ISSN: 1861-2539
Jubiläumsausgabe 2012

Medizinische Qualität durch konsequente Spezialisierung

hessingpark CONCRET

10 Jahre

Jubiläums-
ausgabe

Hessingpark-Clinic

Die Hessingpark-Clinic hat die ersten zehn Jahre zu feiern!

KLANGKUNST UND HILFE
Benefizkonzert der HP-C begeistert Zuhörer und hilft „Ärzte ohne Grenzen“

GARTEN DER SINNE
Gemeinschaftswerk für die Kinder des Hessing Förderzentrums

MEGACODE-TRAINING
Im Notfall kommt es auf jede Sekunde an

Editorial

10 Jahre
Ausgabe zum Jubiläum der
hessingpark CLINIC

Dr. med.
Ulrich Boenisch

Facharzt für Orthopädie

Ärztlicher Leiter der
Hessingpark-Clinic

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Zehn Jahre - auch in unserer schnelllebigen Zeit sind zehn Jahre noch immer zehn Jahre. Zehn Lebensjahre sind das, die hinter uns liegen. In der Menschheitsgeschichte mag eine Dekade vielleicht ein Staubkorn sein, eine Randnotiz höchstens. Und doch ist gerade die vergangene Dekade für uns an der Hessingpark-Clinic eine „geschichtliche Randnotiz“, die unser Leben bestimmt hat: Sie bedeutet für uns Lebensinhalt, Erfüllung, Verzweiflung, Herausforderung, Zufriedenheit, Erfolg, Enttäuschungen - einfach alles, was 10 Jahre Leben ausmachen.

Im Herbst vor zehn Jahren sind wir „an den Start“ gegangen, die privatärztliche Hessingpark-Clinic. Es war damals spannend, es ist heute nicht minder spannend! Damals konnten wir unsere Zukunftsperspektiven nur vage abschätzen, aber wir waren optimistisch, motiviert und von der Idee begeistert. Hat uns damals die Frage umgetrieben, ob denn das medizinische und auch wirtschaftliche Konzept der HP-C aufgehen würde, sind es heute die gesundheitspolitischen Rahmenbedingungen, die uns den konkreten Blick in die Zukunft nicht ganz einfach machen.

In der Rückschau können wir jedoch dankbar feststellen, dass unsere Ideen von damals auf fruchtbaren Boden gefallen sind. Das soll uns in der Vorausschau Ansporn sein, die nächsten zehn Jahre mit dem Idealismus und mit der Motivation von „früher“ anzugehen. Neue Jahre bedeuten neue Lebenserfahrung, auch wenn wir über die Jahre nicht jünger werden. Ich halte es in diesem Zusammenhang jedoch gerne mit den Worten des Malers und Aphoristikers Frank Dommenz, der meint:

„Betrachten wir das Älterwerden nicht unter dem Aspekt Verlust an Aussehen, sondern lieber unter Gewinn an Lebenserfahrung!“

Impressum

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

Herausgeber: Hessingpark-Clinic GmbH, Hessingstraße 17, 86199 Augsburg
Schriftleitung: Dr. med. Gunther Boenisch, Dipl.-Kfm. Philipp Einwang, Dipl.-Oec. Willibald Lunzner
Verlag & Redaktion: Eigenverlag HP-C Augsburg; **Redaktion:** Dr. med. Gunther Boenisch, Erftstr. 6, 65201 Wiesbaden, Tel. 0172 613 68 73, E-Mail: boenisch-lyon(at)wanadoo.fr; **Layout & Grafik:** HE!design by Heidi Eichner, Münchsdorf, www.heidisign.de; **Druck:** druck pruskil GmbH, 85080 Gaimersheim; **ISSN:** 1861-2539;
Copyright 2005-2012 by Hessingpark-Clinic GmbH

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der Hessingpark-Clinic GmbH; keine Haftung für unaufgefordert eingesandte Manuskripte

NEWS

Wirbelsäulen Winter 2012/2013

Winterzeit ist Wirbelsäulenzeit. Auch in diesem Halbjahr gibt es an der HP-C wieder die Reihe:

Wirbelsäulen-Winter

Termine:
Mi., 28. Nov. 2012
Mi., 16. Jan. 2013
Mi., 27. Feb. 2013

Ort:
Gartensaal der Hessingburg

Beginn:
jeweils 19:30 Uhr

Eintritt frei!

… eine Clinic, die gerne ihre Gäste empfängt:

Chinesischer Internet-konzern portraitiert **HP-C** für 750 Millionen User

Tencent verfügt auch über ein eigenes Team in der chinesischen Fußball-Profiliga.

Die HP-C war auch seit Erscheinen der vorangegangenen Ausgabe von ***hessingpark-concret*** wieder eine gerne besuchte Adresse.

Hilfe für die Helfer
Es ist schon Tradition, dass der gesamte Erlös des Benefizkonzertes der HP-C und eine „Dreingabe“ der Hessingpark-Ärzte (s. Beitrag S. 24) an die Hilfsorganisation „Ärzte ohne Grenzen“ geht. In diesem Jahr waren es wieder knapp 8.500 Euro, die als Hilfe an die Helfer gingen. David Natwati und seine Frau Rachel übergaben Dr. Ulrich Frank im Auftrag von „Ärzte ohne Grenzen e.V.“ die Spendenurkunde (s. auch Beitrag S. 30).

Der Erlös des Benefizkonzertes der HP-C ging wieder an „Ärzte ohne Grenzen“.

China blickt nach Augsburg
Was google in unseren Breiten ist, das ist das Unternehmen Tencent für China: Ein Internetkonzern, der mit Kommunikations-, Unterhaltungs-, Informations- und Wirtschaftsplattformen etwa 750 Millionen User in dem Megamarkt erreicht. Das entspricht einer Marktabdeckung von etwa 85 Prozent. Nachdem in der jüngeren Vergangenheit – besonders auch während und nach der Olympiade in London – immer mehr Sportler aus dem „Reich der Mitte“ orthopädische Probleme an der HP-C versorgen lassen, war es für Tencent ein willkommener Anlass, die HP-C in einem Portrait seinen Usern vorzustellen. Frau Sharron Xiao, Delegationsleiterin des Medienkonzerns, überreichte Dr. Ulrich Boenisch als Erinnerung ein Trikot des konzerneigenen Fußballclubs und das Maskottchen des Konzerns.

„Gesichtet“ – Gabi Bürger in der HP-C
Noch bis zum 31. Dezember haben Patienten und Kunstinteressierte Gelegenheit, sich die imponierenden Werke der Augsburger Malerin Gabriele Bürger in den Räumen der Hessingpark-Clinic anzusehen. „Gesichtet“ lautet das Motto der Sonderausstellung, die - nomen est omen - Portraits zeigt.

Dr. med.
Ulrich Boenisch

Facharzt für Orthopädie

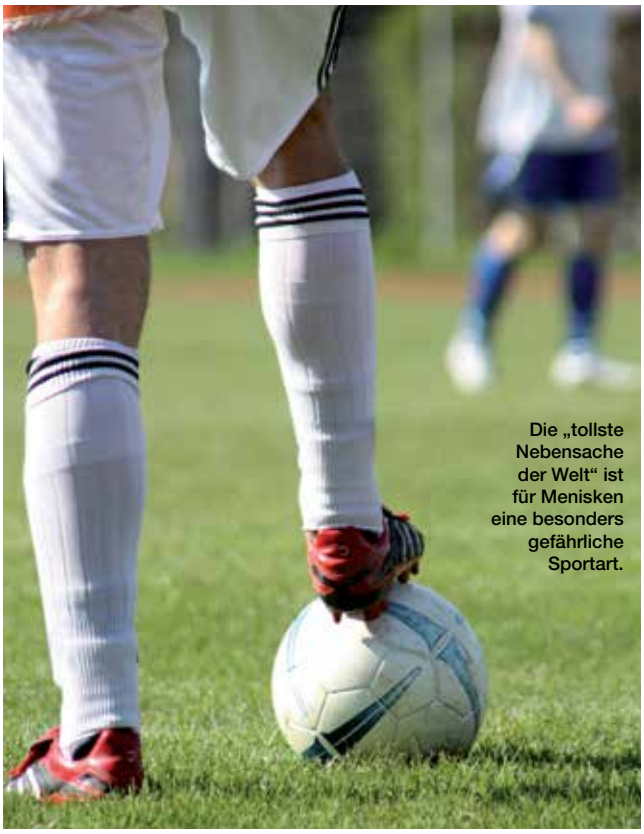
Spezialgebiete:
- Sportverletzungen
- Erst- und Revisionseingriffe an Schulter und Knie

„Drehbewegungen bei feststehendem Fuß – das mögen die Menisken gar nicht“

Ein kurzer Dreh bei feststehendem Fuß und schon ist es passiert:

Meniskusrisse sind mit die häufigsten **Sportverletzungen**

Meniskusverletzungen sind mit die häufigsten Sportverletzungen. „Eine Drehbewegung des Körpers bei feststehendem Fuß und gebeugtem Knie - schon ist der Meniskus gequetscht, ein- oder abgerissen“, sagt Dr. Ulrich Boenisch. Vor allem Profis aus den Bereichen Fuß- und Handball, Tennis und dem Skisport geben sich bei dem Kniespezialisten an der HP-C die Klinke in die Hand. Aber auch natürlicher Verschleiß sowie Fehlbelastungen oder Unfälle können die Menisken schädigen.



Die „tollste Nebensache der Welt“ ist für Menisken eine besonders gefährliche Sportart.

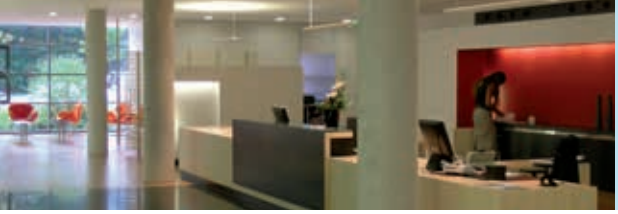
Ein verletzter Meniskus „rotiert“ nicht gerne

„Das Bewegungsmuster, das zur Blockade und zu den Schmerzen im Knie geführt hat, gibt schon die ersten Hinweise, ob es den Meniskus getroffen haben könnte oder nicht“, sagt Dr. Ulrich Boenisch. Wenn dann bei der klinischen Untersuchung Rotationsbewegungen des Unterschenkels Schmerzen verursachen, wird der Verdacht auf eine Meniskusverletzung erhärtet. Die Sicherung der Diagnose erfolgt durch bildgebende Verfahren, je nach Bedarf durch spezielle Röntgentechniken oder mit dem hochauflösenden 3-Tesla Kernspin (MRT). Kühlung mit Eis, Schmerz- und Entzündungshemmung, stabilisierende Bandagen, sowie eine Ruhigstellung des Gelenks ist die adäquate Erste Hilfe bei Meniskusverletzungen. Ist der Schaden nur gering und wenig schmerzhaft, kann eine konservative Therapie in vielen Fällen „ausreichend sein“.

Ziel: Meniskusrefixation

Operativ versorgt werden sollten jedoch grössere Meniskusdefekte oder Defekte bei jüngeren und sportlich aktiven Menschen. „Dazu ist die Arthroskopie die Methode der Wahl, denn damit kann ich untersuchen und behandeln in einem Aufwasch“, sagt Dr. Boenisch. Über zwei kleine Schnitte werden Kamera und chirurgisches Instrument in das Gelenk geführt und der Defekt behoben. Dabei versucht Dr. Boenisch stets, den Meniskus zu nähen (Meniskusrefixation), weil „dadurch weniger Spätfolgen für das Gelenk zu erwarten sind“. Die Kniegelenksarthroskopie ist schonend für die Patienten und dauert in der Regel weniger als 30 Minuten.

Foto: HP-C, fotolia



Veränderungen der Bizepssehne eine Hauptursache für Schulterschmerzen:

Braucht (k)ein Mensch die lange **Bizepssehne** in der Schulter?

Das Schultergelenk (lat. Articulatio humeri), auch Glenohumeralgelenk genannt, wird von dem Oberarmkopf (Caput humeri) und dem Schulterblatt (Scapula) gebildet. Nachdem die Schulter vor allem durch Muskeln gesichert wird und die Bewegungen kaum durch knöcherne Strukturen eingeschränkt werden, ist es das beweglichste Kugelgelenk des menschlichen Körpers. Damit die Kugel des Oberarmkopfes bei Bewegungen der Schulter in der Pfanne bleibt, zentrieren Muskeln den Oberarmkopf in der Schulterpfanne und sorgen für Bewegung und Kraft.

Das Schultergelenk ist nahezu ein Kugelgelenk. Bedingt durch seinen Aufbau ist es eines der Gelenke mit dem größten Bewegungsumfang. So kann die Schulter scheinbar mühelos in allen drei Achsen des Raumes bewegt werden. „Dadurch ist das Schultergelenk einerseits besonders beweglich, man kommt gewissermaßen überall hin“, sagt PD Dr. Florian Elser, Experte für Schulterchirurgie an der Hessingpark-Clinic. Andererseits ist die Schulter durch dieses Bauprinzip aber auch besonders anfällig für Abnutzungserscheinungen, Verletzungen und Schulterinstabilitäten.

Bizeps doppelt verankert

Veränderungen im Bereich der langen Bizepssehne sind die zweithäufigste Ursache für Schulterschmerzen, unklar ist jedoch, ob die Sehne überhaupt eine Funktion im Schultergelenk hat. Der Bizepsmuskel (M. bizeps brachii) ist im Bereich des Schultergürtels doppelt befestigt: mit der kurzen Sehne außerhalb des Schultergelenks (Glenohumeralgelenk) am Rabenschnabelfortsatz (Coracoid) und mit der langen Sehne im Schultergelenk am Oberrand der Gelenkpfanne.

Relikt der Evolution oder notwendig?

Entwicklungsgeschichtlich haben sich der Aufbau des Schultergürtels und die Anforderung an das Schultergelenk mit der Aufrichtung und Entwicklung des zweifüßigen Gangs komplett verändert. Deswegen waren Anatomen schon seit Beginn des vergangenen Jahrhunderts davon überzeugt, dass die lange Bizepssehne keine Funktion im Schultergelenk ausübt. Aktuelle Forschungsergebnisse haben dies bestätigt, so dass die lange Bizepssehne bei Schmerzen ohne Funktionseinschränkung durchtrennt werden kann. Durch die doppelte Aufhängung bleibt die Funktion des Bizeps im Ellenbogen erhalten. Allerdings kann es zu einem Tiefertreten des Muskelbauchs, dem so genannten „Popeye Zeichen“ kommen. Dieses kosmetische Problem kann mit einer erneuten Fixierung (Tenodese) der langen Bizepssehne am Oberarm nach deren Durchtrennung gelöst werden. Allerdings ergibt sich dadurch kein funktioneller Vorteil gegenüber der alleinigen Durchtrennung.

Sehne offen oder arthroskopisch fixieren

Tenodesen können arthroskopisch oder offen durchgeführt werden. Der Trend geht aktuell bei jungen Patienten zur mini-offenen Tenodese unter dem Pectoralismuskel (subpectorale Tenodese) oder tiefen arthroskopischen Tenodese über dem Pectoralismuskel (suprapectorale Tenodese). Die Dauer der stationären Behandlung liegt bei ca. 2-3 Tagen. Nach kurzer Ruhigstellung (ca. 24 Stunden) wird die Schulter physiotherapeutisch behandelt, allerdings sollte für etwa 6 Wochen eine größere Anspannung des Bizeps unterbleiben. Bei Bürotätigkeit ist die Rückkehr in den Arbeitsprozess nach 3-6 Wochen realistisch, bei Patienten mit schwerer körperlicher Arbeit nach ca. 12 Wochen.

PD Dr. med. Florian Elser

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Spezialgebiete:
- Knie- und Schulterchirurgie
- Endoprothetik an der Schulter

„Durch die doppelte Aufhängung bleibt die Funktion des Bizeps im Ellenbogen auch nach Durchtrennung der Sehne erhalten“

Fotos: HP-C, fotolia

Dr. med.
Ralf Stapelfeldt

Facharzt für Orthopädie und Rheumatologie

Spezialgebiete:
- Endoprothetik Hüfte und Knie
- Fuß- und Sprunggelenkschirurgie
- Rheumatologie

Wann ist der Einbau einer künstlichen Hüfte indiziert?

Der **Leidensdruck** bestimmt Zeitpunkt für den Einbau einer **künstlichen Hüfte**

Das Hüftgelenk ist nach dem Kniegelenk das zweitgrößte Gelenk des menschlichen Körpers. Wenn Patienten eine Einschränkung ihrer Mobilität beobachten und sie ihre gewohnten Aktivitäten nicht ausüben können, ist nicht selten eine Arthrose des Hüftgelenkes ursächlich dafür verantwortlich. Arthrose ist die weltweit häufigste Gelenkerkrankung. ***hessingpark-concret*** hat mit Dr. med. Ralf Stapelfeldt, Spezialist für Hüft- und Knieendoprothetik an der Hessingpark-Clinic, gesprochen und wollte wissen, wann der Einbau eines künstlichen Hüftgelenkes für die betroffenen Patienten medizinisch sinnvoll ist.

HPconcret: *Ist bekannt, welche Faktoren zur Abnutzung eines Gelenkes bzw. des Gelenkknorpels führen?*
Dr. Ralf Stapelfeldt: Die Einflüsse, die sich auf den Verschleiß von Körpergelenken auswirken, sind vielfältig. Zu den wichtigsten zählen: zunehmendes Alter, Vererbung, Gelenküberlastung durch Beruf und Sport, Gelenkfehlstellungen, Unfälle, Übergewicht, Diabetes mellitus und auch Rauchen. Dies sind Beispiele, die zu einem Verschleiß des Gelenkknorpels mit Freilegung der Knochenoberfläche führen können. Dieser Knorpelverschleiß wird Arthrose genannt und in vier Schweregrade eingeteilt.

HPconcret: *Wie lange dauert es, bis die Arthrose von Patienten bemerkt wird?*
Dr. Ralf Stapelfeldt: Meist sind die Entstehung einer Arthrose und die damit einhergehenden Symptome ein schleichender Prozess. Typisch ist, dass die Beweglichkeit des betroffenen Gelenkes langsam abnimmt, was die Patienten zuerst kaum bemerken. Es kommt zunehmend zu einer Funktionseinschränkung des Gelenkes, etwa wird das Anziehen von Strümpfen oder Schuhen schwieriger, Autofahrer beobachten, dass das Ein- und Aussteigen schwerer fällt. Die Patienten gewöhnen sich Tricks mit Ausweichbewegungen an, um dies zu kompensieren. Aufgrund von Schmerzen verkürzt sich die Gehstrecke. Nicht selten können die Patienten im Endstadium nur noch wenige Minuten gehen. Schmerzen werden jedoch unterschiedlich wahrgenommen. Viele tolerieren die Schmerzen über die Jahre immer weniger. Sie sehen sich in ihren Aktivitäten zunehmend eingeschränkt, der so genannte Leidensdruck steigt.

HPconcret: *Wie stellen Sie den Gelenk- und Knorpelverschleiß fest?*
Dr. Ralf Stapelfeldt: Zunächst ergeben sich schon aus der Krankengeschichte und der Beschreibung der Beschwerden Hinweise. Wichtig ist in der Sprechstunde die klinische Untersuchung bei der auf Gangbild, Körperstatik, Beweglichkeit der Gelenke und Schmerzen geachtet wird. Dann helfen bildgebende Verfahren zur Sicherung der Diagnose. Im Röntgenbild lassen sich gut die knöchernen Strukturen, der Gelenkspalt und Verkalkungen erkennen. Zur Beurteilung des Knorpels, der Muskeln und Sehnen ist oft eine Kernspinuntersuchung sinnvoll.

HPconcret: *Muss jede Arthrose des Hüftgelenkes operiert werden?*
Dr. Ralf Stapelfeldt: Nein. Eine Operation ist nicht immer indiziert und sollte immer am Ende der therapeutischen Möglichkeiten stehen. Natürlich gibt es auch hier – abhängig von der Diagnose und den Beschwerden – medizinische Ausnahmen. Jedoch werden meistens zunächst die konservativen und gelenkerhaltenden Maßnahmen ausgeschöpft. Dazu zählt insbesondere eine gezielte Physiotherapie. Unterstützend empfehlen wir – zeitlich begrenzt - die Anwendung oder Einnahme bestimmter Medikamente. Dadurch können die Beschwerden bei vielen Patienten so gebessert werden, dass eine Op hinausgezögert werden kann.

HPconcret: *Und wenn das alles nicht hilft?*
Dr. Ralf Stapelfeldt: Die Patienten verspüren zunehmend den bereits erwähnten Leidensdruck. Erst wenn dieser deutlich vorhanden ist, ist der Gelenkersatz zu diskutieren. Das Ziel einer Operation ist es, den Leidensdruck zu senken, die Gelenkfunktion und damit die Lebensqualität zu bessern. Der Einbau einer künstlichen Hüfte zählt in der Orthopädie zu den erfolgreichsten Eingriffen überhaupt. Durch eine minimal-invasive Technik und dem Erhalt der Muskulatur ist die Mobilität nach der Operation in der Regel überdurchschnittlich schnell gegeben. Dabei reden wir hier nicht von einer Notfallsituation, sondern von einer geplanten Operation, d.h. eigentlich bestimmt der Patient den Zeitpunkt, wann der Einbau einer Hüftprothese vorgenommen werden soll. Dieser Zeitpunkt wird vom Leidensdruck beeinflusst.

Kleiner Schnitt, erstaunliche Wirkung:

Künstliche Bandscheiben geben der **HWS** ihre natürliche **Beweglichkeit** zurück

Die Halswirbelsäule (HWS) ist der beweglichste und somit einer der wichtigsten Wirbelsäulenabschnitte. Gerade Patienten mit chronischen Nackenschmerzen klagen oft über eine Einschränkung der Beweglichkeit. „Somit ist neben der Schmerzfreiheit natürlich auch die Wiederherstellung der Beweglichkeit ein wichtiges Ziel der Behandlung“, betonen die Wirbelsäulenexperten Dr. Felix C. Hohmann und sein Kollege Dr. Karsten Wiechert.

Wenn die Halswirbelsäule drückt

In der Regel verursachen Degenerationen der HWS diskrete Symptome, etwa Nacken- oder Kopfschmerzen. Werden aber Nerven durch Knochensporne oder einen Bandscheibenvorfall eingeklemmt, können die Schmerzen heftig werden und bis in die Arme ausstrahlen. Wenn der Bandscheibenvorfall so stark ist, dass Nerven bedrängt werden, kann auch die Motorik gestört sein. Schlimmstenfalls droht eine Lähmung – dann ist Eile geboten.

Kleiner Schnitt bringt große Entlastung

Die Implantation künstlicher Bandscheiben ermöglicht meist die vollständige Befreiung vom Schmerz. Mit Hilfe des Op-Mikroskopes wird über einen kleinen Hautschnitt vorne am Hals das Implantat eingesetzt, Rückenmark und Nervenwurzeln werden schonend entlastet. Die Anfänge der Technik gehen auf den US-amerikanischen Neurochirurgen Dr. Vincent Bryan zurück. 1993 entwarfen er und der Schweizer Ingenieur Alex Künzler die Prothese, seit dem Jahr 2000 wurden damit schon über 15.000 Patienten weltweit versorgt.

Prothesen langfristig haltbar

Die Bandscheibenprothesen sind aus identischen Materialien wie die seit Jahrzehnten etablierten Hüft- und Knieprothesen. Ihre langfristige Haltbarkeit ist gewährleistet, die Sicherheit und Funktionstüchtigkeit bewiesen. Die Implantate bestehen aus zwei titanbeschichteten Endplatten und einem Polyethyleninlay. Dieses ermöglicht der Prothese dieselbe Beweglichkeit wie sie auch eine gesunde Bandscheibe der HWS hat. Somit kann die HWS exakt jene Stellung einnehmen, in die sie sich selber als ideal positioniert. Dies verhindert Nackenschmerzen und Überlastungen der Muskulatur. Zusätzlich ermöglicht die Prothese eine zügige Nachbehandlung. Die HWS wird für die ersten Tage der Wundheilung etwas geschont und schon kurze Zeit nach der Op sind normale Belastungen möglich.

Dr. med.
Felix C. Hohmann

Facharzt für Orthopädie
Chirotherapie

Dr. med.
Karsten Wiechert

Facharzt für Orthopädie

Spezialgebiete:
- Mikrochirurgische Hals- und Lendenwirbelsäulenchirurgie
- Verengung des Wirbelkanals
- Bandscheibenvorfälle
- Rückenschmerzen
- Ischiasschmerzen
- Bandscheibenverschleiß
- Instabilität der Wirbelsäule
- Künstl. Bandscheiben

„Schon kurz nach dem Eingriff sind wieder normale Belastungen möglich“

Fotos: HP-C, fotolia

Dr. med.
Ulrich Frank

Facharzt für Orthopädie
Handchirurgie

Spezialgebiete:
- Komplette Hand- und Handgelenkschirurgie
- Unterarm- und Ellenbogenchirurgie

Abb. 1: Deutliche Instabilität.

Abb. 2: Bandruptur im MRT.

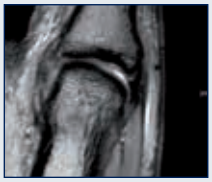


Abb. 3: Spätfolge Arthrose.

Abb. 4: Mit einem Titananker werden Band und Knochen verbunden.

„Skidaumen“ nicht nur vom Skilaufen:

Inneres Seitenband des Daumens als wichtiger **Stabilisator** des Gelenks

Herr J. S. weiß es genau: Beim Ligaspiel seines Handballteams will er zum Wurf ausholen, als er plötzlich einen stechenden Schmerz im Daumen verspürt. Was war passiert? Beim Versuch, seinen Wurf abzublocken, hat ihm sein Gegenspieler den Daumen verdreht.

Der Daumen wird „aufklappbar“

Dr. Ulrich Frank, Handchirurg an der HP-C, kennt solche Krankengeschichten zu Genüge. Bei der klinischen Untersuchung zeigt sich, dass der Daumen im Vergleich zur unverletzten Seite weit aufklappbar ist. Ein untrügliches Zeichen für den Abriss des ulnaren Seitenbands. „Das ulnare Seitenband des Daumengrundgelenks ist ein wichtiger Stabilisator des Gelenks, dessen Aufgabe nur teilweise von Muskulatur übernommen werden kann. Die Verletzung ist so klassisch, dass die Sportart bei der umgangssprachlichen Namensgebung Pate stand: man spricht vom Skidaumen“, erklärt Dr. Frank. Der Pinzettengriff zwischen Daumen und Zeigefinger wird im Alltag permanent eingesetzt, man denke nur an das Halten eines Stiftes beim Schreiben. Die klinische Untersuchung mit der deutlichen Aufklappbarkeit ist entscheidend (Abb. 1). Das Röntgenbild zeigt, ob das Band mitsamt seiner knöchernen Verankerung ausgerissen oder ohne knöcherne Beteiligung verletzt ist. Bestehen Zweifel, können diese durch eine MRT-Untersuchung beseitigt werden (Abb. 2).

Refixation des Bandes ist angezeigt

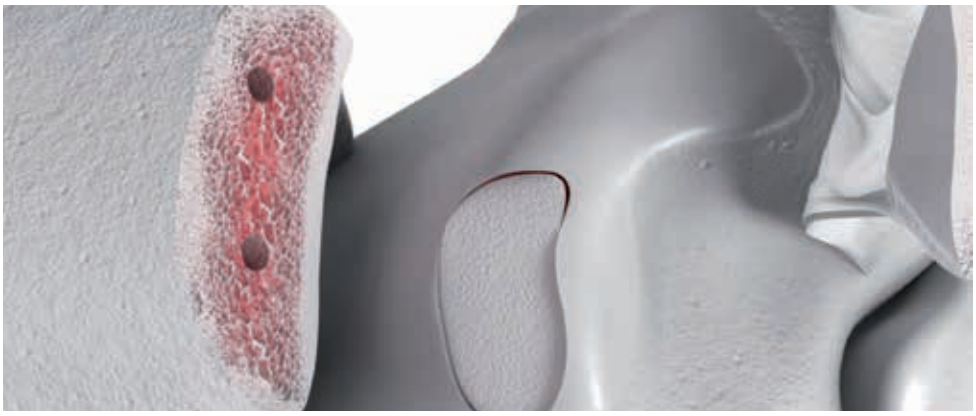
Als therapeutische Maßnahme wird die Refixation des Bandes empfohlen. „Die Bedeutung des Bandes für einen stabilen Griff ist so wichtig, dass eine Op auch im Hinblick auf Spätfolgen, wie Funktionseinschränkung und Arthrose, empfohlen wird“, so Dr. Frank (Abb. 3). Die Operation kann ambulant durchgeführt werden. Bei dem Eingriff wird meist ein kleiner Titananker im Knochen versenkt, der sich wie ein Dübel in der Wand verspreizt (Abb. 4). Am Anker sind zwei Fäden mit Nadeln befestigt; damit kann das abgerissene Band aufgefädelt und am Knochen refixiert werden. Nach einer vierwöchigen Ruhigstellung in der maßgefertigten Schiene, bei der nur das betroffene Gelenk fixiert ist, beginnt die Mobilisation des Gelenks. Nach etwa 6 Wochen kann der Daumen wieder normal belastet werden.

Bitter für J. S., der nun seiner Mannschaft für einige Wochen nicht zur Verfügung steht. Andererseits: Die Wiederherstellung der intakten Bandverhältnisse sowie die Perspektive auf vollständige Genesung stehen für den jungen Mann eindeutig im Vordergrund.

Fotos: HP-C, Dr. Ulrich Frank

Anbohren setzt Wachstumsreize für den Gelenkknorpel:

Unter der Schutzmembran wächst der Knorpel wie im **„Gewächshaus“**



Wem ist es noch nicht passiert: Ein falscher Tritt, schon wieder ist man „umgeknickt“! Meist harmlos, doch bleibt die Frage: Kann bei einer solchen Verletzung der Bänder am Sprunggelenk auch ein Knorpelschaden entstehen, der eine längere Leidensgeschichte erst beginnen lässt?

Knorpeldefekt „schleicht sich an“

„Es gibt durchaus akute Knorpelschäden bei solchen Verletzungen“, sagt der Fußchirurg Dr. Manfred Thomas. Zumeist am Sprungbein kann sich eine Knorpelschuppe lösen und Beschwerden im Gelenk verursachen, die oft erst nach Abklingen der akuten Symptome erkannt werden. „In den meisten Fällen entsteht ein Knorpelschaden im oberen Sprunggelenk aber schleichend, etwa bei einem instabilen Gelenk oder nach einem Bruch“, schildert Dr. Martin Jordan, Partner von Dr. Thomas, seine Erfahrungen. Nicht immer ist die Diagnose „Sprunggelenksdistorsion“ aussagekräftig genug, um zwischen einer leichteren Form und einer ernsten Verletzung mit möglichen Begleitverletzungen, etwa am Knorpel, zu unterscheiden.

Knorpelstücke arthroskopisch entfernen

Bleiben die Beschwerden trotz abschwellender Therapie und Schienenversorgung oder besteht ein Gefühl der Instabilität, ist eine Untersuchung im Kernspin angeraten. Ein frisches Knorpelstück kann durch eine Gelenkspiegelung entfernt werden, bevor es selbst eine Schädigung des Knorpels verursacht. Bei länger bestehenden Knorpelschäden ist das Vorgehen abhängig von der Größe des Defektes. „Kleinere Areale werden bei einer Gelenkspiegelung minimal-invasiv durch eine gezielte Anbohrung des freiliegenden Knochens zur Knorpelneubildung angeregt“, so Dr. Thomas. Dieses Verfahren – „microfracturing“ genannt - wird seit vielen Jahren mit gutem Erfolg in der HP-C angewandt.

Schutzmembran für größere Defekte

Um größere Defekte im Knorpel zu decken und somit einer Arthrose vorzubeugen, verwenden die Ärzte der Fuß- und Sprunggelenksabteilung der Hessingpark-Clinic neben der Verpflanzung von Knorpelknochenanteilen (OATS) oder der Knorpelanzüchtung (MACI) seit kurzem ein neues biologisches Verfahren, die so genannte AMIC-Methode. Hierbei wird nach Anbohren des defekten Bereiches eine Membran auf diesen aufgebracht, unter und in der sich nunmehr ein funktionierender Ersatzknorpel bilden kann. Hierzu ist nur ein Eingriff am Gelenk notwendig. Dabei werden oft gleichzeitig weitere Op-Verfahren, etwa eine Stabilisierung des Sprunggelenkes, durchgeführt. Um die Knorpelheilung weiter zu fördern, ist in der Regel eine Nachbehandlung von sechs Wochen nötig, wobei eine eingeschränkte Belastung der operativ versorgten Seite notwendig ist.

Dr. med.
Manfred Thomas

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Spezialgebiete:
- Fuß- und Sprunggelenkschirurgie
- Operative und konservative Behandlung von Fuß- und Sprunggelenkserkrankungen

Dr. med.
Martin Jordan

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Spezialgebiete:
- Fuß- und Sprunggelenkschirurgie
- Operative und konservative Behandlung von Fuß- und Sprunggelenkserkrankungen

„AMIC ist ein biologisches Verfahren zur Behandlung von Knorpelschäden“

Fotos: HP-C, Fa. Geistlich

MEGA-Code als Einsatztaktik bei der Reanimation:

Im **Notfall** zählt **jede Sekunde** doppelt

Etwa 280.000 Menschen erleiden pro Jahr in Deutschland einen Herzinfarkt. Einer qualifizierten Soforthilfe, vor allem bei Infarkten mit Herz-Kreislauf-Versagen, kommt daher für das Überleben eine entscheidende Bedeutung zu.

Mitarbeiter der HP-C trainieren den Ernstfall

„Wir hoffen zwar immer, dass uns solch ein Notfall erspart bleiben möge, doch bereiten wir alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der HP-C, auch die Ärzte, in regelmäßigen MEGA-Code-Trainings auf den Notfall vor“, sagt Helmut Krell. Zusammen mit seiner Kollegin Gabriele Schmidt sind die beiden Fachpflegekräfte für Anästhesie und ausgebildete Reanimationstrainer an der HP-C für diese Fortbildung verantwortlich.

Training (fast) unter Realbedingungen

„Seit die Verwaltung den Kauf einer Reanimationspuppe inkl. EKG-Simulator und den für eine Reanimation notwendigen Zusatzgeräten genehmigt hat, können wir fast unter Realbedingungen trainieren“, sagt Gabriele Schmidt. Hinzu kommt, dass die beiden Trainer Experten auf dem Gebiet des MEGA-Code Trainings (MCT) sind. MEGA-Code ist ein taktisches Einsatzschema für die Reanimation, bei dem sowohl die Basismaßnahmen der Reanimation, als auch die erweiterten Maßnahmen (ACLS = Advanced Cardiac Life Support) zeitnah und strukturiert durchgeführt werden.

Notfalltraining kann auch extern gebucht werden

Primär führen Gabriele Schmidt und Helmut Krell das MEGA-Code-Training für die HP-C durch. Daneben sind sie auch gerne bereit, ihre Seminare extern anzubieten, etwa Praxen, Firmen oder öffentlichen Einrichtungen. Sie sind darüber hinaus behilflich bei der Zusammenstellung und Beschaffung einer sinnvollen Notfallausrüstung. Interessenten wenden sich bitte an die HP-C (Tel. 0821 909 900 0).

Dr. med. Sebastian Swierkot

Eberhardt Binhammer

Fachärzte für Anästhesie

Spezialgebiete:
- Anästhesie und Schmerztherapie
- Schmerztherapiekonzepte für chronische Schmerzzustände

1 Die Reanimationspuppe ermöglicht ein Training der Herz-Kreislauf-Wiederbelebung unter fast realitätsnahen Bedingungen. 2 Auch das Training einer potenziell lebensbedrohlichen Situation kann offensichtlich Laune machen. 3 Mit der Trainingspuppe und den notwendigen Zusatzgeräten verfügt die Hessingpark-Clinic über eine höchst moderne Trainingseinheit für das Reanimationstraining.

Fotos: HP-C

Kürbis - nur für die Dekoration viel zu schade:

Unter der **harten Schale** versteckt sich eine wahre **„Naturapotheke“**

Lorenz Eschenlauer

Küchenchef HP-C

„Schalen lassen sich bei den meisten Sorten einfach mit dem Sparschäler entfernen“

Der Kürbis ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Welt. Er dient den Menschen schon seit fast 8000 Jahren als Nahrungsmittel und kommt ursprünglich aus Mittelamerika und Südamerika. Durch die Spanier kam er dann im 15. Jahrhundert nach Europa.

Unglaubliche Sortenvielfalt

Dank der „Halloween“-Welle erlebt der Kürbis auch in unserer Küche eine Renaissance. Dabei avanciert er sowohl in der Naturkost-Küche, als auch in Gourmet-Restaurants zur Delikatesse. Durch Auslese und Züchtung in vielen Ländern hat sich bis heute eine Sortenvielfalt von über 800 namentlich bekannten Sorten entwickelt, manche Kürbissorten sind fast nicht mehr als solche zu erkennen. Aus botanischer Sicht gehören Kürbisse nicht zu den Gemüsesorten, sondern zu den Beerenfrüchten.

Sommer- und Winterkürbisse

Eine praktische Einteilung ist die in Sommer- und Winterkürbisse. Erstere werden von Sommeranfang bis zum Frühherbst unreif geerntet. Sie sind kleiner als Winterkürbisse und haben eine weiche Schale, weiche Kerne und helles Fruchtfleisch. Winterkürbisse werden im Spätherbst geerntet, haben eine harte Schale und weicheres Fruchtfleisch.

Gesunder Schlankmacher

Kürbis ist der ideale Schlankmacher (100g Fruchtfleisch enthalten nur 27 kcal), er ist reich an Vitaminen, Mineralien, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen. Zudem verfügt der Kürbis im Fleisch und vor allem auch in den Samen über medizinisch verwendbare Sekundärstoffe, die sog. Phytosterine. Diese pflanzlichen Hormone gelten bereits seit langem als hochwirksam bei Blasen- und Prostataleiden. Kürbis kann den ganzen Winter über als wichtiger „Küchenschatz“ dienen, denn er behält auch während einer längeren Lagerung seine wertvollen Inhaltsstoffe.

Hokkaidokürbis ist sehr beliebt, da er mit Schale weiter verarbeitet werden kann.

Fotos: HP-C, fotolia

Herzlich Willkommen im Gesundheitszentrum König Ludwig

Fachklinik für Anschlussheilbehandlung und Rehabilitation

Wir sind spezialisiert auf **Anschlussheilbehandlungen (AHB)** nach operativen Eingriffen im **Fachbereich Orthopädie** bei:

- Gelenkersatz bei Knie und Hüfte
- Operationen an der Schulter
- Operationen an der Wirbelsäule
- Unfall- und Verletzungsfolgen

Kostenträger

Unsere Klinik wird durch alle privaten Krankenversicherungen und alle gesetzlichen Krankenkassen belegt. Beihilfefähigkeit ist grundsätzlich gegeben.

Unterbringung

Sie wohnen bei uns in komfortablen **Einzelzimmern**. Es gibt auch speziell ausgestattete Pflegezimmer und für Rollstuhlfahrer geeignete Zimmer.

Für Patienten, die eine Begleitung mitbringen möchten, stehen geräumige Doppelzimmer oder Appartements zur Verfügung.

Unser Hol- und Bringdienst

Wir holen unsere Patienten aus dem Akutkrankenhaus oder von zu Hause ab. Nach Beendigung der Maßnahme fahren wir Sie genau so komfortabel wieder nach Hause.

Wir freuen uns auf Sie!

GESUNDHEITSZENTRUM König Ludwig SCHWANGAU

Fachklinik für Rehabilitation

Kreuzweg 11 • D-87645 Schwangau bei Füssen

Tel. +49 (0)8362 889190 • Fax +49 (0)8362 81082

info@gesundheitszentrum-koenig-ludwig.de

www.gesundheitszentrum-koenig-ludwig.de

Jochen Unger

Dipl. Sportwissenschaftler

Hessingpark-Clinic Therapie und Training setzt auf neue Form der Leistungsdiagnostik / „Radfahren“ statt aufwendiger Tests:

Spiroergometrie neuer „Goldstandard“ zur Messung der **Leistungsfähigkeit**

Spiroergometrie – das ist das neue Zauberwort in der Leistungsdiagnostik. Man versteht darunter die atemzuggenaue Messung der Atemgase. Bei dieser Atemgasanalyse wird die individuelle Sauerstoffaufnahme und Kohlendioxidabgabe in Ruhe oder in Belastung von hochsensitiven Sensoren gemessen. Die daraus gewonnenen Daten zeigen den aktuellen Energiestoffwechsel an.

Aufwendige Tests sind Vergangenheit

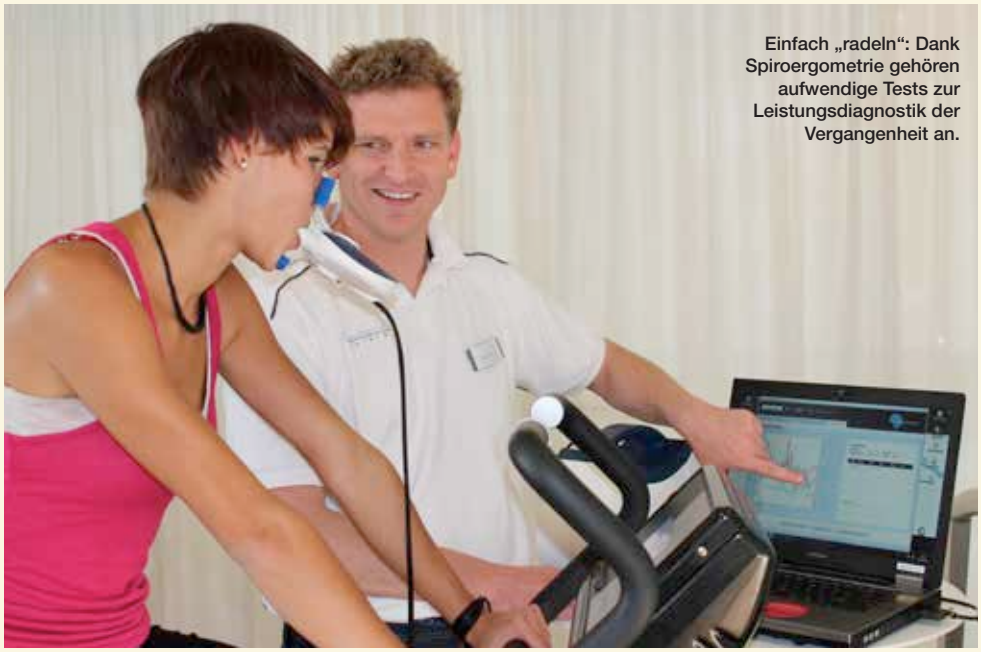
„Mit der Spiroergometrie sind die bislang sehr aufwendigen und zum Teil auch ungenauen Methoden zur Leistungsdiagnostik Vergangenheit. Wir analysieren schneller, einfacher und zuverlässiger als je zuvor den individuellen Fitnesszustand und die optimalen Trainingsbereiche“, skizziert Jochen Unger, Dipl.-Sportwissenschaftler bei HP-C Therapie und Training, die Methode und nennt einige Vorteile im Detail:

- Exakte Messergebnisse; Goldstandard in der Sportmedizin; keine Statistik, keine numerischen Berechnungen
- Analyse der Energiebereitstellung im Körper
- Bestimmung der Belastung, bei der die aerobe Energiegewinnung am höchsten ist
- Ermittlung der optimalen individuellen Trainingsbereiche.

Professionelle Trainingsplanung

Herz, Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel bestimmen die Leistungsfähigkeit unseres Körpers. Das Verständnis der Funktionen und Wechselwirkungen dieser Systeme ist die Voraussetzung für eine professionelle Planung des Trainings oder auch für eine gezielte Bewegungsempfehlung zur langfristigen Erhaltung der Fitness und Gesundheit. Ein erster Schritt dazu ist ein Fitness-Check, der den Ist-Zustand der Ausdauerleistungsfähigkeit individuell und präzise bestimmt. Gleiche Anfangsvoraussetzungen oder gleiches Ziel (z. B. „mein erster Marathon“) bedeuten jedoch noch kein identisches Training. „Je nach Trainingsziel (Prävention, Gesundheit, Ausdauer und Fitness, verfügbare Zeit) oder je nach Fitness-Zustand muss die individuelle Trainingsempfehlung sehr unterschiedlich sein“, betont Jochen Unger.

„Je nach Trainingsziel muss der individuelle Trainingsplan sehr unterschiedlich sein“



Einfach „radeln“: Dank Spiroergometrie gehören aufwendige Tests zur Leistungsdiagnostik der Vergangenheit an.

Da wird planlos darauf los trainiert

Ein Blick genügt: Jogger, Radfahrer und Fitness-Gurus kämpfen mit hochrotem Kopf verbissen um jede Kalorie. Ohne Vorbereitung wird drauflos trainiert, nur wenige bemühen sich um eine vorherige Bestimmung ihrer Leistungsfähigkeit. Dabei bieten moderne Fitness-Checks vielfältige Möglichkeiten, die Basis für ein effizientes und motivierendes Training zu schaffen. Als klassisches Beispiel nennt Unger Sportler, die ihre Grundlagenausdauer verbessern wollen oder Gesundheitssportler, die ihr Gewicht reduzieren wollen. Bei diesen Trainingszielen ist es unabdingbar, die für die Bewegung notwendige Energiebereitstellung so lange wie möglich durch hohe Fettstoffwechselanteile zu realisieren. Häufig ist aber gerade im Freizeitsport Training zu intensiv. Es werden dabei nahezu ausschließlich Kohlenhydrate als Energielieferanten genutzt.

Weniger ist mehr

Statt „Viel hilft viel“ sollte die Devise beim Training „Weniger ist mehr“ lauten. Aber in welchem Belastungsbereich ist das der Fall? Eine Antwort liefert die Analyse der Atemgase unter Belastung. Sie gibt eine exakte Auskunft über den individuellen Verlauf des Energiestoffwechsels der Probanden. Mit dieser Information sind sowohl für Hobby- als auch für Profisportler gleichermaßen optimale Trainingsbereiche zweifelsfrei festzulegen. Das bedeutet natürlich nicht, dass z. B. ein wettkampforientierter Sportler nicht auch im intensiven Bereich trainieren muss. Aber wo befinden sich die optimalen intensiven Trainingsbereiche für diesen Sportler? Auch hier liefert die Analyse des Energiestoffwechsels verlässliche, individuell richtige Aussagen.

Sich planlos quälen bringt gar nichts - zu jedem Training gehört vorab eine vernünftige Planung.

Ran an den „Speckgürtel“!

Wer abnehmen und seinen Körper in Form bringen will, der kann auf regelmäßigen Sport nicht verzichten. Ausdauersportarten wie Laufen, Nordic Walking oder Schwimmen regen die Fettverbrennung besonders gut an und verbrennen viele Kalorien. „Schon wer etwa dreimal die Woche eine Stunde sportlich aktiv ist, bringt die Fettverbrennung richtig in Schwung“, sagt Jochen Unger. Dabei ist gemäßigtes Tempo sinnvoller als das „sich auspowern“, denn bei niedrigerem Herzschlag greift der Körper schneller die Fettreserven an.

Fotos: HP-C, fotolia

Der neue MedSurg™ Pro

Neues Design – bewährte Funktionalität

> Verbandschuh
> postoperativ zur Stabilisierung und Entlastung
> erhältlich mit niedrigem und hohem Schaft
> Hilfsmittelnummer 31.03.03.4026

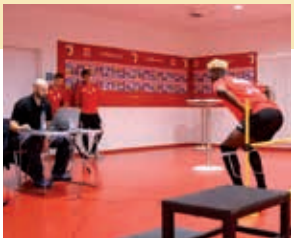
PegAssist™ Insole und Puzzle Insole® zur Druckentlastung separat erhältlich!

DARCO

www.darco.de

Der Bundesligist setzt auf bewährte medizinische „Reservebank“:

HP-C weiter Partner des **FC Augsburg**



Nach dem Treffen an der HP-C konnte sich das Betreuerteam des FCA gleich ein Bild von den medizinischen Möglichkeiten bei Hessingpark-Clinic Therapie und Training machen.

Der FCA setzt auf Kontinuität und baut auch in der Spielzeit 2012/2013 für die Bundesligaprofis auf die medizinische Kompetenz der HP-C. Seit 2008 ist das Team um den Ärztlichen Leiter der HP-C, Dr. Ulrich Boenisch, für die medizinische Betreuung der Spieler verantwortlich. Dr. Andreas Weigel, niedergelassener Internist, und Dr. Peter Stiller, niedergelassener Allgemeinmediziner, betreuen die Bundesligaelf des FCA als Mannschaftsärzte bei den Spielen und im Training. Komplettiert wird das Ärzteteam durch den Fuß- und Sprunggelenksspezialisten der HP-C, Dr. Manfred Thomas.

Neben den Ärzten gehören zur „medizinischen Abteilung des FCA“ auch die Physiotherapeuten und Rehatrainer des FCA sowie die „Physios“ und Sportwissenschaftler von Hessingpark-Clinic Therapie und Training. Dr. Andreas Weigel und Dr. Peter Stiller betonen, wie wichtig die Kommunikation zwischen den Teammitgliedern für die Betreuung der Spieler ist: „Interdisziplinäre Zusammenarbeit braucht genau definierte Kommunikationswege und eine klare Festlegung der Zuständigkeiten“. Aus diesem Grund traf sich vor Saisonbeginn das gesamte Team zu einem Abstimmungsgespräch an der HP-C mit anschliessendem Rundgang durch die Behandlungsräume.

Fotos: HP-C

PERSÖNLICHE MOBILITÄT VERLANGT EINE LÖSUNG NACH MASS! WIR HABEN SIE.

Das Autohaus Augsburg bietet Menschen mit einem Handicap beim Autokauf besondere Konditionen. Auch für spezielle An- und Umbauten sind wir Ihr kompetenter Partner. Generell stehen Ihnen alle BMW Modelle zum Umbau zur Verfügung und wir beraten Sie dazu gerne. Wann können Sie diese Sonderkonditionen in Anspruch nehmen? Wenn eine seelische, geistige oder körperliche Einschränkung dauerhaft vorliegt, spricht man von einer Behinderung. Wurde Ihnen ein Behinderungsgrad von mindestens 50% attestiert (als Nachweis gilt hier der offizielle Schwerbehindertenausweis), können Sie und Ihre Verwandten ersten Grades unsere Angebote wahrnehmen. Kommen Sie bei uns vorbei und sprechen Sie mit uns – wir bieten Ihnen individuelle und flexible Lösungen.

SONDERKONDITIONEN FÜR FAHRER MIT HANDICAP UND DEREN ANGEHÖRIGE.

autohaus augsburg

GÖGGINGEN
BMW Vertragshändler + MINI Service
Bergiusstr. 9 . Tel. (0821) 90 09-80

WERTACHBRÜCKE
MINI Vertragshändler + BMW Service
Langenmantelstr. 21-23 . Tel. (0821) 50 100-0

LECHHAUSEN
BMW Vertragshändler
Stätzlinger Str. 66 . Tel. (0821) 72 052-0

Wenn die Knochen morsch werden:

Osteoporose – die falsch verstandene **Volkskrankheit?**

Ca. 30% aller Frauen entwickeln nach der Menopause eine klinisch relevante Osteoporose! Für Männer ist ab dem 70. Lebensjahr die Altersosteoporose ein ebenso häufiges Krankheitsbild! Die auch als „Knochenschwund“ bezeichnete Krankheit ist gekennzeichnet durch eine geringe Knochenmasse und einen übermäßig raschen Abbau von Knochensubstanz und -struktur. Normalerweise sind knochenauf- und abbauende Zellen im Gleichgewicht. Mit zunehmendem Alter wird der bindegewebige (organische) Anteil spröder und unelastischer, der relative Anteil des Kalkes nimmt zu. Daraus resultiert eine erhöhte Knochenbruchanfälligkeit, die das ganze Skelett betreffen kann.

Alter und Ernährung steigern Osteoporoserisiko
Hauptursache der Osteoporose ist einerseits ein verminderter Knochenstoffwechsel, bedingt durch Durchblutungsstörungen und Alterung, andererseits eine ernährungsbedingte Übersäuerung und „Eiweißüberflutung“ des Körpers. Je weniger die Ernährung frisches Gemüse und je mehr tierische Eiweiße sie enthält, desto höher ist das Osteoporoserisiko. Fälschlicherweise werden Milchprodukte zur Osteoporoseprophylaxe propagiert. Nach dem Motto: Milch ist kalziumreich und jede Frau ab 40 Jahren sollte täglich ¼ Liter Milch zu sich nehmen, um den Kalziumbedarf zu decken. Allerdings ist Kuhmilch auch sehr eiweißreich und führt bei regelmäßigem Verzehr durch die Anreicherung nicht verwertbarer Aminosäuren zur Übersäuerung des Gewebes. Die Folge: Kalzium wird dem Knochen entzogen! Desweiteren enthält Milch auch viel Phosphat. Dieses wiederum verhindert die Aufnahme des Kalziums in den Körper. Deshalb der Rat für Frauen über 30: Bevorzugen sie Kalzium aus pflanzlicher Herkunft, z. B. aus Grüngemüse, Sesamsamen, Sojabohnen und Getreideflocken und reduzieren sie den Verzehr von Milchprodukten. Auch sollte man genügend Wasser trinken und sich basenreich und insgesamt tiereiweißarm ernähren. Außerdem sollte man auf eine ausreichende Aufnahme von Vitamin D achten, um die Resorption von Kalzium zu verbessern.

Sojabohnen enthalten Phytoöstrogene und stärken die Knochen.

Bewegung stärkt die Knochen
Ein Risikofaktor für die Osteoporose ist die „zivilisierte“ Lebensführung. Zu wenig Bewegung, Stress und übermäßiger Genussmittelkonsum lassen den Körper übersäuern und erhöhen das Risiko für Osteoporose. Auch die Einnahme der „Pille“ und hoher Fleischkonsum mit östrogenhaltigem Fleisch aus konventioneller Produktion erhöhen das Risiko für den „Knochenschwund“. Zusätzlich kann nur eine intakte Darmflora genügend Mineralstoffe aufnehmen und in den Knochen einbauen. Deshalb gehört zu einer ganzheitlichen Osteoporoseprophylaxe und -therapie auch die Sanierung der Darmflora. Aufgrund dieser vielschichtigen Ursachen und Risiken ergeben sich aus naturheilkundlicher Sicht folgende Ratschläge, die bei einer erfolgreichen Prophylaxe und Therapie beachtet werden sollten:

Ernährungsumstellung auf eine tiereiweißarme und basenreiche Kost, d. h. höchstens 2 Mal wöchentlich Fleisch oder Fisch, wenig Milchprodukte und gleichzeitig den Verzehr von frischem Gemüse erhöhen und phytoöstrogenhaltige Nahrungsmittel, z.B. Sojabohnen, in den Speiseplan integrieren.

Lebensgewohnheiten im Hinblick auf regelmäßigen Sport, Stressreduktion und ausreichende Erholungsphasen umstellen.

Therapeutische Maßnahmen in der Naturheilkunde sind die gezielte Substitution orthomolekularer Substanzen, die Gabe von Basenmitteln bei Bedarf, die Sanierung der Darmflora und die Unterstützung des Knochenstoffwechsels durch spezielle komplexhomöopathische Medikamente.

Heike Weiß und Elisabeth Traut

Heilpraktikerinnen
Physiotherapeutinnen

Therapieschwerpunkte:
- Bioenergetische Austestung
- Dunkelfelddiagnostik
- Osteopathie
- Manuelle Therapien, Chirotherapie
- Neuraltherapie
- Infusionstherapie
- Akupunktur
- Darmsanierung
- Orthomolekulare Medizin
- Klass. Naturheilverf.
- Bachblütentherapie
- Komplexhomöopathie
- Fußreflexzonenmassage
- Spagyrik
- Isopathie

Sprechzeiten:
Montag - Freitag:
8.00 - 18.00 Uhr

Anmeldung:
Telefonisch unter:
0821 909 91 16

Foto: HP-C, fotolia

Überzeugen Sie sich von unseren Leistungen!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Ein freundliches Lächeln, ein fairer Partner, Verständnis, Vertrauen, persönlich, unkompliziert, die passenden Strategien, die richtigen Antworten. Das nennen wir Nähe.

Augusta-Bank
Ihre Raiffeisen-Volksbank

Profitieren Sie auch von zahlreichen Vorteilen der R+V Versicherung
Unser starker Partner in der Genossenschaftlichen FinanzGruppe

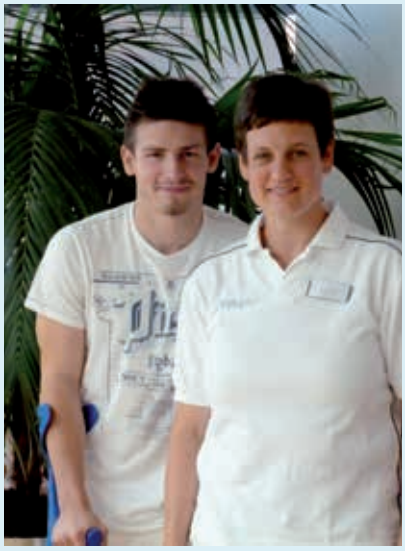
IHR + AN
AUSGEZEICHNET

www.ruv.de

* Beste Note für die Zukunftsvorsorge der R+V sowie für den Gesundheitsschutz der R+V im FOCUS-MONEY-Zukunftsvorsorge-Vergleich, Ausgabe 5/2012. Getestet: zehn Versicherungsunternehmen. FOCUS-MONEY hat für die Bewertung der Versicherer die Analysen des renommierten Brancheninformationsdiensts map-report sowie die Ergebnisse der Rating-Agentur Franke & Bornberg (F&B) herangezogen. Die Versicherungsunternehmen, die nicht alle von diesen geprüften Produkten im Programm führen, hat FOCUS-MONEY nicht getestet. Testsieger der Gesamtwertung mit der besten Zukunftsvorsorge und mit dem besten Gesundheitsschutz ist die R+V.

Genossenschaftliche FinanzGruppe
Volksbanken Raiffeisenbanken

Gemeinsam Zukunft sichern. R+V



„Durchzuhalten ist die Kunst, die man erlernen muss, um zu siegen“

(Lisz Hirn – österr. Philosophin)

Fotos: HP-C

1 2 3 4 5

1

Ralf Fährmann:
Er hatte den großen Traum, „auf Schalke“ die Nr. 1 zwischen den Pfosten zu werden. Ein kaputtes Kreuzband zerstörte diesen Traum. Jetzt ist er nach Lars Unnerstall und Timo Hildebrand nur noch die Nr. 3.

2

Václav Pilař:
Einen unglücklichen Start erwischte der Tschechische Nationalspieler beim VfL Wolfsburg: Der 3,5 Millionen Euro teure Neuzugang bei den „Wölfen“ musste beim Testspiel der tschechischen Auswahl in der Ukraine (0:0) wegen eines Kreuzbandrisses verletzt ausgewechselt werden.

3

Petra Wimbersky:
70 Länderspiele mit der Nationalmannschaft der Fußball-Damen, 16 Tore, einen Weltmeistertitel, eine Olympiateilnahme in Athen – damit stellt die Mittelfeldspielerin der Damen des FC Bayern München so manchen männlichen Kollegen in den Schatten.

4

Waltraut Hengstenberg:
Sie kennt sich aus in der Welt der Schönen und der Reichen: Als Geschäftsführerin der MVG Medien Verlagsgesellschaft mbH & Co. ist die gebürtige Münchnerin für die erfolgreichen Premium-Lifestylemagazine COSMOPOLITAN, JOY und SHAPE mit den entsprechenden Websites verantwortlich.

5

Steffen Hamann:
Die einen sagen, er sei 195 cm lang, die anderen sagen, er bringe es „nur“ auf 186. Egal! Für Silke Huwer und Katrin Kratzer ist der Kapitän der Basketballer des FC Bayern und Nationalmannschaftsspieler auf alle Fälle der „Größte“.

hessingpark
CONCRET

1
Julien Lizeroux:
Nach vielen Verletzungen will der französische Skiprofi ein Comeback starten.

2
Avraam Papadopoulos:
Von der EM in Polen ging's für den griechischen Nationalverteidiger direkt in die HP-C.

3
Adam Hlousek:
Der „Clubberer" schuftet statt auf dem Platz derzeit in der Rehabilitation.

4
Marcel Risse:
Nach diversen Verletzungspausen ist er endlich für Mainz wieder am Ball.

5
Wang Xin:
Im „kleinen Finale" des olympischen Badmintonturnieres kam das verletzungsbedingte Aus für Chinas Superstar.

6
Xu Yuan:
Kämpft für eine schnelle Rückkehr zu den Fußballmädels von Shanghai und der Chinesischen Nationalelf.

7
Xia Huan:
Holte im Frühjahr den Titel bei den „German Open" im Badminton - jetzt ist sie nach Kreuzbandriss zur Reha bei HP-C Therapie und Training.

„Geduld zeugt von wahrer innerer Stärke"

(Dalai Lama)

Fotos: HP-C

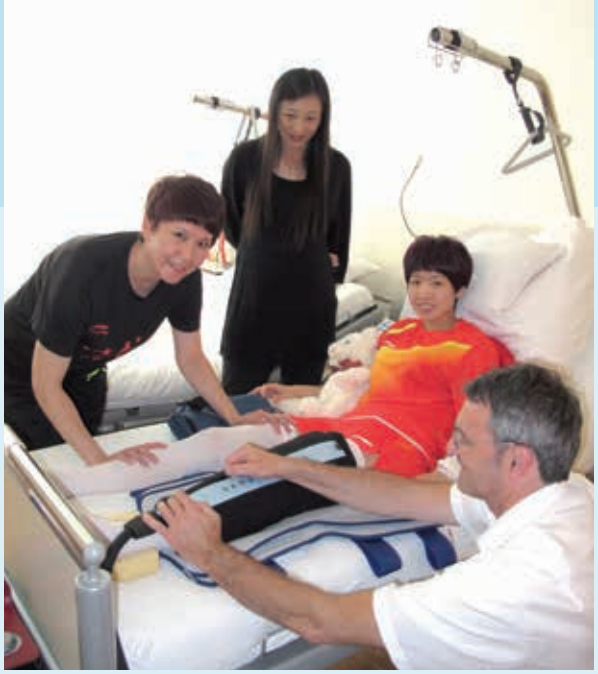
ostenil®

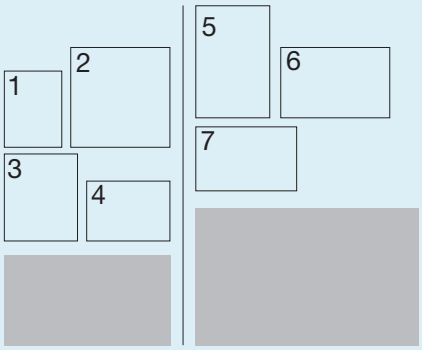
ERHÄLTLICH HIER ERHÄLTLICH

OSTENIL® – Die natürliche Arthrosebehandlung.

TRB CHEMEDICA RHEUMA LINE

TRB CHEMEDICA AG · Telefon 0800/243 63 34 · Fax 0800/243 63 35 · info@trbchemedica.de · www.trbchemedica.de





Schmerzen im Vorfuß? – Wir können helfen.

Schmerzen im Vorfuß können unterschiedliche Ursachen haben, wie z. B. eine Arthrose im Großzehengrundgelenk oder Ballenschmerzen aufgrund der Hallux valgus Fehlstellung.

Durch modernste OP-Verfahren und mit Hilfe hoch entwickelter Instrumente und Spezialimplantate kann Ihnen schnell und unkompliziert geholfen werden.

In Zusammenarbeit mit Dr. Manfred Thomas, Leiter der Abteilung Fußchirurgie in der Hessingpark-Clinic, konnten wir das Spezialimplantat, die winkelstabile TOM™-Platte, entwickeln. Sie ermöglicht eine belastungsstabile Fixierung der Knochenfragmente.

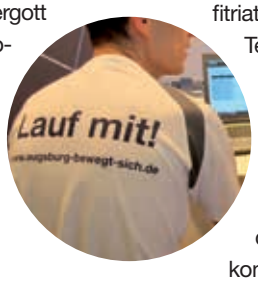
www.wright-medical.de

WRIGHT.

Hessingpark-Clinic Therapie und Training Partner des „1. Augsburger M-net Firmenlaufs“

Volksfeststimmung garantiert, wenn 3000 Chefs, Mitarbeiter und Azubis **um die Wette** rennen

Was war das für ein Volksfest: 3000 Chefs, Mitarbeiter und Auszubildende von mehr als 180 Firmen, Betrieben, Behörden und öffentlichen Einrichtungen waren beim „1. Augsburger M-net Firmenlauf“ am Start. Sie wurden entlang der Strecke von Tausenden von begeisterten Zuschauern frenetisch angefeuert. Die Wetterbedingungen zum 1. Augsburger Firmenlauf waren aber auch mehr als perfekt: (lauf)angenehme 20°C, Sonnenschein, ein paar harmlose Wölkchen - der Wettergott hatte ein großes Herz für Organisatorin Katja Mayer und die Teilnehmer. Mit dabei als Partner bei diesem Festival des Breitensports: Hessingpark-Clinic und Hessingpark-Clinic Therapie und Training.



Starkes HP-C Team am Start

Das Motto des Tages war: „Raus aus Blaumann und Anzug, rein in die Laufklamotten!“ Diesem Aufruf folgte auch die Hessingpark-Clinic in zweifacher Hinsicht. Zum einen stand eine 16 Frau und Mann starke Hessingpark Mannschaft an der Startlinie des 5 km langen Laufes. Zum anderen präsentierte sich die HP-C im Start-/Zielbereich am neuen Kongresszentrum „Kongress am Park“ als Partner des Laufevents und als kompetente Ansprechstelle für Fragen rund um sportmedizinische Probleme. Die Infostände von HP-C Therapie und Training, an denen die Sportwissenschaftler und Physiotherapeuten bereitwillig Trainingstipps und allgemeine Gesundheitsratschläge gaben, waren den ganzen Tag dicht umlagert. Der Andrang war teilweise so enorm, dass die Ratsuchenden sogar kurze Wartezeiten in Kauf nehmen mussten – und das, obwohl die Abteilung Therapie und Training fast mit dem gesamten Personal an den Ständen vertreten war.

Gewachsene Partnerschaft: km und HP-C

Die in den vergangenen Jahren gewachsene Partnerschaft zwischen der Hessingpark-Clinic und der km-Sportagentur von Ex-Profitriathletin Katja Mayer hat durch die Teilnahme der Hessingpark-Clinic am 1. Augsburger Firmenlauf einen weiteren positiven Impuls bekommen. „Ich bin sehr froh, dass wir die HP-C mit ihren Experten als Partner für dieses Lauffestival gewinnen konnten“, sagte Katja Mayer nach der gelungenen Premiere. Auch Dipl.-Kfm. Philipp Einwang, der die Marketing Aktivitäten der HP-C koordiniert, zeigte sich zufrieden mit dem Engagement: „Die HP-C hat in den vergangenen neun Jahren gerne als Titelsponsor das Triathlon Festival am Kuhsee begleitet. Die Einladung von km zur Teilnahme als „Partner“ beim Firmenlauf war aber eine willkommene Gelegenheit, sich einer neuen und noch breiteren Zielgruppe zu präsentieren. Das ist ausgezeichnet gelungen und ich bin mir ziemlich sicher, dass daraus wieder eine längerfristige Kooperation werden kann.“

Fotos: HP-C

Ein starkes Team: die Mannschaft der Hessingpark-Clinic.

Gemeinsam sind wir stark – der Augsburger Firmenlauf hatte einen starken Integrationsfaktor.

Ob auf zwei oder vier Beinen - nach 5 km waren alle Sieger.

Fühlen, sehen, riechen und hören im „Garten der Sinne“ des Förderzentrums:

Viele **freiwillige Helfer** und großzügige **Gönner** ermöglichen Kindern eine neue **Erlebniswelt**

Die Idee, am Förderzentrum für Kinder der Hessing Stiftung einen „Garten der Sinne“ einzurichten, existierte schon eine geraume Zeit. Nur: Wie bauen, wenn die finanziellen Mittel nicht oder zumindest nicht ausreichend vorhanden sind? Vor diesem Problem standen Zentrumsleiterin Christine Simmerding und ihre Mitarbeiterinnen lange Zeit. Erst durch eine finanzielle „Starthilfe“ des Fördervereins „Ein Haus für Kinder“ konnte die Idee zu Beginn des Jahres auch in die Realität umgesetzt werden.

Hand in Hand und mit der Hand

Was sich dann im Verlauf der Projektphase für ein Gemeinschaftswerk entwickelte, wie die Leute Hand in Hand arbeiteten und mit den eigenen Händen anpackten, das lässt sich mit dem Begriff „Gemeinsinn“ nur unzureichend beschreiben. Viele Baufirmen, Handwerker, Architekten, Landschaftsgärtner, Eltern, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Förderzentrums und der Hessing Stiftung brachten sich tatkräftig ein und stellten sich in den Dienst der guten Sache. Hinzu kam noch eine andere Spezies von „Handlangern“: großzügige Spender, die mit ihren Händen den einen oder anderen Spendenscheck ausstellten. So konnte das Projekt zügiger als geplant voran getrieben werden. „Seit Anfang August stehen damit allen Kindern in allen Entwicklungsstufen weitere Erfahrungsfelder in den Bereichen Fühlen, Sehen, Riechen, Hören spielerisch zur Verfügung“, freut sich die stellvertretende Zentrumsleiterin, Silvia Reißner. Der Garten soll aber noch weiter wachsen, weshalb Spenden weiter willkommen sind. Das geht ganz einfach über das Spendenkonto „HFZ Garten der Sinne“ Kreissparkasse Augsburg
Konto Nr.: 380 333 500, BLZ 720 50101.

Kinder und Mitarbeiterinnen des Hessing Stiftung Förderzentrums bedanken sich ganz besonders herzlich bei nachfolgenden Helfern und Gönnern:

Herrn Wieczorek, Förderverein „Ein Haus für Kinder“, Dr. Ulrich Boenisch, Stevan Jovetic (AC Florenz), Herrn Mattmer, Herrn Möhrle, Herrn Henze, Herrn Engelhardt, Herrn Zott sen. Herrn Zott jun., Herrn Bobinger, Fa. Baumgartel, Fa. Oßwald, Herrn Himmlhan, Fa. Müller, Frau Kerler, Deutsche Bank, „Die Gartenhexer“, Herrn Eichstätter, Herrn Bausback, Fa. Emil Mayr Hoch- und Tiefbau GmbH & Co. KG .

Fotos: HP-C

HP-C hilft!

HP-C hilft!

Ende Juni war wieder „Festspielzeit“: Bereits zum sechsten Mal fand das Benefizkonzert der HP-C zu Gunsten der Organisation „Ärzte ohne Grenzen e.V.“ im Parktheater im Kurhaus Göggingen statt. Trotz Fußball-EM und idealem Biergartenwetter war es ausverkauft.

Abwechslungsreiches Programm

Der künstlerische Leiter, Dr. Ulrich Frank, hatte zusammen mit Maestro Juan Chuquisengo ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt. Den Auftakt bildeten zwei selten gespielte Bearbeitungen von Bach-Kantaten: „Jesu meine Freude“ und „Schafe mögen friedlich weiden“. Danach ein hochromantisches Werk des jungen Brahms: die 2. Violinsonate in A-dur. Der argentinische Geiger Juan Roqué-Alsina brachte die Sonate ungemein feinfühlig zu Gehör, wunderbar begleitet von Juan Chuquisengo. Als letztes Stück vor der Pause interpretierte Dr. Frank das postum veröffentlichte Impromptu in Es-Dur D 946 von Franz Schubert. Trotz scheinbarer Heurigen-Seligkeit des Hauptthemas schimmert in diesem Werk immer wieder die düstere Todesahnung hindurch; Schubert verstarb wenige Monate nach der Komposition.

Vier Hände und ein „Teufelsgeiger“

Nach der Pause verzauberte Chuquisengo mit seiner Interpretation von Chopin´s Barcarolle. Kein Hessingpark-Konzert ohne ein vierhändiges Stück: Dvořák´s „Slawische Tänze“ wurden von Chuquisengo und Frank mal sinnlich, mal feurig interpretiert. Mit Juan Roqué-Alsina betrat abermals ein Geiger die Bühne, der nicht nur im klassischen Repertoire zu Hause ist, sondern seit vielen Jahren mit den berühmtesten Tango-Ensembles von Buenos Aires auftritt. Seine Interpretation von Werken Astor Piazzolas war deshalb an Authentizität kaum zu überbieten. Im kongenialen Zusammenspiel mit Chuquisengo wurden die Zuhörer förmlich von den Sitzen gerissen. Die feinen Klänge von Debussy´s „Clair de Lune“ begleiteten das Publikum in die laue Sommernacht, die erst spät im Garten des Kurhauses ausklang.

Fotos: Jost-G. Thorau

Fotos: HP-C

„Wenn mir eine hübsche Melodie einfällt, ist mir das lieber als ein Leopoldsorden“
(Johannes Brahms)

HP-C hilft!

Der **Anfang** ist gemacht,

Der Anfang ist gemacht, jetzt kann's richtig losgehen", sagt augenzwinkernd Dr. Ulrich Boenisch, Ärztlicher Leiter der HP-C, wenn er auf den „runden Geburtstag" angesprochen wird. Und ergänzt: „Ich bin mehr als dankbar für das Erreichte. Wir dürfen aber nicht nachlassen in unserem Bestreben nach Qualität. Haben wir dann mal das Alter der Hessing Klinik (Anm. d. Red.: gegründet 1868) erreicht und es gibt uns immer noch, dann sollten wir über eine wirklich große Sause nachdenken".

Spezialisierung von Anfang an

Seit ihrer Inbetriebnahme vor nunmehr zehn Jahren verfolgt die privatärztliche Fachklinik für Orthopädie eine konsequente Spezialisierung auf minimal-invasive Verfahren, Endoprothetik, Schmerztherapie und Kernspindiagnostik. „Der medizinische Fortschritt ist heute so rasch, die Operationstechniken entwickeln sich so rapide – da ist eine Spezialisierung zum Wohle des Patienten geboten", so Dr. Ulrich Boenisch. Schätzen gelernt hat er diesen Ansatz während seiner Assistentenzeit an der

Hessingpark-Clinic – Eröffnungsfeier am 11.10.2002

„S'isch guet gsi" – zu Deutsch: „Hast gut gemacht!" Dr. Ulrich Boenisch mit seinem Mentor Prof. Dr. Werner Müller aus Basel.

Diese drei jungen Damen haben den „Tag der Offenen Tür" nach eigenen Ideen bunt gestaltet.

„Da ist ja echt Schmackes dahinter" - TV-Ärztin Dr. Antje-Katrin Kühnemann nach der Eröffnungsfeier mit Ex-Skirennläuferin Katja Seitzinger.

„Fange nie an aufzuhören,
höre nie auf anzufangen"

(Cicero)

2002 | 2003 | 2004

1

2

3

4

jetzt kann‘s dann **losgehen**

Die **HP-C:** eine Fachklinik nach US-Vorbild

renommierten Steadman-Hawkins-Foundation in Vail, US-Bundesstaat Colorado. Von dort brachte er auch die Idee mit, eine vergleichbare Einrichtung in Deutschland zu gründen. Ende der 90er Jahre des vergangenen Jahrhunderts war das. Zurück in Deutschland fand er in Verwaltung und Verwaltungsrat der Hessing Stiftung innovative und visionäre Mitstreiter. „Ohne die Unterstützung der damaligen Weggefährten und ohne deren Mut gäbe es 2012 kein kleines Jubiläum“, gibt Dr. Boenisch zu bedenken.

1 „O‘gfangt is“: Der erste Schritt zur Hessingpark-Clinic erfolgte mit mechanischer Hilfe. **2 „Wildwasser“:** Schon bald nach ihrer Gründung wurde die HP-C Offizieller Partner des Olympiastützpunktes Augsburg. **3 „Jubilarin“:** Blumen für die 1000. Patientin von HP-C Geschäftsführer Willibald Lunzner. **4 „Rennlady“:** TV-Moderatorin und Rennfahrerin Christina Surer beim Fitnesscheck in der HP-C. **5 „HP-C goes East“:** Die Clinic stellt sich auf der Gesundheitsmesse in St. Petersburg vor. **6 „Platzreife“:** Mit dem Golfclub Augsburg verbindet die HP-C viele erfolgreiche „Flights“. **7 „Eisenhart“:** Die HP-C als Förderer des Breitensports beim Triathlon Festival am Kuhsee. **8 „Handgriffe“:** Die Kurse und Vorträge an der HP-C sind seit Jahren begehrte Fortbildungsmöglichkeiten.

Die HP-C setzte bei ihrer Eröffnung neue bauliche Akzente und ist auch noch heute ein architektonischer „Hingucker“.

Besucher lassen sich eine Kniespiegelung am Kunststoffmodell erklären.

Hans Wünschel, Ex-Direktor der Hessing Stiftung, mit Ex-OB Dr. Paul Wengert.

Hoffnungsvoll gespannte Gesichter bei der Eröffnungsfeier im Saal des Kurhauses.

Eine der wichtigsten Säulen des „Konzeptes HP-C“: die Mitarbeiterinnen.

2005 | 2006 | 2007

5

6

7

8

Was hier in den vergangenen 12 Monaten passiert ist, ist gelebter Aufschwung, das ist gelebte Stadtentwicklung! Darüber freue ich mich ganz besonders in meiner Eigenschaft als Vorsitzender des Verwaltungsrates der Hessing Stiftung, die Träger der Hessingpark-Clinic und damit dieses Neubaus ist“, betonte Augsburgs OB Dr. Kurt Gribl anlässlich der Eröffnung des Neubaus von Hessingpark-Clinic Therapie und Training im März 2011.

Investitionen in die Zukunft

Mit dem Stadtoberhaupt gefreut hat sich damals auch HP-C Geschäftsführer Willibald Lunzner. Und er freut sich auch noch jetzt, knapp zwei Jahre nach Inbetriebnahme des Vorzeigeprojektes. „Der Neubau für die Abteilung Therapie und Training an der Wellenburger Straße ist das deutlich sichtbare Zeichen, dass wir an der Hessingpark-Clinic schon heute an morgen denken und mit Investitionen für die zukünftigen Herausforderungen im Gesundheitswesen gewappnet sein wollen“, sagt HP-C Geschäftsführer Willibald Lunzner. Bestätigung für die Richtigkeit ihrer Entscheidung finden er und die Mitarbeiter der Abteilung Therapie und Training durch den Zuspruch, den die Einrichtung von breiten Kreisen der Bevölkerung aus der Region erlebt. Nicht nur, dass verletzte Spitzensportler dort ihre Reha machen, auch viele gesundheitsbewusste Augsburger Bürger nehmen gerne die Hilfe der Sportexperten und Physiotherapeuten beim medizinisch unterstützten Training in Anspruch.

Neubaueröffnung Therapie und Training am 28.02.2011

Der Neubau von HP-C TT glänzt nicht nur durch kunstvolle Beleuchtung, sondern durch die kompetente Arbeit des Mitarbeiterteams.

Steffi Jones (4. v. r.), heute DFB-Direktorin für Frauen-, Mädchen- und Schulfußball, mit „starken Jungs“ beim Spatenstich für HP-C TT.

Mit dem Neubau ist ein weiterer Schritt zur Optimierung des Leistungsangebotes an der Hessingpark-Clinic getan.

2008 | 2009 | 2010

Investitionen auch im „Verborgenen“

Die HP-C investiert aber nicht nur dort und dann, wo es optisch auffällig ist. Die Investitionen „im Verborgenen“ - wie sie Willibald Lunzner augenzwinkernd nennt - haben in den vergangenen zwei Jahren ebenfalls beträchtliche Umfänge gehabt. Lunzner erinnert in diesem Zusammenhang an die komplette Umgestaltung der Abteilung für Kernspintomografie und die Umgestaltung der ehemaligen Trainings- und Rehaabteilung im 1.OG der HP-C. „Beides erschließt sich erst bei genauerem Hinsehen, doch haben wir auch dabei tief in die Taschen gegriffen und große Projekte verwirklicht“, so Lunzner. Die HP-C sieht er damit für die nächsten Jahre gut aufgestellt, „auch wenn wir in unseren Bemühungen nach Verbesserungen sicher nicht nachlassen werden“.

1 „TTT“: Schulterschluss der Referenten beim „Train-the-Trainer“ Seminar des DFB. **2 „Flugobjekt“:** Mit Hilfe eines Autokranes schwebt der tonnenschwere neue Kernspintomograf in die HP-C. **3 „Diplomatie“:** Steffi Jones, Präsidentin des Organisationskomitee der Frauenfußball-WM besucht die HP-C. **4 „Weltmeisterlich“:** Für die Fußball-WM der Frauen wird die HP-C als lokales Kompetenzzentrum ausgewählt. **5 „Raumgewinn“:** Das neue Gebäude von HP-C Therapie und Training bringt neue „Freiräume“ für Patienten und Therapeuten. **6 „Vorbeigeschaut“:** Hat auf der „360° Tour“ seiner Band U2 auch in Augsburg Halt gemacht: Bono. **7 „Staubige Sache“:** Die Umwidmung der ehemaligen Reha im 1. OG in einen stationären Behandlungstrakt ist die bislang jüngste „Ausbaustufe“ der HP-C (und eine der „staubigsten Aktionen“).

Die Eröffnung von Hessingpark-Clinic Therapie und Training war nicht nur für Geschäftsführer Willibald Lunzner (2. v. r.) ein mehr als erfreulicher Meilenstein in der jungen Geschichte der HP-C.

Ein „Prosit“ auf den Neubau: Augsburgs OB Dr. Kurt Gribl vor seiner Ansprache zur Eröffnung.

Eine ausgewogene Ernährung gehört in jeden modernen Therapie- und Trainingsplan.

2011 | 2012

Es geht auch ohne .... Brille!

Sie sind wieder fit und treiben Sport! Nur die Brille stört! Und Kontaktlinsen sind lästig.

Sagen Sie Ihrer Brille Adieu! Moderne Lasertechnik macht es möglich. Die erfahrenen Augenärzte des Augsburger Augenlaser-Zentrums helfen Ihnen, wieder gut zu sehen – und gut auszusehen.

Jeden Monat Info-Abende.
Mehr unter www.laserzentrum.de
und Tel. (08 21) 51 51 88

LASER ZENTRUM AUGSBURG

Augenlaserzentrum Augsburg
Bahnhofstraße 26
86150 Augsburg

Mit „Ärzte ohne Grenzen“ im Einsatz für die Ärmsten der Armen:

Die **Natwatis** – ein interkulturelles Helferduo

Denen helfen, bei denen die Not zum Alltag gehört und die dann auch noch durch Naturkatastrophen oder Kriege ins absolute Elend gestürzt werden - das motiviert David Natwati und seine Frau Rachel, sich bei „Ärzte ohne Grenzen“ einzubringen. Bei der Spendenübergabe (s. „Aktuelles“ S. 3) gewährten die beiden einen Einblick in ihren Alltag als Helfer in Krisengebieten.

Beschaffen und instand halten

Ein Vortrag im Städtischen Klinikum setzte bei dem diplomierten Informatiker David Natwati die Initialzündung für seine Bewerbung. Schon bald sah er sich bei „ÄoG“ in der Verantwortung als Logistiker. Seither bricht er mit seiner Frau immer wieder auf in die Katastrophengebiete dieser Erde und kümmert sich um Beschaffung, Management und Instandhaltung. Ob Myanmar, Darfur, Indien oder Pakistan: Meist liegt die Einsatzdauer bei 6 bis 12 Monaten, bei Notfallmissionen zwischen zwei Wochen und drei Monaten. Die Aufgaben sind breit gefächert und erfordern starke Nerven. Romantische Sozialträumer sind da fehl am Platz.

Helfen als gemeinsame Lebensaufgabe: das Ehepaar Natwati.

Lovestory in der Katastrophe

Dass auch das Leben in Katastrophen schöne Geschichten schreiben kann, zeigt das Beispiel von Rachel und David Natwati. Die Kenianerin Rachel, examinierte Krankenschwester und Geburtshelferin, trifft 2009 bei einem Hilfseinsatz im Sudan auf David aus Deutschland. Aus dem gemeinsamen Helfen wird die große Liebe: Seit einem Jahr sind Rachel und David verheiratet. Er hat ihren Familiennamen angenommen, sie ist mit ihm nach Deutschland gezogen. Jetzt warten sie gemeinsam in Augsburg auf den nächsten Hilferuf der Organisation „Ärzte ohne Grenzen“ ...

Fotos: HP-C, David Natwati

medi

M.4 X-lock

Freiheit und Sicherheit in der Therapie mit der Orthese M.4 X-lock

- Die Orthese kann während des Duschens getragen werden.
- Durch die zuverlässige Blockierung des Gelenks bei gestrecktem Bein können Sie sich frei bewegen.
- Frühfunktionelle Übungen sind mit der Orthese möglich.

Weitere Infos unter: www.medi.de

www.medi.de

medi. ich fühl mich besser.

hp-concret sagt:
„Happy Birthday“

Dr. Sebastian Swierkot, 9.12.

Theresia Rodler, 18.2.

Carola Dengler, 4.3.

Katharina Hauke-Juen, 26.4.

Kurt Korkisch, 27.4.

Felicitas Probst 15.7.

Michaela Hochmuth, 20.7.

Julia Bathe 1.8.

Thomas Schneider, 3.8.

Sabine Demharter, 9.8.

Isabell Thumm, 11.9.

Adelheid Schuster, 18.9.

Susanne Lax, 30.9.

„Glückwunsch zur Hochzeit“

Kerstin Bleek (vormals Albes) 8.6.

Sabine Demharter (vormals Braun) 22.6.

Yvonne Woitkowski (vormals Müller) 17.8.

„Willkommen“

Jakob Lauritz Rossner *23.12.2011

Theo Luka Vathke *21.4.2012

Johannes Krumm *20.6.2012

Paula Simon *1.10.2012

Jana Braunmüller *7.10.2012

Wertvolle Preise zu gewinnen!

1. Preis:
Spiroergometrie

2. Preis:
Bioelektrische-Impedanz-Analyse

3. Preis:
Sportfreizeitführer Augsburg

T	Y	O	G	T	L	X	T	O	R	T	S	E	I	E	W	N	A	D
E	M	A	S	S	A	G	E	H	E	P	I	K	L	A	G	Q	W	Y
I	N	F	L	A	P	R	A	T	I	X	N	S	K	V	H	U	T	L
N	O	A	E	T	O	G	B	O	X	H	A	N	D	S	C	H	U	H
S	R	W	O	E	C	I	A	F	H	S	E	G	S	N	R	J	R	F
P	D	A	R	P	E	T	L	F	X	I	B	E	X	T	A	S	O	N
R	I	G	T	Z	N	F	L	S	C	W	A	K	W	O	B	G	S	I
I	C	P	H	T	E	K	A	H	N	B	E	I	N	T	L	G	E	B
T	W	X	O	W	K	D	R	O	E	H	R	L	I	N	G	I	N	U
Z	A	L	P	U	I	L	L	R	Y	L	E	C	Y	E	R	N	A	P
U	L	V	A	F	I	N	G	E	R	H	A	K	E	L	N	G	U	R
N	K	K	E	S	C	H	L	A	G	A	D	E	R	X	D	K	T	O
G	I	H	D	O	M	A	R	T	H	R	O	S	K	O	P	I	E	F
N	N	V	I	T	E	N	N	I	P	E	R	N	O	D	I	R	L	E
T	G	M	E	P	V	D	E	B	S	T	L	A	G	S	K	I	M	N

SO GEHT`S:

11 Begriffe finden, die mit der Hessingpark-Clinic in (lockerer) Verbindung stehen und die Sie nach der Lektüre von ***hessingpark-concret*** bestimmt erraten werden. Die Anfangsbuchstaben der Lösungswörter ergeben – von oben nach unten gelesen – das Lösungswort. Wer gute Augen hat, findet die Wörter auch in unserem „Buchstabensalat“. Auf die Gewinner warten wieder wertvolle Preise.

1. Engl.: Auf dem Meer
2. Sportgerät für Faustkampf
3. Injektion
4. Giftpilz
5. Untersuchungsmethode
6. Stadion in Augsburg
7. Behandlung der Muskulatur
8. Handwurzelknochen
9. Med. Fachrichtung
10. Französisches Anisgetränk
11. Bayerische Sportart

Sauber und „steril“ – die Ziehung der Preisträger

Einen „sauberen“ Job haben Svetlana Diringer und Dietmar Ruf (li.) - beide als Hygieneexperten für die Sterilisation im OP-Bereich verantwortlich – bei der Ziehung der Gewinner der vorhergehenden Ausgabe von hessingpark-concret (02-2011) gemacht.

Allen Preisträgern herzlichen Glückwunsch!

1. Preis:
Madeleine Horsch, Augsburg

2. Preis:
Alfred Meissner, Schongau

3. Preis:
Jörg Mackes, Augsburg

Die Gewinner werden durch Los ermittelt, schriftlich benachrichtigt und veröffentlicht. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Nicht teilnahmeberechtigt sind Mitarbeiter der Hessingpark-Clinic GmbH und deren Familienangehörige.
Einsendeschluss: 31.12.2012 (Datum des Poststempels)

Schreiben Sie an: Hessingpark-Clinic, Redaktion: *hessingpark-concret*, Hessingstraße 17, 86199 Augsburg; Lösungswort eintragen und gewinnen!

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

hessingpark
CLINIC

Zentrum für konservative und operative Orthopädie

Fuß- und Sprunggelenkschirurgie
Handchirurgie
Hüftchirurgie
Kniechirurgie
Schulterchirurgie
Wirbelsäulentherapie

Anästhesie und Schmerztherapie
Kernspintomografie
Naturheilkunde
Prävention
Rheumatologie
Therapie und Training

Sprechzeiten:
Montag – Freitag
und nach Vereinbarung

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

Telefon: 0821 9 09 90 00
Fax: 0821 9 09 90 01
E-Mail: contact@hessingpark-clinic.de
Internet: www.hessingpark-clinic.de

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

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

hessingpark

CLINIC

Anschrift:
Hessingpark-Clinic GmbH
Hessingstraße 17
86199 Augsburg

Telefon: 0821 9099000
Fax: 0821 9099001
E-Mail: contact@hessingpark-clinic.de
Internet: www.hessingpark-clinic.de

Sprechzeiten:
Montag – Freitag
und nach Vereinbarung

Hier ausschneiden!

hessingpark

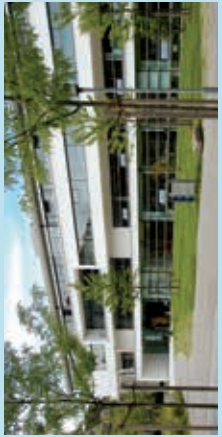
CONCRET

10 Jahre

Jubiläums-
ausgabe

Hessingpark-Clinic

hessingpark CLINIC



Hier ausschneiden!

Absender:

_____

_____

_____

Lösungswort:

***hessingpark-concret*, Jubiläumsausgabe**

hessingpark CONCRET

Bitte ausreichend frankieren!

Hessingpark-Clinic GmbH

Redaktion: *hessingpark-concret*

Hessingstraße 17

D-86199 Augsburg