

# KRUX REPORT

## Immer gut zu Fuß



Älter werden, selbstständig bleiben



Check-up für die Venen



Schule in Bewegung



## Liebe Leserin, lieber Leser!

Der Wellness-Boom ist nicht mehr aufzuhalten. Immer mehr Hotels stellen sich darauf ein und wetteifern mit großzügigen Spa-Bereichen um Gäste. Wer seinem Körper etwas Gutes tun möchte, muss aber nicht unbedingt in die Ferne schweifen. Gesundheitsbewusste finden in diesem KRUX REPORT eine Fülle von Ideen, wie sie ihren Alltag angenehmer gestalten können.

Wellness fängt „ganz unten“ an. Was viele nicht wissen: Unsere Füße sind mehr als nur Fortbewegungsmittel. Sie können auch die Ursache für körperliche Beschwerden wie zum Beispiel Rückenschmerzen oder Kniebeschwerden sein. Dann hilft häufig schon eine individuell gefertigte orthopädische Schuheinlage, um wieder fit und aktiv zu werden. Auch Fußbettschuhe sind wahre Wellness-Spezialisten. Je nach Ausstattung stimulieren sie die unterschiedlichen Fußreflexzonen und wirken damit anregend auf Kreislauf und Muskulatur.



Tilman Krux  
Orthopädietechniker-Meister

Der KRUX REPORT berichtet aber auch über viele weitere Angebote und Einrichtungen rund ums Thema Gesundheit. Besonders freue ich mich, dass erfahrene Ärzte mit hochinteressanten Fachbeiträgen unsere Kundenzeitschrift bereichern. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine anregende Lektüre!

Tilman Krux  
Geschäftsführer Sanitätshaus Krux

## Zertifizierte Kompetenz

Die Versorgung kranker oder behinderter Kinder mit Hilfsmitteln bildet einen Schwerpunkt in der Arbeit des Sanitätshauses Krux. „Das Beste ist hier gerade gut genug, denn eine optimal an den Bedürfnissen der Kinder ausgerichtete Versorgung trägt wesentlich dazu bei, jungen Menschen zu mehr Selbstständigkeit und Lebensqualität zu verhelfen und die Angehörigen im Alltag zu entlasten“, sagt Tilman Krux. Nach der erfolgreichen Teilnahme an einem viertägigen Lehrgang darf der Geschäftsführer des Sanitätshauses Krux nun den Titel rehaKIND-Fachberater tragen.

Neben der Vertiefung des eigenen Fachwissens konnte Tilman Krux bei dem Seminar vom Austausch in einem höchst kompetenten Kollegenkreis profitieren und eigene Erfahrungen aus seiner langjährigen Berufspraxis auf dem Gebiet der Kinderrehabilitation weitergeben. Die Fortbildungsveranstaltung diente aber auch dem Ausbau eines heutzutage unerlässlichen Netzwerks unter Fachleuten. Das Fazit des Orthopädietechniker-Meisters: „Es ist unheimlich motivierend, gemeinsam daran zu arbeiten, noch bessere Ergebnisse für unsere jüngsten Kunden zu erzielen.“

Versorgung nach Maß: Exakt auf die individuellen Bedürfnisse von Nico (links) und Kim angefertigte Sitzschalen ermöglichen den beiden körperbehinderten Kindern das selbstständige Sitzen im Rollstuhl.

Im rehaKIND e.V. sind Hersteller von Kinderreha-Hilfsmitteln, Fachhändler sowie rund 400 rehaKIND-Fachberater vertreten. Komplettiert wird die internationale Fördergemeinschaft für Kinder- und Jugendrehabilitation durch Beiräte, beispielsweise aus Wissenschaft und Medizin. Ziel ist die Optimierung der Kinderversorgungsprozesse auf interdisziplinärer Ebene sowie neutrale Netzwerkarbeit.



Im Sanitätshaus Krux beraten qualifizierte Mitarbeiter kompetent bei der Wahl des passenden Fußbettschuhs.

## Wohlfühlen in Fußbettschuhen

Es gibt kaum einen Teil des Körpers, der Tag für Tag so stark beansprucht wird wie unsere Füße. Wer ihnen etwas Gutes tun möchte, „bettet“ sie einfach mal ganz weich – auf einem Fußbett in Wohlfühlchuhen.

Schuhe mit Fußbett verfügen über eine ergonomisch geformte Sohle, die ganz besonders im Zehen- und Vorfußbereich für fühlbaren Halt und Entlastung sorgt. Durch die optimale Druck- und Gewichtsverteilung wird ein guter Stand erreicht und sogar Schmerzlinderung bei Platt-, Senk- oder Spreizfuß ist möglich. Hierfür sorgen zusätzlich die sogenannte orthopädische Absatzhöhe, die Verwendung atmungsaktiver Materialien und die qualitativ hochwertige Verarbeitung. Durch das nahtfreie Futter beispielsweise entstehen keine Druckstellen, was besonders für Diabetiker wichtig ist. Außerdem sind Fußbettschuhe so gearbeitet, dass auch breite Füße ausreichend Platz darin finden.

### Gesund und modisch zugleich

Kompetente Beratung durch speziell geschulte Mitarbeiter in Sachen Fußbettschuhe steht beim Sanitätshaus Krux ganz oben, ebenso die breite Auswahl an Modellen führender Marken. Im Sortiment des Fachgeschäfts finden sich unter anderem Schuhe von Berkemann, Stuppy und Bauerfeind – Produzenten, die neben der Gesundheit auch den modischen Aspekt

nicht außer Acht lassen. Halbschuhe, Clogs, Sandaletten und Pantoletten, übrigens auch mit leichter Sohle aus Pappelholz erhältlich, bringen Farbe an den Fuß. Neben den Klassikern in Schwarz, Weiß und Creme reicht die Palette von verschiedenen Rottönen bis hin zu Violett, Blau und sogar Grasgrün. Ebenso vielfältig sind die verwendeten Ledervarianten in Matt und Glänzend, zum Beispiel hochwertiges Micro-Nubuk oder Kalbsleder in Schlangenoptik.

### Massage inbegriffen

Einen wohltuenden Massage-Effekt bietet ein Fußbett mit Moosgumminoppen, die zur Fußsohle hin zeigen. Sie stimulieren die unterschiedlichen Reflexzonen und wirken damit anregend auf Kreislauf und Muskulatur. Fußbettschuhe aus Stretchleder sagen dem Krankheitsbild Hallux valgus den Kampf an: Das überaus weiche Material nimmt den Druck und lindert den Schmerz, der durch den Schiefstand der großen Zehe verursacht wird.

### Fußbett herausnehmbar

Mittlerweile ist es übrigens bei vielen Modellen möglich, das Fußbett aus dem Schuh herauszunehmen, etwa um die Sohlen zu trocknen oder zu waschen. Ein weiterer Vorteil: Der Schuh kann auch mit einer individuell angefertigten Einlage ausgestattet werden. Zum Thema Einlagen lesen Sie auch den Beitrag „Immer gut zu Fuß“ auf den Seiten 4 und 5.



Bei diesem Modell sorgt ein Fußbett mit Moosgumminoppen für eine Reflexzonenmassage beim Gehen.



## Immer gut zu Fuß

Wer kennt das nicht? Nach einem langen Arbeitstag oder einem ausgiebigen Stadtbummel wünscht man sich nichts sehnlicher als die Füße hochzulegen. Vielleicht noch ein entspannendes Fußbad – und schon am nächsten Tag sind die Beschwerden meist vergessen. Für rund 30 Prozent der Erwachsenen ist es jedoch mit ein wenig Erholung nicht getan. Sie leiden häufig oder ständig unter Fußproblemen. Schmerzen, Schwielen oder übermäßige Hornhautbildung machen jeden Schritt, aber auch das Stehen zur Qual. In vielen dieser Fälle kann eine orthopädische Schuheinlage helfen, um endlich wieder „gut zu Fuß“ zu sein.

„Wer häufig wiederkehrende oder chronische Beschwerden an den Füßen feststellt, sollte baldmöglichst seinen Arzt aufsuchen“, empfiehlt Orthopädietechniker-Meister Tilman Krux. Nur der ausgebildete Mediziner kann die Symptome einem entsprechenden Krankheitsbild zuordnen. Denn Probleme mit den Füßen können vielerlei Ursachen haben. Wer würde ein ständiges Kribbeln im Fuß zum Beispiel mit einem Bandscheibenvorfall in Verbindung bringen? Oft sind aber mehr oder minder ausgeprägte Fehlstellungen oder eine

übermäßige Beanspruchung Auslöser für Beschwerden, die sich übrigens nicht nur auf den Bereich des Fußes konzentrieren, sondern sich auch in chronischen Rückenschmerzen sowie Problemen am Knie, an der Halswirbelsäule, ja sogar im Kiefergelenk äußern können. Eine passgenaue orthopädische Schuheinlage kann hier Abhilfe schaffen. Einlagen dienen der Korrektur von Fehlstellungen, der Stützung oder Bettung des Fußes sowie der Entlastung.

Die häufigsten **Indikationen** für das Tragen von Einlagen sind:

- Knickfuß
- Senkfuß
- Spreizfuß
- Hohlfuß
- Arthrose
- Fersensporn
- Klumpfuß

### Impressum

#### Herausgeber

Orthopädie-Technik Krux GmbH  
Geschäftsführer Tilman Krux (V.i.S.d.P.)  
Kaiserstraße 38  
76437 Rastatt  
Telefon 07222 77790  
www.krux.de

#### Konzeption und Realisation

SCHAUPPEL | PR  
Kaiserstraße 38  
76437 Rastatt  
Telefon 07222 157970  
www.schauppel-pr.de  
Redaktion: Renate Bikar, Natalie Weist

#### Grafik

SMR DIGITAL OFFSET GmbH  
76437 Rastatt | Telefon 07222 40370

#### Druck

naberDruck GmbH  
Am Hecklehamm 1–3 | 76549 Hügelsheim  
Telefon 07229 18590 | www.naberdruck.de

Kein Fuß ist wie der andere, das gilt im Falle von Fehlstellungen erst recht. Einlagen müssen daher immer individuell für den Betroffenen angefertigt und sorgfältig angepasst werden, um die gewünschte Wirkung zu erzielen. „Gute Einlagen sind kein Luxus, sondern unabdingbare Voraussetzung für eine Besserung der bestehenden Beschwerden und damit auch für mehr Lebensqualität“, betont Tilman Krux.

Je nach Fußform und Art der Fehlstellung unterscheidet man im Wesentlichen drei Einlagentypen:

### Kopieeinlagen

Sie stützen und entlasten den Fuß oder Teile des Fußes, indem sie die normale Fußform auch bei Belastung erhalten, Überbeanspruchungen ausgleichen und das richtige Abrollen fördern. Kopieeinlagen werden zum Beispiel bei Senk- oder Spreizfuß verordnet.



### Korrektureinlagen

Ziel ist eine Wiederherstellung des ursprünglichen oder erwünschten Zustands. Korrektur einlagen dienen hauptsächlich der Wachstumslenkung und kommen unter anderem bei Knick-, Platt- oder Hohlfüßen zum Einsatz.



### Bettungseinlagen

Mithilfe von Bettungseinlagen sollen eine Lastverteilung erreicht und weitere Verformungen verhindert werden, wenn der Fuß nicht mehr korrekturfähig ist.



### High-Tech im Schuh

Eine Sonderstellung unter den Einlagen nehmen die sogenannten sensomotorischen oder propriozeptiven Fußbettungen ein.

Bei diesem innovativen Einlagenkonzept wird die Wirkungsweise der klassischen Einlage um sensorische Impulse



erweitert. Exakt platzierte Reizpunkte und unterschiedliche Ebenen stimulieren gezielt sensible Nervensensoren und beeinflussen damit Muskeltonus und Muskelreaktionszeiten. Hiermit können die Balance der Muskulatur wiederhergestellt und die Körperstatik in positivem Sinne beeinflusst werden. Diese High-Tech-Produkte eignen sich nicht nur zur Behandlung von Fehlstellungen. Sie werden auch eingesetzt zur Verbesserung von Gleichgewicht, Feinmotorik, Wahrnehmung und Koordination.

### Auf Schuhform und Absatzhöhe achten!

Die Einlage bildet zusammen mit dem Schuh eine funktionelle Einheit. Damit sie ihre Wirkung voll entfalten kann, muss beim Schuhkauf darauf geachtet werden, dass alle Schuhe in etwa die gleiche Form und dieselbe Absatzhöhe haben. Über die geeignete Höhe des Absatzes informiert der Orthopädietechniker. Bestimmte Schuhformen, wie beispielsweise Slipper, sind für Einlagenträger von vornherein ungeeignet, da die Einstiegsöffnung in der Regel zu klein ist und der Schuh nicht ausreichend Platz für Fuß und Einlage bietet.

### „Lüften genügt in der Regel“

Die Pflege der Einlage ist relativ einfach: „Lüften reicht in der Regel“, sagt Tilman Krux. Bei Verschmutzungen empfiehlt er die Reinigung mit einem feuchten Tuch. Zur Geruchsverbesserung kann ein Hygienespray verwendet werden.



In der eigenen Meisterwerkstatt des Sanitätshauses Krux werden orthopädische Schuheinlagen für jeden Kunden individuell gefertigt und angepasst.

# Älter werden, selbstständig bleiben

Möglichst lange den Alltag ohne fremde Hilfe bewältigen, am liebsten noch in den eigenen vier Wänden – wer wünscht sich das nicht? Solange man körperlich und geistig fit und gesund ist, kein Problem. Doch was ist, wenn der Weg zum nächsten Supermarkt oder auch nur die tägliche Körperpflege immer schwerer fallen? Auch dann ist es möglich, sich den meisten Anforderungen des täglichen Lebens erfolgreich zu stellen und noch lange die Sicherheit und Geborgenheit der vertrauten Umgebung zu genießen. Gerade in den letzten Jahren wurde eine Vielzahl von Produkten (weiter-)entwickelt, die speziell auf die Bedürfnisse von Senioren zugeschnitten sind und sie in zahlreichen Lebensbereichen unterstützen.

Entspannt und sicher Duschen ohne fremde Hilfe – ein Duschstuhl mit Armlehnen macht's möglich.

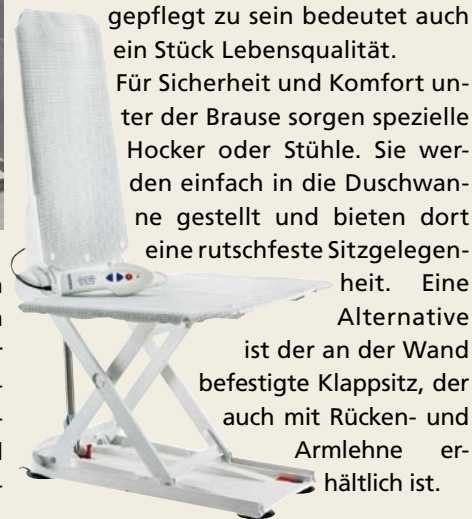


Bordsteine oder Stufen können damit spielend bewältigt werden. Weiteres Plus: Je leichter der Rollator, umso einfacher auch dessen Transport, zum Beispiel auf Reisen.

## Hilfen für Bad und Toilette

Duschen oder Baden – was gemeinhin als angenehm und entspannend empfunden wird, kann mitunter zur Qual werden: Die Kräfte reichen nicht aus, um längere Zeit unter der Dusche zu stehen. Und den Einstieg in die Badewanne schafft man schon lange nicht mehr alleine. Dennoch: Regelmäßige Körperpflege muss sein, nicht nur aus hygienischen Gründen. Sauber und gepflegt zu sein bedeutet auch ein Stück Lebensqualität.

Für Sicherheit und Komfort unter der Brause sorgen spezielle Hocker oder Stühle. Sie werden einfach in die Duschwanne gestellt und bieten dort eine rutschfeste Sitzgelegenheit.



Ein Badelifter sieht kompliziert aus, ist aber in der Anwendung ganz einfach.

Ebenso einfallsreich zeigen sich die Hersteller von hilfreichen Produkten für die Badewanne: Vom einfachen, aber absolut rutschfesten Hocker für den bequemen Einstieg über ergonomisch geformte Handgriffe bis zu komplexen Wanneliftern für Menschen mit starken Einschränkungen in der Beweglichkeit reicht die Palette der großen und kleinen Helfer.

## Rollator

Mittlerweile millionenfach verkauft, ist der Rollator aus unserem Straßenbild nicht mehr wegzudenken. Immer mehr Senioren gehen ohne ihren rollenden Begleiter gar nicht mehr aus dem Haus. Denn die Gehhilfe gibt sicheren Halt und Stütze. In den integrierten Körben oder Taschen können die Einkäufe bequem verstaut werden. Und selbst für den Regenschirm oder den Gehstock ist eine Befestigungsmöglichkeit vorgesehen. Besonders praktisch: Eine Sitzfläche, mit der das „Gehwägelchen“ flugs zur mobilen Sitzgelegenheit umfunktioniert werden kann.



Seit fast 20 Jahren ist der Rollator nun bei uns auf dem Markt. Viel Zeit, um an Funktionalität und Komfort immer weiter zu feilen. So ist die Mehrzahl der Modelle heute klappbar und kann platzsparend im Auto, im Treppenhaus oder in der Wohnung verstaut werden. Zunehmender Beliebtheit erfreuen sich derzeit die Leichtgewicht-Modelle. Sie bringen kaum mehr als fünf Kilogramm auf die Waage und selbst die sonst häufig gemiedenen „Hindernisse“ wie

Rollatoren sind Multitalente: Sie geben nicht nur sicheren Halt beim Gehen, sondern dienen zugleich als Einkaufswagen und Sitzgelegenheit.

Wer den „kleinen“ Unterschied zu schätzen gelernt hat, will ihn nicht mehr missen: Eine Erhöhung des Toilettensitzes um nur wenige Zentimeter erleichtert das Hinsetzen und Aufstehen ungemein. Denn gerade das Bücken fällt vielen älteren Menschen schwer.



Toilettensitzerhöhungen gibt es in verschiedenen Höhen und Ausführungen, auch mit Armlehnen. Sie werden entweder aufgesteckt oder fest verschraubt.

### Bälle, Bänder & Co.

Es gibt viele Möglichkeiten, sich im Alter fit und beweglich zu halten, Motorik und Sensorik zu verbessern – sei es im Verein, im Fitness-Studio, in einer Seniorengruppe oder zu Hause. Und wer regelmäßig etwas für seinen Körper tut, der weiß: Auch Geist und Seele profitieren von einem auf die jeweiligen Bedürfnisse abgestimmten Fitnessprogramm.

Das Angebot an Produkten zur Durchführung verschiedenster Übungen ist enorm. Hier eine kleine Auswahl an „Fitnessgeräten“, die den Geldbeutel nicht übermäßig belasten: Igelbälle, auch Massage-Igel oder Noppenbälle genannt, werden auf der Hand, dem Fuß, und überall dort, wo es gut tut, sanft hin und her gerollt. Hierdurch werden die Reflexzonen angeregt und die Beweglichkeit der Finger trainiert. Bei regelmäßiger Anwendung werden Verspannungen gelöst, die Muskulatur gestärkt und die Durchblutung gefördert. In angenehmer Atmosphäre und ohne Hektik durchgeführt dient die Massage auch dem Stressabbau.



Eine Massage mit dem Igelball wirkt entspannend und zugleich durchblutungsfördernd. Die Noppenbälle gibt es in verschiedenen Größen und Farben.

Nicht nur Senioren schätzen die kleinen bunten Gummibälle, die im Fachjargon Handtrainer heißen. Sachgerecht angewandt, stärken sie die Muskulatur, verbessern Geschicklichkeit und Motorik und fördern die Durchblutung der Hand. Auch für Menschen, die an Arthritis, Überlastungserscheinungen oder Stress leiden sowie als Element der Schlaganfall-Therapie empfiehlt sich das Trainingsgerät für die Jackentasche, das übrigens erhitzt oder gekühlt werden kann und so auch für die Wärme- und Kälteanwendung einsetzbar ist.



Mit den richtigen Übungen werden die kleinen Gummibälle zu perfekten Trainingspartnern.



Der Widerstand macht's: Thera-Bänder sind vielseitig, handlich und preisgünstig.

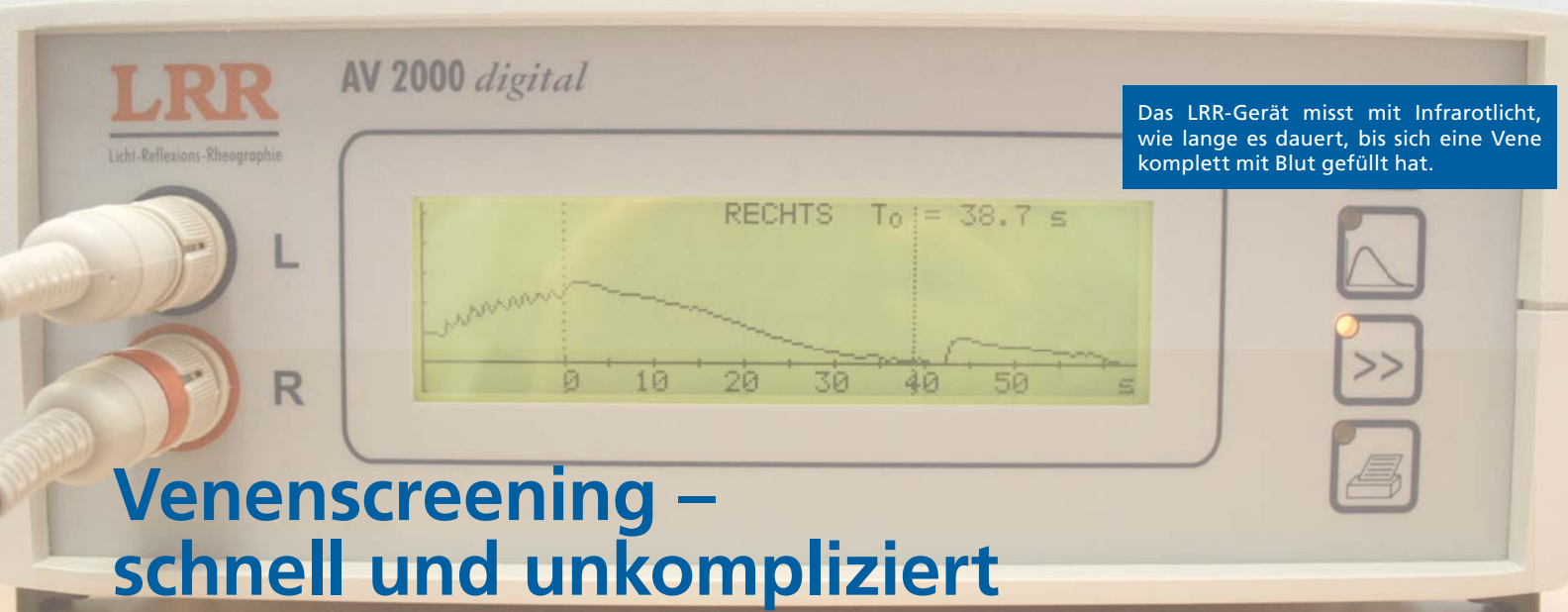
Auf den ersten Blick ist es nur ein breites Band aus Latex. Doch die Anwendungsmöglichkeiten des Thera-Bandes, einem der am meisten verbreiteten Sportgeräte überhaupt, sind nahezu unbegrenzt. Sowohl im Sport als auch in der Rehabilitation gibt es eine Vielzahl von Übungen zur Steigerung von Kraft, funktionellen Fähigkeiten und Flexibilität.

Nadelroller – Was nach Schmerzen klingt, soll gerade das Gegenteil bewirken.



Der Nadelroller wird auch im Bereich Wellness und Kosmetik angewendet: Der sanften Massagetechnik wird eine hautstraffende Wirkung zugeschrieben.

Daher wird das kleine Gerät auch Antischmerz-Roller genannt. Mehrere hundert Nadelspitzen sind auf einer Rolle befestigt, die auf den betroffenen Bereichen hin- und hergerollt wird. Hierdurch wird ein sanfter Reiz auf die Haut ausgeübt. Diese besondere, einfach anzuwendende Massagetechnik wirkt schmerzlindernd, durchblutungsfördernd und muskelentspannend.



Das LRR-Gerät misst mit Infrarotlicht, wie lange es dauert, bis sich eine Vene komplett mit Blut gefüllt hat.

## Venenscreening – schnell und unkompliziert

Krampfadern, Besenreiser, kribbelnde Beine, Venenentzündungen oder gar Thrombosen – Venenleiden gehören zu den häufigsten Krankheitsbildern überhaupt und sind immer ernst zu nehmen. In Sachen Venengesundheit heißt es daher frühzeitig Vorsorge zu treffen, da viele Betroffene im Anfangsstadium weder Beschwerden noch Schmerzen haben. Ein schnelles und unkompliziertes Verfahren, die Venenfunktion zu überprüfen, ist das Venenscreening. Gerade einmal zehn Minuten dauert das Austesten der Venenfunktion, das vom Sanitätshaus Krux durchgeführt wird – sowohl in den Geschäftsräumen als auch im Rahmen von Veranstaltungen.

Nach Angaben der Deutschen Venenliga belaufen sich die Gesundheitskosten aufgrund von Venenerkrankungen jährlich auf rund eine Milliarde Euro. 30.000 Menschen sterben an den Folgen einer venösen Thrombose. Doch wie entstehen Venenleiden überhaupt?

Die Ursache liegt in einer Fehlfunktion der Venenklappen, die durch langes Stehen, Sitzen oder Bewegungsmangel noch begünstigt werden kann. Bei einem Patienten mit Veneninsuffizienz sind die Venenklappen zu schwach, um den Blutstrom aus den Arterien zu steuern. Der Rückfluss und somit die Auffüllung der Venen mit Blut verläuft daher wesentlich schneller als bei einem gesunden Menschen.

### Wie läuft das Screening ab?

Im Sanitätshaus Krux wird die Venenfunktion mithilfe der Licht-Reflexions-Reographie (LRR) überprüft. Diese völlig schmerzfreie und risikolose Methode kann bequem im Sitzen durchgeführt werden. Zuerst werden die Messknöpfe des LRR-Geräts an den Waden angebracht. Danach hebt und senkt die Testperson einige Male ihre Füße im vorderen Bereich, dabei bleiben die Fersen am Boden. Durch diese Bewegung wird das venöse Blut zum Herzen gepumpt und die Vene entleert sich. Das LRR-Gerät misst dann die Wiederauffüllzeit mittels Infrarotlicht: Der rote Blutfarb-

stoff schluckt das Licht; der Anteil des zurückgeworfenen Lichts gibt daher Auskunft über die Füllung des Venengeflechts mit Blut. Die Messung ist beendet, wenn die Vene wieder komplett aufgefüllt ist.

### Ergebnisse sind keine Diagnose!

Das LRR-Gerät druckt die Untersuchungsergebnisse auf Wunsch aus und dokumentiert damit die Messung für den Betroffenen. „Ein solches Screening liefert aber keine Ergebnisse im Sinne einer ärztlichen Diagnose“, erklärt Geschäftsführer Tilman Krux. Bei kritischen Messwerten empfiehlt er, mit einem Arzt zu sprechen.



Fotos: SCHAUPPEL IPR



Beim Venenscreening bewegt die Testperson ihre Füße nach oben und unten, die Fersen bleiben dabei auf dem Boden. Auf diese Weise wird das Blut aus den Venen zum Herzen gepumpt und die Wiederauffüllzeit kann gemessen werden.

Die Messergebnisse des Venenscreenings werden für den Betroffenen dokumentiert. Dieser Ausdruck erleichtert die ärztliche Diagnose.

# Entlastung für Muskeln und Gelenke

Laufen, Treppen steigen, Fußball spielen, einen Gegenstand aufheben oder die Computertastatur bedienen – das alles können wir nur, weil unsere Knochen durch die Gelenke beweglich verbunden sind. Im Zusammenspiel mit der Muskulatur sind die Gelenke unverzichtbar für unsere Mobilität, beide können jedoch auch ziemliche Probleme bereiten. Kaum jemand bleibt im Laufe seines Lebens verschont von gelegentlichen oder chronischen Muskel- und Gelenksbeschwerden, ausgelöst durch Verletzungen, Überbeanspruchung, falsche Bewegungsabläufe oder Krankheiten wie zum Beispiel Arthrose. Für Abhilfe kann hier eine Bandage sorgen.

Bandagen sind körperumschließende oder körperanliegende Hilfsmittel, die in unterschiedlichen Formen und Größen erhältlich sind. Sie entlasten und lindern oder nehmen die Schmerzen sogar ganz. Bandagen werden vorbeugend oder zur Therapie eingesetzt – im Alltag und im Sport. Für jeden Körperbereich, der eine solche Stütze benötigt, gibt es die richtige Bandage.

## Handgelenk

Unergonomische PC-Arbeitsplätze oder ständiges „Zupacken“ im Job belasten die Handgelenke. Häufige Folgen sind Sehnenscheidenentzündungen und Arthrose. Handgelenkbandagen, die wie ein Handschuh angelegt werden, entlasten das Gelenk und fördern die Heilung.



Gelenkbandagen wie diese fürs Handgelenk sind in verschiedenen Formen und Größen im Sanitätshaus Krux erhältlich.

## Ellenbogen

Das Ellenbogengelenk wird im Alltag und beim Sport häufig stark beansprucht. Wenn der betroffene Arm nur noch eingeschränkt beweglich ist und selbst das Anheben leichter Gegenstände Probleme bereitet, ist der Einsatz einer Ellenbogen-Kompressionsbandage angezeigt. Eingearbeitete Silikonknoten wirken wie eine Massage, ein abnehmbarer Spannungsgurt dosiert den Kompressionsdruck. Diese Bandage kommt auch bei der Behandlung eines Tennis- oder Golferarms zum Einsatz.



Die Ellenbogenbandage lindert durch gezielt dosierte Kompression die Beschwerden und bewirkt, dass Schwellungen abklingen.

## Rücken

Bei Rückenschmerzen oder Hexenschuss sorgen Rückenbandagen für Abhilfe, die wie ein Gürtel um den Körper gelegt werden. Die Kompression der Bandage regt den Stoffwechsel an und baut zugleich Muskelverspannungen ab. Der betroffene Bereich wird spürbar entlastet.

## Knie

Knieprobleme wie Schwellungen oder Meniskus-Beschwerden lassen sich häufig mit einer Kniebandage in den Griff bekommen. Das Knie wird stabilisiert und die Schmerzen gelindert. Auch beim Joggen entlasten Kniebandagen wirkungsvoll das sensible Gelenk.

Große Bedeutung hat der Einsatz von Kniebandagen bei der Versorgung von Arthrosepatienten: Rund 16 Millionen Menschen in Deutschland leiden an dieser Art des Gelenkverschleißes. Beschwerden am Knie kommen dabei am häufigsten vor. Der Einsatz von Bandagen erhöht die Mobilität und damit auch die Lebensqualität.



Aktiv und mobil trotz Arthrose: Eine individuell angepasste Kniebandage sorgt für Halt und Entlastung.

## Sprunggelenk

Verstauchungen und Schwellungen sind häufige Beschwerden im Bereich des Sprunggelenks. Hierfür stehen spezielle Bandagen zur Verfügung, die im Spannungsbereich weder drücken noch einschnüren.



Zur Stabilisierung im Knöchelbereich ist eine Sprunggelenkbandage optimal.

# Ärzte-Initiative IRCO: Patienten profitieren

Chirurgie und Orthopädie sind in der Rastatter Ärzteschaft ganz nah zusammengerückt. Anfang 2009 haben sich zehn Mediziner zur „Initiative Rastatter Chirurgen und Orthopäden“, kurz IRCO, verbunden. Oberstes Ziel ist die Verbesserung der Patientenversorgung.

„Miteinander statt gegeneinander“ lautet die Devise der in fünf Rastatter Praxen tätigen Ärzte. Und tatsächlich haben sie es in kürzester Zeit geschafft, Berührungspunkte untereinander abzubauen und das Konkurrenzdenken beiseite zu schieben. Bei den Treffen, die in unregelmäßiger Folge stattfinden, werden gemeinsame Aktivitäten, wie zum Beispiel die Organisation von Fortbildungsveranstaltungen, besprochen, aber auch die Position der IRCO, etwa gegenüber Krankenkassen, diskutiert. Doch was IRCO hauptsächlich ausmacht, zeigt sich vor allem im Praxisalltag.

## Handeln statt Jammern

Die Vernetzung der nach wie vor eigenständigen Praxen macht schon deshalb Sinn, weil Chirurgie und Orthopädie sich in vielen Bereichen berühren oder sogar überschneiden. „Unter den derzeitigen Bedingungen ist es geradezu unerlässlich zu kooperieren“, sagt Dr. Gerhard Schuster, Facharzt für Chirurgie

und einer der Initiatoren der IRCO. Damit spricht er den Gesundheitsfonds und die darauf zurückzuführende teils „dramatische Lage“ der orthopädisch/chirurgischen Praxen in Baden-Württemberg an. Die Einkünfte der Ärzte seien durch die Deckelung insgesamt rückläufig, der Ruin vieler Praxen sei daher zu befürchten. Der Zusammenschluss der sieben Orthopäden und drei Chirurgen dient dazu, die vorhandenen Kräfte zu bündeln und Synergien zu nutzen, oder – wie es die Mitglieder formulieren – „positives Denken zu lernen“: Statt Jammern ist Handeln angesagt.

## Kurzer Draht zu den Kollegen

Das „Modell IRCO“ soll nicht nur Zeit und Kosten sparen, sondern vor allem den Patienten Vorteile bringen. So erarbeiten die Mitglieder gemeinsame Standards bei Diagnose und Therapie. Sie haben einen guten und kurzen Draht zueinander, scheuen sich nicht, beim Kollegen eine zweite Meinung

einzuholen und nutzen teure Geräte gemeinsam. Da die Praxen jeweils unterschiedliche Schwerpunkte haben, wird schon mal die Empfehlung gegeben, einen der Kollegen aufzusuchen – Terminvereinbarung und Weitergabe der erforderlichen Daten inklusive. Für den Patienten bedeutet dies kurze Wege, geringere Wartezeiten und einen effizienten Behandlungsverlauf ohne doppelte Untersuchungen – auch dann, wenn die weitere Behandlung in einem der umliegenden Krankenhäuser stattfindet. Denn die IRCO-Mitglieder pflegen eine sehr enge Zusammenarbeit mit den Kliniken.

## Fortbildung für Ärzte

Auch Eigeninitiative bei der Ärzte-Fortbildung hat sich die IRCO zur Aufgabe gemacht. Mit einer Vortragsveranstaltung zu den Themen Implantatallergien und Alterstraumatologie wurde nun ein Fortbildungsangebot erfolgreich gestartet.



Bei ihren Treffen und im Praxisalltag pflegen die IRCO-Mitglieder (auf dem Foto ist nur ein Teil zu sehen) ein freundschaftliches Miteinander. Weitere Mitstreiter sind in der Interessengemeinschaft jederzeit willkommen.



IRCO

## Dr. medic/UMF Klausenburg Alin Christian Bidner Facharzt für Orthopädie

Josefstraße 2, Rastatt, Telefon 07222 34164

Dr. Alin Bidner ist seit 2007 in Rastatt niedergelassen. Die Praxis bietet das gesamte Spektrum der konservativen Orthopädie sowie Operationen. Der Facharzt für Orthopädie ist als Konsiliararzt in der DRK-Klinik Baden-Baden tätig und führt zudem Operationen im ambulanten OP-Centrum Ettlingen durch mit den Schwerpunkten Knie- und Schulterarthroskopie und Vorfuß-OPs.

## Messung der Knochendichte

Als derzeit einziger Orthopäde in Rastatt verfügt Dr. Alin Bidner über ein DXA (dual x-ray absorptiometry)-Gerät zur genauen Bestimmung der

Knochendichte, das vorwiegend in der Diagnostik der Osteoporose zum Einsatz kommt.

## Schwerpunkte:

- Ambulante und stationäre Operationen
- Knochendichtemessung
- Fokussierte Stoßwellentherapie
- Akupunktur (privat)
- Manuelle Therapie / Chirotherapie
- Computergesteuerte Traktationsbehandlungen der Wirbelsäule und Gelenke
- Elektrotherapie
- Sportmedizin



**Dres. med. Hans-Peter Ditz,  
Heiner Peter Schweikert**  
Fachärzte für Orthopädie und  
Unfallchirurgie, H-Ärzte (Unfallärzte)

Kaiserstraße 67, Rastatt, Telefon 07222 30920



IRCO

In der Gemeinschaftspraxis werden orthopädische Leiden sowohl konservativ als auch operativ behandelt. Ein Schwerpunkt liegt auf der Durchführung ambulanter OPs bei zunehmendem Einsatz minimal invasiver Operationstechniken. Neben der Anwendung klassischer medizinisch-orthopädischer Methoden arbeitet die Praxis Ditz/Schweikert auch nach ganzheitlichen Therapieansätzen.

#### Spezielle Zulassungen

Die beiden Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie haben die Zusatz-

qualifikationen Sportmedizin, Chirotherapie, Akupunktur, Osteologie, Osteopathie und psychosomatische Grundversorgung. Sie verfügen über die Zulassung für ambulante Operationen inklusive Gelenkoperationen und -spiegelungen und sind zudem als H-Ärzte (Unfallärzte) zugelassen.

#### Schwerpunkte:

- Ambulante Operationen, insbesondere arthroskopische OPs an Knie, Schulter und Sprunggelenk sowie hand- und fußchirurgische Eingriffe und Weichteiloperationen

- Unfallversorgung bei Arbeits-, Schul- und Wegeunfällen
- Sportmedizinische Betreuung Osteologie, Osteoporosebehandlung, Knochendichtemessung
- Arthrose-Knorpelschutzbehandlung
- Chirotherapie, Akupunktur, Thermoreflex-Therapie, Neuraltherapie, Stoßwellen-Therapie, Magnetfeldtherapie, Lasertherapie
- Physikalische Therapie
- Digitales Röntgen
- Ultraschalldiagnostik (Sonographie)

IRCO



**Dr. med. Gerhard Schuster,  
Thomas Lepple,  
Dr. med. Hans-Joachim Blessing**

Fachärzte für Chirurgie, D-Ärzte  
(Durchgangsärzte für die Behandlung nach  
Arbeits- und Schulunfällen)

Dr. med. Gerhard Schuster zusätzlich Facharzt für  
Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. med. Hans-Joachim Blessing  
zusätzlich Facharzt für Unfallchirurgie,  
Visceralchirurgie

Donaustraße 5, Rastatt, Telefon 07222 31358

Rund 1.400 Operationen im Jahr führen die drei Mediziner der Gemeinschaftspraxis im Rastatter Münchfeld durch. Hierbei deckt das Team, das mit Dr. Gerhard Schuster auch orthopädische Fachkompetenz einbringt, ein breites Spektrum chirurgischer Einsatzgebiete ab – von der Krampfaderntfernung über die Operation von Leistenbrüchen bis zur Behandlung von Abszessen.

Jeder der drei Mediziner hat seine Spezialgebiete, beispielsweise Akupunktur oder Chirotherapie, allen gemeinsam sind langjährige Erfahrungen im Bereich der Handchirurgie.

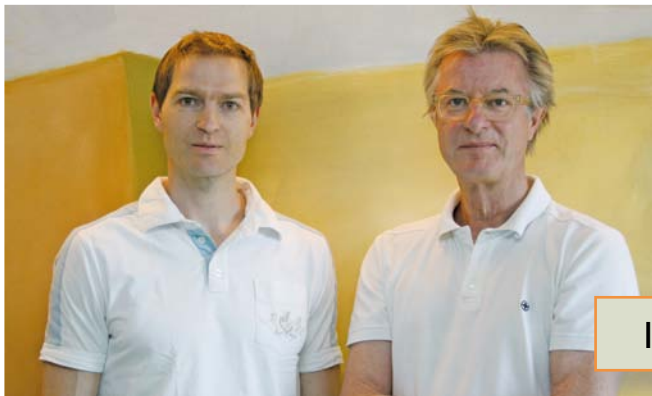
#### Narkosearzt verfügbar

Für Eingriffe, die eine Narkose erforderlich machen, steht einmal wöchentlich ein Anästhesist vor Ort zur Verfügung.

Zur modernen Praxisausstattung zählen unter anderem ein digitales Röntgengerät, ein Gerät zur Durchführung der fokussierten Stoßwellentherapie, ein Ultraschallgerät sowie ein Cryo-Gerät zur Behandlung frischer Verletzungen.

#### Schwerpunkte:

- Behandlung nach Arbeits- und Schulunfällen
- Nichtoperative Behandlung von Knochenbrüchen
- Handchirurgische Eingriffe, beispielsweise bei Karpaltunnelsyndrom oder Morbus Dupuytren (sogenannte „krumme Finger“).
- Behandlung von Ringbandstenosen (Schnappfinger)
- Operative Krampfaderntfernung
- Metallentfernungen nach verheilten Knochenbrüchen
- Behandlung von Hämorrhoiden (operativ und nicht operativ)



IRCO

**Dres. med. Hans-Jürgen Adler,  
Ingo Schneider**  
Fachärzte für Orthopädie, Chirotherapie  
Richard-Wagner-Ring 28, Rastatt,  
Telefon 07222 6446

Die Orthopäden Dr. Hans Jürgen Adler und Dr. Jürgen Schneider sind seit 2009 in Praxisgemeinschaft tätig. Im Bereich der klassischen Tätigkeitsfelder der Orthopädie ist vor allem die langjährige Erfahrung der beiden Mediziner in der Arthrose-Behandlung hervorzuheben. Darüber hinaus sind sie als Unfallärzte der Berufsgenossenschaft zugelassen.

#### Sportmedizin

Dr. Ingo Schneider bietet als Sportwissenschaftler (MA) auch sportmedizinische Beratung an, zum Beispiel die Erarbeitung individueller Trainingspläne oder Trainingssteuerung.

#### Schwerpunkte:

- Stoßwellentherapie
- Kryolymphdrainage (Lymphdrainage mit Kältestrahler zur Reduktion von Schwellungen und Rückbildung von Entzündungen)
- Bio-Magnettherapie
- Watt-Differential-Therapie zur Arthrosebehandlung
- Neuraltherapie

**Dres. med. Rainer Busse,  
Marie-Luise Giebel**  
Fachärzte für Orthopädie, Chirotherapie  
Poststraße 4, Rastatt,  
Telefon 07222 35917



IRCO

Seit 26 Jahren ist Dr. Rainer Busse in Rastatt niedergelassen, seit zwölf Jahren besteht die bewährte Praxisgemeinschaft mit Dr. Marie-Luise Giebel, der bislang einzigen Frau in der IRCO.

Die Praxis ist konservativ ausgerichtet, das heißt, es werden keine Operationen durchgeführt. Allerdings unterhält das Team Busse/Giebel sehr gute Kontakte zu den umliegenden Kliniken. Dort übernehmen die beiden Orthopäden zum Beispiel auch die Vorbesprechungen für Operationen, um den Patienten längere Wartezeiten zu ersparen.

#### Kinder, Jugendliche, Frauen

„Unser Herz hängt an den Kindern und Jugendlichen“, sagen beide Mediziner, die sich viel Zeit für intensive Gespräche mit ihren jungen Patienten nehmen.

Dr. Rainer Busse bezeichnet außerdem die konsequente und oft langwierige Behandlung angeborener Erkrankungen als sein „medizinisches Hobby“, während Dr. Marie-Luise Giebel sich besonders der Frauen und deren spezifischer Probleme wie beispielsweise Osteoporose annimmt. Gefragt ist die Medizinerin auch bei Patientinnen aus anderen Kulturkreisen, die weibliche Ärzte bevorzugen.

#### Schwerpunkte:

- Behandlung von Kindern und Jugendlichen, insbesondere statische Probleme an der Wirbelsäule, bedingt durch falsche Sitzhaltung
- Behandlung von Frauen, vor allem Osteoporose-Therapie
- Ultraschalluntersuchungen von Säuglingen
- Konservative Behandlung angeborener Erkrankungen, zum Beispiel Klumpfuß
- Sportmedizinische Untersuchungen, Stoßwellentherapie, Akupunktur, traditionelle Chinesische Medizin, Homöopathische Behandlung
- Gutachten, zum Beispiel in Sozialgerichtsverfahren oder Unfallgutachten

# Ohne Koffer in die Reha

Wer eine Reha-Maßnahme verordnet bekommt, dem steht in der Regel ein mehrwöchiger stationärer Aufenthalt in einer Reha-Einrichtung bevor. Viele profitieren davon, das häusliche Umfeld verlassen zu können, von den Alltagsverpflichtungen befreit zu sein und sich damit voll auf die Genesung konzentrieren zu können. Doch für längere Zeit von der Familie getrennt zu sein, sich an fremde Menschen oder ein ungewohntes Speisenangebot zu gewöhnen, ist nicht jedermanns Sache. Für diesen Personenkreis bietet das Reha-Zentrum Mittelbaden Rastatt eine mehr als gleichwertige Alternative: die ambulante Rehabilitation.



Im Reha-Zentrum Mittelbaden Rastatt steht den Patienten unter anderem ein großzügiger Gerätebereich zur Verfügung.

Neben der Möglichkeit, in der vertrauten Umgebung verbleiben zu können, hat die ambulante Rehabilitation den Vorteil, dass die zur Verfügung stehende Zeit ausschließlich und sehr intensiv für die Therapie-Inhalte genutzt werden kann. Außerdem haben die Betroffenen die Möglichkeit, das in der Reha Erlernte sofort im Alltag umsetzen zu können.

Im Reha-Zentrum Rastatt werden Maßnahmen nach Arbeits- und Berufsunfällen sowie nach Operationen oder bei schweren orthopädisch-traumatologischen Erkrankungen durchgeführt. Voraussetzung ist, dass der Betroffene körperlich mobil ist und die ambulante Reha von einem Arzt verordnet und von der Krankenkasse genehmigt wurde. Im Reha-Zentrum Rastatt kümmern sich zwei Mediziner um die Patienten. Von der Patientenaufnahme, der Therapieplanerstellung über die Verlaufsdokumentation bis hin zum Therapieabschluss überwachen die Ärzte die gesamte Reha-

Maßnahme. Sie werden dabei vom Therapeutenteam fortlaufend über den aktuellen Gesundheitszustand des Patienten informiert.

Wer möchte, kann im Anschluss an die verordnete Reha ein freies Training nach einem individuellen Plan anschließen. Hierfür steht ein Trainingsbereich mit speziellen Geräten und der für viele Übungen erforderlichen Freifläche zur Verfügung.

## Heilmittel

Das Reha-Zentrum Rastatt bietet folgende Heilmittel an:

- Physiotherapie, Manuelle Therapie, neurologische Behandlungen bei orthopädischen und neurologischen Störungen
- Physikalische Therapie, wie zum Beispiel verschiedene Massageformen, medizinische Bäder, Lymphdrainage oder Wärme- und Kältherapie
- Medizinische Trainingstherapie, therapeutisches Klettern, neuromuskuläres Training

- Sportlerbetreuung (unter anderem 1. Volleyball Bundesliga Herren, TV Bühl)
- Ergotherapie

Alle Heilmittel können bei entsprechendem medizinischem Bedarf auch in der ambulanten Reha eingesetzt werden.

## Prophylaxe

Das Leistungsspektrum des Reha-Zentrums Rastatt umfasst darüber hinaus Angebote zur Vorbeugung vor verschiedenen Erkrankungen und Störungen, zum Beispiel eine orthopädische Rückenschule oder ein Training für Herzinsuffizienz-Patienten, jeweils in Zusammenarbeit mit Ärzten beziehungsweise dem Kardiologenverband Mittelbaden.

## Heilpraktische Behandlung

Im Haus kann auf Wunsch eine Heilpraktikerin konsultiert werden.

Das Reha-Zentrum Rastatt im Joseph-von-Eichendorff-Weg 2 ist seit 1994 zur ambulanten Rehabilitation zugelassen. Auf einer Therapiefläche von über 1.000 Quadratmetern organisieren freundliche Rezeptionskräfte den Therapieablauf für die Patienten, Ärzte, Physiotherapeuten, Masseur, Sportlehrer und Ergotherapeuten. Ärztlicher Leiter ist Dr. med. Lothar Weiß, Facharzt für Chirurgie und Orthopädie. Der Mediziner bietet auch Privatsprechstunden an mit den Schwerpunkten Chirotherapie und Osteopathie.

Weitere Informationen: [www.Reha-Zentrum-Rastatt.de](http://www.Reha-Zentrum-Rastatt.de)



Zwei Ärzte sowie ein qualifiziertes Therapeutenteam sorgen im Reha-Zentrum Mittelbaden Rastatt für einen erfolgreichen Reha-Verlauf. Auf dem Foto sind die Teammitglieder Phöbe Köpp, Joachim Bertele und Sebastian Geiss (von links) zu sehen.

# Herz in Not!



Von Prof. Dr. med. Helmut Keller, Internist, Kardiologe, Angiologe  
Chefarzt der Medizinischen Klinik, Kreiskrankenhaus Rastatt

Das Herz ist der Motor unseres Lebens. Es schlägt rund 70 Mal in der Minute, 4.200 Mal in der Stunde und 100.000 Mal an einem Tag – also jährlich rund 37 Millionen Mal. Für diese Arbeit benötigt es Sauerstoff, der über Herzkranzgefäße zum Herzmuskel transportiert wird. Bei einer Erkrankung der Herzkranzgefäße im Rahmen der Arteriosklerose kommt es über komplizierte Veränderungen der Gefäßinnenhaut zu einer Einengung dieser Gefäße. Der Herzmuskel wird unzureichend mit Blut versorgt, er kann nicht mehr im erforderlichen Maße pumpen und damit den Körper nicht mehr mit genügend Blut und Nährstoffen versorgen. Dies äußert sich beim Betroffenen durch Brustschmerzen, die sogenannte Angina pectoris (lat.: „Enge in der Brust“). Angina pectoris ist demnach kein eigenständiges Krankheitsbild, sondern ein Symptom der koronaren Herzerkrankung. Der Angina-pectoris-Anfall wird vom Patienten häufig in Belastungssituationen als Brustschmerz wahrgenommen. Er kann bis zu mehreren Minuten andauern, länger währende Beschwerden weisen auf einen Herzinfarkt hin.

## Erste Signale beachten!

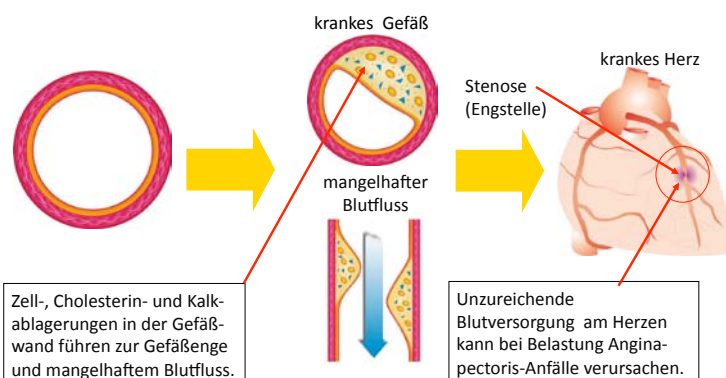
Körperliche und seelische Belastung, dazu reichhaltige Mahlzeiten, Kälte und Zigarettenkonsum können eine Angina pectoris auslösen. Die Angina pectoris wird vom Patienten als Engegefühl, Brennen hinter dem Brustkorb, aber auch als Übelkeit und Druck auf der Brust verbunden mit Angst und Atemnot geschildert. Der Schmerz liegt typischer Weise im Bereich des mittleren und linken Brustkorbs, gelegentlich mit Ausstrahlung in die linke Schulter, den linken Arm, aber auch in den Hals und Unterkiefer, gelegentlich auch in den Oberbauch.

## Akute Durchblutungsstörung des Herzens – Herzinfarkt

Eine akute Durchblutungsstörung tritt am Herzen dann auf, wenn bei arteriosklerotisch verengten Herzkranzarterien die kranke Gefäßinnenhaut plötzlich aufbricht und es zu Anlagerungen von Blutgerinnungsbestandteilen mit Thrombenbildung (Blutpfropfen) kommt. Der Verschluss einer großen Herzkranzarterie durch ein Blutgerinnsel führt zum akuten lebensbedrohlichen Herzinfarkt.

Der Übergang zwischen akuten Durchblutungsstörungen und einem Herzinfarkt kann fließend sein. Wir unterscheiden heute den sogenannten ST-Hebungs-Infarkt (im EKG nachweisbarer Herzinfarkt) und den nicht ST-Hebungs-Infarkt (im EKG nicht nachweisbarer Herzinfarkt). Bestimmte Laborwerte aus dem Blut, die auf

## Wie kommt es zur Angina pectoris?



Angina pectoris ist – entgegen der landläufigen Meinung – keine eigenständige Erkrankung, sondern ein plötzlich auftretender Schmerz in der Brust, ausgelöst durch unzureichenden Blutfluss zum Herzmuskel.

die Zerstörung des Herzmuskels hinweisen, helfen die akute Gefährdung des Patienten einzuordnen. In Abhängigkeit vom EKG-Befund und den Laborwerten muss im Einzelfall die Entscheidung zu einer sofortigen Behandlung getroffen werden.

Die größte Gefährdung besteht in der ersten Stunde nach Einsetzen der akuten Schmerzen. In diesem Zeitraum („Goldene Stunde“) besteht aber auch die größte Chance auf eine erfolgreiche Therapie.

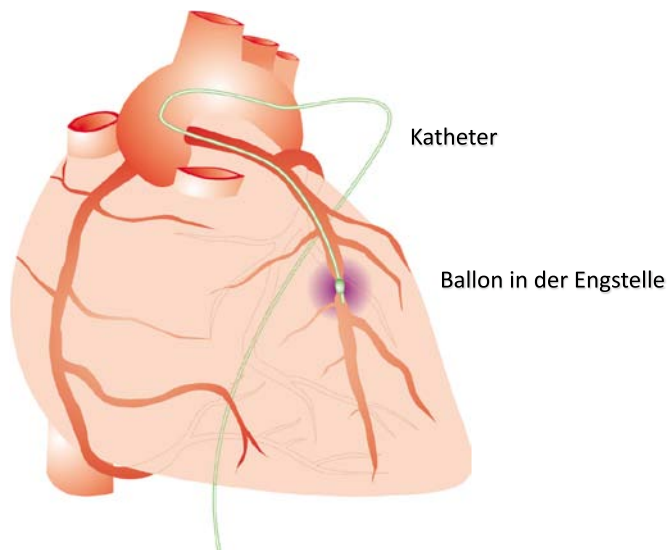
## Ballondilatation - Stent - Medikamente

Unumstritten ist heute das Vorgehen beim akuten Herzinfarkt (mit EKG-Veränderungen), bei dem so schnell

wie möglich eine Wiedereröffnung der verschlossenen Herzkranzarterien erfolgen muss. Dies geschieht, soweit verfügbar, am besten durch eine sofortige Herzkatheteruntersuchung mit mechanischer Wiedereröffnung des Herzkranzgefäßes durch eine Ballondilatation (Erweiterung der Engstelle) und in den meisten Fällen auch durch das Einsetzen eines Stents (Gefäßstütze aus feinem Draht).

Es erfolgt eine kombinierte zusätzliche Behandlung mit mehreren Medikamenten zur Verbesserung der Blutgerinnung, zum Beispiel Aspirin, aber auch durch Medikamente zur Herabsetzung des Sauerstoffverbrauchs des Herzens wie etwa Betablocker.

## Ballondilatation



Im Wege der Ballondilatation wird die Engstelle im Herzkranzgefäß erweitert.

therapeutische Kathetereingriffe vorgenommen.

### Prävention

Aufgrund der Häufigkeit von Herz-Kreislauferkrankungen stellt deren Behandlung nicht nur eine medizinisch/ethische Herausforderung zur Begrenzung von Tod und Krankheit dar, sondern ist auch eine medizinisch-gesellschaftliche Aufgabe, um die hohen Folgekosten dieser Erkrankung volkswirtschaftlich zu begrenzen.

Neben der Akuttherapie ist die Prävention von Herz-Kreislauferkrankungen von zentraler Bedeutung. Es ist unser aller Pflicht, den wesentlichen kardiovaskulären Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Rauchen, Zuckerstoffwechselstörungen, Blutfettwechselstörungen, Übergewicht und Bewegungsmangel durch unser eigenes Zutun entgegenzuwirken.

### Schnelle ärztliche Hilfe erhöht Überlebenschancen

Die Ziele der Herzinfarkttherapie liegen in der schnellen Wiederherstellung der Durchblutung und damit in der Begrenzung der Infarktgröße. Dadurch wird die Herzkraft erhalten, der klinische Verlauf bessert sich und der Patient hat eine kurzfristige oder langfristige Chance zum Überleben. Die Gefahr am ersten Herzinfarkt zu versterben beträgt zwischen 30 und 40 Prozent, falls den Patienten keine ärztliche Hilfe erreicht.

Die Kardiologie und Kardiochirurgie verzeichnete in den vergangenen 20 Jahren große Erfolge. Die Mortalität (Sterblichkeit), aber auch die Krankheitslast (Morbidität) haben sowohl bei der akuten als auch chronischen Durchblutungsstörung des Herzens stark abgenommen. Da Herz-Kreislauferkrankungen mehr als 50 Prozent der Todesursachen darstellen, trägt die Verbesserung des Verlaufs dieser Erkrankung erheblich zur allgemeinen Verlängerung der Lebenserwartung bei.

### Senkung der Sterblichkeitsrate

Die Kehrseite der Medaille ist ein rasanter Anstieg der Kosten in allen Ländern mit einer differenzierten medizinischen Versorgung. Bei Einsatz aller modernen Therapiemaßnahmen kann die Sterblichkeit beim akuten Infarkt bis unter sechs Prozent gesenkt

werden. Noch in den 70er Jahren lag die Krankenhaussterblichkeit bei etwa 20 Prozent.

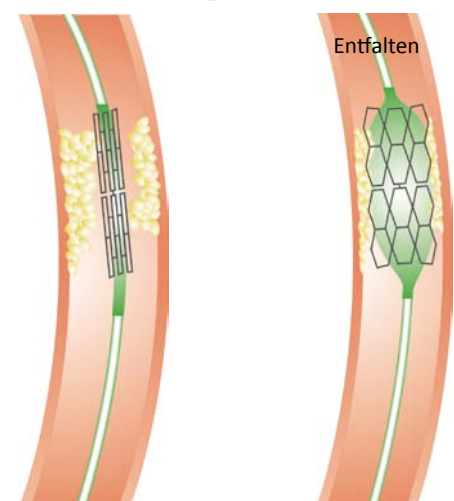
### Bei Brustschmerzen unbedingt Arzt aufsuchen!

Was ist nun konkret zu tun bei plötzlich auftretenden Brustschmerzen? Dauern diese länger als 20 Minuten an, sollte sofort und zu jeder Tages- und Nachtzeit ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden (Hausarzt, Notarzt, Notfallaufnahme des Krankenhauses, Herzkatheterlabor).

### Herzkatheterlabor im Kreiskrankenhaus Rastatt

Wir sind sehr froh über die Möglichkeit, im Verbund des Klinikums Mittelbadens an der Medizinischen Klinik des Kreiskrankenhauses Rastatt ein Herzkatheterlabor zu betreiben. Dort steht rund um die Uhr ein Behandlungsteam aus einem erfahrenen Kardiologen mit entsprechenden Assistenzkräften sowie Notarzt und Intensivstation zur sofortigen Behandlung von akuten Durchblutungsstörungen des Herzens bereit. Im Herzkatheterlabor der Medizinischen Klinik werden jährlich über 2.000 diagnostische und

## Stent-Implantation



Eine Stütze aus feinem Draht (Stent) sorgt dafür, dass das Gefäß an der betroffenen Stelle sich nicht erneut verengt.

# Endlich wieder schmerzfrei!

Von Dr. med. Ralph Wetzel, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie,  
Oberarzt an der Stadtklinik Baden-Baden und am Kreiskrankenhaus Forbach



Das Kniegelenk gehört zu den am häufigsten von Arthrose befallenen Gelenken. Die Ursachen dieses Gelenkverschleißes sind mannigfaltig: Neben individuellen Risikofaktoren, wie zum Beispiel mangelnde körperliche Bewegung, begünstigen bestimmte Gelenkerkrankungen, sogenannte Präarthrosen, die Entstehung einer Arthrose. So führen beispielsweise Verletzungen der Bänder und der Menisken, Knochenbrüche, Erkrankungen aus dem rheumatischen Formenkreis sowie angeborene oder erworbene Fehlstellungen mit großer Wahrscheinlichkeit zur Arthrose am Kniegelenk (Gonarthrose).

Der dabei eintretende Verlust des Knorpelüberzugs bewirkt im weiteren Verlauf der Erkrankung Schmerzen im Kniegelenk, Schwellungs- und Entzündungszustände, eine eingeschränkte Gelenkbeweglichkeit und im Endstadium eine Abweichung der Beinachse hin zum O-Bein oder X-Bein sowie eine Instabilität des Gelenkes. Spätestens dann ist schmerzfreies Gehen nicht mehr möglich. Konservative Behandlungsverfahren wie schmerzlindernde und entzündungshemmende Medikamente, intensive Krankengymnastik oder die Versorgung mit orthopädischen Schuhzurichtungen oder Hilfsmitteln können in den Anfangsstadien der Gonarthrose für Linderung sorgen. Erst wenn die Symptome trotz dieser Maßnahmen fortbestehen, müssen operative Maßnahmen erwogen werden.

## Mehr Lebensqualität mit künstlichem Kniegelenk

Bleiben gelenkerhaltende Operationsverfahren, zum Beispiel eine Gelenkspiegelung oder eine Knorpeltransplantation, ohne Erfolg, bietet die moderne Gelenkersatzchirurgie (Endoprothetik) den Patienten eine gute Chance, ein schmerzfreies Leben mit hoher Lebensqualität führen zu können. Jährlich werden in Deutschland rund 125.000 künstliche Kniegelenke eingesetzt. Bei der Operation wird nach Eröffnung des Gelenkes mit Hilfe von Schnittschablonen eine dünne Knorpel-Knochenschicht entfernt, um dann – ähnlich wie bei der Überkronung eines Zahnes – die knöchernen Gelenkpartner mit einem Implantat versorgen zu können. Diese werden meist zementiert eingebracht. Bei dem Eingriff, der zwischen 60 und 90 Minuten dauert, ist die optimale Ausrichtung der Sägeschnitte und damit die richtige Positionierung der Implantate entscheidend.

## Welche Endoprothese ist die richtige?

Die Auswahl der Knie-Endoprothese, die durchschnittlich etwa zwölf bis fünfzehn Jahre hält, ist von vielen Faktoren abhängig: Neben dem Ausmaß und der Lokalisation des Knorpelschadens sind auch der Zustand des Bandapparates und das Alter des Patienten bei der Entscheidung für das geeignete Implantat ausschlaggebend. Sowohl an der Stadtklinik Baden-Baden als auch am Kreiskrankenhaus Forbach kommen Knie-Implantate zum Einsatz, welche die anatomischen Unterschiede

zwischen männlichen und weiblichen Kniegelenken berücksichtigen. Diese geschlechtsspezifische Knie-Endoprothetik ermöglicht eine passgenauere Versorgung der Patienten, was nach derzeitigem Kenntnisstand mit sehr großer Wahrscheinlichkeit zu einem besseren funktionellen Ergebnis führt.

Bereits am ersten Tag nach der OP kann der Patient mit Hilfe eines Physiotherapeuten aufstehen und die ersten Schritte gehen. Im Anschluss an den etwa zwölf- bis vierzehntägigen Aufenthalt im Krankenhaus schließt sich in der Regel ein dreiwöchiger Aufenthalt in einer Rehaklinik an, so dass sich innerhalb kürzester Zeit sowohl die Mobilität als auch die Eigenständigkeit des Patienten und damit seine Lebensqualität verbessern.

## Kontakt:

Dr. med. Ralph Wetzel, Oberarzt  
Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie  
Stadtklinik Baden-Baden  
Telefon 07221 912535 oder  
Chirurgische Abteilung  
Kreiskrankenhaus Forbach  
Telefon 07228 913231  
[r.wetzel@klinikum-mittelbaden.de](mailto:r.wetzel@klinikum-mittelbaden.de)



Eine Knie-Endoprothese wird eingesetzt. Bereits am Tag nach der OP kann der Patient aufstehen und die ersten Schritte gehen.

# Ein starkes Team für junge Patienten

Von Irmela Renner-Motz, Physiotherapeutin, und Dr. med. Viola Prietsch, Kinderneurologin und ärztliche Leiterin des Sozialpädiatrischen Zentrums am Städtischen Klinikum Karlsruhe



Das Team des Sozialpädiatrischen Zentrums am Städtischen Klinikum Karlsruhe mit Dr. Viola Prietsch, ärztliche Leiterin (Zweite von links), und Physiotherapeutin Irmela Renner-Motz (Zweite von rechts).

Das Sozialpädiatrische Zentrum (SPZ) am Städtischen Klinikum Karlsruhe ist eine Einrichtung zur ambulanten Versorgung, die auf Säuglinge, Kinder und Jugendliche mit Entwicklungsauffälligkeiten spezialisiert ist. Das interdisziplinäre Behandlungsteam setzt sich aus Fachleuten verschiedenster Disziplinen zusammen, wie zum Beispiel Kinderneurologie, Psychologie, Ergotherapie, Physiotherapie, Logopädie, Pädagogik und Sozialarbeit.

Wird ein Kind erstmals im SPZ vorgestellt, so werden zunächst verschiedene medizinische Untersuchungen durchgeführt, um kinderneurologische und andere chronische Erkrankungen, die zu Entwicklungsbeeinträchtigungen führen können, zu erkennen und zu behandeln. In Betracht kommen hier EEG, Ultraschall, Röntgen und spezielle Laboruntersuchungen für genetische Krankheiten und Stoffwechselstörungen. Psychologen führen verschiedene Entwicklungstests durch, Ergotherapeuten beurteilen das Bewegungs- und Spielverhalten sowie Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit. Aus sprachtherapeutischer Sicht werden die Entwicklung von Sprachverständnis und Sprechen sowie die Ess-, Trink- und Schluckfähigkeit untersucht. Physiotherapeuten analysieren den Stand der motorischen Entwicklung und Störungen der Bewegungsentwicklung. Bei Bedarf bietet das SPZ eine sozialmedizinische Beratung an, die vor allem Hinweise zum Umgang mit Kostenträgern beinhaltet (zum Beispiel Beantragung von Schwerbehindertenausweis, Pflegegeld oder Eingliederungshilfen in Regelkindergärten und Regelschulen).

## Therapieplan

In der Zusammenschau aller Befunde entsteht ein umfassendes Bild des Kindes. Dies ermöglicht eine individuelle, auf den jungen Patienten abgestimmte Therapieplanung, die gemeinsam mit den Familien der Betroffenen besprochen wird. Ziel ist eine best-

mögliche medizinische Behandlung und pädagogische Förderung. Untersuchung und Therapie erfolgen ausschließlich ambulant. Durch die räumliche Unterbringung und enge Kooperation mit



Das SPZ bietet individuelle Unterstützung bei Problemen in der kindlichen Entwicklung.

der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin ist jedoch auch bei einer eventuell erforderlichen stationären Aufnahme die Kontinuität in der Betreuung gewährleistet. Zudem bietet das SPZ Beratungen und Trainingsprogramme für Eltern von Kindern mit komplexeren Entwicklungsstörungen an, beispielsweise das Heidelberger Elterstraining zur frühen Sprachförderung von entwicklungsverzögerten Kindern und das Erziehungsprogramm „Stepping Stones – Triple P“. Für Kinder mit Zerebralpareesen, deren Bewegungsmöglichkeiten durch ihre Spastik stark eingeschränkt sind, gibt es im SPZ die Möglichkeit der Botulinumtoxin-Injektionstherapie.

## Versorgung mit Hilfsmitteln

Ein Schwerpunkt im Rahmen der langfristigen Betreuung behinderter Kinder ist die Versorgung mit Hilfs-

mitteln, die vor allem die Planung und Anpassung von Sitz-, Steh- und Transporthilfen, Orthesen und Lagerungsmöglichkeiten umfasst. Diese findet in enger Zusammenarbeit mit den Sanitätshäusern statt. Durch geeignete, gut angepasste Hilfsmittel wird den Kindern der Alltag erleichtert und ihre Teilhabe am Leben in der Gesellschaft ermöglicht. Oft erfordert die Beantragung eines Hilfsmittels umfangreichen Schriftverkehr mit den Kostenträgern. Auch in diesen Fällen nehmen viele Eltern die Unterstützung durch das SPZ in Anspruch.

Das Sozialpädiatrische Zentrum am Städtischen Klinikum Karlsruhe bietet individuelle Unterstützung bei Problemen in der kindlichen Entwicklung.

# Herausforderung Diabetes

Von Inge Mayer, BBA / Diabetesberaterin DDG

Rund zwölf Prozent der Deutschen im Alter zwischen 20 und 74 Jahren leben mit der Erkrankung Diabetes mellitus, im Volksmund auch als Zuckerkrankheit bekannt<sup>1</sup>.

Für alle Menschen mit Diabetes gilt es, ihre Erkrankung täglich im Blick zu haben. Denn sie müssen aktiv in Stoffwechselfvorgänge eingreifen, die bei Gesunden ganz automatisch ablaufen. Dazu bedarf es der Blutzucker-Selbstmessung und manchmal auch der Insulin-Applikation. Fachleute sprechen dann vom Blutzucker (BZ) Management. Dieses sollte sinnvoll und korrekt durchgeführt werden. Die gemessenen BZ-Werte müssen einerseits den Betroffenen Sicherheit im Alltag geben, andererseits darf aber der wirtschaftliche Aspekt nicht unberücksichtigt bleiben. Denn die Teststreifen für die handlichen Messgeräte stellen, vor allem bei mehrmaliger täglicher Kontrolle, einen beachtlichen Kostenfaktor dar. Die BZ-Selbstmessung ist die Ausgangsbasis für die Insulintherapie.

## Diabetes ist nicht gleich Diabetes

Die Erkrankung Diabetes mellitus verläuft nicht bei allen Betroffenen gleich. Denn hinter dem Krankheitsbild Diabetes verbergen sich unterschiedliche Formen. Allen gemeinsam ist der unnatürlich hohe Blutzuckerspiegel, bedingt durch eine chronische Stoffwechselstörung, eine Insulinsekretionsstörung und eine verminderte Insulinwirkung<sup>2</sup>. Bei ungefähr 90 Prozent der Betroffenen handelt es sich um einen Diabetes Typ 2<sup>3</sup>. Dieser ist bedingt durch die Unempfindlichkeit des Körpers gegenüber dem Hormon Insulin sowie die unzureichende Insulinproduktion der Bauchspeicheldrüse. Obwohl diese Unempfindlichkeit genetisch festgelegt ist, kommt es oft erst durch einen ungesunden Lebenswandel wie falsche Ernährung und Bewegungsmangel oder hierdurch bedingtes bauchbetontes Übergewicht zur Manifestation des Diabetes. Die Bauchspeicheldrüse kann langfristig den erhöhten Bedarf an Insulin nicht decken. Früher waren vor allem ältere Menschen betroffen, deshalb wird der Typ-2-Diabetes umgangssprachlich auch als Alterszucker bezeichnet.

Bei rund fünf Prozent aller Diabetiker liegt ein Typ-1-Diabetes vor. Dieser zählt zu den sogenannten Autoimmunerkrankungen. Dabei richtet sich die körpereigene Abwehr gegen die eigenen Zellen. Die Bauchspeicheldrüse produziert kein Insulin mehr. Menschen mit Typ-1-Diabetes sind lebenslang auf die Insulingabe angewiesen. Meist tritt diese Form bereits im Kindes- und Jugendalter auf, deshalb auch die alte Bezeichnung „Jugendlicher Diabetes“.

Unter den diversen weiteren Diabetesstypen sei nur noch der Gestationsdiabetes (Schwangerschaftsdiabetes) genannt. Hierbei handelt es sich meist um eine vorübergehende Diabetesform, die in der Schwangerschaft auftritt und nach der Geburt wieder verschwindet. Gerade dieser Diabetes aber muss sehr ernst genommen werden, da er eine Gefahr für Mutter und Kind bedeuten kann.

## Therapie

Die Diabetes-Therapie ruht auf vier Säulen:

- **Gesunde Ernährung**  
Neben den allgemein gültigen Anforderungen an eine gesunde Ernährung ist vor allem die Blutzuckerwirksamkeit von Nahrungsmitteln zu berücksichtigen.
- **Ausreichende körperliche Bewegung, Sport**  
Von den Aktivitäten sollten Körper und Geist profitieren.
- **Medikamente**  
Art und Dosierung hängen von der Diabetesform und den individuellen Gegebenheiten beim Betroffenen ab.
- **Wissen um die eigene Erkrankung**  
Dies ist die Grundlage jeder Behandlung und sollte in speziellen Schulungen erworben werden.

## BZ-Werte als Indikatoren

Ob und in welchem Maße eine Therapie wirksam ist, lässt sich an den BZ-Werten ablesen. Die angestrebten Zielwerte werden vom Arzt gemeinsam mit dem Patienten festgelegt und



Den Betroffenen die richtigen Informationen mit auf den Weg zu geben ist Aufgabe einer Diabetesberaterin DDG, wie zum Beispiel Inge Mayer (Foto).

kontrolliert. Ob die BZ-Einstellung richtig ist, zeigt sich bei den Kontrolluntersuchungen. Der HbA1c-Wert (Anteil des Hämoglobins, der mit Zucker eine dauerhafte Verbindung eingeht in Prozent) gilt als Maßstab.

## Anlaufstellen

Weitere Unterstützung finden Betroffene bei ihren Krankenkassen. Diese bieten spezielle Programme für chronisch Kranke. Selbsthilfegruppen können zum Wissenserwerb und als Plattform zum Austausch genutzt werden.

## Krankheit als Chance begreifen

Der Alltag von Menschen mit Diabetes unterscheidet sich erheblich von dem Gesunder. Diabetiker müssen einiges an Zeit und Motivation aufbringen, um ihre Erkrankung tagtäglich zu meistern. Ob Ernährung, Beruf, Sport, Autofahren oder Reisen – der Diabetes ist in vielen Bereichen des täglichen Lebens gegenwärtig. Hinzu kommt die Sorge um mögliche Folgeerkrankungen wie den sogenannten diabetischen Fuß, Schädigungen von Nieren, Nerven, Augen oder des Herzkreislauf-Systems. Andererseits kann die Zuckerkrankheit für Betroffene auch Anlass sein, ihr Leben fortan neu und gesünder auszurichten.

## Diabetes – ein Leben lang

Nach heutigem Stand der Wissenschaft muss davon ausgegangen werden, dass der Diabetes ein lebenslanger Begleiter ist. Bei guter Stoffwechseleinstellung ist die Lebenserwartung von Zucker-Patienten aber gleich hoch wie bei gesunden Menschen.

<sup>1</sup> Diabetes-Forum 3/2010, Kirchheim Verlag

<sup>2</sup> E. Siegel, F. Schröder, J. Kuner, M. Dreye: Diabetes mellitus, XXs pocket 2009

<sup>3</sup> Dr. R. Daikeler, Dr. G. Use, Dr. S. Waibel: Evidenzbasierte Diagnostik und Therapie Diabetes, Kitteltaschenbuch 2009



# Schule in Bewegung

Von Michael Friese, Leiter der Außenstelle Rastatt der Ludwig-Guttman-Schule, Karlsbad

Die Ludwig-Guttman-Schule in Karlsbad ist eine staatliche Schule für körperbehinderte Kinder und Jugendliche. Die südliche Außenstelle Rastatt in der Friedrich-Ebert-Straße 24 wurde zum Schuljahresbeginn 2006/2007 eröffnet, um einen wohnortnahen Unterricht der Grundschul Kinder zu ermöglichen. Durchschnittlich besuchen 28 körperbehinderte Kinder im Alter zwischen 6 und 13 Jahren unsere Schule.

Die Lernvoraussetzungen wie auch die Behinderungen der Schüler sind sehr unterschiedlich ausgeprägt. Daher werden die Mädchen und Jungen nach den verschiedenen Bildungsplänen der Grundschule, der Förderschule und der Schule für Geistigbehinderte unterrichtet. Ein ebenso wichtiger Teil der schulischen Arbeit ist die ganzheitliche Förderung der schwer- bis mehrfach behinderten Schüler, die eine hohe pflegerische Betreuung im Schulalltag benötigen. Diese Differenzierung spiegelt sich auch in den individuellen Förderplänen wider, die für jeden Schüler erstellt werden.

Um den daraus resultierenden Anforderungen gerecht zu werden, arbeiten

- Sonderschullehrer
- Fachlehrer G (Geistigbehindertenpädagogik), das sind Erzieher mit sonderpädagogischer Zusatzausbildung
- Fachlehrer K (Körperbehindertenpädagogik), das sind Physio- und Ergotherapeuten mit sonderpädagogischer Zusatzausbildung
- Krankenschwestern und Betreuer in einem Schulteam zusammen.

## Differenzierte Lernangebote

Unsere schulischen Angebote sind sehr vielseitig und abwechslungsreich und berücksichtigen die unterschiedlichen Möglichkeiten unserer Schüler. Je nach Voraussetzung lernen sie Lesen, Rechnen und Schreiben. Manche beginnen erst einmal damit, sich im Schulgebäude zu orientieren, selbstständig Jacke und Schuhe an- und auszuziehen, andere lernen verschie-

dene Musik- und Bewegungsangebote, wie zum Beispiel das Schaukeln, zu akzeptieren und zu genießen. Dabei ist es ebenso wichtig, dass die Schü-



Mit dem Rollstuhl die Innenstadt erkunden oder im Kanu auf dem Goldkanal paddeln – gemeinsame Ausflüge in die Umgebung sind wichtiger Bestandteil des Schulalltags.



ler in ihrer Klassen- und Schulgemeinschaft soziales Verhalten lernen und leben. Dazu gehören auch die Feste im Jahreskreis wie Fastnacht, Ostern, Sommerfest und Weihnachten, die gemeinsam vorbereitet und, manchmal auch mit Gästen, gefeiert werden.

## Die Welt „erfahren“

Regelmäßig verlassen wir auch unser Schulgelände, damit die Mädchen und Jungen die Welt draußen erkunden, erfahren und erleben können. Durch die günstige Lage im Stadtteil Dörfel sind mit dem Rollstuhl viele interessante Ziele in Rastatt, wie die

Innenstadt mit Wochenmarkt, Banken, Geschäfte, Bäckereien und Supermärkte sowie das Schwimmbad und der Stadtpark gut zu erreichen.

Mit dem schuleigenen Bus geht es aber auch mal nach Karlsruhe ins Museum und in den Zoo oder nach Baden-Baden ins Theater, oder die ganze Schule fährt zum Kanufahren an den Goldkanal.

Die „Frühstücksbude“, in der die Schüler den Ein- und Verkauf von Brötchen und Brezeln für die große Pause organisieren, ist nur eines von verschiedenen kleineren Projekten, bei denen die Schüler erlerntes Wissen fächerübergreifend in konkreten Alltagssituationen anwenden und überprüfen können.

## Interdisziplinäre Zusammenarbeit

Die sonderpädagogische Arbeit wird durch unsere Fachlehrer K begleitet, ergänzt und vertieft. Die Bewegungsförderung läuft dabei nicht isoliert, sondern ist in den Schulalltag integriert. So fließen durch diese interdisziplinäre Zusammenarbeit zum Beispiel therapeutische Maßnahmen in den Koch-, Sport- und Werkunterricht oder das Mittagessen mit ein. Des Weiteren unterstützen und beraten die Fachlehrer K Eltern und Schüler bei der Auswahl, Anpassung und dem Einsatz von Hilfsmitteln wie Rollstühlen, Orthesen, Kommunikationsgeräten und vielem mehr.

Die Außenstelle Rastatt ist ein Lernort, an dem die Schüler Lebensfreude erfahren und sich in unserer Schulgemeinschaft wohlfühlen sollen. Vor diesem Hintergrund begleiten und unterstützen wir sie beim Lernen, Erkunden und Begreifen der Vielfältigkeit ihrer Umwelt, um daraus gemeinsam individuelle Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln.

# KRUX



S a n i t ä t s h a u s

menschlich. freundlich. sympathisch.

**Orthopädie-Technik Krux GmbH**

Kaiserstraße 38 | 76437 Rastatt | 07222 77790  
Hauptstraße 96 | 76488 Durmersheim | 07245 919790  
Kreiskrankenhaus | 76596 Forbach | 07228 969169

[www.krux.de](http://www.krux.de) | [krux@krux.de](mailto:krux@krux.de)