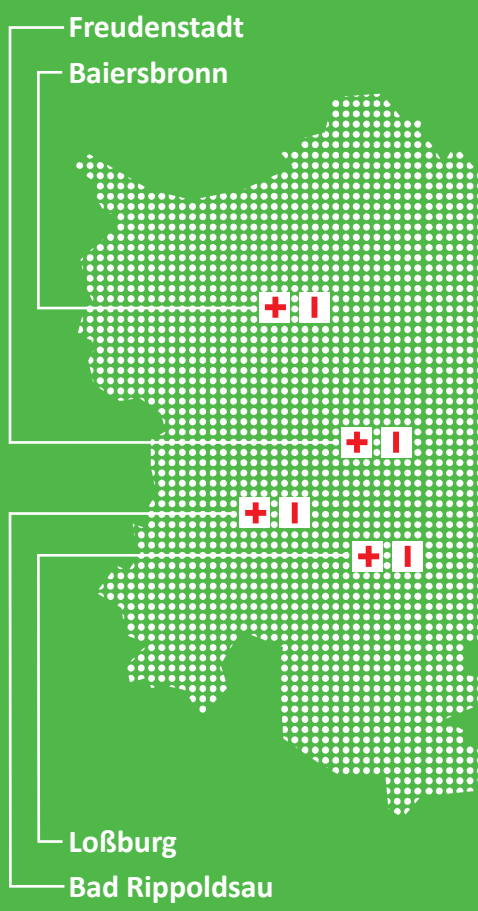
Ihre Fachklinik vor Ort
Klinikum Freudenstadt
Unfall- und Orthopädische Chirurgie
Dr. Benjamin König
Chefarzt
Karl-von-Hahn-Straße 120
72250 Freudenstadt
07441 54-2385
chirurgie@klf-net.de

SCHNELLERE VERSOR

im Notfall

Die Notfallstando

15 Minuten vom Notruf bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes. Diese vom Land vorgegebene Frist für Rettungskräfte konnte der Landkreis Freudenstadt bisher nicht immer garantieren. Ein zusätzliches Notarzteinsatzfahrzeug in Bad Rippoldsau sowie zusätzliche Rettungsfahrzeuge schließen die Lücke.



> **Die Aufrüstung ist dringend notwendig, weil nicht alle Kommunen im Landkreis Freudenstadt innerhalb der 15-Minuten-Frist erreichbar waren**

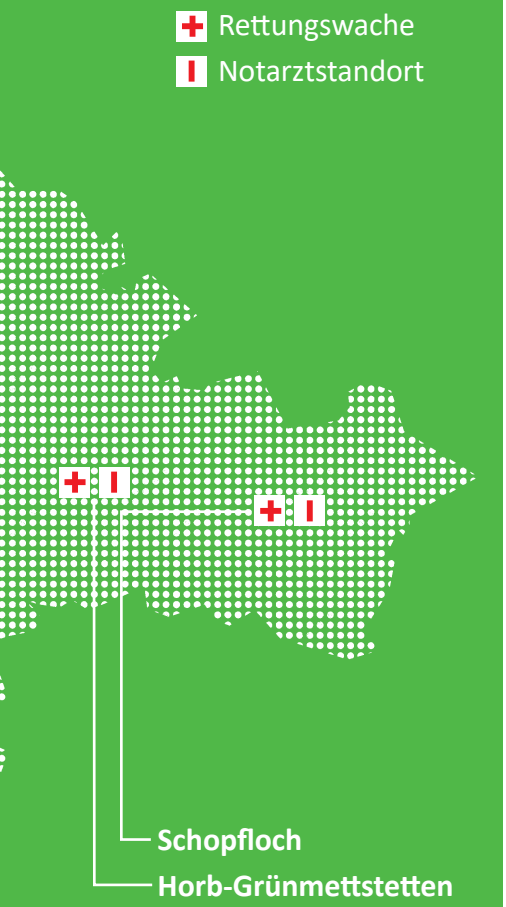
Krankheitsbedingte Notfälle wie Herzinfarkte oder Schlaganfälle, verletzte Wanderer, gestürzte Radfahrer, Verkehrsunfälle: Ist nicht innerhalb kürzester Zeit ein Arzt zur Stelle, kann das fatale Folgen haben. Es geht um Leben und Tod. Dieser Verantwortung ist sich der Landkreis bewusst. Deshalb haben Landrat und der Bereichsausschuss für das Rettungswesen Freudenstadt deutlich nachgebessert und neue Rettungsfahrzeuge geordert. Damit soll in 95 Prozent der Fälle gewährleistet werden, dass innerhalb der vorgegebenen 15 Minuten nach Absetzen des Notrufs ein Rettungsfahrzeug vor Ort ist.

„Die Aufrüstung ist dringend notwendig, weil nicht alle Kommunen im Landkreis Freudenstadt innerhalb der 15-Minuten-Frist erreichbar waren“, sagt Hartmut Keller, Geschäftsführer der AOK im Nordschwarzwald und Bereichsausschussvorsitzender. „Bad Rippoldsau lag und liegt hierfür strategisch günstig.“ Mit dem erweiterten Angebot erhofft

Vor dem neuen Rettungsfahrzeug: Hartmut Keller, Bereichsausschussvorsitzender für das Rettungswesen Freudenstadt (l) und Landrat Dr. Klaus Michael Rückert (r)

RGUNG

rte im Landkreis



Landkreis stockt mit neuen Fahrzeugen und erweiterten Einsatzzeiten seine Kapazitäten auf

Jede Minute, die ein Patient früher versorgt wird, erhöht die Überlebenschance

sich der zuständige Bereichsausschuss, in 95 Prozent statt bisher 87,5 Prozent die Hilfsfrist einzuhalten.

„Jede Minute, die ein Patient früher versorgt wird, erhöht die Überlebenschance“, begründet Keller die dringende Notwendigkeit. Zumal auf dem Land Ärztemangel herrsche. „Daher wird häufiger der Notarzt verständigt. Umso wichtiger ist die Erweiterung der Kapazitäten.“

Die zusätzliche Erweiterung des Notfallstandort in Bad Rippoldsau war nicht die einzige Maßnahme zur Verbesserung der Versorgung im Kreis: In Horb und in Schopfloch wird die Bereitschaft von 12 auf 24 Stunden pro Tag erhöht. Horb-Grünmettstetten und Freudenstadt erhalten jeweils ein Notfalleinsatzfahrzeug, Baiersbronn einen Rettungswagen. Die bisherige Zahl der zur Verfügung stehenden Rettungsfahrzeuge im Landkreis wird damit von acht auf 12 erhöht.

„Der Bereichsausschuss hat diese Maßnahmen einstimmig beschlossen. Es handelt sich dabei um signifikante Verbesserungen, und wir erwarten, dass wir nun die vorgegebenen Hilfsfristen im gesamten Landkreis deutlich besser einhalten können“, so Landrat Dr. Klaus Michael Rückert.

Der Landkreis ist somit gut aufgestellt, was die medizinische Versorgung betrifft. Glücklicherweise gehen auch die Unfallzahlen stetig zurück. Zuletzt meldete das Polizeipräsidium Pforzheim für das Jahr 2019 im Kreis Freudenstadt 489 Verletzte im Straßenverkehr, ein Minus von 3,9 Prozent zum Vorjahr. Das sind immer noch zu viele, aber zumindest ist eine positive Tendenz erkennbar.

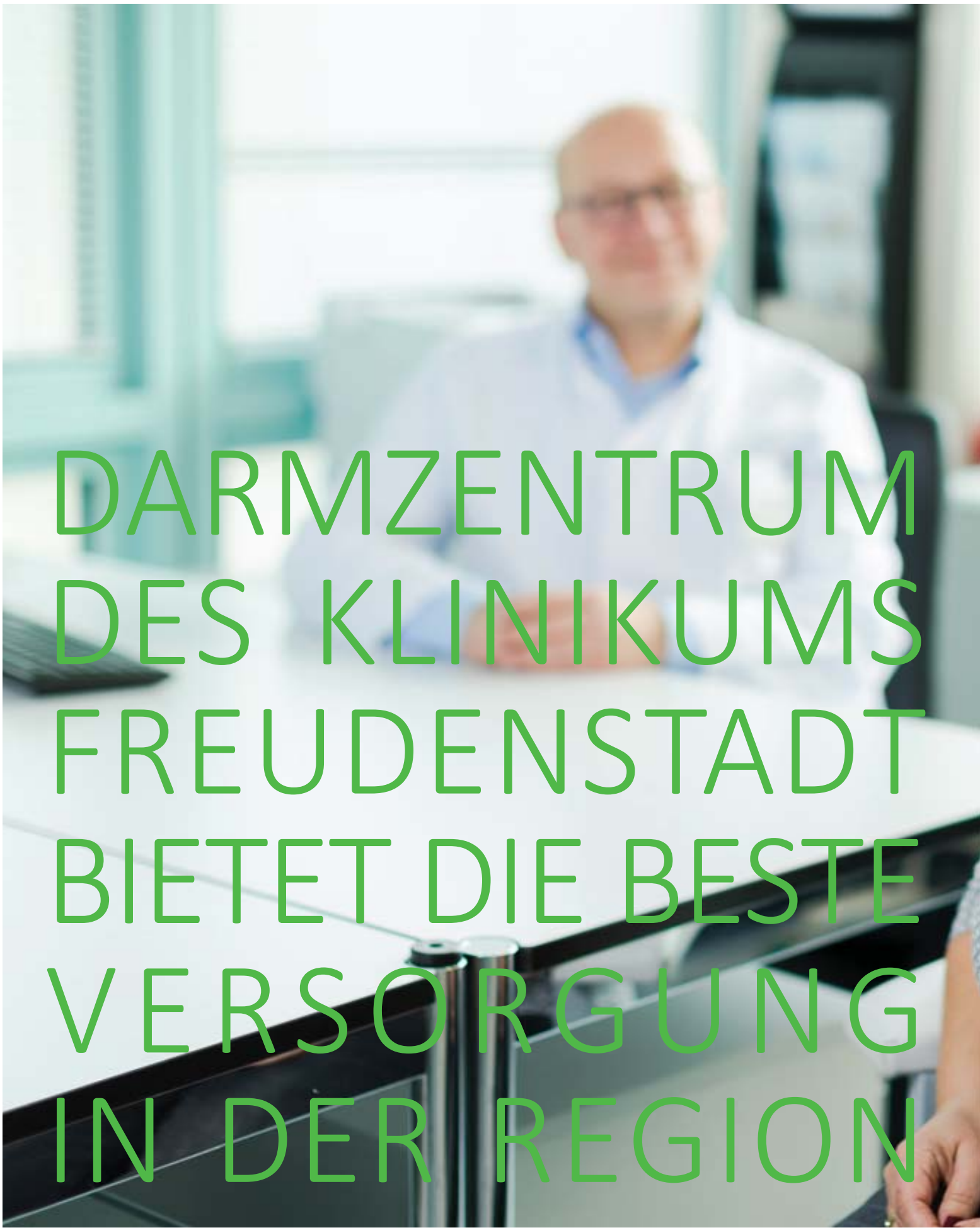
Notfallrufnummern

Außerhalb der Hausarztsprechzeiten erreichen Sie den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter:

116 117

und in akuten Notfällen erreichen Sie den Rettungsdienst unter:

112



DARMZENTRUM DES KLINIKUMS FREUDENSTADT BIETET DIE BESTE VERSORGUNG IN DER REGION

Das baut auf, wenn man einen solchen Arzt an seiner Seite hat.
Christine Schulmeister, Krebspatientin

„Er ist meine Lebensversicherung und mein Schutzengel." Wenn Christine Schulmeister über Privatdozent Dr. René Hennig, Chefarzt der Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie am Klinikum Freudenstadt, spricht, schwingt ganz viel Dankbarkeit in ihrer Stimme mit. Seit sechs Jahren leidet die 51-Jährige an Darmkrebs. Dass sie sich damals bei Dr. Hennig am Klinikum Stuttgart in Behandlung begeben hat, nennt sie heute „eine glückliche Fügung". Als Dr. Hennig vor rund zwei Jahren an das Klinikum Freudenstadt wechselte, stand für sie deshalb schnell fest: Sie bleibt weiter seine Patientin und nimmt dafür den Weg von ihrem Wohnort Stuttgart nach Freudenstadt in Kauf.

Im Oktober 2014 bekam Christine Schulmeister die Diagnose Darmkrebs. Zugewiesen wurde sie zunächst mit der Diagnose Sigmadivertikulitis. „Eine Volkskrankheit", erklärt Dr. Hennig, „die haben viele Menschen." Doch dann wurde der bösartige Tumor gefunden – den der Chirurg aber zum Glück vollständig entfernen konnte. Im Verlauf der nächsten Monate bildeten sich allerdings Metastasen. Nach und nach befiel der Krebs Lunge, Lymphknoten, Leber und Bauchfell. „Überall, wo Darmkrebs hinstreuen kann, hat er bei ihr hingestreut", so Dr. Hennig.

Ihre Operationen, von denen manche rund zehn Stunden gedauert haben, zählt Christine Schulmeister schon gar nicht mehr. Vielleicht waren es so ungefähr zehn oder elf schätzt sie. Der Tumormarker CEA schlägt bei ihr sehr zuverlässig an. Diese Abkürzung steht für carcinoembryonales Antigen. Es handelt sich um ein Glykoprotein (Eiweiß-Zucker-Verbindung) auf der Zelloberfläche von Schleimhäuten. Steigt das CEA an, gehen die Ärzte auf die Suche. „Bei mir finden sie in der Regel immer etwas", sagt sie, und dieser Satz zeigt ihre Einstellung zu ihrer Krankheit: „Jammern bringt nichts", lautet das Motto von Christine Schulmeister. Sie mache das Beste aus ihrer Situation und versuche, ihr Leben so normal wie möglich weiterzuleben. Ihrem Beruf als Angestellte in der Justizbehörde Stuttgart geht sie trotz der Krankheit in eingeschränkter Weise nach, und auch Urlaub und Darmkrebs schließen sich bei ihr nicht aus. Ob Bodensee, Kroatien oder Mittelmeer-Kreuzfahrt – Christine Schulmeister ist gerne auf Achse.

Uns geht es darum, unseren Patienten eine gute Lebensqualität zu ermöglichen. Wir therapieren nicht um des Therapierens Willen

Wenn man zu seinem Arzt in einer solchen Situation Vertrauen fassen kann, dann bewirkt das schon ganz viel

Dass sie so positiv und zuversichtlich mit ihrer Krankheit umgehen kann, verdankt sie auch zu einem großen Teil Dr. René Hennig – davon ist sie überzeugt. „Wenn man zu seinem Arzt in einer solchen Situation Vertrauen fassen kann, dann bewirkt das schon ganz viel", findet Christine Schulmeister. Dr. Hennig nehme sich sehr viel Zeit für seine Patienten. „Er ist einfach immer da. Ob sonntags oder am Feiertag, ob in der Nacht nach einer Operation – er schaut nach mir", berichtet sie. Immer strahle er dabei eine enorme Ruhe aus: „Ich habe einfach das Gefühl, so lange er an meiner Seite ist, kann nicht viel schief gehen." Es sei grandios, was er leiste. „Er ist einfach ein toller Mensch", macht die Patientin ihrem Arzt ein ganz großes Kompliment und fügt hinzu: „Das baut auf, wenn man einen solchen Arzt an seiner Seite hat." Ein großes Lob hat sie auch für die Kooperation und Zusammenarbeit von Dr. Hennig mit ihrem Krankenhaus vor Ort, dem Klinikum Stuttgart, übrig. „Das ist eine ganz tolle Kombination. Mir wurden nie Steine in den Weg gelegt, als ich gesagt habe, dass ich in Freudenstadt operiert werden möchte."

Für Dr. René Hennig ist es „ein Wunder", dass seine Patientin noch lebt: „Normalerweise beträgt die Lebenserwartung mit dieser Diagnose ungefähr zwei Jahre." Ganz entscheidenden Anteil daran, dass Patienten mit einer schweren Krebs-Diagnose inzwischen länger und besser leben können, haben die interdisziplinären Tumorkonferenzen. Dabei setzen sich Chirurg, Gastroenterologe, Onkologe, Strahlentherapeut, Pathologe und Radiologe in regelmäßigen Abständen zusammen, um jeden Fall gemeinsam interdisziplinär zu besprechen. „Wir suchen für jeden unserer Patienten den besten Weg", erklärt Dr. Hennig. Eine solche Tumorkonferenz ist seit April 2020 auch am Klinikum

Freudenstadt fest etabliert. Gerade für anspruchsvolle Fälle ist das Darmzentrum sehr gut aufgestellt, da durch die vorbildliche Zusammenarbeit aller Experten multimodale Therapiekonzepte ausgearbeitet werden können. Das Klinikum Freudenstadt bietet daher gerade für Patienten mit einem komplexen Krankheitsbild die beste Versorgung in der Region.

Im Fall von Christine Schulmeister haben sich die Spezialisten beispielsweise zweimal für eine so genannte hypertherme intraperitoneale Chemoperfusion (kurz: HIPEC) entschieden. Dabei handelt es sich um ein Verfahren, das zur Behandlung von Bauchfellkrebs eingesetzt wird. Nachdem der Chirurg die Tumore im Bauchraum entfernt hat, wird die Bauchhöhle mit einer auf rund 41 bis 42 Grad Celsius erwärmten Chemotherapie-Lösung gespült. Der Vorteil dieses Vorgehens ist der direkte Kontakt des Chemotherapeutikums zu eventuell verbliebenen Tumorzellen, die auf diesem Weg beseitigt werden sollen. Nicht immer ist allerdings jedes Verfahren für alle Patienten geeignet. Individuelle Voraussetzungen spielen eine zentrale Rolle. „Uns geht es darum, unseren Patienten eine gute Lebensqualität zu ermöglichen. Wir therapieren nicht um des Therapierens Willen“, so Dr. Hennig.

Christine Schulmeister fühlt sich jedenfalls im Darmzentrum Freudenstadt gut aufgehoben und möchte ihre Erfahrung weitergeben. Indem sie so offensiv mit ihrer Krankheit umgeht, will sie auch anderen Patienten Mut machen. „Ohne meine positive Art würde es mir mit Sicherheit schlechter gehen“, weiß sie. Es gehe mit ihrer Diagnose vielleicht nicht mehr alles, aber vieles: „Auch auf einem steinigen Weg können Blumen blühen.“

Ihre Fachklinik vor Ort:
Klinikum Freudenstadt
Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie
PD Dr. René Hennig
Chefarzt
Karl-von-Hahn-Straße 120
72250 Freudenstadt
07441 54-2385
chirurgie@klf-net.de

Das Fachgesellschafts-Interview: **Dr. Christa Maar,** Vorstand der Felix Burda Stiftung

Wie lässt sich Darmkrebs erkennen?
Dr. Christa Maar: Wenn man den Darmkrebs spürt, ist er oft schon sehr weit fortgeschritten. Eine Behandlung wird dann schwierig. Deswegen geht es eigentlich nicht darum, den Darmkrebs zu entdecken. Der Clou an diesem Krebs ist vielmehr, dass ich ohne Beschwerden zum Arzt gehe und Vorsorge betreibe. Noch bevor der Krebs entsteht. Trotzdem gibt es natürlich deutliche Warnzeichen wie Blut im Stuhl und langanhaltende Krämpfe und Schmerzen – dann gilt es auf jeden Fall, diese Symptome umgehend von einem Magen-Darm-Arzt abklären zu lassen. Eine Überweisung vom Hausarzt ist hierfür nicht nötig.

Kann man sich vor Darmkrebs schützen?
Dr. Christa Maar: Ja, wenn man die empfohlenen Vorsorge- und Früherkennungsangebote nutzt, kann man vorhandene Vorstufen von Darmkrebs, sogenannte Polypen, rechtzeitig entdecken und entfernen, bevor sie zu Krebs entarten. Diese Darmkrebsvorsorge ist somit der schlaueste Weg gegen Darmkrebs. Unser Online-Test hilft dabei. Ihn empfehle ich bereits ab dem Alter von 25 Jahren, um zu erkennen, ob man evtl. ein familiäres Risiko für diese Krebserkrankung hat und dann bereits sehr viel früher als Menschen ohne dieses Risiko zur Vorsorge gehen sollte: www.schnellcheck-darmkrebs.de

Welches Ziel verfolgt die Felix Burda Stiftung?
Dr. Christa Maar: Der Wunsch meines Sohnes Felix, der mit 33 Jahren an Darmkrebs starb, war es, möglichst viele Menschen vor dem Schicksal zu bewahren, das er erleiden musste. Er hätte nicht sterben müssen, wenn die Ärzte frühzeitig eine Familienanamnese gemacht und nach Darmkrebsfällen in der Familie gefragt hätten. Dann hätte er gewusst, dass er ein familiäres Risiko für Darmkrebs hat und er hätte sich schon in jungen Jahren koloskopieren lassen. Seit Felix’ Tod steht daher die Aufklärung der Bevölkerung über die Chancen der Darmkrebsvorsorge im Mittelpunkt unseres Engagements. Das familiäre Risiko, von dem rund 4 Mio. Menschen in Deutschland betroffen sind, liegt mir dabei persönlich besonders am Herzen.

Wer profitiert von der Arbeit der Felix Burda Stiftung?
Dr. Christa Maar: Grundsätzlich ist Darmkrebs kein medizinisches Problem, sondern ein kommunikatives. Insofern profitiert jeder von unserer Arbeit, den wir mit unseren Werbekampagnen, unserer PR-Arbeit oder durch unsere politischen Aktivitäten erreichen, aufklären und zur Teilnahme motivieren können. Bis heute haben rund 8 Millionen Menschen die gesetzliche Vorsorgekoloskopie in Anspruch genommen. Dadurch konnten circa 145.000 Todesfälle und 306.000 Neuerkrankungen verhindert werden.

Kontakt:
FELIX BURDA STIFTUNG
Dr. Christa Maar
Vorstand der Felix Burda Stiftung
Arabellastraße 27
81925 München
089 9250-2501
kontakt@felix-burda-stiftung.de

Kleine Kapsel, große Wirkung

Kleinster Herzschrittmacher der Welt eingesetzt

Premiere am Klinikum Freudenstadt: Zum ersten Mal wurde der kleinste Herzschrittmacher der Welt, die sogenannte Kardiokapsel, eingesetzt. Prof. Dr. Florian Bea, Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Kardiologie, hat das neue System, dessen offizieller Name „Medtronic Micra Transcatheter Pacing System (TPS)“ lautet, erfolgreich implantiert.

„Mir geht's jetzt richtig gut (...) Auch mein Blutdruck ist nun wieder in Ordnung.

Die Patientin Elisabeth Glück litt zuvor an Bradykardie, einem sehr verlangsamten Herzschlag. Doch das ist Schnee von gestern. „Mir geht's jetzt richtig gut", berichtet die 81-Jährige und fügt hinzu: „Auch mein Blutdruck ist nun wieder in Ordnung." Während einer 45-minütigen Operation im Herzkatheterlabor Freudenstadt wurde bei ihr die nur knapp zwei Gramm leichte Kapsel mit Hilfe eines Katheters über die Leistenvene in die rechte Herzkammer geschoben. Dort verankerte Prof. Bea die Kardiokapsel mit ihren winzigen Titan-Ärmchen in der Herzwand. Über einen Pol gibt sie nun elektrische Impulse direkt an die Herzspitze ab. Dadurch kann das Herz im Takt schlagen, und Bradykardien werden vermieden.

Im Gegensatz zum klassischen Herzschrittmacher, der ungefähr die Größe einer Streichholzschachtel hat und unter der Haut im Brustbereich eingesetzt wird, ist die Kardiokapsel so groß wie eine Vitamintablette. Sie hat zwei entscheidende Vorteile: Zum einen hinterlässt sie keine sichtbare Narbe im Brustbereich, und zum anderen kommt dieses Schrittmachersystem komplett ohne Kabel aus. Dadurch sind Probleme mit den Kabeln wie Infektionen oder Fehlstellungen ausgeschlossen.

Herkömmliche Schrittmacher werden in einer Gewebetasche unterhalb des Schlüsselbeins implantiert. Von dort aus führen sogenannte Elektroden zum Herzen und stimulieren es elektrisch. Diese Kabel gelten häufig als Schwachstelle des normalen Schrittmachers, da sie dauerhaft der Bewegung des Herzens ausgesetzt sind. Außerdem ermöglichen sie Bakterien einen Zugang, was wiederum Herzklappenentzündungen verursachen kann. Die Kardiokapsel ist das erste kabellose Schrittmachersystem. Sie trägt eine Batterie, einen Herzmesser und einen Taktgeber in sich und kann dadurch auf Kabel komplett verzichten. „Absolut faszinierend", findet Prof. Dr. Florian Bea und verweist darauf, dass die Batterie in der Lage ist, das Herz rund zehn Jahre lang zuverlässig zu stimulieren – auf eine ähnlich lange Lebensdauer kommen auch konventionelle Schrittmacher.

Nur wenige Stunden nach dem Eingriff konnte Elisabeth Glück bereits wieder aufstehen und nach ein paar Tagen das Krankenhaus verlassen. „Ich habe mich bei Prof. Bea in sicheren und guten Händen gefühlt", sagt die 81-Jährige und freut sich über ihre wiedergewonnene Leistungsfähigkeit und Energie. „Für Frau Glück ist das wirklich eine tolle Sache. Und für viele andere Patienten auch. Wir können diese Technologie in Zukunft für deutlich mehr Menschen nutzen", erklärt Prof. Dr. Florian Bea.

Ihre Fachklinik vor Ort:
Klinikum Freudenstadt
Medizinische Klinik II – Kardiologie, Angiologie, Intensivmedizin
Prof. Dr. Florian Bea
Chefarzt
Karl-von-Hahn-Straße 120
72250 Freudenstadt
07441 54-6011
catrin.heusch@klf-net.de

„Ohne meine Kinder wäre mein Le

Familienalltag mit Schulkindern, Baby wickeln, stillen und ganz nebenbei noch Menschenleben retten: Oberärztin Dr. Jacqueline Hörig ist für viele vermutlich das Paradebeispiel von Frauen, die es scheinbar mühelos schaffen, Job und Familie unter einen Hut zu bekommen. Zeit zum Kuchen backen bleibt auch noch – manchmal.

Klinikum Freudenstadt als Arbeitgeber

Sie möchten sich bewerben?

Sie möchten sich bewerben? Wir haben schon allein aufgrund unserer Größe immer wieder Stellen und Ausbildungsplätze in unterschiedlichen Aufgaben- und Arbeitsbereichen zu besetzen. Es lohnt sich also, unsere Stellenanzeigen sowohl in der Lokalpresse als auch auf unserer Internetseite zu verfolgen.

Insbesondere für Ärzt*innen jeden Ausbildungsstandes und Gesundheits- und Krankenpfleger*innen verfügen wir über viele auch hausübergreifende Einsatzmöglichkeiten.

Auf unseren Karriereseiten unter www.karriere.klf-web.de haben wir alle wichtigen Infos zu unserem Arbeitsumfeld, möglichen Einsatzbereichen, Weiterbildungsmöglichkeiten und offenen Positionen für Sie zusammengestellt.

Sollte aktuell kein passendes Stellenangebot für Sie dabei sein, können Sie sich auch gern initiativ bewerben : **bewerbung@klf-net.de**

ben nur halb so gut

„Beruf und Familie zu vereinbaren ist nicht nur mit kleinem Kind eine Herausforderung, sondern immer, wenn Kinder im Spiel sind“, sagt die Kardiologin im Klinikum Freudenstadt und spricht damit vermutlich etlichen berufstätigen Frauen aus der Seele.

Beruf und Familie zu vereinbaren ist nicht nur mit kleinem Kind eine Herausforderung

Sohn Elias Maximilian kam 2019 als Silvesterbaby in der Klinik Freudenstadt zur Welt, in der Dr. Jacqueline Hörig auch arbeitet. Nur eben nicht in der Geburtshilfe, sondern als Kardiologin. Mitte März 2020 trat die Oberärztin bereits wieder ihren Dienst im Krankenhaus an und landete dort mitten in der beginnenden Krise um das Corona-Virus.

Auch ohne Coronakrise war ihr der Wiedereinstieg eine Herzensangelegenheit. „Ich bin in den vergangenen Jahren auf meiner persönlichen Karriereleiter immer weiter nach oben gestiegen“, begründet sie ihre Entscheidung. Die Kollegen hätten ihren Ausfall zwar gut überbrückt. Dennoch zog es sie schnellstmöglich zurück an die Arbeit. „Ich glaube, es freuen sich alle, dass ich wieder da bin“, sagt sie und dürfte damit goldrichtig liegen – in Corona-Zeiten allemal.

Das Entgegenkommen beruht auf Gegenseitigkeit. Die Krankenhäuser Landkreis Freudenstadt haben auch als Arbeitgeber einiges zu bieten – angefangen bei betrieblicher Altersvorsorge über Fortbildungen bis hin zu Teilzeitmöglichkeiten. Auch im Team sieht sie ihre persönlichen Wünsche und Bedürfnisse stets gewahrt: „Solange ich beispielsweise gestillt habe, wurde ich aus längeren Diensten rausgenommen. Ich darf im Dienstplan grundsätzlich meine Wünsche äußern. Das ist flexibel.“

Ihre Mutterrolle vernachlässigt Dr. Jacqueline Hörig bei alldem nicht und würde sich trotz organisatorischem Aufwand immer wieder für ihren Job – und natürlich auch ihre Familie entscheiden. „Ohne meine Kinder wäre mein Leben nur halb so gut“, betont sie und kostet die gemeinsame Zeit dafür umso mehr aus. „An freien Wochenenden genießen wir alle intensive Familienzeit. Wir fahren in den Europapark, gehen ins Kino, sitzen bei Gesellschaftsspielen zusammen oder puzzeln. Auch beim Abendessen besteht ein ungeschriebenes Gesetz, dass wir alle zusammenkommen und uns gegenseitig von unserem Tag erzählen.“

Sicher gebe es Entbehrungen. „Ich bin nicht jeden Tag da“, sagt die dreifache Mutter, „zum Beispiel, wenn meine Kinder hinfallen, kann ich sie dann nicht in den Arm nehmen. Aber ich kann viele Sachen durch meine Arbeit auch erst ermöglichen.“

Um das zu stemmen, muss eben alles gut organisiert sein und noch besser kommuniziert werden. Wer ist abends da, wenn der andere mal länger arbeiten muss? Wer geht zum Elternabend? Wer kümmert sich um Termine und die alltägliche Freizeitgestaltung? Für das Schulfest Kuchen backen, quetscht die Powerfrau zwischen der Arbeit im Krankenhaus, Fortbildungen und Freizeitausflügen auch noch mit rein. „Aber nur selten und mit ausreichend Vorlauf“, sagt sie lachend.

Personalabteilung
Klinikum Freudenstadt
Doris Klumpp
Leiterin der Personalabteilung
Karl-von-Hahn-Straße 120
72250 Freudenstadt
bewerbung@klf-net.de

Klinik-Neubau macht große Fortschritte

Die kaufmännische Direktorin Monique Bliesener koordiniert das Großprojekt

Blick von oben: Das neue Klinikum Freudenstadt wird nach seiner Fertigstellung ein Meilenstein für die Gesundheitsversorgung im Landkreis sein.

Der Teilneubau des Klinikums Freudenstadt schreitet zügig voran. Das teuerste Bauprojekt in der Geschichte des Landkreises ist ein Meilenstein für die Gesundheitsversorgung in der Region. Die Fertigstellung ist für 2022 geplant.

„So langsam bekommt unser Neubau auch drinnen ein Gesicht." Monique Bliesener, kaufmännische Direktorin des Klinikums, ist sehr zufrieden mit dem aktuellen Stand auf der Baustelle: „Zum jetzigen Zeitpunkt sind 85 Prozent der Gewerke vergeben, und wir hoffen, dass auch alle gesund bleiben und die Materiallieferungen nicht durch den Lockdown beeinträchtigt werden."

Ende September 2020 konnte Richtfest gefeiert werden – seitdem geht es mit großen Schritten voran. Der Teilneubau des Klinikums Freudenstadt ist das teuerste Bauprojekt in der Geschichte des Landkreises: Die Gesamtkosten betragen knapp 90 Millionen Euro. Das Land Baden-Württemberg fördert den Bau mit 54 Millionen Euro, den Rest finanziert der Landkreis. Die Fertigstellung und der Umzug sind für 2022 geplant.

„Hier entsteht ein zukunftsfähiges Leuchtturm-Krankenhaus", sagte der baden-württembergische Sozialminister

Blick nach innen: Der Innenausbau läuft inzwischen auf Hochtouren.

Manfred Lucha anlässlich des Richtfests. Und Landrat Dr. Klaus Michael Rückert ergänzte: „Das ist mehr als nur eine Klinik. Das neue Klinikum Freudenstadt soll ein Ort der Lehre, der Ausbildung und vor allem der Heilung sein. Der Patient steht dabei jederzeit im Mittelpunkt."

Alle Fäden rund um das große Bauprojekt laufen bei Monique Bliesener zusammen. Die kaufmännische Direktorin hat richtig Spaß an dieser Aufgabe und freut sich darüber, dass auch ihre Mitarbeiter mit ihr an einem Strang ziehen. „Alle sind sehr interessiert und legen sich so richtig ins Zeug", berichtet Bliesener. Ihr ist es wichtig, die Mitarbeiter mitzunehmen, ihnen zuzuhören und ihre Meinungen in die Planungen miteinfließen zu lassen. Um in den direkten Austausch zu kommen, hat sie eine wöchentliche Bausprechstunde eingerichtet: „Da bekomme ich richtig viele Rückmeldungen", so Bliesener. Und jetzt, bevor der Innenausbau auf Hochtouren läuft, wird ein Video für die Mitarbeiter gedreht. Somit ist es den Mitar-

beitern möglich, einen ersten virtuellen Rundgang zu erleben. Der ursprüngliche Plan war, alle 1150 Mitarbeiter in kleinen Gruppen durch die Baustelle zu führen.

Dies ist allerdings durch die verschärften Corona Regeln nicht möglich gewesen. Dennoch: „Es folgt ein weiteres Video und die Helme für die Mitarbeiter liegen bereit, so dass bei erster Möglichkeit eine Führung durch den Bau organisiert wird. Ich denke, erst vor Ort wird vieles plastischer und vorstellbarer“, sagt Monique Bliesener.

Mit ihrem Blick fürs Detail wie auch für das große Ganze hat die kaufmännische Direktorin auch die Farbentscheidung für die Außenfassade gemanagt. Zeitlos, klassisch-elegant und bei jedem Wetter noch ansehnlich – so soll das neue Gebäude von außen aussehen. „Die Klinik steht prominent auf dem Berg und ist weithin sichtbar. Das muss natürlich ins Stadtbild passen“, erklärt Monique Bliesener. Und da Farben am Computer meistens ganz anders wirken, hat sie zur Entscheidungsfindung einige zur Probe direkt auf die neue Fassade auftragen lassen. Nicht zu düster, nicht zu strahlend, gut zu den Fenstern und zum Buntsandstein-Sockel passend – es gab etliche Aspekte zu berücksichtigen. Der Aufsichtsrat hat sich schließlich mit Unterstützung einer Farbberaterin mehrheitlich für einen warmen und freundlichen hellen Gelbton entschieden.

> **„Es soll eine effiziente, freundliche und patientenorientierte Arbeitsatmosphäre geschaffen werden**

Auch die Einrichtung mehrerer Musterzimmer soll die Entscheidungsprozesse über die Raumgestaltungen vereinfachen. Und nicht zuletzt eine optimale Patientenversorgung gewährleisten. „Es soll eine effiziente, freundliche und patientenorientierte Arbeitsatmosphäre geschaffen werden“, so die kaufmännische Direktorin.

Fünf Geschosse einschließlich Keller und Erdgeschoss umfasst das neue Klinikum mit 316 Betten zuzüglich sogenannter Reservebetten. Die neue Notaufnahme - der Notfallversorgungsstufe 2 - verfügt über sechs Abklärungsbetten und eine gesonderte Chest Pain Unit mit vier Betten. Dorthin kommen Patienten mit Verdacht auf einen Herzinfarkt. Die Chest Pain Unit garantiert kurze Wege zum Herzkatheterlabor und gewährleistet so die Chance auf eine lebensrettende Therapie.

Die Ein- und Zweibettzimmer sind rund 25 Quadratmeter groß und angenehm hell. Durch große Fenster blicken die Patienten entweder auf den Park oder auf den Schwarzwald. Steht ein Zimmerwechsel an, muss der Schrank nicht mehr aus- und eingeräumt werden: Das Modul ist fahrbar und lässt sich einfach mitnehmen. Auch in Sachen Digitalisierung ist das neue Klinikum auf dem aktuellsten Stand: So wird beispielsweise jedes Bett mit einem Multimedia-Terminal ausgestattet sein, über das sich vieles ganz bequem steuern lässt. „Der Teilneubau ist ein Meilenstein für die Gesundheitsversorgung im Landkreis“, bringt es Monique Bliesener auf den Punkt.

Der Hubschrauberlandeplatz wird auch weiterhin genutzt werden.

Ihre Meinung ist uns wichtig!

Was gefällt Ihnen an unserem Klinikmagazin „Rundum gesund“?
Über welche Themen sollen wir berichten?
Haben Sie Verbesserungsvorschläge, Kritikpunkte oder einen anderen Wunsch?

Wir wollen „Rundum gesund“ immer weiter verbessern. Und dazu sind wir auf Ihre Mithilfe angewiesen. Wir freuen uns, wenn Sie an unserer Umfrage teilnehmen, zu der Sie ganz einfach über diesen QR-Code gelangen.

Als Dankeschön verlosen wir unter allen Teilnehmern zwei Gutscheine für je eine Massage in unserer Physiotherapie-Abteilung sowie einen Gutschein für Rhythmische Einreibungen nach Hauschka©.
Teilnahmeschluss ist der 30. Juni 2021.

Wir freuen uns auf Ihre Vorschläge!

www.ksk-fds.de

Kommen Sie zu uns.
Wir sind für Sie da.

Kreissparkasse
Freudenstadt

Krankenhäuser Landkreis Freudenstadt gGmbH

Krankenhaus Freudenstadt
Karl-von-Hahn-Straße 120
72250 Freudenstadt
07441 54-0
07441 54-2538
info@klf-net.de

Fachkliniken/Leitende Ärzte

Gunter Kaißling
Anästhesie und Intensivmedizin

PD Dr. René Hennig
Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie

Dr. Benjamin König
Unfall-/ Orthopädische Chirurgie

Dr. Jürgen Schulze-Tollert
Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Dr. Gerald Hellstern
Kinder- und Jugendmedizin

Prof. Dr. Klaus Fellermann
Medizinische Klinik I – Innere Medizin

Prof. Dr. Florian Bea
Medizinische Klinik II – Kardiologie, Angiologie, Intensivmedizin

Dr. Wilhelm Dengler
Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Dr. Martin Hillitzer, Dr. Stephan Stolpe
Radiologie und Nuklearmedizin

Dr. Nimr Ghanayim
Interdisziplinäre Notaufnahme

Zentren

Dr. Gerald Hellstern
Sozialpädiatrisches Zentrum

Prof. Dr. Florian Bea,
Dr. Stephan Stolpe
Gefäßzentrum

Dr. Hermann Schwarz
Gunter Kaißling
Multimodale Schmerztherapie

Prof. Dr. Klaus Fellermann
PD Dr. René Hennig
Refluxzentrum

Dr. Jürgen Schulze-Tollert
Brustzentrum

Belegabteilungen

Belegarzt Dr. Jürgen Stolper
Belegarzt Michael Ehrmann
Hals-, Nasen-, Ohrenheilkunde

Dr. Carsten Schulte
Zahn-, Mund-, Kieferchirurgie

Kooperationsärzte

Dr. Ulrich Schneider
Dermatologie

Dr. Ralf Ramsperger
Orthopädie und Unfallchirurgie

Klinik für Geriatrische Rehabilitation Horb am Neckar
Burgstall 9
72160 Horb am Neckar
07451 94-0
07451 94-1251
info.geriatrische.reha@klf-net.de

Fachkliniken/Leitende Ärzte

Dr. Markus Klotz
Innere Medizin/Geriatrie

Medizinisches Versorgungszentrum Freudenstadt
Karl-von-Hahn-Straße 120
72250 Freudenstadt
07441 54-6030
07441 54-2740
mvz-info@klf-net.de

Dr. Said-Mahsood Amin
Leiter MVZ Freudenstadt

Medizinisches Versorgungszentrum Horb am Neckar
Burgstall 9
72160 Horb am Neckar
07451 94-0
07451 94-1251
mvz-info@klf-net.de

Klinikum und MVZ Freudenstadt

Klinik für Geriatrische Rehabilitation und MVZ in Horb a. N.

Impressum

Herausgeber:
Krankenhäuser Landkreis Freudenstadt gGmbH
Postanschrift:
Krankenhaus Freudenstadt, Öffentlichkeitsarbeit,
Karl-von-Hahn-Straße 120, 72250 Freudenstadt
cornelia.schreib@klf-net.de
07441 54-6143
07441 54-2538
www.klf-web.de

Redaktionsleitung:
Cornelia Schreib
Inhaltliches und grafisches Konzept, Redaktion und Realisierung:
Visioness GmbH, Heidelberg
Druck:
Drescher Full-Service Versand GmbH, Leonberg
Bildquellen:
Alle Fotos stammen aus den Einrichtungen der Krankenhäuser Landkreis Freudenstadt gGmbH, wenn nicht anders angegeben.

Notfall-Wegweiser

Leichte Symptome

z. B. Halsschmerzen, Schnupfen,
grippaler Infekt, leichte Bauchschmerzen etc.

Anlaufstellen:

1. **Hausarzt aufsuchen**
2. **Ärztlichen Bereitschaftsdienst** der KVBW anrufen unter der
   116 117 (außerhalb der Hausarzt-Sprechzeiten) **oder:**
   Notfallpraxis Freudenstadt
   Klinikum Freudenstadt
   Öffnungszeiten: Sa, So und feiertags: 09:00 bis 21:00 Uhr
3. **Kinder Notfallpraxis Freudenstadt**
   Krankenhäuser Landkreis Freudenstadt unter der
   01805 192 921 60
   Öffnungszeiten: Sa, So und feiertags: 09:00 bis 15:00 Uhr

Außerhalb der Öffnungszeiten des ärztlichen Bereitschaftsdienstes können Sie sich in Notfällen an die Zentrale Notaufnahme wenden.

Schwere, bedrohliche Symptome

z. B. starke Brustschmerzen, schwere Atemnot, Schlaganfallsymptome, Knochenbrüche, stärkste Bauchschmerzen, Bewusstlosigkeit etc.

Anlaufstelle: Zentrale Notaufnahme

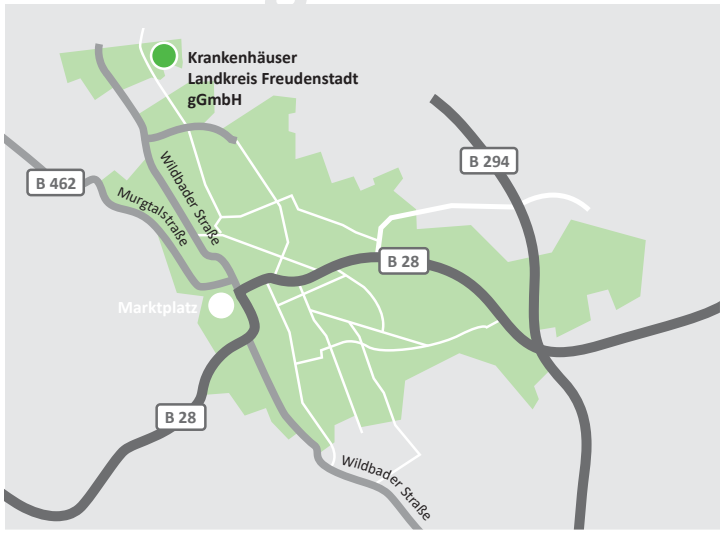
Die Zentrale Notaufnahme steht in Freudenstadt 24 Stunden am Tag für **Notfälle** bereit. In akuten Notfällen erreichen Sie den Rettungsdienst unter der

112

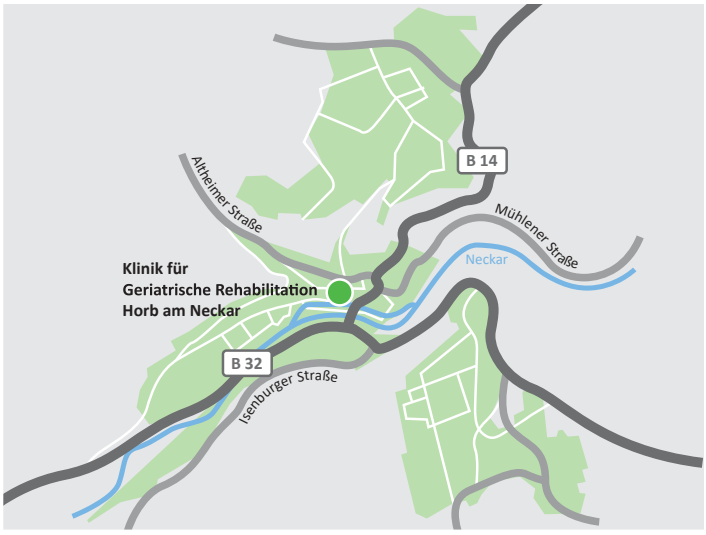
Bei der Meldung eines Notfalls sollten Sie unbedingt die folgenden fünf „**W**-Fragen“ beachten:

Wo ist der Notfall passiert?
Was ist passiert?
Wie viele Patienten oder Verletzte?
Welche Probleme oder Verletzungen?
Warten auf Rückfragen

Ihr Weg zu uns



Klinikum
Freudenstadt
Karl-von-Hahn-Straße 120
72250 Freudenstadt
07441 54-0
07441 54-2538
info@klf-net.de



Klinik für Geriatrische Rehabilitation
Horb am Neckar
Burgstall 9
72160 Horb am Neckar
07451 94-0
07451 94-1251
info.geriatrische.reha@klf-net.de

www.klf-net.de

Krankenhäuser
Landkreis Freudenstadt
gGmbH